

Samen lunchen Bussum 7 maart 2026

Lieve leden,

Wij vroegen ons af: Is groente uit blik minder gezond dan verse groente?

Verse groente komt recent van het land en bevat veel voedingswaarde. Lang houdbare groenten liggen altijd te verwelken in een blik of een pot. Die zal dus wel minder vitamines bevatten, is het idee.

Qua presentatie hebben verse groenten een streepje voor. Zo ogen verse sperziebonen een stuk florissantier dan hun slappe broertjes uit blik of pot. Toch is er weinig mis met de voedingswaarde van die sip ogende variant: In bereiding zitten er net zoveel vitamines in als in verse groenten.

Maakt het inblikken dan niets uit? Blik- en potgroenten zijn gekookt ter conservering. Door dat koken gaat zo'n twintig tot vijftig procent van de vitamines verloren. Dat klinkt als een goede reden om voor vers te kiezen. Maar verse bonen of spruiten eet je ook niet rauw. Zodra je die kookt, verliezen ze net zo goed vitamines. Bovendien heeft 'verse' groenten vaak al een tijd gelegen, met alle gevolgen van dien. Want zodra de groente geoogst is, gaat er voedingswaarde verloren. Na een week kan zelfs de helft van de vitamines al verdwenen zijn. Niet-verse groente wordt sneller verwerkt, dus lijkt om die reden zelfs gezonder. Toch is er een belangrijke reden om voor vers te kiezen. Want ook al lijkt er niks mis met groenten uit pot of blik, er wordt wel vaak iets aan toegevoegd. Zo bevatten veel potgroenten zout voor extra smaak en krijgen groenten zoals rode kool en bieten vaak nog extra suiker.

Daarom raadt het Voedingscentrum verse en bevroren groenten zonder voorbehoud aan, maar groenten uit blik of pot niet. Door zelf de ingrediëntenlijst op het etiket te bestuderen, is een gezonde keuze maken overigens zeker mogelijk. Want zolang er geen extra zout of suiker is toegevoegd, zijn niet-verse groenten minstens zo gezond als de verse variant. Met houdbare groenten is niks mis, maar helaas zitten er vaak ongewenste extra's in je pot of blik.

Bron: Quest

Bij Lunchroom Beetje Bijzonder, waar wij altijd lunchen, kiest men voor verse ingrediënten. Wilt u dit ook eens ervaren? Kom dan op 7 maart naar het restaurant.

De lunch vangt aan om 12.30 uur.

U kunt zich voor deze lunch opgeven tot donderdag 28 februari.

Dit kan bij:

Lidemey Visser, ' 035-8889959 of

Ditte van Doorn, ' 06-55918411

Lidemey heeft een antwoordapparaat.

Bij Ditte kunt u uiteraard inspreken op de voicemail. Spreek duidelijk uw naam en telefoonnummer in. Bent u onverwacht verhinderd, laat dit dan a.u.b. weten.

Bij voorkeur per pin betalen.

Bron: Quest