

SUPERFOODS

Is de broccoli nog te redden?

Etiketten met daarop hun gezonde eigenschappen moeten boerenkool en appels helpen concurreren met hippe gojibessen.

door Annemieke van Dongen

AMSTERDAM – 'Bevat vitamines en antioxidanten', staat op de zakjes gojibessen die bij Albert Heijn tussen de zogenoemde superfoods liggen. En op de bakjes chiazaad: 'bevat omega-3-vetzuren'. Zulke voedingsclaims moeten degenen die bewust met hun gezondheid bezig zijn, verleiden de prijzige producten te kopen. Kennelijk met succes; de exotische superfoods, die positieve gezondheidseffecten zouden hebben, vliegen de supermarkten uit. Op de groente- en fruitafdeling moet je informatie over voedingswaarden zoeken met een vergrootglas. Alleen op bijvoorbeeld doosjes tomaten en zakken voorgesneden groentemixen staan vitamines en mineralen vermeld. Maar dat broccoli volop vitamine C en E bevat (stofjes die wel antioxidanten worden genoemd) en dat die ordinaire, groene stronken daarnaast vol vezels zitten, cruciaal voor een goede spijsvertering? De klant mag er naar gissen. Daarin zou wel eens verandering kunnen komen. Het Kenniscentrum Plantenstoffen heeft in kaart laten brengen welke voedingsclaims toepasbaar zijn op groenten. Deze mogen namelijk niet zomaar op voedingsmiddelen worden geplakt. Om in aanmerking te komen voor het label 'vezelrijk' moet een product per 100 gram bijvoorbeeld minimaal 6 gram vezels bevatten. Maar liefst 29 van zulke claims blijken op groenten te mogen worden geplakt, blijkt uit het onderzoek dat afgelopen week is gepubliceerd. Die variëren van 'eiwitrijk' (champignons) en 'bevat foliumzuur' (bonen) tot 'bron van omega-3-vetzuren' (veldsla). Voor ondernemers biedt dat kansen, zegt directeur Leon Mur van

het Kenniscentrum Plantenstoffen. „Er is steeds meer interesse in gezond eten. Dat merk je aan de populariteit van superfoods en boeken als de *Voedselzandloper*. Maar je hoeft geen gojibessen te eten om de juiste voedingsstoffen binnen te krijgen. Alles wat je nodig hebt, zit ook in producten van Nederlandse bodem. Consumenten beseffen dat vaak niet. Voedingsclaims kunnen die boodschap helpen communiceren.” Tomatenteler Ted Duijvestijn: „In tomaten zitten allerlei goede voedingsstoffen als antioxidanten en vezels. Dat zou ik graag willen laten zien. Het zou ook mooi zijn als dat bijdraagt aan een grotere verkoop.” Ook het Voedingencentrum ruikt kansen. Niet omdat etikettes met

voedingsclaims ons ineens wél massaal aan de aanbevolen twee ons groente en twee stuks fruit zullen krijgen. „De meesten weten best dat groente en fruit gezond zijn. Maar waar fabrikanten van minder gezonde producten volop claims gebruiken om goede eigenschappen uit te vergroten,

kan het geen kwaad dat nog eens te benadrukken”, zegt Patricia Schutte van het Voedingencentrum dat zich eerder kritisch uitliet over superfoods. „Voedingsclaims kunnen op een positieve manier bevestigen dat groente en fruit passen in een gezond eetpatroon.”

Wordt op boerenkolen in de toekomst echt een stickertje met 'rijk aan calcium' geplakt? Dat staat of valt met de bereidheid van supermarkten om groente en fruit op die manier te promoten. Albert Heijn heeft nog geen plannen onverpakte groente en fruit van extra etikettes of informatiebordjes te voorzien, zegt woordvoerder Anoesjka Aspe-slagh. „Je kunt niet veel informatie geven. Zeker op een klein product is daarvoor geen ruimte. Maar aan het succes van superfoods, die we eerder dit jaar in ons assortiment namen, merken wij ook dat klanten steeds bewuster met hun gezondheid bezig zijn. In de toekomst zien we voor voedingsclaims op groente en fruit wel mogelijkheden.”



► 55 procent van de ondervraagden zegt dat op hun school wel eens zo'n naaktfilmpje in omloop was

'Deel geen shit' tegen pesten op internet

door Freke Remmers

DEN HAAG – Deel geen vervelende filmpjes of foto's via internet, want dan doe je net zo goed mee aan pesten. Met die boodschap begint de Nationale Academie voor Media en Maatschappij vandaag een anti-pestcampagne.

