



# Land- en tuinbouwer als voedselproducent

Beleidsdomein Landbouw en Visserij

Voorwoord	3	Prei	22	<b>Vlees</b>	36
De actieve voedingsdriehoek: wegwijzer voor een gezonde voeding	4	Teeltinformatie	23	Vlees algemeen	36
Beweging	5	Voedingswaarde	23	Voedingswaarde	36
Water	6	Recept	22	Voedingsindustrie	37
<b>Aardappelen</b>	8	<b>Witloof</b>	24	Export	37
Teeltinformatie	8	Teeltinformatie	24	<b>Rundvlees/kalfsvlees</b>	38
Voedingswaarde	10	Voedingswaarde	25	Productie	39
Voedingsindustrie	11	Recept	25	Voedingswaarde	39
Export	11	<b>Fruit</b>	26	Recept	39
Recept	8	Fruit algemeen	26	<b>Varkensvlees</b>	40
<b>Granen</b>	12	Voedingswaarde	26	Productie	40
Teeltinformatie	12	Voedingsindustrie	27	Voedingswaarde	40
Voedingswaarde	14	Export	27	Recept	40
Export	15	<b>Appel</b>	28	<b>Kip</b>	41
Recept	13	Teeltinformatie	29	Productie	41
<b>Groenten</b>	16	Voedingswaarde	29	Voedingswaarde	41
Groenten algemeen	16	Recept	28	Recept	41
Voedingswaarde	16	<b>Peer</b>	30	<b>Konijn</b>	42
Voedingsindustrie	17	Teeltinformatie	30	Productie	42
Export	17	Voedingswaarde	31	Voedingswaarde	43
<b>Tomaat</b>	18	Recept	31	Recept	43
Teeltinformatie	19	<b>Aardbei</b>	32	<b>Vis</b>	44
Voedingswaarde	19	Teeltinformatie	33	Aanvoer	44
Recept	19	Voedingswaarde	33	Duurzame visserij	44
<b>Kropsla</b>	20	Recept	32	Voedingswaarde	45
Teeltinformatie	20	<b>Zuivel</b>	34	Export	45
Voedingswaarde	21	Soorten	34	Recept	45
Recept	21	Voedingswaarde	34	<b>Eieren</b>	46
		Voedingsindustrie	35	Classificatie	46
		Export	35	Productie	46
		Recept	35	Voedingswaarde	47
				Export	47
				Recept	47
				<b>Smeer- en bereidingsvet</b>	48
				Voedingswaarde	49

Beste lezer,

Voedsel is levensnoodzakelijk. Een gezonde voeding is zowel evenwichtig als gevarieerd en zorgt voor een balans tussen alle bouwstenen die ons lichaam nodig heeft. Aan variatie in voeding ontbreekt het ons in Vlaanderen gelukkig niet en wie slim is, eet van wat de seizoenen ons bieden.

Ere wie ere toekomt: het zijn onze Vlaamse land- en tuinbouwers die er voor zorgen dat we elke dag kunnen genieten van een gevarieerde en gezonde keuken. Maar zij doen nog veel meer dan dat. De export-

cijfers van onze landbouwproducten bewijzen dat de Vlaamse land- en tuinbouwsector gekend en gewaardeerd wordt tot ver buiten de landsgrenzen.

Daar bovenop leveren onze landbouwers energie, staan ze actief in voor het beheer van de open ruimte, voorzien ze recreatiemogelijkheden en zijn ze de motor van de plattelandsontwikkeling...

Daarom bundelen we in deze brochure teeltinformatie en informatie met betrekking

tot gezonde voeding naast nuttige gegevens over verwerking en export van agrarische producten. Als spreekwoordelijke 'kers op de taart' verwennen we je met een lekker en origineel recept per product.

Smakelijk!

Patricia De Clercq  
Woordvoerder

# De actieve voedingsdriehoek: wegwijzer voor een gezonde voeding

Voeding en gezondheid zijn nauw met elkaar verbonden, daar is iedereen het over eens. Wie te weinig voedsel heeft en honger lijdt, functioneert niet meer en wordt ziek. Te veel eten of overvoeding kan echter ook de gezondheid schaden. Hart- en vaatziekten, zwaarlijvigheid en diabetes of suikerziekte staan niet voor niets bekend als welvaartsziekten. Meer is dus niet altijd beter.

## Evenwicht en variatie

De belangrijkste principes van een gezonde voeding zijn evenwicht en variatie. Een handig hulpmiddeltje voor deze evenwichts-oefening is de actieve voedingsdriehoek. Hij toont je wat je vanaf de leeftijd van zes jaar elke dag nodig hebt om gezond te blijven. De actieve voedingsdriehoek is opgebouwd uit een beweeglaag (de basis), 7 essentiële voedingsmiddelengroepen en de restgroep. De basisregel van de voedingsdriehoek luidt: gebruik dagelijks iets uit de 7 essentiële voedingsgroepen en dit in de juiste verhoudingen om zo voldoende voedingsstoffen en energie op te kunnen nemen. We nemen in verhouding dus meer uit de grote groepen die zich net boven de beweeglaag bevinden. De voedingsmiddelen waarvan je met een kleine portie al genoeg hebt, behoren tot de kleinere vakken richting top van de voedingsdriehoek. Vertaald naar de praktijk betekent dit dus bijvoorbeeld: eet 's middags meer groenten dan vlees en kies voor brood met beleg in plaats van beleg met brood.

