

Groentewijzer

Elke dag 2 ons groenten en 2 keer fruit heb je nodig om gezond en fit te blijven. Bovendien profiteer je dan volop van de voordelen van groenten en fruit. Op korte en lange termijn. Wat doen groenten zoal voor je lichaam:

Weerstand

In groenten zitten vitamines, die belangrijk zijn voor je weerstand. Zo kun je weer tegen een stootje en ben je eerder weer fit wanneer het toch even wat minder gaat.

Gewicht

Groenten zijn rijk aan vezels. En die zijn niet alleen goed voor je spijsvertering, maar geven je ook een verzadigd gevoel. Goed om te onthouden wanneer je een haat-liefde verhouding hebt met de weegschaal. Of er ineens achter komt dat je wel een maatje groter mag hebben.

Huid

Gezond eten is belangrijk voor een mooie, gezonde huid. Vitamines in groenten versterken de afweer van je huid en helpen mee de conditie van je huid optimaal te houden. Via je eten komen deze stoffen precies op de plaats waar je lichaam ze nodig heeft.

Ogen

Groenten bevatten beta-caroteen. Hiervan maakt je lichaam zelf vitamine A. En juist deze vitamine is heel belangrijk om goed te kunnen zien.



Energie

Foliumzuur is een van de vitamines, die ervoor zorgt dat je genoeg energie hebt. Groenten zijn een bron van foliumzuur.

Bloeddruk

In groenten zit kalium. En dat is een belangrijke stof als het erom gaat je bloeddruk te regelen. Toch iets om bij stil te staan wanneer je een druk en onregelmatig leven leidt. Zeker omdat je vaak pas te laat merkt dat er iets mis is.

Botten

Je staat wat steviger in je schoenen wanneer je elke dag groenten eet. Voor gezonde botten heb je namelijk vitamine K nodig. En deze vitamine zit veel in groenten. Wel zo'n prettig idee als je de hele dag op je skates staat.

Haar

Groenten bevatten voedingsstoffen, die je helpen je lijf gezond te houden. Daar hoort je haar ook bij. Iets om over na te denken als je weer eens in de spiegel kijkt. Kortom, een lekkere bos haar zit 'm niet alleen in shampoos en crèmes maar ook in gezonde voeding.



www.freshday.nl

www.freshday.nl

Ca voor meer informatie over aardappelen, groenten en fruit, handige tips en verrassende recepten naar www.freshday.nl of kijk in bovenstaande folders. Je kunt deze bestellen door een berichtje met vermelding van naam en adres te sturen naar info@agf.nl.

AGF Promotie Nederland
Postbus 7122
2701 AC Zoetermeer
tel 079 347 08 08
fax 079 347 05 05
web www.freshday.nl
mail info@agf.nl

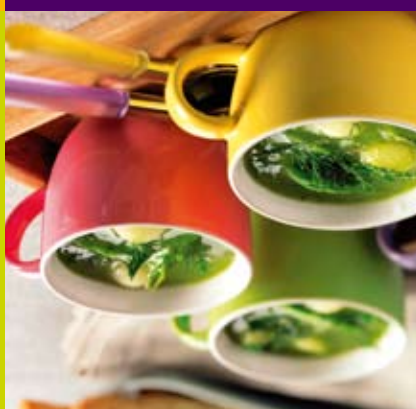
De Groentewijzer is een uitgave van:

Tevens verkrijgbaar via info@agf.nl de volgende uitgaven:

- Frutwijzer
- Kruiden & Co.
- Aardappels, Potatomania
- Ul, The Tastemaker
- Champignons, We are the champions
- Verwerkte groenten ook voor jou

De meeste groenten kunnen enkele dagen in de groentelade van de koelkast worden bewaard. Verpak ze in een plastic of papieren zak en laat de zak open. Hoe lang je groenten kunt bewaren hangt af van de soort. Spinnatie is 1-2 dagen houdbaar, rode kool 1-2 weken. Kant en klaar gesneden groenten gebruik je dezelfde dag nog.

Let bij voorverpakte groenten op de houdbaarheidsdatum op de verpakking. Groenten die van oorsprong in warme landen groeien, zoals de komkommers, de tomaat, de paprika, de courgette en de Aubergine bewaar je niet in de koelkast, maar op een koele plaats, zoals een voorraakast.



