nieuws

Aardappel blinkt uit in hoge voedingswaarde per hectare

nieuws

Aardappelen zijn een goede bron van zetmeel (koolhydraten). Ga je voedingswaren onderling vergelijken op hun bijdrage aan onze energie- en eiwitbehoefte, dan misstaan aardappelen niet als wereldvoedselgewas. In de wetenschap dat de voor landbouw beschikbare oppervlakte beperkt is, scoren ze qua voedingswaarde per hectare zelfs beter of minstens even goed als de bejubelde granen rijst en gerst. Van die twee laatste zouden we met zijn allen meer moeten eten, schreven de wetenschappers van het EAT-Forum in The Lancet. Over aardappelen waren ze minder positief vanwege hun glycemische belasting. De Vlaamse eetcultuur – waarbij aardappelen vooral gekookt gegeten worden, als maaltijdbegeleider bovendien en niet als groente – ondervangt dat nadeel.

18 FEBRUARI 2019 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:48

Lees meer over:
consument
gezondheid
culinair



Aardappelen zijn een goede bron van zetmeel (koolhydraten). Ga je voedingswaren onderling vergelijken op hun bijdrage aan onze energie- en eiwitbehoefte, dan misstaan aardappelen niet als wereldvoedselgewas. In de wetenschap dat de voor landbouw beschikbare oppervlakte beperkt is, scoren ze qua voedingswaarde per hectare zelfs beter of minstens even goed als de bejubelde granen rijst en gerst. Van die twee laatste zouden we met zijn allen meer moeten eten, schreven de wetenschappers van het EAT-Forum in The Lancet. Over aardappelen waren ze minder positief vanwege hun glycemische belasting. De Vlaamse eetcultuur – waarbij aardappelen vooral gekookt gegeten worden, als maaltijdbegeleider bovendien en niet als groente – ondervangt dat nadeel.

Samen met buurlanden Nederland, Duitsland, (Noord-)Frankrijk en het Verenigd Koninkrijk vormt België de ‘potato belt’ van West-Europa. Door de exportsuccessen van de aardappelindustrie, meer bepaald met frieten en andere diepgevroren aardappelproducten, is het aardappelareaal in eigen land kunnen groeien tot bijna 100.000 hectare.

Van oorsprong stamt de aardappel uit het Andesgebergte. Vorig jaar lanceerde het internationaal aardappelcentrum CIP in Lima (Peru) een mondiale promotiecampagne onder de noemer ‘Imagine a world without potatoes’. Ten opzichte van andere belangrijke voedselgewassen hebben aardappelen een aantal voordelen: een kort groeiseizoen, een relatief laag waterverbruik en vooral een hoge opbrengst per hectare.

Groeilanden met een sterk toenemende bevolking hebben dat in de mot. Zij moedigen de productie en consumptie van aardappelen aan. De twee grootste aardappelproducenten ter wereld zijn China en India. Qua opbrengst per hectare (hier 40-55 ton) en

