

Gezond én gemakkelijk!

Snel klaar en handig in gebruik

Verwerkte groenten zijn niet alleen gezond, maar ook nog eens gemakkelijk in gebruik. Groenten uit blik en glas hoeven alleen nog maar te worden opgewarmd. Diepvriesgroenten kook of stoom je in enkele minuten gaar. Je kunt verwerkte groenten ook bereiden in de magnetron, roerbakken of gebruiken in een salade.

Altijd keus

Welk seizoen het ook is, van sperziebonen uit blik tot exclusieve diepgevroren groentemixen, je kunt ze het hele jaar door kopen. En aangezien ze altijd op het juiste moment zijn geoogst, heb je altijd te maken met de beste kwaliteit!

Geen afval

Voor 2 ons groenten per persoon heb je 2 ons verwerkte groenten nodig. Groenten uit blik, glas en diepvries hoeven namelijk niet meer te worden geschild of schoongemaakt.

Oog voor het milieu

Groenten die bestemd zijn voor de verwerking worden onder zeer strenge eisen en op milieuvriendelijke wijze geteeld.

100% veilig

Blik-, glas- en diepvriesgroenten worden bereid en verpakt onder strikt hygiënische omstandigheden. De uiterste houdbaarheidsdatum staat aangegeven op de verpakking. Verwerkte groenten zijn lange tijd houdbaar. Je kunt dus altijd een voorraadje houden. Let op: eenmaal geopend moet de inhoud van blik of glas tot gebruik in een afgesloten doosje in de koelkast worden bewaard en binnen twee dagen worden opgegeten. En eenmaal ontdooid, kun je diepvriesgroenten niet opnieuw invriezen, dan gaat de kwaliteit achteruit.

Fabels en feiten

“Blikgroenten kun je zó lang bewaren, daar moeten wel conserveringsmiddelen in zitten.”

Niet waar: groenten uit blik en glas bevatten geen conserveringsmiddelen. Tijdens het blancheren zijn de enzymen, die de kwaliteit van de groenten aantasten, vernietigd. Bovendien zijn de blikken en potten gesteriliseerd, waardoor schadelijke bacteriën geen kans krijgen.

“Er zijn kleurstoffen aan doperwtten en wortels uit de diepvries toegevoegd om ze zo mooi groen en oranje te maken.”

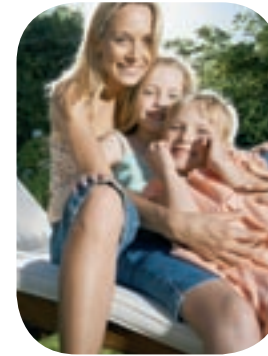
Niet waar: het blancheren fixeert de mooie, natuurlijke kleur van de groenten.

“Diepvriezen tast de groenten aan, net zoals invriezen.”

Niet waar: diepvriezen is een geavanceerd proces. De temperatuur in de kern van de groenten wordt zo snel verlaagd dat de structuur en de smaak van de groenten intact blijven. Bij het thuis invriezen van groenten daalt de temperatuur veel langzamer. Daardoor ontstaan grote ijskristallen, die de groenten beschadigen en zo de kwaliteit aantasten.

“Groenten uit blik, glas en diepvries zijn gezond.”

Waar: verwerkte groenten bevatten volop vitamines, mineralen en andere belangrijke stoffen. Door de snelle verwerking blijven voedingsstoffen zoveel mogelijk behouden. Verse groenten leggen nog al eens een veel langere weg af voordat ze in de pan belanden. Bovendien worden verse groenten thuis regelmatig te lang bewaard en te lang gekookt. Gevolg: verlies van kwaliteit en voedingswaarde.