- Naar school of naar het werk? Neem voor de tussendoortrek een mandarijn, stuk komkommer of banaan mee.
- Een schaal fruit- of rauwkostalade in de koelkast maakt het gemakkelijk tussendoor wat groenten en fruit te nemen.
- Beleg je boterhammen voor de lunch ook met blaadjes sla, reepjes paprika en verpak ze in folie. Zo blijven ze lekker fris.
- Een rauwkostalade voor tussendmiddag kun je meenemen in een afgesloten kunststof doosje of kant-en-klaar kopen. Lekker met een dressing naar keuze.
- Maak er een gewoonte van bij elke maaltijd een flinke portie groenten te eten. Ook bij pasta's en rijstgerechten.
- Groenten uit pot, blik of diepvries zijn een gemakkelijk alternatief voor vers bereide groenten. Voeg aan een kant-en-klaar maaltijd extra groenten toe of server er een groente- of fruitsalade bij.
- Met een juicer of sapcentrifuge maak je zelf in een handomdraai de heerlijkste groentesappen. Lekker pittig met kruiden en specerijen.
- Beleg een pizza ruim met groenten en server er een rauwkostalade bij.
- Van groenten maak je in een handomdraai een heerlijke soep: kook groenten in bouillon, pureer met een staafmixer en voeg eventueel een scharp witte wijn toe.



Groentetips

Groentewijzer

Groenten zitten vol smaak, vol kleur, vol variatie en vol goeds voor je lichaam. Je kunt daarom geen dag zonder. Maar hoeveel groenten moet je kopen? Hoeveel energie leveren groenten? Wat doen groenten voor mij? En wat kan ik ermee? Antwoorden op deze vragen vind je in de groentewijzer.



Elke dag **2 ons groenten** en **2 keer fruit**

www.freshday.nl

Groentewijzer

Hoeveel is 2 ons groenten? Een schaalje rauwkost weegt ongeveer 50 gram. Van groenten uit blik, glas of diepvries heb je ongeveer 200 gram nodig. Hoeveel je van verse groenten nodig hebt om 200 gram over te houden vind je in deze groentewijzer.



