



Weer Wat Wijzer

Zitten er minder vitamines in voorgesneden groente?

De koeling van de supermarkt staat er vol mee: pakjes en zakjes voorgesneden groenten en fruit. Wel zo makkelijk. Maar gaat dat niet ten koste van de vitamines?

'Bij fruit zoals appels zitten veel vitamines in de schil', vertelt Eelke Westra, Programma Manager Postharvest Quality bij Wageningen Food & Biobased Research. 'En het klopt dat er wat vitamines verloren gaan bij schillen en snijden.' Bij snijden maak je namelijk de celstructuur kapot. Vitamines zijn onderdeel van het afweermecanisme van de plant. Het zijn antioxidanten die cellen onder andere beschermen bij schade. Als je groente snijdt, beschadig je de cellen en dan worden vitamines ingezet en verbruikt.

Groente en fruit worden vaak zuurstofarm verpakt. Dat heeft niet direct invloed op de vitamines, volgens Westra. 'Het zorgt er met name voor dat cellen langer in leven blijven en het verlengt de houdbaarheid van het product. Sommige vitamines zijn gevoelig voor zuurstof, maar deze vitamines zitten vaak opgesloten in de cellen en zijn dus beschermd.'

En als je het kookt? 'Koken breekt de celwand af. Dat maakt groente makkelijker eet- en verteerbaar. Vitamines zoals vitamine E komen bij sommige groenten juist beschikbaar door koken. Ande-

re, zoals vitamine C, breken af. Als je groente te lang kookt dan komen vitamines vanuit de cellen in het kookvocht terecht, en als je vervolgens de groente afgiet, gaat zo'n 20 tot 50 procent van de vitamines verloren.'

Dit verlies kun je beperken door niet te lang te koken en het kookvocht te gebruiken, bijvoorbeeld voor soep of saus. Je kan groente ook stomen, blancheren of verhitten in de magnetron. Invriezen heeft geen invloed op vitamines. Maar sommige soorten groente en fruit veranderen in 'snot' als je het ontdooit. Dat komt omdat tijdens het invriezen ijskristallen ontstaan die de cellen kapot maken. TL

'Vitamine E komt bij sommige groenten juist beschikbaar door koken'

Eelke Westra,
Programma Manager
Postharvest Quality

We worden dagelijks overspoeld met soms tegenstrijdige informatie. Hoe zit het nu precies? In deze rubriek geeft een wetenschapper antwoord op jullie prangende vragen.

Door te vragen word je wijzer. Durf jij 'm te stellen? Mail naar redactie@resource.nl

Illustratie Marly Hendricks

