

Weetjes en tips om meer groenten te eten



- Eet elke dag 300 g groenten. Het is een goede gewoonte om minstens 200 g of 4 groentelepels bij de warme maaltijd te nemen en 100 g rauwkost bij de broodmaaltijd of als tussendoortje (bv. een kommetje kerstomaatjes, radijsjes, reepjes komkommer en wortel). Vul je bord telkens voor de helft met groenten, voor een kwart met aardappelen en voor een kwart met vlees.
- Er zijn zoveel verschillende lekkere groentesoorten. Het zou zonde zijn ze niet allemaal eens te proeven. Zoals elke groentesoort haar eigen smaak heeft, zo heeft ze ook haar eigen samenstelling. De ene soort bevat bijvoorbeeld wat meer bètacaroteen en een andere wat meer vitamine C. Variëren is dus de boodschap om volop van alle voordelen van groenten te kunnen genieten.
- Maak dezelfde groente op verschillende manieren klaar: gestoomd, gestoofd, gewokt, met een béchamelsaus, gegratineerd, enz. Je kan hiervoor zowel verse als diepvriesgroenten nemen. Kies niet stelselmatig voor bereidingen met veel vet. Groenten op zich zijn caloriearm maar elke toevoeging van vet zal de caloriewaarde opdrijven. Verdoezel de smaak van groenten niet met allerhande sauzen, mosterd of ketchup. Kant-en-klare groentebereidingen in diepvries, blik of glas kunnen handig zijn maar ze bevatten vaak ook meer vet en zout dan verse groenten en diepvriesgroenten natuur.
- Kook verse groenten en diepvriesgroenten niet langer dan nodig en slechts in een beetje water. Groenten in blik of glas moeten enkel worden opgewarmd en niet gekookt. Zo blijven ze lekker knapperig en rijk aan vitaminen en mineralen.
- Groenten stomen betekent meer smaak en meer vitaminen. Om te stomen heb je geen speciale en dure apparaten nodig. Je kan perfect stomen in een klassieke stoempot op het kookvuur. Deze stoempot kan je ook nog voor andere bereidingen gebruiken.
- Met soep kan het alle kanten op. Naargelang het recept kies je voor licht verteerbaar, pittig, maaltijdvervangend of slankmakend. Met een minimum aan vet en een maximum aan verse groenten of diepvriesgroenten is soep een gezonde voltreffer. Een bord groentesoep met een volkoren boterham, een beschuit of enkele soepstengels is niet alleen lekker, maar ook gezond. Een gezonde soep levert kostbare vitaminen, mineralen en vezels en draagt zo bij tot een evenwichtig voedingspatroon. Soep is ten slotte ook een goede manier om kinderen groenten te doen eten.
- Bewaar verse groenten niet langer dan 2 tot 3 dagen. De meeste groenten blijven het langst vers als je ze in de koelkast bewaart. Heb je weinig tijd om tijdens de week boodschappen te doen, voorzie dan in een voorraad diepvriesgroenten of groenten in blik of glas.
- Diepvriesgroenten, groenteconserven en voorgesneden groenten zijn gebruiksvriendelijk. Zolang je je houdt aan de bewaaren de bereidingsvoorschriften op de verpakking kunnen ze verse groenten goed vervangen.
- Groenten in blik of glas zijn uiterst gemakkelijk te stockeren. Zolang de verpakking niet werd geopend mogen ze bij kamertemperatuur worden bewaard.
- Maak bij de aankoop van groenten een klein rekensommetje. Voor elke warme maaltijd heb je minstens 250 tot 300 g groenten nodig per persoon. Weeg verse groenten af, zo weet je hoeveel je moet nemen. Hou hierbij wel rekening met een zeker verlies bij het schoonmaken. Bij verwerkte groenten kijk je gewoon op het etiket op de verpakking.
- Kook je voor 1 of 2 personen, dan kan je dankzij diepvriesgroenten in kleine porties of kleine groenteconserven regelmatig variëren zonder al te veel verlies.
- Verschillende groenten kunnen gemakkelijk worden gecombineerd in eenpansgerechten. Voorverpakte groentemengelingen kunnen dan handig zijn. Verschillende groenten apart opdienen bij dezelfde maaltijd kan ook.
- Neem in de wintermaanden bij voorkeur diepvriesspinazie (in de zomer geteeld) in de plaats van verse spinazie. Zo krijg je minder nitraat binnen.
- Wie kiest voor een breed kleurenspectrum aan groenten krijgt niet alleen een perfecte cocktail van bioactieve stoffen binnen, maar geniet zo ook van een gezonde portie vitaminen, mineralen en vezels.
- Ga je regelmatig uit eten of eet je vaak in de bedrijfskantine, let er dan op ook daar voldoende groenten te nemen. Vraag extra groenten bij of maak gebruik van de saladbar of groentetoog. Het assortiment in de groentetoog wordt steeds ruimer en biedt naast rauwkost dikwijls ook warme groenten.
- Groentesap drinken levert minder vezels op dan groenten eten.
- Een groentecoulis (bv. van tomaten, paprika's, ui en een weinig olie) is een gezond alternatief voor een roomsaus.
- Zijn je kinderen moeilijke groente-eters, betrek ze dan regelmatig bij de voorbereiding van de maaltijd. Laat kinderen volop kennismaken met de mooie kleuren, de heerlijke smaken en de 101 combinatiemogelijkheden van verse groenten en diepvriesgroenten. Dit kan stimulerend werken om diverse groentesoorten te proeven. Variatie in de bereiding kan ook helpen: bijvoorbeeld groenten door aardappelpuree gestampt (bv. spinaziepuree), extra groenten door de spaghettisous op een pizza, rauw witlof met stukjes appel in een salade in plaats van gekookt witloof of groenten in de wok.



N I C E

NUTRITION INFORMATION CENTER
www.nice-info.be