Groenten		Vitamine C per 100 gram	IJzer per 100 gram	Kcal per 100 gram	Vezels per 100 gram	Inkoop vers p.p. ca. ¹	Tips
	Amsoi ⁴	■	■	28	■	300-350 g	■ Amsoi: Roerbakken met garnalen of reepjes vlees, ui, knoflook, Spaanse peper en tomaat.
	Andijvie ⁴	■	■	5	■	300-350 g	■ Andijvie: Kort roerbakken met ui en serveren met pindasaus.
	Witte Asperges	■	■	16	■	250-300 g	■ Witte asperges: Als voorgerecht met plakjes gerookte zalm en een dressing van olie, sinaasappelsap, honing, zout en peper.
	Groene Asperges	■	■	16	■	250-300 g	■ Groene asperges: Ongeschild 15 minuten in water koken of in stukjes roerbakken.
	Aubergine	■	■	16	■	200-250 g	■ Aubergine: In plakken gegrild met geitenkaas, honing en tijm.
	Bleekselderij ⁴	■	■	12	■	300-350 g	■ Bleekselderij: In een salade met kipfilet en ananas.
	Bloemkool	■	■	24	■	250-300 g	■ Bloemkool: Gekookte bloemkoolrosjes met bolognesesaus. Lekker met pasta.
	Boerenkool	■	■	41	■	400-450 g	■ Boerenkool: Roerbakken met reepjes rookspek, gedroogde tomaatjes, knoflook en ui.
	Bospeen	■	■	11	■	200-250 g	■ Bospeen: In rauwkostsalade met rozijnen, stukjes sinaasappel en geraspte kokos.
	Broccoli	■	■	20	■	200-250 g	■ Broccoli: Wrap met roergebakken roosjes broccoli en reepjes kipfilet.
	Cassave	■	■	142	■	200-250 g	■ Cassave: In reepjes ca. 15 minuten met sinaasappelrasp, sap, mosterd, beetje azijn, zout en peper.
	Champignons	■	■	14	■	2	■ Champignons: Door beignetbeslag halen en goudbruin bakken in hete olie.
	Chinese kool ⁴	■	■	12	■	300-350 g	■ Chinese kool: Klein snijden en roerbakken met taugé, ui, knoflook en sojasaus.
	Courgette	■	■	28	■	200-250 g	■ Courgette: Blokjes stoven met tomaat, paprika, ui en aubergine.
	Gele ui	■	■	27	■	2	■ Gele ui: In een Griekse salade met komkommer, tomaat, feta, bieslook en olijfolie.
	Knolselderij	■	■	28	■	250-300 g	■ Knolselderij: Salade van dunne reepjes knolselderij, appel, walnoten en een dressing.
	Komkommer	■	■	8	■	5	■ Komkommer: In lange linten stomen boven witte wijn met groentebouillon en citroenmelisse.
	Koolraap	■	■	12	■	200-250 g	■ Koolraap: In blokjes met uiringen in olijfolie zacht en goudbruin laten worden.
	Koolrabi ⁴	■	■	24	■	200-250 g	■ Koolrabi: In reepjes ±10 minuten koken en serveren met tomatensaus, blokjes ham of kaas.
	Kouseband	■	■	22	■	200-250 g	■ Kouseband: 15 minuten stoven met ui, sambal, tomaat en knoflook.
	Lente-ui	■	■	23	■	2	■ Lente-ui: Is een onmisbaar ingrediënt in veel Aziatische roerbakgerechten, omdat ze snel gaar zijn.
	Okra	■	■	28	■	200-250 g	■ Okra: Salade van gesmoorde okra met een dressing van olijfolie, citroensap, Tabasco, knoflook, zout en peper. Garneer met reepjes gedroogde tomaat en koriander.
	Paddestoelen ⁶	■	■	11	■	2	■ Paddestoelen: Risotto met paddestoelen en Parmezaanse kaas.
	Paksoi ⁴	■	■	11	■	250-300 g	■ Paksoi: Roerbakken met beefreepjes en Thaise currypasta.
	Paprika ⁶	■	■	22	■	200-250 g	■ Paprika: Gevuld met linzen en ricotta in aluminiumfolie 15-20 minuten onder de grill.
	Pastinaak	■	■	66	■	200-250 g	■ Pastinaak: In reepjes samen met reepjes venkel boven groentebouillon stoven.
	Peulen	■	■	28	■	200-250 g	■ Peulen: Roerbakken met paddestoelen, scheutje droge sherry en sesamzaadjes.
	Pompoen	■	■	56	■	300-350 g	■ Pompoen: In blokjes smoren met gehakt en tijm.
	Postelein ⁴	■	■	8	■	350-400 g	■ Postelein: Kort roerbakken met ui en samen met blokjes chorizoworst door losgeklopt ei scheppen. Mengsel in koekepan doen en blijven roeren totdat het ei gestold is. Lekker met geraspte kaas.
	Prei	■	■	27	■	350-400 g	■ Prei: Roerbakken met paprika, ui en tomaat.
	Raapstelen ⁴	■	■	12	■	300-350 g	■ Raapstelen: Fijnsnijden en scheppen door aardappelpuree samen met blokjes mager spek of verkruidde zachte geitenkaas.
	Rabarber	■	■	60	■	200-250 g	■ Rabarber: Klein snijden, ± 10 minuten koken en pas na afkoelen suiker toevoegen.
	Radijs ⁴	■	■	20	■	3	■ Radijs: Roerbakken met honing en groene peperkorrels.
	Rettich ⁴	■	■	28	■	3	■ Rettich: Pittiger dan radijs. In plakjes op brood of geraspt als salade.
	Rode bieten ⁴	■	■	23	■	250-300 g	■ Rode bieten: Blokjes in een salade met hardgekookt ei, appel, ui en peterselie.
	Rode kool	■	■	20	■	200-250 g	■ Rode kool: Koken met ananassap en in de laatste minuut stukjes ananas toevoegen.
	Rode ui ⁷	■	■	27	■	2	■ Rode ui: In ringen roerbakken, stukjes gewelde abrikozen en een scheutje azijn toevoegen. Na 5 minuten op smaak brengen met abrikozenjam, zout en peper en gekookte pasta door de uiringen scheppen. Serveer met geroosterde pijnboompitten.
	Savoiekool	■	■	29	■	250-300 g	■ Savoiekool: Klein snijden, bakken met ui, gehakt en kerrie en even gaar laten stoven.
	Schorseneren	■	■	81	■	250-300 g	■ Schorseneren: ± 20 minuten koken in schil, na het schillen in stukjes serveren.
	Sjalotten	■	■	20	■	2	■ Sjalotten: Smaken heerlijk in Oosterse gerechten, maar ook in de Hollandse pot. Bijzonder: samen met een halve paprika en teentjes knoflook verpakken in aluminiumfolie en poffen in de oven.
	Slasoorten ^{4,6}	■	■	7	■	3	■ Slasoorten: Lekker fris bij éénpansmaaltijden, als voorgerecht of als extra groente.
	Snijbonen	■	■	15	■	200-250 g	■ Snijbonen: In driehoekjes roerbakken met shoarmavlees en rode paprika.
	Sperziebonen	■	■	24	■	200-250 g	■ Sperziebonen: Stoven met blokjes aardappel, kerrie en knoflook.
	Spinazie ⁴	■	■	12	■	350-400 g	■ Spinazie: Rauw met stukjes ananas door de aardappelpuree en bestrooien met geraspte kaas.
	Spitskool ⁴	■	■	37	■	250-300 g	■ Spitskool: Roerbakken met Spaanse peper, cashewnoten en sojasaus.
	Spruiten	■	■	26	■	200-250 g	■ Spruiten: ± 10 minuten koken in ruim water en serveren met stukjes gebakken banaan.
	Suikermaïs	■	■	69	■	250-300 g	■ Suikermaïs: Kolven bestrijken met olie en honing, dan onder de grill.
	Tajerblad ⁴	■	■	16	■	300-350 g	■ Tajerblad: In reepjes roerbakken met ui, Spaanse peper, reepjes ham en sojasaus.
	Taugé	■	■	41	■	3	■ Taugé: Lekker in soep, nasi en bami.
	Tomaten	■	■	11	■	250-300 g	■ Tomaten: Halveren, bestrijken met olie, bestrooien met verse koriander, even onder de grill.
	Tuinbonen	■	■	36	■	450-500 g	■ Tuinbonen: ± 20 minuten koken in water met een scheut melk en serveren met blokjes ham.
	Tuinkers	■	■	8	■	3	■ Tuinkers: Lekker op brood, in kruidenboter en salades.
	Veldsla ⁴	■	■	20	■	3	■ Veldsla: Rauw door stampot of in salades met bijv. vruchten, groenten en noten.
	Venkel ⁴	■	■	12	■	250-300 g	■ Venkel: Gestoomd, mengen met partjes sinaasappel en een honingsinaasappeldressing.
	Waspeen	■	■	11	■	200-250 g	■ Waspeen: In plakjes of in reepjes roerbakken met prei, taugé, knoflook en ui.
	Winterpeen	■	■	11	■	200-250 g	■ Winterpeen: Smoren in olijfolie met gedroogde gehalveerde abrikozen en bouillon.
	Witlof	■	■	12	■	250-300 g	■ Witlof: Salade van reepjes witlof, appel en mandarijn.
	Witte kool	■	■	24	■	200-250 g	■ Witte kool: Koken met rozijnen en sinaasappelsap.
	Witte ui ⁷	■	■	27	■	2	■ Witte ui: Is pittig van smaak en wordt vooral gebruikt om mee te bakken en te koken.
	Ijsbergsla ⁴	■	■	8	■	3	■ Ijsbergsla: Lekker fris met bijvoorbeeld perzik, ananas, komkommer en tomaat.
	Zoete ui ⁷	■	■	27	■	2	■ Zoete ui: Door te roosteren worden zoete uien nog zoeter van smaak. Verrassend: gegrilde partjes zoete ui op een bedje van spinazie met een dressing van honing, citroensap en reepjes gedroogde tomaat.
	Zuurkool	■	■	7	■	150-200 g	■ Zuurkool: Salade met ananas en rozijnen, kort bakken met tomaten en champignons.