Als we elke dag opnieuw hetzelfde voedingsmiddel uit elke groep zouden kiezen (bijvoorbeeld altijd een appel en geen ander fruit), dan zou de voeding eentonig en saai zijn. Bovendien is dat niet gezond. Variatie binnen elke voedselgroep is dus eveneens belangrijk. Elke groep bevat een grote keuze aan verschillende voedingsmiddelen die bij afwisseling bijdragen tot een gezonde voeding.

De aanbevolen hoeveelheden per dag – bijvoorbeeld 2 tot 3 stukken fruit – zijn opgesteld voor de doorsnee bevolking die matig fysiek actief is. Met de minimumhoeveelheden loop je normaliter geen voedingstekorten op. Wanneer je

elke dag opnieuw zware fysieke inspanningen moet leveren – je bent bijvoorbeeld sportman – dan heb je meer energie en vocht nodig dan in de actieve voedingsdriehoek staat aangegeven. Gezonde extra energie haal je vooral uit de groep van graanproducten en aardappelen (zetmeel) en niet zozeer uit de loszittende top van de driehoek, de restgroep.

## Restgroep?

De restgroep is het loszittende topje van de actieve voedingsdriehoek. De voedingsmiddelen die thuishoren in de restgroep zijn niet noodzakelijk voor een gezonde voeding. Ze bevatten vaak veel suiker en/of vet – dus ook veel calorieën – en brengen weinig of geen andere nuttige voedingsstoffen aan zoals vitamines, mineralen en vezels. Voedingsmiddelen uit de restgroep zijn niet verboden. Zij mogen af en toe wel als een toemaatje maar kunnen voedingsmiddelen uit de andere voedingsgroepen niet vervangen.

## De gezonde basis

Graanproducten (bv. brood), aardappelen, groenten, fruit, zuivelproducten, vlees (rundvlees, varkensvlees, gevogelte, konijn, enz.), vis of eens een ei zijn immers de basis-ingrediënten van een goede voeding.

Gezond eten is dus niet zo moeilijk. Alles wat een gezonde voeding nodig heeft, kan je bovendien in je eigen vertrouwde voedingswinkels of bij de boer om de hoek kopen en er zijn verazend veel lekkere combinaties mogelijk. Een gezondheid die wordt gesteund door een stabiele voedingsdriehoek is tenslotte niet zo snel uit balans te krijgen.

## Bewegen, bewegen, blijven bewegen

Een goede voeding moet ten slotte hand in hand gaan met voldoende beweging. Tracht zoveel mogelijk lichaamsbeweging in te bouwen in je dagelijkse leefpatroon. Ga dus vaker te voet of neem de fiets in plaats van de auto, kies de trap in plaats van de lift of de roltrap.

# Beweging

## Bewegen is een zegen

Lichaamsbeweging heeft veel voordelen.

- Regelmatig bewegen gecombineerd met een evenwichtige voeding zorgt ervoor dat we gezond en fit blijven.
- Sport en lichaamsbeweging verbeteren de lichaamssamenstelling: we krijgen minder lichaamsvet, meer spiermassa en sterkere botten.
- Lichaamsbeweging zorgt ervoor dat we beter slapen.
- Lichaamsbeweging werkt positief bij stress en werkt ontspannend.
- Lichaamsbeweging vermindert de kans op hart- en vaatziekten, te hoge bloeddruk, osteoporose, overgewicht, dikke darmkanker en diabetes type 2.
- Lichaamsbeweging vermindert de kans op depressie.

## Hoeveel bewegen?

Volwassenen moeten minstens een half uur of 30 minuten per dag lichaamsbeweging nemen, kinderen en jongeren tot 18 jaar minstens een uur of 60 minuten per dag. Met lichaamsbeweging worden inspanningen bedoeld waarbij het hart iets sneller

