nieuws

"Verwerkte groenten zijn goede bron van vitaminen"

nieuws

Vriesverse groenten en groenteconserven bevatten een aanzienlijke hoeveelheid vitaminen en dragen daarom, net als verse groenten, bij tot de opname van essentiële voedingsstoffen in onze dagelijkse voeding. Dergelijke groenten hebben bovendien het voordeel dat de afname van het vitaminegehalte tijdens de diepgevroren opslag of bewaring in blik spectaculair veel lager is dan bij verse groenten. Dat blijkt uit een studie van het VLAG, het Vlaams Technologisch Adviescentrum voor de Groenteverwerkende Sector.

2 OKTOBER 2007 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:01

Vriesverse groenten en groenteconserven bevatten een aanzienlijke hoeveelheid vitaminen en dragen daarom, net als verse groenten, bij tot de opname van essentiële voedingsstoffen in onze dagelijkse voeding. Dergelijke groenten hebben bovendien het voordeel dat de afname van het vitaminegehalte tijdens de diepgevroren opslag of bewaring in blik spectaculair veel lager is dan bij verse groenten. Die vaststellingen blijken uit een studie van het VLAG, het Vlaams Technologisch Adviescentrum voor de Groenteverwerkende Sector, dat verbonden is aan de Universiteit Gent.
Processen als blancheren, invriezen, inblikken, ontdooien en bereiden leiden tot een verlies aan vitaminen. In tegenstelling tot de verse, onverwerkte groente die de consument vaak pas na drie tot zeven dagen gekoelde opslag bereikt, bevatten industrieel verwerkte groenten echter nog altijd een hoog vitaminegehalte. Dat is volgens de onderzoekers te danken aan de snelle en hoogtechnologische verwerking na de oogst, waardoor het verlies aan vitaminen sterk teruggedrongen wordt.
Wat 's ochtends geoogst wordt op het veld, belandt dezelfde dag nog diepgevroren in de stockageruimtes van de groenteverwerkende bedrijven. Uit onderzoek blijkt dat diepgevroren opslag bij een temperatuur van min 18 graden Celsius of de bewaring van een blik bij kamertemperatuur gedurende twee jaar slechts tot beperkte vitamineverliezen leidt bij een groot deel van de groenten.

In ons land neemt het aandeel van verwerkte groenten in de totale consumptie van groenten vandaag slechts 14,6 procent in. Dat eerder lage cijfer is gedeeltelijk te wijten aan vooroordelen tegenover verwerkte groenten. Consumenten beschouwen ze vaak als minder waardevol dan verse groenten. Ook het onterechte vermoeden dat ze toevoegingen bevatten, speelt mee.
Algemeen is de consumptie van groenten in ons land ondermaats te noemen. Slechts één op duizend Belgen haalt de aanbeveling van 300 gram geconsumeerde groenten per dag. Vooral bij jonge mensen wordt een laag verbruik genoteerd. Nochtans beseft de consument dat groenten gezond zijn, maar die overtuiging wordt te weinig in daden omgezet. De belangrijkste redenen daarvoor zijn tijdsgebrek, de beschikbaarheid van groentesoorten en het ontbreken van kennis om groenten klaar te maken. De diepvriesgroentebedrijven proberen met hun zogenaamde "convenience"-producten de consumptie van groenten op te krikken.(GL)

Bron: Belga

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 |