Tips

- ◆ Beleg een pizza voor het afbakken met extra groenten, zoals diepgevroren gemengde groenten of doperwtten en champignons uit blik of glas.
- ◆ Voeg aan pastasauzen eens spinazie uit diepvries of glas toe.
- ◆ Roerbak diepgevroren bloemkool met currysaus en kokos.
- ◆ Roerbak diepgevroren spruitjes of broccoli met olijfolie, zongedroogde tomaten en pesto.
- ◆ Maak een goed gevulde omelet met reepjes ham, erwten, champignons of groentemix uit blik, glas of diepvries.
- ◆ Maak eens een verrassende soep van kort gekookte wortelen uit de diepvries of wortelen uit blik of glas, wat sinaasappelsap en koriander. Even in de blender en klaar.
- ◆ Een heerlijke salade maak je van kort gekookte diepvriesboontjes of boontjes uit blik of glas, tonijn, stukjes augurk, partjes gekookt ei en tomaat.
- ◆ Vul een tortilla of taco met roergebakken groentemix uit diepvries of glas en serveer met een pittig sausje.
- ◆ Verrassend is een salsa van kleingesneden rode bietjes uit glas vermengd met zachte roomkaas.
- ◆ Ook lekker: een salade van veldsla, zoetzure groenten uit glas en croutons.



Verwerkte groenten,
lekker en gezonder dan je denkt!

Alles over groenten
uit blik, glas en
diepvries

Voor meer informatie, tips en recepten: www.freshday.nl en klik op 'Verwerkte groenten, lekker en gezonder dan je denkt'.



Verwerkte groenten,
lekker en gezonder dan je denkt

AGF Promotie Nederland
Postbus 7122
2701 AC Zoetermeer
Tel. +31 (0)79 347 08 08
Fax +31 (0)79 347 05 05
www.freshday.nl



Verwerkte groenten,
lekker en gezonder dan je denkt

Voedingsstoffen blijven
optimaal behouden



Verwerkte groenten,
lekker en gezonder dan je denkt



Campagne gefinancierd met steun van de
Europese Gemeenschap met Nederland, België
en Frankrijk als samenwerkende partners.

2 ons groenten en 2 keer fruit!

Groenten en fruit zijn goed voor je. Uit vele internationale wetenschappelijke onderzoeken blijkt dat het dagelijks eten van voldoende groenten en fruit voordelen biedt. Op de lange, maar zeker ook op de korte termijn. Op korte termijn profiteert je huid mee van de vitamines en blijf je gemakkelijker op gewicht. De vezels in groenten en fruit geven namelijk een verzadigd gevoel, zodat je minder snel de neiging hebt om meer te eten en tussendoor minder trek hebt in snacks en snoep. Verder geven groenten en fruit direct energie en ondersteunen ze je weerstand. Handig als een verkoudheid op de loer ligt! Maar groenten en fruit doen nog meer. Ze verbeteren je stoelgang en helpen je bloeddruk op peil te houden. Zelfs je ogen en botten profiteren mee! Op langere termijn loop je minder risico op onder andere overgewicht, hart- en vaatziekten en diverse soorten kanker. Wees dus slim, eet 2 ons groenten en 2 keer fruit per dag.

Groenten uit blik, glas en diepvries: gezond en gemakkelijk

In tegenstelling tot wat veel mensen denken, bevatten groenten uit blik, glas en diepvries volop vitamines, mineralen en andere stoffen. Net als vers bereide groenten leveren ze dus belangrijke voedingsstoffen voor je lichaam.

Door de snelle verwerking blijven voedingsstoffen zoveel mogelijk in de groenten bewaard. In ongeveer 7 uur zijn de groenten verwerkt en verpakt. Verse groenten worden meestal niet direct na het oogsten bereid. Bovendien worden verse groenten thuis regelmatig te lang bewaard en te lang gekookt. Gevolg: verlies van kwaliteit en voedingswaarde.

Groenten uit blik, glas en diepvries bevatten niet alleen volop voedingsstoffen, ze zijn ook heel gemakkelijk in gebruik. Ze zijn namelijk al in meer of mindere mate bereid en staan dus in een handomdraai op tafel.



Verwerkte groenten onder de loep

Van veld tot verpakking, alles onder controle

Voordat groenten in blik, glas of diepvries terecht komen, is er al heel wat gebeurd. Van veld tot verpakking werken telers en groenteverwerkers nauw samen. In elke fase van het verwerkingsproces wordt streng gecontroleerd. Alle partijen houden zich aan de Europese en nationale wet- en regelgeving voor landbouw, hygiëne en etikettering.

Teelt en oogst

Met de grootste zorg worden zaden en kiemplantjes geselecteerd. Daarbij wordt rekening gehouden met onder andere de soort bodem en het klimaat. Tijdens de groei wordt de bodem regelmatig onderzocht om na te gaan of de groenten voldoende voedingsstoffen binnenkrijgen. Op het juiste moment worden de groenten in ongeveer 2 uur met de modernste machines geoogst.