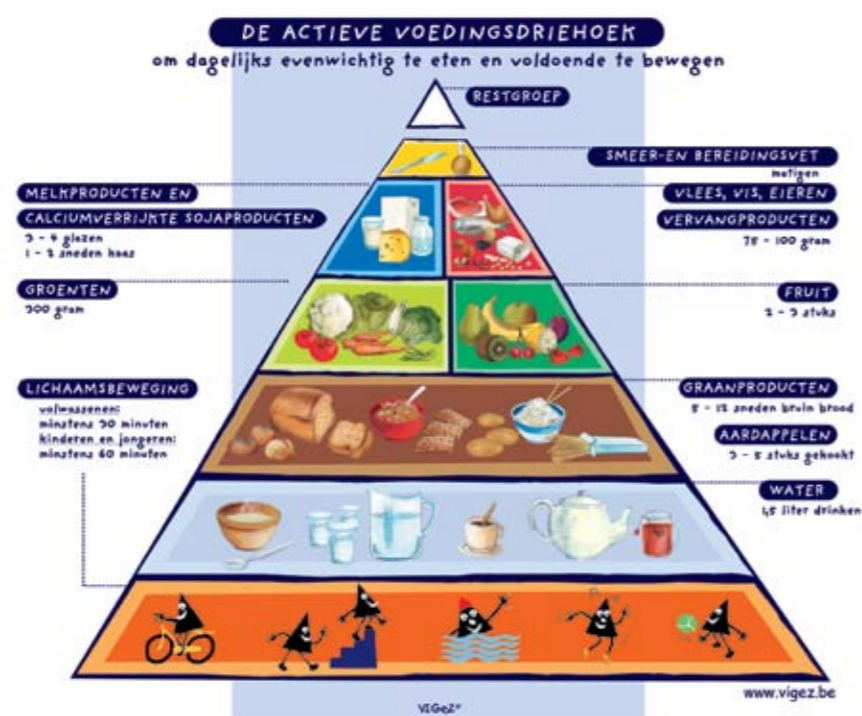
slaat en de ademhaling iets sneller gaat dan normaal. Dat betekent bijvoorbeeld de trap nemen in plaats van de lift, stevig doorstappen, lopen, fietsen, zwemmen.

De aanbevolen hoeveelheid lichaamsbeweging kan worden ingevuld met dagelijkse activiteiten zoals systematisch de trap nemen, naar het werk fietsen en te voet boodschappen doen.

Wie daarnaast ook nog eens één of twee keer per week gaat sporten, verbetert verder zijn fitheid en gezondheid. Om kinderen voldoende te laten bewegen, hoeven ze niet altijd lid te worden van een sportclub. In een jeugdvereniging leren ze even goed verschillende vormen van beweging kennen.

## Het platteland zet je in beweging

Voor een aangename fietstocht of een ontspannende wandeling moet je niet ver reizen. Het Vlaamse platteland biedt heel wat fiets- en wandelroutes. Ze leiden je door een groen landschap en langs historische hoeses, weiden, akkers en boomgaarden.



# Water



We zijn het er allemaal over eens. Water is essentieel om te overleven. Ons lichaam bestaat voor ongeveer twee derde uit water. Een mens kan enkele weken in leven blijven zonder voedsel. Zonder vocht hou je het maar een paar dagen vol. Elke dag 1,5 liter drinken is de boodschap. Wie sport of zware lichamelijke arbeid verricht en meer vocht verliest door transpiratie wordt aanbevolen om meer te drinken. Idem in tijden van grote warmte in de zomer.

Water is de ideale dorstlesser: het bevat geen vet, geen cholesterol en geen calorieën. Regelmatig water drinken onderdrukt bovendien het hongergevoel. Een ideale slankhouder dus.

Er is keuze te over. Je vindt water met of zonder bubbels, verschillende soorten water met een eigen subtiele smaak of een specifieke mineralensamenstelling of je houdt het eenvoudig en tapt gewoon water van de kraan. Ten slotte kan je je ook laten verleiden door een charmante of prachtige fles die zo op de gastentafel kan. Welke soort je ook in de handel koopt, op de kwaliteit wordt van bovenaf steeds nauwlettend toegezien.

## Welke soorten water zijn er?

Leidingwater wordt geleverd via het openbaar waterleidingsnet en is geschikt voor menselijke consumptie. Het is wettelijk onderworpen aan regelmatige controles van verschillende parameters en moet voldoen aan bepaalde maximaal toelaatbare waarden (bv. chloor) en bepaalde minimumwaarden (bv. calcium- en magnesiumgehalte).

Bronwater is afkomstig van een bron die wordt bevoorradt door oppervlakkige waterlagen. Hierdoor is de chemische samenstelling seizoensgebonden, dit wil zeggen beïnvloedbaar door de atmosferische neerslag en het klimaat. Dit betekent ook dat contaminanten (ongewenste bestanddelen) snel de kwaliteit van bronwater kunnen aantasten. Daarom moet er steeds streng worden toegezien op de kwaliteit van bronwater.

Natuurlijk mineraalwater is afkomstig van dieper gelegen lagen uit een strikt afgebakend geologisch gebied. De samenstelling en de temperatuur van het water zijn zeer stabiel binnen natuurlijke schommelingen, ongeacht de wisselende seizoensomstandigheden. Voor mineraalwater schrijft de wet geen normen voor wat betreft de gehalten aan minerale zouten. Natuurlijk mineraalwater mag niet in de handel worden gebracht zonder voorafgaande toelating van de minister van Volksgezondheid op basis van een verslag van de Algemene Eetwareninspectie.

