



## Weer Wat Wijzer

# Vers of geconserveerd?

Verse groente bevat niet altijd meer gezonde stoffen dan blikgroente. Soms zelfs minder...

Je gevoel zegt misschien dat het beter is om verse groente te kopen, daar zitten meer vitamines en andere gezonde stoffen in dan in groente uit een pot of blik. Maar dat klopt niet, vertelt Matthijs Dekker, universitair hoofddocent Food Quality and Design, 'Misschien denken mensen dat groente in potjes ook allerlei conserveermiddelen bevatten, maar dat is niet zo. De methode om te conserveren is dezelfde als die onze grootouders gebruikten, namelijk wecken (in steriele glazen potten met rubberen ring verwarmen, red.). Daar komt geen conserveermiddel aan te pas.'

De term 'vers' is volgens Dekker een vrij rekbaar begrip. 'Groente is het verst als het net van het land komt. Na de oogst neemt de voedingswaarde geleidelijk af. In sperziebonen zit bijvoorbeeld binnen drie weken al 30 procent minder vitamine C. Groente die in de supermarkt bij de versafdeling ligt, is soms al weken tot maanden oud. Zo komen de groene asperges die we met kerst eten, per schip uit Peru en het duurt weken voor ze hier zijn.'

Het verst is lokaal geoogste groente, of nog beter: uit eigen moestuin. Als je een product van buiten het seizoen wilt eten dat je van ver moet halen, dan kan je volgens Dekker beter een potje of diepvriesgroente halen. Dat is meestal direct

na de oogst ingeblikt of ingevroren, zodat voedingsstoffen bewaard blijven. Hoe je de groenten vervolgens bereidt, maakt volgens Dekker ook verschil. 'Tijdens het koken lekken veel wateroplosbare voedingsstoffen zoals vitamine B en C in het kookwater en dan gooi je onbedoeld soms wel de helft van de voedingsstoffen door de gootsteen. Hoe meer water je gebruikt, hoe meer je verliest. Stomen is een betere optie of kort in de oven. Maar het beste is wokken. Alleen vetoplosbare voedingsstoffen komen in de olie, maar die eet je alsnog op.' Rauwe groente is volgens Dekker niet gezonder, omdat dat lastig te verteren is en sommige voedingsstoffen daardoor minder goed worden opgenomen. TL

**'Groente die in de supermarkt bij de versafdeling ligt, is soms al weken tot maanden oud'**

Matthijs Dekker,  
universitair hoofddocent  
Food Quality and Design

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

Illustratie Marly Hendricks

