

# Aardappelen bij de maaltijd zorgen voor hogere groenteconsumptie

Oer-Hollandse maaltijd is helemaal van nu

De oer-Hollandse maaltijd – aardappels, groenten en vlees – is wel degelijk van ‘nu’. Dat blijkt uit een recente analyse van het Rijksinstituut voor de Volksgezondheid en Milieu. Al ruim twintig jaar gebruiken Nederlanders voor ruim de helft van hun maaltijden de aardappel als basis. De RIVM-analyse toont aan dat met die aardappelmaaltijd twintig procent meer groenten geconsumeerd wordt vergeleken met maaltijden met pasta of rijst.

Tekst Zsuzsan Proos

‘Wij denken dat dit resultaat de aardappelconsumptie in Nederland een belangrijke stimulans kan geven’, zegt Zsuzsan Proos, voedingskundige en projectcoördinator van de campagne Power to the Pieper van de Nederlandse Aardappel Organisatie (NAO). ‘Vanuit de Nederlandse Aardappelsector zijn wij nu aan het kijken hoe we de aardappel vanuit gezondheidsoogpunt relevanter kunnen maken. Deze uitkomst helpt hierbij.’

## Aanknopingspunt

Ook Karin Bemelmans, coördinator van het Nationaal Actieplan Groenten en Fruit (NAGF), kan met de uitkomst van de RIVM-publicatie aan de slag (1).

‘Wij zien dat de consument met het huidige eetpatroon over het algemeen niet aan de dagelijks aanbevolen hoeveelheid groenten komt. De uitkomst dat maaltijden met aardappel en met volkoren pasta of rijst gepaard gaan met een hogere groenteconsumptie biedt een mooi aanknopingspunt om de groenteconsumptie te verbeteren.’ NAO en NAGF hopen dat diëtisten en andere voedingsprofessionals in Nederland dit in hun achterhoofd willen houden tijdens hun werk en in persoonlijk dieetadvies.

Als je op kookblogs of in culinaire bladen kijkt, zou je denken dat we alleen nog pasta, rijst, noodles, bulgur, couscous en wraps eten. Maar dat valt mee. De traditionele warme maaltijd, bestaande uit aardappelen, groenten en vlees, vis of vega, is nog steeds een belangrijk onderdeel van onze eetcultuur. De basis van onze avondmaaltijden bestaat in 57% van de gevallen uit aardappelen, blijkt uit het RIVM-onderzoek. Volgens dit onderzoek worden er in bijna alle leeftijdsgroepen meer groenten gegeten bij een aardappelmaaltijd dan bij maaltijden met pasta of rijst als basis. Zowel de NAO als het NAGF noemen deze uitkomst opvallend. ‘Toch zagen we in het verleden een dergelijk resultaat ook al in de Voedselconsumptiepeiling’, zegt Bemelmans.

In de RIVM-analyse wordt een maaltijd op basis van aardappel gedefinieerd als een maaltijd met gekookte tafelaardappels, gekookte of gebakken aardappels al dan niet voorverpakt, gesneden en/of gekruid, uit de diepvries, aardappelpuree vers of uit een pakje.

## Aardappelen en volkorenproducten

Ondanks de opmars van bijzondere granen, blijft de aardappel de meest geconsumeerde koolhydratenbron. Bij de avondmaaltijd wordt

## NATUURLIJK, VULLEND, LEKKER EN GEZOND

Onderzoek van Blauw Research bevestigde wat de Nederlandse aardappelsector al zag in de markt: Nederlanders zien aardappelen als natuurlijk, vullend, lekker en gezond (3). Voorheen kreeg de aardappel weleens het stempel ‘ouderwets’. Dat is niet meer zo. Recent onderzoek, in opdracht van de NAO, laat zien dat de Nederlandse consument vindt dat de aardappel gezond (30%), makkelijk te bereiden (50%) en er veel variatie mee mogelijk is (29%) (4).



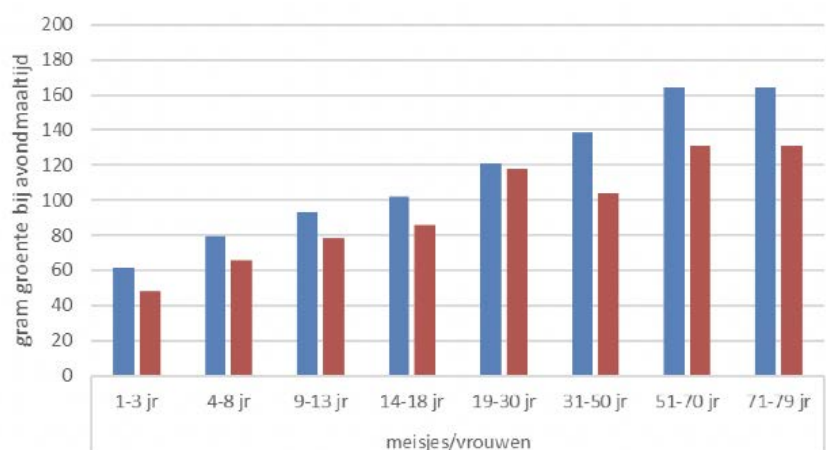
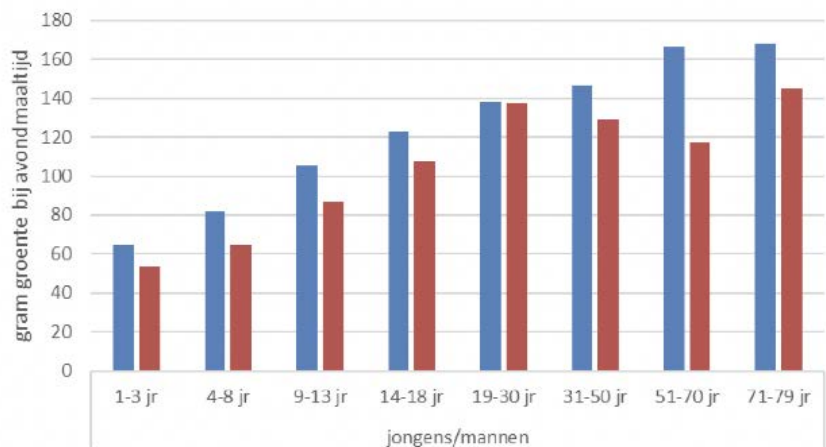