Onder de naam #Sharegeenshit roept het instituut jongeren op geen scheldberichten, naaktfoto's of filmpjes van gevechten te delen via sociale media. Directe aanleiding voor de campagne was het nieuws dat op meerdere scholen in Brabant seksfilmpjes circuleerden. Maar dit gebeurt op veel meer scholen. Actualiteitenprogramma *EénVandaag* ondervroeg 1.500 (oud-)scholieren. Van hen zei 55 procent dat op hun school wel eens zo'n naaktfilmpje in omloop was geweest. Een op de tien leerlingen zei wel eens gepest te worden op internet.

„Jongeren willen erbij horen, of ze doen het uit leedvermaak”, verklaart NAMM-directeur en jeugdtrendwatcher Bamber Delver. „We hebben gekeken wat werd gezegd over de pijpvideo van Dave Roelvink (zoon van Dries Roelvink van wie een seksfilmpje razendsnel verspreid werd op internet, red.). Jongens vonden hem stoer, meiden noemden het meisje in beeld een slet. De jongeren die opkomen voor dat meisje waren op een hand te tellen.” Niet-pesters die toch vervelende filmpjes of foto's op internet verspreiden, doen net zo goed mee aan dat pesten, vindt hij. „Op dat 'mededaderschap' willen wij de nadruk leggen.” Omstanders worden, onder meer met een filmpje en postermateriaal voor scholen, op die rol gewezen. „We zullen de video delen op Twitter en Facebook, en ook meetwitteren als weer een seksfilmpje wordt verspreid.”

Niet iedereen is enthousiast over claims op groente of fruit

Het is niet zo simpel om claims op groente en fruit te plakken, waarschuwt onderzoeker Wouter Verkerke van Wageningen UR Glastuinbouw. „Moeder natuur is wisselvallig. Een claim moet wel waar te maken zijn.” Afhankelijk van de teeltoverstandigheden kunnen de gehalten voedingsstoffen in

planten sterk verschillen. Een wortel die veel zon heeft gehad, bevat misschien wel 30 procent meer vitamine C dan een wortel van dezelfde akker die eerder is geoogst. Er zijn ook telers en veredelaars die sceptisch zijn over de meerwaarde van het promoten van de goede voedingsstoffen in groente en fruit. „In het verleden hebben

we geëxperimenteerd met het veredelen op extra vitamines, maar daar zijn we mee gestopt”, zegt Kristel van der Gulik van groenteveredelaar Syngenta. „Groenten zijn per definitie gezond. Wij vinden het niet nodig er twee keer zo veel vitamines in te stoppen, zodat ze in aanmerking komen voor een claim.”

foto's: Getty Images, Beeldbewerking De Persdienst

Oekraïne: 'Nederland had sneller op rampplek MH17 kunnen zijn'

DONETSK – Nederland had wat Oekraïne betreft direct afspraken kunnen maken met de pro-Russische separatisten over toegang tot het gebied waar vlucht MH17 van Malaysia Airlines was neergestort.

Dat zeiden verschillende Oekraïense hoofdrolspelers bij de diplomatieke onderhandelingen na de ramp, gisteravond in *Nieuwsuur*. Nederland heeft contact met de separatisten altijd vermeden. Oekraïne zet vraagtekens bij de manier waarop Nederland handelde in de eerste dagen na de ramp met MH17. Kiev stond niet afwijzend tegenover overleg met de se-

paratisten over toegang tot het rampplek, zegt minister van Buitenlandse Zaken Pavlo Klimkin: „Wij konden de Volksrepubliek Donetsk niet erkennen, maar toegang tot de rampplek zeker stellen was geen politieke zaak: het was een morele verplichting.” Kolonel en legerwoordvoerder Andrey Lysenko zegt: „De Nederlandse regering had alles moeten doen om volledige informatie te krijgen.” Onderhandelen met de separatisten betekende volgens de Nederlandse regering het erkennen van de zelf uitgeroepen Volksrepu-

bliek Donetsk. „Nederland is een staat, Oekraïne is een staat, dat deel van Oekraïne is in strijd met het internationaal recht. Wij erkennen het niet”, zei premier Rutte twee maanden geleden. De Nederlandse onderzoekers kwamen pas twee weken na de crash op de rampplek. Premier Najib Razak van Maleisië onderhandelde wel direct met de separatisten, met als resultaat dat zijn land snel de zwarte dozen veilig kon stellen. Kiev had daar geen bezwaar tegen. Ondertussen heeft het internationale onderzoeksteam nog steeds geen onderzoek gedaan op de rampplek.

advertentie
2 x 94