## Goed om te weten

- Wees matig met koffie (ongeveer 4 kopjes per dag), suikerrijke dranken en alcohol (maximaal 1 tot 2 consumpties per dag). Te veel cafeïne kan vervelende bijwerkingen geven zoals rusteloosheid, trillen en hartkloppingen. Een kopje groene of zwarte thee bevat maar half zoveel cafeïne als koffie.
- Alcohol zet de nieren aan tot een grotere urineproductie en leidt zo tot vochtverlies. Zowel suikerrijke als alcoholbevattende dranken, zoals bier en wijn, bevatten veel calorieën en behoren daarom tot de restgroep. Wist je dat 1 liter frisdrank ongeveer 20 klontjes suiker bevat? Light frisdranken kunnen zoals koffie en thee ter afwisseling worden gebruikt (volwassenen maximaal 0,5 l per dag, jongeren maximaal 33 cl per dag en kinderen maximaal 1 glas per dag).
- Kinderen verliezen in verhouding tot volwassenen meer vocht wanneer ze in een warme omgeving vertoeven of wanneer ze hoge koorts hebben. Het is ook oppassen geblazen bij diarree en braken.
- Senioren moeten hun vochtinname goed in het oog houden want het dorstgevoel vermindert naarmate men ouder wordt. Zet 's ochtends een fles water op het aanrecht en neem je voor ze voor het slapengaan leeg te drinken. Dehydratatie kan leiden tot depressie en chronische vermoeidheid.
- Mensen die medicatie innemen, hebben baat bij een hogere vochtinname.
- Regelmatig en voldoende water drinken wordt beloond met een frissere huid, een betere concentratie en minder kans op nierstenen en constipatie. Er zijn bovendien aanwijzingen dat voldoende water drinken minder risico zou geven op bepaalde soorten kankers en op zwaarlijvigheid bij kinderen en jongeren.



# Aardappelen

## Recept

### Aardappel-courgettepuree met parelhoen en rode wijn

Aantal personen: 4

#### Tips:

Ben je de wortel- of spinaziepuree beu? Probeer dan deze courgettepuree. Extra feestelijk met parelhoen

#### Ingrediënten

- 5 grote bloemige aardappelen
- 1 grote vastkokende aardappel
- 4 parelhoenfilets
- 2 courgettes
- 5 dl rode wijn en 2 dl gevogeltebouillon
- 2 takjes tijm
- 2 eetlepels suiker
- 1 eetlepel rode wijnazijn
- 50 g boter
- 2 eetlepels olijfolie
- peper en zout

## Teeltinformatie

### Soorten en variëteiten

Aardappelen kunnen worden onderverdeeld volgens beschikbaarheid (vroeg of late aardappelen), bewaarbaarheid (primeur- of bewaaraardappelen) of kooktype (vastkokend of bloemig). Enkele voorbeelden van variëteiten: Bintje, Charlotte, Nicola, Felsina, Exquisa, Ratte, enz. Binnen het areaal van de bewaaraardappelen is het Bintje de meest geteelde variëteit met een aandeel van 69%.

### Van planten tot oogst

De teelt van aardappelen is een proces dat een heel jaar duurt. Vanaf de herfst tot het vroege voorjaar kan de grond bemest en geploegd worden. Ondertussen wordt het pootgoed aangekocht en gekoeld opgeslagen.

Om aardappelen van een goede kwaliteit te telen, is het belangrijk dat het pootgoed gecertificeerd is. In maart of april wordt het pootgoed machinaal geplant. De eerste vroege aardappelen kunnen in juni al worden gerooid. De late aardappelen worden in september of oktober uit de grond gehaald.

### Belangrijkste problemen

De belangrijkste inwendige gebreken zijn: blauwe plekken, glazigheid, de bacterieziekten bruinrot en ringrot, de aardappelplaag (wereldwijd de belangrijkste aandoening bij aardappelen) en aardappelmoehheid (vruchtwisselingziekte). Deze laatste wordt voornamelijk veroorzaakt door het aardappelsystenaaltje of de aardappelnematode.

Er zijn ook een aantal uitwendige gebreken zoals: groenverkleuring (door licht), schurft (ziekte) en zilverschurft (bewaarziekte). Als de aardappelen te lang bewaard worden, kunnen er ook uitlopers, kiemen of spruiten ontstaan.

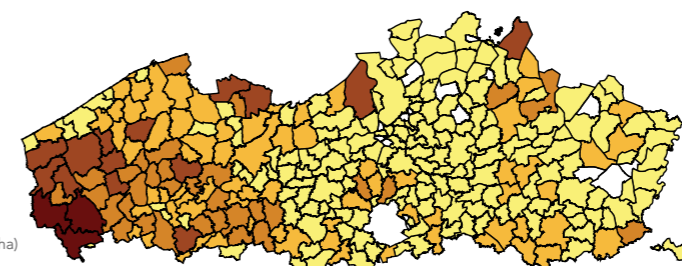
### Areaal en verspreidingsgebied

De aardappel is het enige belangrijke akkerbouwproduct dat in Vlaanderen een groter areaal inneemt dan in Wallonië. Vooral voor de vroege aardappelen domineert Vlaanderen. West-Vlaanderen is de Vlaamse provincie waar de meeste aardappelen worden geteeld. Het aardappelareaal (37.929 ha in Vlaanderen in 2008) schommelt van jaar tot jaar.