'De aardappel bevat relatief weinig energie per 100 gram en is een bron van voedingsvezels, kalium, vitamine C en vitamine B6.'

overwegend gekozen voor aardappelen, pasta of rijst (2). Bij de laatste twee gaat het in 38% van de gevallen om witte pasta en rijst en in 5% om volkoren pasta en rijst. De hoeveelheid groenten die samen met een aardappelmaaltijd wordt gegeten is 118 gram per persoon per dag, bij pasta en rijst is dat 95 gram. Bij volkorenproducten is een hogere groenteconsumptie te zien, namelijk 121 gram per persoon per dag. Gemiddeld genomen eten Nederlanders 131 gram groenten per dag.

**Groenteconsumptie**

Het RIVM heeft de analyse uitgewerkt aan de hand van acht leeftijdsgroepen, opgesplitst naar geslacht. De grafieken hiernaast laten zien dat in vrijwel alle leeftijdsgroepen gemiddeld meer groenten gegeten wordt bij een avondmaaltijd met aardappel dan met pasta of rijst. De verschillen zijn significant. Bij mannen van 51 t/m 70 lijkt dit verschil het grootst. Bij zowel mannen als vrouwen van 19 t/m 30 jaar is de gemiddelde consumptie van groenten bijna gelijk bij een maaltijd op basis van aardappel, pasta en rijst. 'Deze laatste groep behoort ook tot de kern van onze communicatiedoelgroep van de campagne Power to the Pieper die de NAO al vijf jaar voert', zegt Proos. Blijkbaar ligt hier



■ aardappel ■ rijst/pasta



Bij aardappelen eet men meer groenten dan bij rijst of pasta.

## INSPIRATIE

Bemelmans: 'Het belang van een groenterijke maaltijd is de afgelopen tijd weer aangetoond. Voor meer inspiratie en een kleurrijke maaltijd vol groenten kan men een kijkje nemen op [Veggiepedia.nl](http://Veggiepedia.nl). Alle recepten daar houden rekening met de aanbevelingen van het Voedingscentrum, ook als het gaat om energie, vet en zout.'



nog een extra aandachtspunt als het gaat om de combinatie aardappel en groenten in de maaltijd.

'Op dit moment is de NAO de campagne-strategie voor de komende twee jaar aan het ontwikkelen. Wij werken veel met recepten, omdat we zien dat mensen graag geholpen worden bij hun keuze aardappels op tafel te zetten. Daarnaast valt er nog wat te halen als het gaat om de kennis van de doelgroep over de gezondheidswaarde en de duurzaamheid van de aardappel. We gaan volgend jaar ook de hoeveelheid groenten weergeven die mensen per portie binnenkrijgen.'

### Meer energie en vet

Opvallend gegeven is dat een maaltijd met aardappelen significant meer energie bevat dan een maaltijd met pasta of rijst: 640 kcal tegenover 587 kcal per maaltijd, ofwel 9% meer. Alleen bij mannen boven de 50 jaar is een omgekeerde trend te zien. Daar is het energiegehalte hoger bij de rijst- en pasta-maaltijd. In alle leeftijd- en geslachtsgroepen is ook de inname van vet bij avondmaaltijden met aardappelen hoger. Het gaat hier om 31,6 gram in plaats van 21,6 gram per maaltijd, ofwel 46% hoger. 'Mogelijk heeft dit te

maken met de consumptie van vlees bij de maaltijd', zegt Proos. 'Dit is helaas niet meegenomen in de analyse.'

### Koolhydraatdiscussie

In het licht van de koolhydraatdiscussie is niet altijd bij consumenten bekend hoe breed het palet aan voedingsstoffen in de aardappel is. 'We moeten beter vertellen dat de aardappel relatief weinig energie per 100 gram bevat en een bron is van voedingsvezels, kalium, vitamine C en vitamine B6,' licht Proos toe. 'Vergeleken met gekookte pasta en rijst, bevat de gekookte aardappel (vers of voorgeschild) per 100 gram gemiddeld 40% minder energie en 30% minder koolhydraten. Mooi dat we nu ook nog kunnen laten zien dat er 20% meer groenten wordt geconsumeerd bij een maaltijd met aardappels.' <<

### Referenties

1. RIVM, juni 2020, memo consumptie van groente bij aardappelen en rijst/pasta; resultaten van VCP 2012-2016.
2. RIVM, Voedselconsumptiepeiling 2012 – 2016.
3. Blauw Research, campagne-evaluatie Power to the Pieper, september 2016.
4. Ruigrok NetPanel, meting 2, een kwantitatief onderzoek onder Nederlanders tussen de 20 en 45 jaar in opdracht van de Nederlandse Aardappel Organisatie, 2019.