nieuws

5 trends in groenten en fruit voor 2021

nieuws

In verschillende actuele foodtrends is een hoofdrol weggelegd voor groenten en fruit. Komt goed uit, want 2021 is door de Verenigde Naties uitgeroepen tot het Internationaal Jaar van Groenten en Fruit.

13 APRIL 2021 – LAATST BIJGEWERKT OM 13 APRIL 2021 19:48

Lees meer over:
Corona
fruit
groente



Om Het Jaar van Groenten en Fruit in de schijnwerpers te zetten, lanceert de VN-landbouworganisatie FAO, een wereldwijde informatie- en sensibiliseringscampagne rond het belang van groenten en fruit binnen een gezond en duurzaam eetpatroon. Via verschillende acties rond voedselproductie, -consumptie,- onzekerheid en -verlies wil FAO alle lagen van de bevolking bereiken. 2021 is een uitgelezen moment om van de campagne een succes te maken. De coronacrisis heeft immers een duidelijke, maar misschien ook wel tijdelijke impact gehad op onze voedingsgewoontes. Denk aan het gestegen thuisverbruik en de hernieuwde aandacht voor lokale voeding.
Ook al zal de coronapandemie niet voor een radicale ommezwaai zorgen in ons eetpatroon, nieuwe gewoontes aanleren is nu eenmaal een traag proces, de crisis kan er wel voor zorgen dat we bewuster omgaan met wat er op ons bord komt.

1. Shift naar plantaardig

Wie meesurft op de eiwittransitie en meer plantaardig wil eten, kan alvast beginnen met meer groenten en fruit op het menu te zetten. Het gebruik ervan ligt over het algemeen trouwens nog te laag. Maar streven naar een evenwicht in het eetpatroon is ook van belang. Want groenten en fruit alleen zijn niet geschikt als vleesvervangers.
“Het ruime aanbod aan kant-en-klare groenteburgers lijkt handig en kan wel eens ter afwisseling worden gekozen”, vertelt voedingsdeskundige Griet Vanderspikken van het voedingsinformatiecentrum NICE. “Maar vele bevatten te weinig eiwitten, weinig of geen ijzer en vitamine B12 en brengen meer vet, verzadigd vet, zout en calorieën aan dan een stukje mager vlees. Een groenteburger vervangt evenmin een portie groenten: het percentage aanwezige groenten is vaak te laag. Check steeds het etiket voor meer informatie over de samenstelling van een product.”



2. Lokale voeding krijgt meer belangstelling

Het koopgedrag van de gemiddelde Vlaming is sinds de coronacrisis voor een stuk veranderd. Burgers (her)ontdekten de hoevewinkel om de hoek en toonden veel meer interesse in lokaal geproduceerde voeding.
“Deze trend zal vermoedelijk nog verder aanwakkeren in de toekomst”, aldus Vanderspikken. “De Vlaamse land- en tuinbouw en visserijsector voorzien in een ruim en gevarieerd aanbod aan basisvoedingsmiddelen die passen binnen een gezond voedingspatroon, waaronder ook veel groenten en fruit. Wie daarbij ook rekening houdt met de lokale seizoenen draagt ook bij tot een meer duurzaam en gevarieerd consumptiepatroon.”

3. Gezondheid voorop...

Een wereldwijde gezondheidscrisis, zoals de coronapandemie, doet veel mensen het belang inzien van gezonde voeding. “Groenten en fruit dragen als onderdeel van een gezond voedingspatroon bij tot een goede gezondheid en een gezond immuunsysteem”, gaat Vanderspikken verder. “Ze helpen het risico op chronische aandoeningen zoals hart- en vaatziekten, sommige vormen van kanker en diabetes type 2 te verlagen. Voldoende groenten en fruit eten kan ook bijdragen tot een gezond lichaamsgewicht en een goede darmgezondheid.”
Het advies van de Hoge Gezondheidsraad? Volwassenen wordt aangeraden om elke dag minstens 300 gram groenten te eten of minstens 400 gram inclusief peulvruchten, en 250 gram fruit, bij voorkeur vers fruit.

4. ... maar het moet gemakkelijk blijven

Hoewel “gemaksvoedsel” een ruim begrip is en vaak de link met gezondheid mist, denk aan fastfood of kant-en-klare maaltijden, blijft de factor ‘gemak’ meespelen bij de aankoop en bereiding van voedsel. NICE wil van die negatieve connotatie af. “Groenten en fruit kunnen immers ook prima worden ingezet als gemaksvoedsel in de vorm van voorgewassen, voorgeschilde en voorgesneden groenten en fruit, diepvriesgroenten en -fruit en groenten en fruit uit blik, bij voorkeur zonder extra toevoegingen zoals room, sausen en suiker”, verduidelijkt Vanderspikken. “Ze maken het (voor)bereidingsproces in de keuken gemakkelijker of korter als de tijd dringt. Dankzij slimme ‘meal prepping’ kan men er ook voor zorgen dat men altijd lekkere, gezonde en zelf klaargemaakte kant-en-klare porties groenten en fruit in huis heeft.”



5. Ode aan de restjes

Het voedselverlies is onze keukens is nog niet weggewerkt, zo blijkt uit cijfers. De huishoudens waren in 2018 nog goed voor zo'n 37 kilogram voedselverspilling, waarvan 11 procent fruit en 10 procent groenten. "Voedselverspilling heeft te maken met onder andere onvoldoende bewustzijn en te weinig vaardigheden, kennis, planning en organisatie", weet Vanderspikken. "Maar de coronacrisis heeft een gunstige impact gehad op het voedselverspillingsgedrag. Tijdens de lockdown hebben we vaker met restjes gekookt en minder eten in de vuilnisbak gegooid. Mogelijke redenen zijn dat we ons meer bewust worden van hoeveel voedsel we dagelijks weggooien als we vaker zelf in de keuken staan. Meer zelf koken impliceert ook dat we vaker in de koelkast kijken op zoek naar ingrediënten en dat we kookvaardiger worden, ook met restjes."
Tips om minder voedsel te verspillen vind je in deze tool op de website van NICE.

Bron: Eigen verslaggeving

VILT vzw
Bd Simon Bolivar 17
1000 Bruxelles

Contact
M • info@vilt.be

Volg ons op:
screenreader.visit us on our facebook page: https://www.facebook.com/vilt.nieuws/
screenreader.visit us on our linkedin page: https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/
screenreader.visit us on our instagram page: https://www.instagram.com/vilt.nieuws
screenreader.visit us on our x page: https://x.com/vilt_nieuws
screenreader.visit us on our bluesky page: https://bsky.app/profile/viltnieuws.bsky.social

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |
Privacy policy
Copyright
Cookie Policy
Cookie instellingen aanpassen

Crafted by Brigada