nieuws

Tarwe even gezond als vroeger

nieuws

Nieuwe tarwerassen zijn niet minder gezond dan de rassen die 50 jaar geleden veredeld werden. Volkoren producten zijn wel gezonder dan andere graanproducten.

23 NOVEMBER 2010 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:13

Lees meer over:
culinair
gezondheid

Nieuwe (bak-)tarwerassen zijn niet minder gezond dan de rassen die 50 jaar geleden veredeld werden. Er zijn wel duidelijke aanwijzingen dat volkoren producten gezonder zijn dan andere graanproducten. Onderzoek binnen het Europese HEALTHGRAIN-project wees tevens uit dat tarwerassen sterker van elkaar verschillen dan eerst gedacht zodat tarwerassen meer geselecteerd kunnen worden op de gezondheidseffecten.
In het Europese HEALTHGRAIN-project is de afgelopen vijf jaar onderzoek verricht naar de gezondheidseffecten van graan- en volkorenproducten. Er is ook onderzocht hoe de consumptie van deze gezonde producten verhoogd kan worden. "Door het onderzoek is de fundamentele kennis over tarwerassen groter geworden", vertelt Johan Plijter die bij het EU-project betrokken is. "Zo is bijvoorbeeld gebleken dat tarwerassen meer dan we dachten verschillen op het vlak van vezelsamenstelling en gehaltes aan vezelcomponenten zoals zemelen. Ook in de gehaltes aan antioxidanten en vitamines blijkt de variatie groot."
De mythe dat nieuwe tarwerassen minder gezond zijn dan rassen van 50 jaar geleden is in het onderzoek doorprikt. "Men argumenteert vaak dat momenteel alleen veredeld wordt op de opbrengst per hectare en de ziekteresistentie, waardoor er minder aandacht zou zijn voor de gezondheidscomponenten", zegt Plijter, "maar dat blijkt niet het geval." Er zijn wel duidelijke aanwijzingen dat volkoren producten gezonder zijn dan andere graanproducten. Volkoren producten kunnen bijvoorbeeld het risico op hart- en vaatziekten verlagen en ook de kans op diabetes type II wordt kleiner.

Met de kennis van de grote verschillen in samenstelling van volkoren rassen wordt het mogelijk om bij de veredeling tarwerassen te selecteren die nog meer bijdragen aan een gezonde levensstijl. De verwachting van Plijter is wel dat de markt voor speciale volkoren producten klein zal blijven. "De selectie van speciale tarwerassen met grotere gezondheidseffecten is een kostbaar proces. Bakkers zullen dus bereid moeten zijn om voor dergelijke producten meer te betalen", aldus Plijter.

Bron: FoodHolland

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