

VLAM weerlegt vooroordelen over verwerkte groenten

nieuws

Steeds meer mensen hechten belang aan een evenwichtige voeding en een gezonde levensstijl. Groenten uit diepvries, blik of glas zijn gemakkelijk te bereiden en kunnen de consument helpen om elke dag voldoende groenten te eten. Om misverstanden over verwerkte groenten de wereld uit te helpen, lanceerde VLAM de website 'Makkelijke groenten'.

🕒 2 MAART 2011 – LAATST BIJGEWERKT OM 4 APRIL 2020 14:58

Lees meer over:

consument

gezondheid

culinair

▫

Steeds meer mensen hechten belang aan een evenwichtige voeding en een gezonde levensstijl. Groenten uit diepvries, blik of glas zijn gemakkelijk te bereiden en kunnen de consument helpen om elke dag voldoende groenten te eten. Om misverstanden over verwerkte groenten de wereld uit te helpen, lanceerde het Vlaams Centrum voor Agro- en Visserijmarketing de website 'Makkelijke groenten'.

Op de website worden misverstanden over invriezen, en voedingsstoffen verholpen en wordt onder meer het vermeend gebruik van kleurstoffen in verwerkte groenten weerlegd. "De natuurlijke kleur van groenten wordt door blancheren gefixeerd en intenser. De diepe groene kleur van doperwtjes of het oranje van de wortels wordt dus niet veroorzaakt door kleurstoffen", legt VLAM op de website uit.

De gangbare veronderstelling dat aan blikgroenten conserveringsmiddelen zijn toegevoegd, blijkt niet te kloppen. De website leert dat aan groenten in blik alleen water, zout en kruiden worden toegevoegd. "Bij het blancheren worden de enzymactiviteiten vernietigd die verantwoordelijk zijn voor de ontwikkeling en dus ook het bederven van de groente. De groente is dan als het ware 'gevangen' in zijn huidige toestand. Bovendien is de inhoud van het blik tijdens het inblikproces gesteriliseerd en zijn alle potentiële kiemen dus vernietigd", luidt de verklaring.

Zelf invriezen is niet hetzelfde als diepvriezen. “Diepvriezen is een geavanceerd industrieel proces”, is te lezen op de website. De temperatuur in de kern van de groenten wordt zo snel verlaagd dat de celstructuur en de smaak van de groenten zo goed mogelijk bewaard blijven. Bij het thuis invriezen van groenten daalt de temperatuur veel langzamer. Daardoor ontstaan grote ijskristallen die de celstructuur beschadigen waardoor meer voedingsstoffen verloren gaan en de groenten minder knapperig zijn.

VLAM onderschrijft dat groenten uit blik, glas en diepvries net zoals verse groenten volop voedingsstoffen bevatten. Bij verwerkte groenten zit er weinig tijd tussen het moment van oogsten en het verpakken waardoor het verlies aan voedingsstoffen beperkt is. Verse groenten daarentegen worden thuis meestal niet direct na de oogst bereid waardoor er al vitaminen verloren gaan door oxidatie. “Bovendien worden groenten vaak te lang gekookt”, weet VLAM.

Meer info: www.makkelijkegroenten.be

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](#)

Webdesign by Who Owns The Zebra