

**In dit nummer:**

- Gezond eten is geen kwestie van geld

- Feit of fabel? Rauw is gezonder dan gekookt?

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

- Uit de wetenschap: Peulvruchten vs hart- en vaatziekten bij diabetespatiënten

- Hoeveelheid antioxidanten in de voeding beïnvloedt het risico op een hartinfarct

- Nieuws uit de keuken van HAK

- Recept: Rode bieten met haring salade

HAK Groente Instituut wenst u een gezond en groenterijk 2013 toe!**Gezond eten is geen kwestie van geld**

Een gezond en gevarieerd voedingspatroon is voor iedereen mogelijk. In tegenstelling tot wat veel consumenten denken, hoeft gezond eten niet duurder te zijn dan ongezond eten. Kiezen voor gezond kan eenvoudig: door minder uit te geven aan duurere producten als vlees en kaas en meer aan groente en fruit. Gezond eten is dus geen kwestie van geld, maar van de juiste keuze.

Deze conclusie trekt het Voedingscentrum uit onderzoek van het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS), dat cijfers over voeding en gezondheid door de jaren heen vergeleek. De resultaten zijn gebundeld in het CBS-boek 'Smakelijk weten' dat begin december is verschenen. Het Voedingscentrum heeft aan deze uitgave meegewerkt.

[Lees meer](#)

**FEIT OF FABEL?****Rauw is gezonder dan gekookt?**

Er zijn nog steeds veel mensen die denken dat groenten en fruit het best rauw gegeten kunnen worden omdat koken de hoeveelheid vitaminen, mineralen e.d. zou verminderen, waardoor de groente minder gezond wordt.

Uit onderzoek blijkt echter dat het verlies aan voedingswaarde ten gevolge van koken van groente minimaal is en eigenlijk niet relevant is. Voor de gezondheid is het veel relevanter dat we voldoende groente eten. Het advies is dus: eet afwisselende soorten groenten die op verschillende manieren bereid zijn. Rauw of gekookt, uit pot, diepvries of vers: alles telt mee.

[Lees meer](#)

**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*.

[Lees meer](#)

UIT DE WETENSCHAP**Peulvruchten verkleinen risicofactoren voor hart- en vaatziekten bij diabetespatiënten**

Uit nieuw onderzoek blijkt dat een dieet dat rijk is aan peulvruchten bij mensen met diabetes type 2 de risicofactoren op hart- en vaatziekten iets meer verkleint dan een dieet dat rijk is aan volkorengraanproducten. Het eten van peulvruchten is voor mensen met diabetes type 2 dus mogelijk een interessante optie.

[Lees meer](#)

**Hoeveelheid antioxidanten in de voeding beïnvloedt het risico op een hartinfarct**

Uit een onderzoek onder 32.000 Zweedse vrouwen tussen 49 en 83 jaar oud, die bij aanvang van de studie geen hartproblemen hadden blijkt na 10 jaar dat de groep met de hoogste consumptie van antioxidanten 20% minder kans heeft op een hartaanval dan de groep met de laagste consumptie van antioxidanten. In de looptijd van het onderzoek kregen in totaal 1.114 vrouwen een hartaanval.



De antioxidantenconsumptie werd bepaald op basis van voedingsvragenlijsten die door de proefpersonen werden ingevuld. De grootste bronnen van antioxidanten waren groenten en fruit (44%), volkoren graanproducten (18%) en koffie (14%).

Bron: [http://www.amimed.com/article/S0002-9343\(12\)00328-2/fulltext](http://www.amimed.com/article/S0002-9343(12)00328-2/fulltext)

NIEUWS VAN HAK**Zoutreductie bij HAK bijna afgerond**

In 2008 begon HAK aan het verminderen van de hoeveelheid zout in haar producten. Eind 2012 is dit traject zo goed als afgerond. 'De zoutgehalten die we hebben bereikt worden nu overgenomen door andere producenten van vers verwerkte groenten', aldus productontwikkelaar Ise van der Voort in een interview in het tijdschrift Voedingsmiddelentechnologie.

[Lees hier het volledige artikel.](#)

RECEPT: Rode bieten met haring salade

Dit recept bevat per portie:

energie: 195 kcal

vet: 8 g

waarvan verzadigd vet: 2,4 g

eiwit: 10,3 g

koolhydraten: 18,2 g

vezels: 3,1 g

Bereidingstijd: 30 minuten

Ingrediënten

1 pot HAK Rode Bieten (schijven) 370ml

8 HAK Hollandse Augurken, klein gesneden

4 middelgrote aardappels, gewassen, in vieren gesneden

1 pot zure haring

1 eetlepel azijn van de HAK Augurken

1 ui, gesnipperd

**Bereidingswijze**

- Kook de aardappels in 15 minuten in water met een beetje zout
- Laat de aardappels eerst wat afkoelen en snijd ze
- vervolgens in plakken
- Giet de HAK Rode Bieten af en vang het bietensap op
- Meng het bietensap met de azijn van de HAK Augurken, de ui en peper en giet over de lauwwarme aardappels
- Doe de haring in een vergiet, laat uitlekken en snijd in stukken
- Snijd de HAK Augurken in de lengte in reepjes en snijd in kleine stukjes
- Meng de Rode Bieten, de zure haring en de augurken door de roodgekleurde aardappels
- Breng op smaak met peper en zout
- Dek de salade af en zet de salade een uurtje in de koelkast

Eet smakelijk!

[Print hier het recept](#)

Voor meer inspirerende, groenterijke recepten: kijk op www.hakgroente-instituut.nl

