

Hierbij de vragen:

- Waar moet je op letten bij het kopen van diepvriesmaaltijden?

*Bij kant en klare diepvriesmaaltijden moet je vooral letten op de hoeveelheid natrium ( $\leq 160$  mg per 100 gram), voedingsvezels ( $\geq 1,3$  gram per 100 kcal) en de hoeveelheid groenten ( $\geq 200$  gram pp). Is de hoeveelheid groenten te laag? Dan kan je natuurlijk altijd zelf groenten toevoegen. Bijvoorbeeld een bakje cherry tomaatjes erbij, een gesneden paprika of je koopt er een pakje diepvriesgroenten bij, die je ernaast opwarmt (als je makkelijk wilt doen).*

- Welke voedingswaarden zijn het belangrijkste om op te letten?

*Wanneer je let op de voedingswaarde van diepvriesgroenten, is het zoutgehalte (natrium) het belangrijkste. Aan kant-en-klare diepvriesgroenten wordt vaak zout toegevoegd. Hoewel de toevoeging 'zout' niet direct schadelijk is, krijgen we in onze voeding vaak al teveel zout binnen. Teveel zout is niet goed voor het lichaam, omdat je hierdoor een verhoogde bloeddruk kunt krijgen. Wanneer je al een verhoogde bloeddruk hebt, moet je hier extra op letten. Indien mogelijk moet zout als toevoeging in onze voeding dan ook zoveel mogelijk vermeden worden. Al met al is diepvriesgroenten een gezonde variatie op verse groenten, omdat er ook voordelen zijn ten opzichte van 'vers'. Namelijk de houdbaarheid (van vitamine en mineralen) die bij verse groenten sneller verloren gaan, wanneer deze langer blijven liggen.*

- Gaan er voedingsstoffen verloren als je het eten in vriest? Waarom wel of niet? *Bij diepvriesgroenten blijven voedingsstoffen beter behouden dan bij verse groenten. Dit komt doordat er zo kort mogelijke tijd tussen oogsten en invriezen van de groenten in zit. Door dit snelle invriezen is de kans op bederf zo klein mogelijk gehouden. Groenten (en ook fruit) die direct na oogsten worden ingevroren bevatten daarom nog veel voedingsstoffen, die niet verloren gaan. Als de producten eenmaal in de diepvries liggen is het verlies in voedingswaarde zo minimaal dat het verwaarloosbaar is. Bij de verwerking tot diepvriesgroenten zijn er helaas wel twee vitaminen die in kleine mate achteruit gaan door het diepvriesproces; dit zijn vitamine C en foliumzuur. Het verlies hierin is heel gering en is dus verwaarloosbaar, zeker als je kijkt naar verse*

*producten. Laat je deze langer liggen, dan is er ook een verlies in deze vitaminen.*

*Bij het bereiden van diepvriesgroenten gaat vaak wat van de voedingswaarde verloren. Dit is niet meer dan bij een bereiding van verse groenten, maar kan toch voor een groot deel voorkomen worden. Het probleem is dat in met name groenten voedingsstoffen zitten die oplosbaar zijn in water. Wanneer de groenten worden gekookt in water, kunnen er vitaminen verloren gaan. Door een andere methode van koken te kiezen, zoals bijvoorbeeld stomen, kan het verlies van voedingswaarde geminimaliseerd worden. Mocht dit niet mogelijk zijn, kan er ook gekozen worden voor het gebruiken van een minimale hoeveelheid aan water.*

*- Wat heb je zelf altijd in de vriezer liggen en waarom? Ik heb zelf altijd diepvriesspinazie en diepvriessperziebonen in de vriezer liggen, voor als ik een keer laat uit werk kom en geen tijd heb om boodschappen te doen. Zo heb ik altijd groenten in huis die snel te bereiden zijn. Ik heb daarnaast ook altijd eieren in huis en volkoren spelt pasta en tomatensaus, zodat ik altijd iets kan maken.*

*- Zijn diepvriesmaaltijden ongezonder dan verse maaltijden? Waarom wel of niet? In diepvriesmaaltijden en diepvriesgroenten zit nogal een verschil. Diepvriesmaaltijden hebben vaak een nog hoger zoutgehalte, een te laag voedingsvezelgehalte en te weinig groenten pp, in tegenstelling tot enkel de diepvriesgroenten (behalve dan het toegevoegde zoutgehalte, maar wel vaak minder hoge toevoeging dan in diepvriesmaaltijden). Ik kies daarom zelf nooit voor een diepvriesmaaltijd, maar altijd voor alleen de diepvriesgroenten. Ik vind namelijk ook vaak dat de smaak achteruitgaat in vergelijking tot verse producten (bij bereiding op de dag van aankoop). Met name bij vis, en pasta- of aardappel - maaltijden met groenten hier al doorheen vind ik vaak niet erg smaakvol. Dit is natuurlijk persoonlijk.*