Figuur 1.1. Verspreidingsgebied aardappelteelt

#### Legende (in ha per gemeente)

- geen aardappelen
- < 100 ha
- 100 - 250 ha
- 250 - 500 ha
- 500 - 1000 ha
- > 1000 ha (max. 1843 ha)



Bron: Departement Landbouw en Visserij op basis van FOD Economie - Algemene Directie Statistiek en Economische Informatie

### Bereiding

Schil de bloemige aardappelen en snijd ze in blokjes. Snijd ook de courgette in blokjes. Doe ze samen in een pot met een bodempje water en gaar ze in de microgolfoven gedurende 5 min. op 750 watt. Maak er, samen met de boter, courgettepuree van. Breng op smaak met peper en zout. Kook de wijn, de gevogeltebouillon, de wijnazijn, de suiker en de tijmtakjes in tot een gladde jus. Giet door een zeef en kruid met peper en zout. Schil de vastkokende aardappel en snijd in flinterdunne plakjes. Frituur op 180°C tot knapperige chips. Bak de parelhoenfilets in de olijfolie en kruid met peper en zout. Verdeel de courgettepuree over 4 borden. Leg er de parelhoenfilets bovenop. Werk af met de rode wijnsaus en de aardappelchips.



Bron: www.lekkervanbijons.be

## Voedingswaarde

De aardappel maakt als het ware deel uit van ons nationaal erfgoed: van oudsher vormt hij de basis van onze warme maaltijden. Door zijn belangrijke voedingswaarde krijgt de aardappel een prominente plaats in de voedingsdriehoek. Aardappelen zijn gezond en bieden ook op culinair vlak tal van mogelijkheden. Vandaar dat aardappelen zo populair blijven.

### Gezonde energieleveranciers

Aardappelen zijn een goede bron van complexe koolhydraten (zetmeel), die volgens de Belgische voedingsaanbevelingen voor minstens de helft van onze dagelijkse energiebehoefte moeten instaan. Aardappelen zijn gezonde energieleveranciers omdat zij behalve energie ook vitaminen, mineralen en voedingsvezels leveren. Vetten zijn in onbereide aardappelen niet terug te vinden. Aardappelen bevatten bijna evenveel vitamine C als eenzelfde hoeveelheid van veel groente- en fruitsoorten. Een portie van 200 g gekookte aardappelen voldoet aan 40% van onze dagelijkse behoefte aan vitamine C. Aardappelen zijn ook een goede bron van de vitaminen B1 en B6. Een portie van 200 g gekookte aardappelen voldoet ook aan 43% van onze behoefte aan kalium (levensnoodzakelijk voor een goede hartwerking) en dekt 18% van onze behoefte

aan voedingsvezels (die de darmen gezond helpen te houden en het verzadigingsgevoel verhogen waardoor je minder snel weer honger krijgt). Voedingsspecialisten raden daarom aan dagelijks 3 tot 5 stuks gekookte aardappelen (150-250 gram) te eten.

### Geen dikmaker

Aardappelen zijn een bron van zetmeel (complexe koolhydraten) en veel mensen denken dat zetmeel, en dus ook de aardappel, dik maakt. Eén gram zetmeel levert nochtans maar 4 kcal terwijl 1 gram vet je 9 kcal oplevert. Een gekookte aardappel bevat geen grammetje vet en verdient de naam van dikmaker dus niet. Vergeleken met eenzelfde hoeveelheid gekookte rijst, spaghetti of macaroni, bevatten aardappelen bij benadering bovendien maar half zoveel calorieën. 200 gram gekookte aardappelen levert ongeveer 150 kcal, 200 gram gekookte rijst of deegwaren zo'n 250 kcal. Aardappelen hebben door hun rijkdom aan vitamine C tenslotte een beetje voor op rijst en deegwaren die geen vitamine C bevatten. Gekookte aardappelen geserveerd zonder vetrijke sausen houden het caloriegehalte van de maaltijden beperkt.

Bovendien komt de natuurlijke volle smaak van de aardappel dan nog meer tot zijn recht. De aardappel levert het bewijs dat een streling voor de tong geen aanslag op de lijn hoeft te zijn.

Sommige aardappelbereidingen kunnen daarentegen wel extra calorieën aanbrenge wanneer je ze regelmatig op het menu zet. Frieten, kroketten en chips slopen een flinke portie vet op als gevolg van het frituren. Wanneer je je portie aardappelen keer op keer laat zwemmen in de saus of aan puree telkens een extra schep boter of margarine toevoegt, schiet de caloriewijzer ook gemakkelijk de hoogte in.

### Variatie troef

De aardappel is zeker geen saaie knol. Wereldwijd zijn er in totaal meer dan 250 verschillende aardappelrassen. Net zoals we verschillende soorten groenten eten, kunnen we ook verschillende soorten aardappelen uitproberen. Aardappelen kunnen bovendien op tal van manieren worden bereid: gekookt of gestoomd, met of zonder schil, in een aardappelsalade, als puree met melk of bouillon, in een stampot met (veel) groenten, gepoft in de oven om ze vervolgens met diverse ingrediënten te vullen enz.