Streng eisen

Om geen tijd te verliezen gaan de groenten direct na de oogst naar het bedrijf waar ze worden verwerkt. In ongeveer 7 uur na de oogst zitten de groenten in blik, glas of diepvries. De teler houdt nauwkeurig diverse gegevens bij om later te kunnen achterhalen waar de groenten vandaan komen. Genoteerd wordt ondermeer welke zaden of kiemplantjes zijn gebruikt, waar de groenten groeiden, welke voedingsstoffen aan de bodem zijn toegevoegd en op welke manier de bodem is bewerkt.



Voor het verwerken van de groenten begint, worden de gegevens van de teler gecontroleerd. Wanneer gegevens ontbreken of de groenten niet van de juiste kwaliteit zijn, worden deze niet verwerkt. De strenge eisen zijn belangrijk om het beste resultaat te krijgen.

Blancheren

Na het oogsten worden de groenten schoon geblazen, gewassen, geschild, schoongemaakt en vervolgens op maat gesorteerd. Daarna volgt het blancheren. Hierbij worden de groenten, afhankelijk van de soort, enkele seconden tot enkele minuten verhit. Tijdens dit proces worden kleur en belangrijke voedingsstoffen, zoals vitamine C, zo goed mogelijk behouden. Het blancheren gebeurt met stoom of door onderdompeling in heet water.

Blik en glas

De geblancheerde groenten worden in blik of glas gedaan en vervolgens afgedekt met een 'jus' van water en een afgemeten hoeveelheid zout. Daarna worden de blikken en potten luchtdicht afgesloten met een deksel en gesteriliseerd. Elke groente heeft zijn eigen kooktijd en aanbevolen temperatuur. Om er voor te zorgen dat zoveel mogelijk van belangrijke voedingsstoffen in de groenten blijven, houden de groenteverwerkers zich daar precies aan.

Diepvries

Na het blancheren worden de groenten gekoeld in koud stromend water. Vervolgens worden ze door grote tunnels geleid met een temperatuur van -40°C. Hierin blijven de groenten zo kort mogelijk. Zodra in de kern van de groenten een temperatuur van -18°C wordt gemeten, worden de groenten opgeslagen in grote vriescellen (-18°C) totdat ze worden verpakt. Het grote verschil met het thuis invriezen van groenten is de snelheid waarmee dit gebeurt. Tijdens het langzame vriesproces thuis worden grote ijskristallen gevormd, die de celstructuur van de groenten beschadigen. Met als gevolg dat de kwaliteit van de groenten achteruit gaat.



Belangrijk om te weten over verwerkte groenten

- ◆ Groenten worden binnen korte tijd geoogst, vervoerd en verwerkt (in blik/glas of diepgevroren).
- ◆ Blancheren zorgt ervoor dat de smaak, kleur, voedingsstoffen en structuur van de groenten optimaal behouden blijven.
- ◆ Groenten uit blik, glas en diepvries bevatten geen conserveringsmiddelen.
- ◆ Telers en groenteverwerkers voldoen aan alle Europese regels op het gebied van landbouw, traceerbaarheid en etikettering.

Boordevol belangrijke voedingsstoffen

Groenten bevatten van nature belangrijke voedingsstoffen, zoals vitamines (bijvoorbeeld: C, B6, foliumzuur, K en E), mineralen (onder andere: kalium, magnesium en ijzer), vezels en antioxidanten.

Groenten uit blik, glas en diepvries zijn een gezonde en eenvoudige manier om meer groenten te eten. Net als vers bereide groenten leveren ze volop belangrijke voedingsstoffen.

Voor zowel verse als verwerkte groenten geldt dat het goed is om te variëren. Want groenten bevatten onmisbare voedingsstoffen, maar niet allemaal in dezelfde hoeveelheden.

Groenten uit blik, glas of diepvries maken het gemakkelijk elke dag 2 ons groenten te eten!



« Met de grootste
zorg geselecteerd! »



Verwerkte groenten,
lekker en gezonder dan je denkt

« Groenten bevatten van
nature belangrijke voedingsstoffen »



Verwerkte groenten,
lekker en gezonder dan je denkt