Alle analyses volgens NEVOtabel 2001 en McCane & Widdowson's: The Composition of Foods (5th Edition).

¹ Van groenten uit blik, pot of diepvries heb je ongeveer 200 g. nodig. ² Deze producten worden meestal gecombineerd met andere groenten. Reken per persoon op ongeveer 200 g. ³ Deze groenten worden meestal rauw gegeten. Een schaalje rauwkost bevat ongeveer 50 g. (= ongeveer 1 eetlepel gekookte groenten). ⁴ Deze groenten zijn nitraatrijk. Advies is niet vaker dan 2x in de week 200 g. gekookt of rauw en liever niet combineren met vis. ⁵ De voedingswaarde is van het rauwe product, tenzij dit gewoonlijk niet rauw wordt gegeten. ⁶ Deze productgroepen bestaan uit meerdere soorten. De voedingswaarde is een gemiddelde van de diverse soorten. ⁷ In de genoemde tabellen zijn geen analyses van deze producten opgenomen. Gemiddeld is daarom de voedingswaarde van de gele ui aangehouden.

	■ aanwezig	■ ruim aanwezig	■ bevat veel	■ bevat zeer veel
Vitamine C	0-9 mg	10-24 mg	25-50 mg	> 50 mg
IJzer	0-0,4 mg	0,5-1,4 mg	1,4-2,5 mg	> 2,5 mg
Vezels	0-0,4 g	0,5-1,4 g	1,4-2,5 g	> 2,5 g

Kijk voor meer informatie, tips & recepten op www.freshday.nl