### Enkele bereidingstips

- Aardappelen verliezen minder vitaminen en smaak als je ze in de schil kookt of stoomt. Zorg er dan wel voor dat je de aardappelen eerst goed wast of afboent om restjes aarde en mogelijke resten van bestrijdingsmiddelen te verwijderen.
- In de schil gekookte aardappelen pel je gemakkelijk als je ze eerst onder koud water opschrift.
- Je kan aardappelen in de schil ook bereiden in de microgolfoven. Let er wel op dat je de schil eerst doorprijkt met een vork.
- Een aardappel laat je nooit in water liggen, anders verliest hij kostbare vitaminen.
- Zet de aardappelen niet op in koud water maar voeg ze pas toe zodra het water kookt.
- Aardappelen worden nog sneller gaar in de snelkoker of in de microgolfoven (afgedekt in een schaal in een bodempje water).

## Voedingsindustrie

Na Nederland en Duitsland is België de derde grootste producent van aardappelproducten in Europa. In 2007 werd in België meer dan 2,3 miljoen ton aardappelen (meer dan 2/3 van de totale productie) verwerkt. Ons land is na Nederland en Canada bovendien de belangrijkste uitvoerder van aardappelproducten ter wereld. De Belgische aardappelsector, zowel de teelt, handel als verwerking, is bijna nog helemaal in handen van familiebedrijven. Hun sleutelwoorden zijn kwaliteit, kostenbeheersing en flexibiliteit.

De aardappel is veelzijdiger dan je denkt. De verwerking ervan leidt tot tal van productvarianties zoals frieten (vers, voorgebakken, gekoeld en bevroren), puree (natuur en met diverse smaken/groenten), kroketten, chips, aardappelvlokken, (voor)gekookte, gebakken of gestoomde aardappelen, aardappelbloem (zetmeel) enz. De aardappel is ook een basisingrediënt in diverse kant en klaar maaltijden, salades en soepen.

De traditionele 'Belgische friet' is en blijft veruit in volume het belangrijkste product van de Belgische aardappelverwerkende industrie.

## Export

De exportgerichte bedrijven bieden maatwerk en werken steeds snel en accuraat, ze bieden een uitstekende service en leveren vlot aan alle uithoeken van de wereld.

In 2008 werd er vanuit België voor 1.006,1 miljoen euro aardappelen uitgevoerd. De invoer bedroeg 318,7 miljoen euro.

De Belgische aardappel vindt vooral af trek in Frankrijk (295 miljoen euro) en Nederland (205 miljoen euro). Nederland is ook de belangrijkste leverancier van aardappelen (140 miljoen euro).



# Granen



Granen

## Teeltinformatie

### Soorten en variëteiten

Voor het telen van wintergranen is het Vlaamse klimaat de laatste jaren zeer gunstig geweest. Zomergranen worden nauwelijks verbouwd.

Het belangrijkste graangewas in de Vlaamse akkerbouw is tarwe. Korrelmaïs, dat geteeld wordt als een zomergewas, volgt op de tweede plaats, gevolgd door wintergerst en triticale. Bij deze laatste graansoort, hoofdzakelijk een Vlaamse teelt, is er een continue jaarlijkse daling van het areaal. Deze leemte wordt onder meer opgevuld door spelt, haver en rogge.

### Van zaai tot oogst

Wintertarwe wordt uitgezaaid vanaf eind oktober en geoogst vanaf half augustus. Er bestaan zowel baktarwes als voeder-tarwes.

Wintergerst wordt eerder gezaaid. Vanaf eind september. De oogst gebeurt vanaf half juli. Deze korrel wordt gebruikt in de veevoeding, soms ook als brouwergerst.

Korrelmaïs, dat dus geteeld wordt als een zomergewas wordt uitgezaaid vanaf 20 april en geoogst in november. Deze soort wordt vooral gebruikt in de veevoeding van niet-herkauwers (vb. kippen, varkens, enz.).

Net zoals het pootgoed voor de aardappelen, is het ook voor granen belangrijk dat er gecertificeerd zaai zaad wordt gebruikt. Dit is een voorwaarde voor een geslaagde teelt.

## Recept

Gevuld broodje met roomkaas  
Aantal personen: 1

### Ingrediënten

- 1 pistolet
- 1 klein potje verse kaas of roomkaas
- peper en zout
- 1/4 ui
- 1/4 paprika
- 1/4 komkommer

### Bereiding

Snijd het bovenste gedeelte van de pistolet eraf en haal het broodkruim eruit. Kruid de kaas flink met peper en zout. Snijd de ui, de paprika en het grootste deel van de geschildre komkommer heel fijn en meng dit door de kaas. Vul de pistolet met het kaasmengsel. Garneer met fijne blokjes paprika en enkele plakjes komkommer.



Bron: [www.lekkervanbijons.be](http://www.lekkervanbijons.be)

### Belangrijkste problemen

Wintertarwe kan worden beschadigd door blad- of aarziekten. De belangrijkste bladziekten zijn witziekte, bladvlekkenziekte en roest. De belangrijkste aarziekten worden veroorzaakt door schimmels (bv. aarfusarium), die giftige stoffen in de korrel produceren.

Bij een te vroege zaai en vooral bij zachte winters, is er bij wintergerst een grote kans op bladluizen. Hiernaast heeft het gewas vooral nood aan bescherming tegen bladziekten (vb. witziekte, bladvlekken, netvlekken, dwergroest enz.).

Bij de teelt van korrelmaïs is onkruidconcurrentie het grootste probleem.

