



Zoveel variatie is ongekend

Onze groenten bevatten weinig calorieën en veel onontbeerlijke voedingsstoffen. Afhankelijk van de soort zijn groenten heel rijk aan; vitaminen - mineralen en voedingsvezels. Een heel ander verhaal is het met peulvruchten. Die bevatten eiwitten en zijn daarom ook goede vleesvervangers.

De dagelijkse portie

Men adviseert om per dag 200 gram groenten te eten. Eet dan niet alleen maar gekookte groente, maar neem ook eens rauwkost. Diepvries groenten of groenten uit een potje of blik kunnen net zo goed.

De seizoenen

Dankzij de groente telers met hun kassen en door import uit het buitenland kan je in de supermarkt zoveel groenten kopen dat je niet meer weet wat tegenwoordig de seizoen groenten zijn. Toch is het zo dat het aanbod in de zomer het grootst is en de prijzen laag. In de winter kunnen we diverse soorten kool, knolselderij en winterpenen aanvullen met verse groenten uit de kas en de rest van de wereld.

Nitraatrijke groenten

Sommige groenten bevatten nitraat, dat bij verhitting wordt omgezet in het schadelijke nitriet. Eet niet meer dan tweemaal per week nitraat rijke groenten als; andijvie - bleekselderij - Chinese kool - koolrabi - paksoi - postelein - raapstelen - rode bieten - sla - spinazie - spitskool en venkel. Warm nitraat rijke groenten nooit opnieuw op bewaar ook geen restjes.

Koken en Smoren

Vroeger werd groente vooral in veel water gekookt. Tegenwoordig zijn er veel meer bereidingswijzen waarvan smoren er ook nte is. Smoren is de groente bereiden in een klein beetje water met een beetje boter. Zo blijft de groente beter op smaak en de vitamines blijven beter in de groenten.

Roerbakken

In de supermarkten is een groot aanbod aan gesneden groenten te koop, meestal onder naam roerbakgroenten. Er zijn verschillende samenstellingen die allemaal gezond en lekker zijn. Roer gebakken groenten in een heel klein beetje olie en verse kruiden geeft een heerlijk smaak accent.

