

Fruit is geen groentevervanger. Waarom?

Inge Coene

Voedingskundige NICE

De natuur is een alledaags maar complex gegeven. Idem voor onze voeding. Soms trekken bepaalde zaken ineens de aandacht of we stellen vast dat we het antwoord op schijnbaar eenvoudige vragen schuldig moeten blijven. Waarom mag je bijvoorbeeld groenten niet systematisch vervangen door fruit en omgekeerd? Wij zochten het voor u uit.



Het verschil tussen groenten en fruit berust technisch gezien op een botanisch onderscheid. Vruchten zijn de plantendelen die het zaad omringen. Zij zijn gegroeid uit het vruchtbeginsel of vanuit de basis van de bloem. Alle andere eetbare plantendelen zoals stengels, wortels en bladeren worden aangeduid als groenten. Op deze botanische definitie bestaan echter uitzonderingen. Tomaten worden meestal als groenten beschouwd terwijl ze plantkundige bekeken duidelijk vruchten zijn. Andere uitzonderingen zijn paprika's, doperwten, komkommers, aubergines en maïskorrels. Ondanks het feit dat zij anatomisch vruchten zijn, noemen we ze toch groenten. Omgekeerd behoren meloenen tot de plantenfamilie van de komkommerachtigen maar worden ze tot de fruitsoorten gerekend.

Culinaire verschillen

Om het verschil tussen groenten en fruit duidelijk te maken beroepen we ons tegenwoordig meer op huishoudelijke definities die niet gebaseerd zijn op de anatomie maar op de manier waarop we groenten en fruit in de keuken gebruiken of verwerken. Zo doet ook het groot woordenboek 'van Dale'. De term fruit wordt omschreven als 'vruchten die ontoebereid plegen te worden gegeten, als spijs of als gewas'. Groente is volgens van Dale 'plantaardig voedsel voor de mens, als gewas en als spijs (rauw en gekookt)'. In de meeste landen vormen groenten een onderdeel van een maaltijd met vlees, vis of gevogelte. Al gauw blijken deze definities evenmin sluitend, vooral voor fruit. In de keuken kan fruit immers ook worden bereid, bijvoorbeeld in de vorm van een fruitmoes. In Afrika worden bananen vaak gebakken. Dit heeft waarschijnlijk ook te maken heeft met het feit dat bakbananen meer zetmeel bevatten. Dit impliceert dat het onderscheid tussen groenten en fruit ook moet worden gezocht in de voedingstoffsamenstelling en de daaraan gekoppelde culinaire ervaringen.

Voedingskundige verschillen

Zowel groenten als fruit leveren vooral koolhydraten, vitaminen, mineralen, vezels en tal van bioactieve stoffen zoals carotenoïden en flavonoïden. Vruchten zijn doorgaans echter zoeter dan groenten omdat ze meer enkelvoudige suikers bevatten (5 tot 15 %). In fruit spelen ook meer zoet-zuurverhoudingen. In de meeste vruchten zijn de suikers opgeslagen in de vorm van zetmeel, dat bij het begin van het rijpingsproces wordt omgezet in suiker. Parallel met de omzetting van zetmeel in suiker vermindert tijdens de rijping ook het zuurgehalte in fruit. Verschillende organische zuren zoals citroenzuur, appelzuur, wijnsteenzuur en dicarbozuren zijn verantwoordelijk voor de zure smaak van de meeste vruchten. Ten slotte is er tussen groenten en fruit maar ook tussen groente- en fruitsoorten onderling een grote

verscheidenheid in hoeveelheden en soorten vitaminen, mineralen en bioactieve stoffen. Met andere woorden, elke soort is uniek.

Elke dag groenten én fruit

Om volop van alle unieke eigenschappen van groenten en fruit te kunnen genieten, staan er op het menu van een gevarieerde en evenwichtige voeding allerhande groenten én fruit. Groenten en fruit brengen ook veel variatie in de voeding, enerzijds omwille van het zeer uitgebreide assortiment, anderzijds door een breed scala van bereidingsmogelijkheden.

De aanbevolen consumptie is 300 g groenten per dag (bij voorkeur vers of diepgevroren zonder room- en/of saustoevoegingen) en 2 tot 3 stukken fruit (bij voorkeur vers). Vruchtensap bevat minder voedingsvezels dan vers fruit. Gedroogd fruit is zeer energierijk. Daarom mag het equivalent van 2 tot 3 stukken fruit (250 tot 375 g) niet worden vervangen door dezelfde hoeveelheid gedroogd fruit. Producten gemaakt op basis van fruit zoals confituur en vruchtenstroop kunnen evenmin fruit vervangen voor wat betreft de voedingsvezels, vitaminen en mineralen.

Gezondheid

Groenten en fruit leveren een belangrijke bijdrage tot onze dagelijkse voedingsstoffenbehoefte. Daarnaast wordt een hoge groente- en fruitconsumptie ook in verband gebracht met een mogelijk preventieve werking op chronische ziekten zoals kanker en hart- en vaatziekten maar ook op longziekten (CARA) en staar. Op welke manier groenten en fruit deze ziekten helpen voorkomen is nog niet helemaal duidelijk. Het beschermende effect is waarschijnlijk niet op 1 of enkele stoffen terug te voeren maar op de interactie tussen honderden verschillende componenten aanwezig in groenten en fruit. Om zeker te zijn dat we zoveel mogelijk gezondheidsbevorderende bioactieve stoffen binnen krijgen, is het belangrijk elke dag 300 g groenten en 2 tot 3 stukken fruit te eten. De onderzoekers hebben ten slotte ook nog niet kunnen vaststellen van welke groente- en fruitsoorten de meeste preventieve werking uitgaat. Variatie biedt dus de beste preventie. Varieer en kies zoveel mogelijk voor seizoenproducten. Bij inlandse seizoengebonden producten is de tijd tussen oogst en verkoop korter. Bovendien zijn ze vaak goedkoper.

Bron:

- Handleiding: Hoe evenwichtige voeding bevorderen? Een denk- en doeboek omtrent de voedingsdriehoek. Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie (VIG). 2001. ISBN: 90-75628-22-6

- H. Mc Gee. Over eten & koken. Wetenschap en overlevering in de keuken. Uitgeverij Bert Bakker, Amsterdam. Derde druk 2001. ISBN 90 351 18197.

- Nutrinews Special '[Groenten en fruit, het mag iets meer zijn](#)'. april 1998.