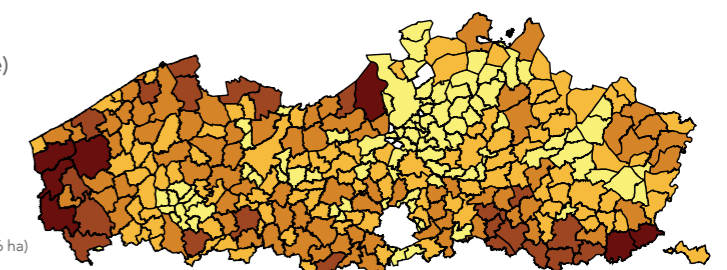
### Areaal en verspreidingsgebied

De graanteelt in Vlaanderen beslaat een oppervlakte van 129.672 ha. Tarwe vormt het grootste aandeel, gevolgd door korrelmaïs. De oppervlakte van korrelmaïs is in de afgelopen 10 jaar meer dan verviervoudigd. De graanteelt is vooral verspreid over de provincies West-Vlaanderen (33,2%) en in mindere mate Vlaams-Brabant (24,9%).

Figuur 1.2. Verspreidingsgebied graanteelt

Legende  
(in ha per gemeente)

- geen granen
- < 200 ha
- 200 - 500 ha
- 500 - 1000 ha
- 1000 - 2000 ha
- > 2000 ha (max. 3216 ha)



Bron: Departement Landbouw en Visserij op basis van FOD Economie - Algemene Directie Statistiek en Economische Informatie



## Voedingswaarde

Brood is in onze contreien ongetwijfeld het voornaamste graanproduct. Het is al eeuwenlang een van onze basisvoedingsmiddelen. In de actieve voedingsdriehoek vormt brood samen met aardappelen en andere graanproducten de derde grootste groep na lichaamsbeweging en water. Als gezonde energieleverancier draagt het bij tot een evenwichtige en gevarieerde voeding. Brood is een goede bron van complexe koolhydraten (zetmeel), voedingsvezels, vitamines (vooral van de B-groep, met uitzondering van vitamine B2 en B12) en mineralen (vooral ijzer, koper en magnesium en in mindere mate selenium en zink). Volkorenbrood krijgt de voorkeur omdat het meer voedingsvezels, vitamines en mineralen bevat dan de meer geraffineerde witte broodsoorten.

De meest gangbare broodsoorten zijn arm aan vet. Een sneetje brood (ongeveer 30 gram) bevat maar 1 gram vet. Van brood op zich wordt men dus niet snel dik. Te veel beleg is vaak de boosdoener. Zoals de naam laat vermoeden bevatten luxebroodjes meer vet en dus ook meer calorieën. Koffiekoeken en croissants bevatten behalve veel vet vaak ook veel suiker en horen daarom thuis in de restgroep van de actieve voedingsdriehoek.

### Van graan tot brood

Met de basisingrediënten, tarwebloem en vocht, kunnen veel verschillende broodtypes worden bereid. Naargelang de uitmalings- of vermalingsgraad van de gebruikte bloem bekomen we wit, bruin of volkorenbrood. Naast tarwe kunnen ook rogge, maïs, gerst, gierst, spelt, haver en boekweit worden toegevoegd.

Voor gerezen, luchtig brood, wordt onder het brooddeeg gist of zuurdesem gemengd. Zuurdesem is een stukje deeg van de vorige dag of een mengsel van bloem en water dat gedurende enkele dagen is bijgehouden. Het bevat niet alleen verschillende gisten, maar ook melkzuurbacteriën die tijdens het rijzen zuur produceren. Vandaar de typische zurige smaak van zuurdesembrood. Wanneer we het rijscédé van gist bekijken, begrijpen we ook waarom tarwe de ideale basisgrondstof is voor brood. Tarwe bevat immers gluten van een goede kwaliteit. Deze eiwitten vormen samen met vocht in het brooddeeg een stevig elastisch netwerk (het glutenskelet) dat lucht, ingebracht via het kneden, en koolzuurgas (CO<sub>2</sub>), gevormd door de inwerking van de gist op glucose, vasthoudt. Zoals een ballon die wordt opgeblazen, neemt het volume van het brood toe dankzij de koolzuurgasproductie tijdens het rijscédé. Tijdens het bakken verstijft het glutennetwerk en bekomen we de typische kruim van het brood.

### Brood, broodnodig

Volgens de voedingsaanbevelingen voor België zou de inname van koolhydraten minstens 55% van onze totale energiebehoefte moeten dekken. De inname van koolhydraten moet bij voorkeur gebeuren via de consumptie van producten rijk aan complexe koolhydraten zoals volkoren graanproducten, peulvruchten, groenten en fruit. De aanbeveling is om dagelijks 5 tot 12 sneden brood (175 tot 420 gram) te nemen, rekening houdend met de leeftijd, het geslacht en de mate van fysieke activiteit of het energieverbruik. Iemand die zware lichamelijke arbeid verricht of intensief sport, mag doorgaans wat meer boterhammen eten dan iemand die alleen maar administratief werk uitvoert.

