

Nog meer redenen om voldoende groenten aan de maaltijd toe te voegen

Groenten bij de maaltijd is niet alleen gezond. Door groenten toe te voegen aan de maaltijd wordt de bereider gezien als een betere kok én als een beter mens, aldus een publicatie in het tijdschrift *Public Health Nutrition*.

Alhoewel veel mensen zich er van bewust zijn dat groenten goed zijn voor de gezondheid, blijft de daadwerkelijke consumptie van groenten ruim onder de aanbevolen hoeveelheid. In de Verenigde Staten bevat slechts 23% van de avondmaaltijden groenten. Daarom is het belangrijk om nieuwe, aansprekende redenen te vinden waarom consumenten groenten gaan serveren en eten.

Onderzoekers van de Amerikaanse Cornell Universiteit interviewden 500 moeders met minimaal 2 thuiswonende kinderen van onder de 18 jaar. Uit de resultaten blijkt dat het toevoegen van groenten aan de maaltijd, het imago van het gerecht positief beïnvloedt en dat het ook een positief effect heeft op het imago van degene die de maaltijd heeft bereid. Een maaltijd met groenten wordt ervaren als: completer, smakelijker en met meer liefde en aandacht bereid.

Bron: <http://journals.cambridge.org/action/displayAbstract?fromPage=online&aid=8746484>

Wansink B, Shimizu M, Brumberg A. How vegetables make the meal: Their hedonic and heroic impact on perceptions of the meal and the preparer. Public Health Nutrition. 2012: 1-7. Published online: 15 November, 2012