expertise in (maandenlange) bewaring kunnen ze niet tippen aan de Belgische aardappelindustrie, maar hun areaal is een veelvoud van het onze.
Landen waar de aardappel niet ingebakken zit in de eetcultuur ontdekken het potentieel van de knol nu pas. Gelijktijdig gaat het aardappelverbruik er in landen met een grote aardappeltraditie op achteruit. In eigen land eten we van oudsher aardappelen bij groenten en vlees. Door contact met andere culturen en een steeds groter aanbod in de supermarkten krijgt de aardappel meer en meer concurrentie van andere maaltijdbegeleiders, zoals pasta en rijst. Het thuisverbruik van verse, ongeschilde aardappelen staat al enkele jaren onder druk. Per inwoner worden er nu nog 22,9 kilo verse aardappelen gegeten in ons land.
Het dalend aardappelverbruik is ook toe te schrijven aan dieetgoeroes die aardappelen een slechte naam gaven als 'zetmeelbom'. Zetmeel wordt in het lichaam omgezet in glucose, dat op zijn beurt de alvleesklier aanzet tot het produceren van insuline. Daarom wordt de aardappel in verband gebracht met welvaartsziekten zoals diabetes type-2 en overgewicht. Het EAT-rapport waarover The Lancet als eerste berichtte, adviseert om de consumptie van aardappelen te beperken.
Voedingsinformatiecentrum NICE maakt daar volgende bedenking bij: "Het aandeel gekookte aardappelen is in de Amerikaanse eetcultuur waarschijnlijk beperkt en aardappelen worden er vaak als een alternatief voor groenten beschouwd. Dat is niet zo bij ons." Marktonderzoek in eigen land wijst uit dat gekookt de meest gegeten bereidingsvorm is van aardappelen, gevolgd door frietjes, puree en gebakken aardappelen.
Ook de door de Vlaamse overheid ondersteunde website Gezondheid en Wetenschap maakt het onderscheid tussen de aardappel en zijn bereidingswijze. Een portie frietjes brengt vijf keer zoveel calorieën aan als dezelfde portie gekookte aardappelen. Hoe meer frieten en chips iemand eet, hoe groter de kans op overgewicht. Gekookt zijn aardappelen daarentegen een goede bron van koolhydraten, en maken ze deel uit van een gezonde eet- en leefgewoonte. Daarom zitten ze in de aanbevolen groene zone van de Omgekeerde Voedingsdriehoek van Gezond Leven.
In de toelichting van de voedingsdriehoek staat te lezen: "Wanneer gekookte en gepureerde aardappelen als onderdeel van de warme maaltijd als alternatief voor een graanproduct zoals pasta of rijst en niet als groente geconsumeerd worden – zoals in de Vlaamse cultuur het geval is –, kunnen deze bijdragen aan de noodzakelijke inname van koolhydraten, vezels en belangrijke micronutriënten."

> Lees ook: e-book over de kwaliteiten van de aardappel

In het rapport van het EAT-Forum, een platform van wetenschappers dat ijvert voor een meer plantaardig dieet met het oog op een duurzamer voedselsysteem en gezondere bevolking, staan aardappelen niet in het rijtje plantaardige voedingsmiddelen (groenten, fruit, noten en peulvruchten) waarvan de consumptie naar omhoog moet. Meer nog, de auteurs van het rapport adviseren om de inname van zetmeel via aardappelen en cassave (een tropisch knolgewas, ***nvdr.***) te beperken tot 50 gram per dag.
Aardappelexpert Cedric Porter (Potato World Markets) meent dat het voorgestelde duurzame dieet de waarde van aardappelen onderschat. Hij wijst op de nutritionele waarde per hectare van aardappelen, die hoger is dan die van rijst en even hoog als die van gerst. Dat verklaart volgens Porter ook waarom de overheden van China en India in aardappelen een oplossing zien voor het voedselvraagstuk op eigen bodem. Om een kilo aardappelen te produceren, is slechts vijf vierkante meter nodig. Dat is maar half zo veel als voor een kilo rijst en een kwart van de benodigde oppervlakte voor de productie van een kilo peulvruchten.
Eet meer peulvruchten was één van de heldere boodschappen in het wetenschappelijk tijdschrift The Lancet. Porter zet het eiwitgehalte van peulvruchten af tegen hun kilo-opbrengst per hectare en komt tot de ontnuchterende vaststelling dat peulvruchten niet de oplossing zijn voor de mondiale voedselvoorziening. Hij maakte de rekenoefening voor linzen, die per 100 gram 352 calorieën en 24,6 gram eiwit bijbrengen. Rekening houdend met een gemiddelde opbrengst van 1,1 ton scoren ze op hectare-basis veel minder goed dan zoete aardappelen, korrelmaïs, cassave, aardappelen en tarwe.

Bron: e-book aardapppel/Potato World/eigen verslag

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