

EEN VERRASSSENDE BLIK OP



**Groenten en
gezondheid**

EEN VERRASSSENDE BLIK OP



VEZELS, VITAMINES, MINERALEN

Groenten bevatten veel voedingsvezels. Deze zijn belangrijk voor een goede werking van je darmkanaal en verlagen de kans op allerlei ernstige ziektes. Peulvruchten bevatten hoogwaardige eiwitten, en zijn daarmee een goede vleesvervanger. Eiwit is belangrijk voor de opbouw van je lichaam. Daarnaast bevatten groenten veel verschillende vitamines en mineralen, die je lichaam nodig heeft voor een normale groei en ontwikkeling. Groenten eten houdt je dus gezond!



ESSENTIEEL VOOR JE GEZONDHEID

Mensen die veel groenten eten zijn over het algemeen gezonder. Zij lopen minder risico om te zwaar te worden of chronische ziekten op te lopen, zoals hart- en vaatziekten, beroerte, diabetes, en een aantal vormen van kanker. Groenten bevatten weinig calorieën, en veel belangrijke voedingsstoffen. Elke soort groente levert weer andere voedingsstoffen, dus het is belangrijk om te variëren. Daarbij is het belangrijk om regelmatig peulvruchten te eten, omdat dat helpt om je LDL-cholesterol (het 'slechte' cholesterol) te verminderen. Ook peulvruchten bevatten tal van belangrijke voedingsstoffen.

MINSTENS ZO GEZOND ALS VERS



Blikgroenten worden binnen 3 uur na de oogst verwerkt, en eenmaal in het blik neemt de voedingswaarde nauwelijks meer af. Daarbij oogst Bonduelle de groenten als ze perfect rijp zijn en de optimale hoeveelheid voedingsstoffen bevatten. Verse groenten worden vaak vroeger geoogst en leggen nog een lange weg af tussen akker en bord. Daarbij neemt het gehalte aan vitamines af.



MEER GROENTEN: ONZE CHALLENGE!

Het Voedingscentrum beveelt aan om dagelijks tenminste 250 gram groenten te eten. In de praktijk komt de gemiddelde Nederlander niet veel verder dan de helft: 131 gram. Het blijkt dat veel mensen overschatten hoeveel groenten zij werkelijk eten. Slechts 1 op de 50 Nederlanders haalt de aanbevolen hoeveelheid! En 6 op de 10 kinderen eet niet voldoende groenten. Daarnaast is de aanbeveling om minstens één keer per week peulvruchten te eten. De gemiddelde Nederlander doet dit slechts één keer per drie weken. Het is dus nog een hele uitdaging om onze groenteconsumptie te verhogen.

LEKKER EN MAKKELIJK



Groenten en peulvruchten in blik maken gezond eten wel heel makkelijk. Zij zijn immers direct klaar voor gebruik en je houdt ze makkelijk op voorraad. Denk bijvoorbeeld aan de mini's van Bonduelle, waarmee je heel makkelijk een verrassend lekkere draai geeft aan je salade of wrap. Deze kleine blikjes zijn ook aantrekkelijk voor kleine huishoudens. Zo blijven er geen restjes over.



MINDER SUIKER EN ZOUT

Een beetje suiker en/of zout toevoegen maakt groenten lekkerder. Te veel suiker en zout binnen krijgen is niet gezond. Minder dan 1% van de dagelijkse zout- en suikerconsumptie komt uit groentenconserven. Bonduelle vermindert de hoeveelheid suiker en zout voortdurend, in lijn met de afspraken van het 'Akkoord Verbetering Productsamenstelling' tussen overheid en industrie. De suiker en zout vermindering gaat in kleine stapjes, zodat we mensen meenemen in de nieuwe smaak en niet thuis alsnog zout aan het gerecht wordt toegevoegd. Zo hebben we vijf jaar geleden al een forse stap gezet met 30% minder zout, en recent nóg een reductie bereikt van 15-25%. En aan onze zomergroenten (maïs, doperwten, wortels, jonge kapucijners, tuinbonen, sperziebonen en snijbonen) voegen wij helemaal geen suiker meer toe.

GEEN CONSERVEERMIDDELEN

Dankzij de perfecte beschermende eigenschappen van blik, hoeven wij nooit conserveermiddelen toe te voegen aan onze groenten.





BONDUELLE HEEFT OOG VOOR DE TOEKOMST!

Bonduelle is 's werelds grootste groentemerk. Sinds 1926 produceert het Franse familiebedrijf tientallen soorten groenten, inmiddels op 56 locaties in 11 landen. Daar waar onze groenten van het land komen, staat ook de fabriek. Bij Bonduelle werken zo'n 11.000 mensen en de producten zijn verkrijgbaar in meer dan 100 landen.

Bonduelle heeft één missie: bijdragen aan het welzijn van consumenten door plantaardige voeding toegankelijk te maken voor elk moment, op een smaakvolle, gemakkelijke en verantwoorde manier. Groenten zijn immers de belangrijkste bron van voedingsstoffen en onmisbaar in een gezonde levensstijl. Daarom staan smaak, kwaliteit en gemak centraal.

Bonduelle heeft oog voor de toekomst. Het bedrijf werkt samen met maar liefst 3.100 telers en deelt zijn rijke kennis en jarenlange ervaring met de tuinbouw graag met anderen. Het doel: een milieuvriendelijke teelt met oog voor de natuur, een gezonde bodem en minimale milieubelasting.

Voor meer informatie: www.bonduelle.nl



Deze factsheet is tot stand gekomen in samenwerking met Schuttelaar & Partners.