Factcheck

Zijn diepvriesgroenten ongezonder dan verse?

Factcheck

De helft van de Belgen denkt dat groenten uit de versafdeling meer vitamines bevatten dan diepvriesgroenten. Onterecht, zo blijkt. Omdat groenten voor de diepvriesindustrie heel snel ingevroren worden na de oogst, is het verlies aan nutriënten minimaal.

11 SEPTEMBER 2020 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 17:10

Lees meer over:
diepvries
groente
akkerbouw



Maar liefst 40 procent van de Belgen zegt dat ze sinds de coronacrisis gezonder zijn beginnen eten. Dat blijkt uit een onderzoek dat diepvriesgigant Iglo heeft laten uitvoeren door iVOX rond de perceptie van Belgen over groenten en maaltijden in de diepvriesafdeling.

Volgens Iglo bestaan er heel wat misvattingen over wat nu eigenlijk echt gezond is. Veel mensen linken gezond eten inderdaad aan vers en zelf bereid. Daarnaast denkt een grote meerderheid dat diepvriesmaaltijden toegevoegde bewaarmiddelen bevatten en dat diepvriesgroenten minder vitamines bevatten dan de verse groenten. Toch eet 95 procent wel eens diepvriesgroenten. Terwijl versheid als belangrijkste factor wordt gegeven om voor groenten uit de versafdeling te kiezen, worden diepvriesgroenten vooral uit gemak gegeten: bijna de helft van de ondervraagden (48%) geeft dit aan. 4 op de 10 (40%) geeft ‘portioneerbaarheid’ aan als reden om voor diepvriesgroenten te kiezen en ook prijs (33%) en minder afval (25%) spelen een rol. Versheid wordt dan weer slechts door 15 procent aangeduid.

Nochtans zijn diepvriesmaaltijden en -groenten niet alleen handig, ze zijn ook voedzaam. “Kant-en-klaar krijgt snel een negatieve bijklank en wordt als ongezond gezien, maar dat is allesbehalve waar”, klinkt het. “Het diepvriesproces zorgt er bijvoorbeeld voor dat de vitamines van de groenten in het gerecht op een natuurlijke manier bewaard worden. Diepvriesgroenten op zich zijn zelfs gezonder én verser dan groenten uit de versafdeling.”

Dat beaamt ook prof. dr. Xavier Gellynck van de Faculteit Bio-ingenieurswetenschappen van de Universiteit Gent die een onderzoek voerde rond diepvriesgroenten. “Groenten bestemd voor de diepvriesgroentenindustrie worden enkele uren na de oogst diepgevroren, terwijl verse groenten een veel langer traject afleggen via veilingen, distributiecentra en supermarkten. Het is precies in de eerste dagen na de oogst dat belangrijke verliezen aan nutriënten (vitamines en mineralen) optreden.”
Dankzij het razendsnel vriesproces, wordt de natuur even op pauze gezet. Het vergrendelt de voedingsstoffen en ontgrendelt ze weer op je bord. Dit terwijl bij voeding uit de versafdeling veel vaker bewaarmiddelen worden gebruikt. Diepvriesvoeding zorgt bovendien voor 30 procent minder afval vergeleken met verse voeding en is dus niet alleen vers, maar ook duurzamer.
Benieuwd naar het proces van veld tot bord van diepvriesspinazie, dat door Ardo in Ardooie verwerkt wordt? VILT TeeVee trok er deze zomer op uit en bracht alle schakels in beeld.

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