



De aardappel als gezonde groente op je bord, zegt het voort

Is de aardappel op je bord alleen maar een koolhydratenbron? En een onderdeel van ons voedingspatroon waar je dik van zou worden? Veel moderne dieetgoeroes doen de consument dat wel geloven en bannen het liefst de aardappel uit het dagelijkse dieet. Maar, zoals u en ik weten, is de aardappel niet zo slecht als sommigen verkondigen.

Als we op basis van de inhoudsstoffen aardappel vergelijken met andere koolhydraatbronnen en groenten dan blijkt de aardappel dichter bij de groenten uit te komen dan bij bijvoorbeeld rijst, pasta en quinoa. Vanwege zijn voedingsstoffen zou je de aardappel eigenlijk een groente moeten noemen en staat hij dicht bij erwten, bonen, broccoli, tomaat, ui en courgette. De aardappel bevat inderdaad koolhydraten, maar daarnaast ook voedingsvezels, meerdere vitamines, belangrijke mineralen, eiwitten en carotenoïden.

Bovendien bevat de aardappel geen cholesterol en heel weinig vet. Met één portie gekookte aardappel op je bord komt je al aan ongeveer 15 tot 30 procent van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid vitamine C, B6, B3, foliumzuur en voedingsvezels, en krijg je 10 tot 25 procent binnen van de dagelijks aanbevolen hoeveelheid mineralen zoals kalium, fosfor, magnesium, ijzer, mangaan. Mogelijk komt de 'slechte' naam van aardappel omdat het ook gebruikt wordt als grondstof voor snacks zoals chips en patat., waarbij veel vet en zout tijdens de bereiding toegevoegd wordt. Gelukkig wordt er hard aan gewerkt om snacks minder ongezond te maken.

Aardappel heeft als gewas een relatief kleine ecologische footprint en heeft bijvoorbeeld veel minder water nodig dan rijst, tarwe en maïs. Het is wereldwijd gezien het derde voedingsgewas na rijst en tarwe, en vooral in landen als China, India en Sub-Sahara-Afrika is het 't snelst toenemende gewas in tonnage productie. Op vele plaatsen in de wereld wordt de aardappel omarmd als gezond voedingsproduct, alleen de con-

sument weet de aardappel niet echt meer te waarderen. En dat zou niet moeten want de aardappel is veel gezonder dan we denken! In de sector weten we dat natuurlijk allemaal al, maar laten we het samen kenbaar maken aan de consument.



Dr. Ingrid van der Meer
Manager Bioscience
Wageningen University & Research