De gewoonte om drie hoofdmaaltijden te verdelen over twee broodmaaltijden en een warme maaltijd is aan te moedigen. Broodmaaltijden, waaronder ook het ontbijt, brengen relatief het meest complexe koolhydraten aan. Warme maaltijden leveren doorgaans meer vet en minder complexe koolhydraten.

### Is er genoeg brood op de plank?

Uit de Belgische voedselconsumptiepeiling (2004) blijkt dat koolhydraten gemiddeld maar 45,8% van de energie aanbrengen. De inname van complexe koolhydraten is met slechts 24,4 energieprocent nog duidelijk ondermaats. Binnen de voedselgroep aardappelen en graanproducten blijkt vooral de consumptie van brood nog te laag ten opzichte van de aanbeveling. Slechts 20,7% van de Belgen haalt de aanbeveling van 5 tot 12 sneden brood per dag. Het gemiddelde dagelijkse verbruik bedraagt 4 sneden (of 133 gram).

Veranderingen in onze eetcultuur tijdens de voorbije decennia zijn verantwoordelijk voor een dalend broodverbruik. Het aantal verbruiksmomenten van brood is ook veranderd. Steeds meer mensen ontbijten niet meer en missen zo een broodmoment bij uitstek. Er wordt minder op vaste tijdstippen van de dag gegeten. Men schakelt over naar meerdere snackmomenten waarbij alternatieven voor brood kennelijk beter scoren. Het aanbod aan alternatieve koolhydraatbronnen is sterk uitgebreid, bijvoorbeeld wraps, pita's, pizza's, burgers. Dergelijke producten leveren zoals brood ook koolhydraten, maar vaak ook meer vet en suiker en minder voedingsvezels. Een verhoging van de broodconsumptie kan in belangrijke mate bijdragen tot een meer evenwichtig samengesteld voedingspatroon.



## Export

In 2008 werd er vanuit België voor 673 miljoen euro granen (in korrel) en 3.021 miljoen euro graanproducten uitgevoerd. De invoer bedroeg respectievelijk 1.611 en 1.948 miljoen euro.

Wat de uitvoer van de akkerbouwproducten en de hiervan afgeleide producten betreft, merken we op dat de granen in korrel slechts een aandeel van 6% hebben. Deze producten worden dus vooral in eigen land verder verwerkt of verkocht. Graanproducten daarentegen zijn met 28% het belangrijkste exportproduct en dit vooral dankzij banketbakkerswerk, mout, tarwemeel en deegwaren.

De belangrijkste handelspartners zijn Frankrijk, Nederland, Duitsland en het Verenigd Koninkrijk. Maar er wordt ook veel handel gevoerd met landen buiten de EU-27.



# Groenten

## Groenten algemeen

In België worden jaarlijks 1,6 miljoen ton groenten van topkwaliteit geproduceerd, waarvan meer dan 90% in Vlaanderen. Enkele typische Belgische groenten zijn tomaten, witloof, kropsla en prei. In oppervlakte zijn de teelt van bonen, erwten, wortelen, spinazie en bloemkolen belangrijk.



## Voedingswaarde

Groenten zijn rijk aan essentiële voedingsstoffen: vocht, mineralen (vooral kalium), vitaminen (vooral vitamine C, foliumzuur en provitamine A carotenoiden) en vezels. Ze staan daardoor al eeuwenlang bekend als voedingsmiddelen die een belangrijke bijdrage leveren tot onze dagelijkse voedingsstoffenbehoefte.

### Weinig calorieën voor veel gewicht

Groenten leveren in verhouding tot hun volume en gewicht weinig calorieën maar veel essentiële voedingsstoffen. Groenten zijn met andere woorden nutriëntdense voedingsmiddelen. Dankzij hun vezelinhoud dragen groenten bovendien bij tot een voldaan gevoel na de maaltijd waardoor men tussen de maaltijden minder drang heeft naar allerlei tussendoortjes.

### Tal van gezondheidsvoordelen

Het voedingsvezelgehalte in groenten blijkt niet alleen een belangrijke rol te spelen in het streven naar een gezond lichaamsgewicht. Voedingsvezels zouden samen met andere voedingsstoffen in groenten (o.a. vitaminen en mineralen) ook het risico op onder andere constipatie, hart- en vaatziekten en kanker kunnen beperken.

### Variatie

Groenten bevatten niet allemaal in dezelfde mate de verschillende essentiële voedingsstoffen. Sommige bevatten bijvoorbeeld meer vitamine C (bv. kolen en paprika's), andere meer bètacaroteen (bv. wortelen, spinazie) of foliumzuur (bv. tuinbonen, spinazie, spruitjes). Elke groente heeft haar unieke mix van voedingsstoffen. Wie voldoende groenten eet en varieert, kan maximaal genieten van de gezondheidsbevorderende eigenschappen van groenten in het algemeen.

### 300 gram groenten per dag

Gezien de gunstige resultaten moedigen voedingsdeskundigen iedereen aan om dagelijks 300 g groenten te eten. Wie meer groenten eet, neemt doorgaans ook minder vetrijke en zoete voedingsmiddelen op en komt er goedkoper vanaf dan met een voedingssupplement.

## Voedingsindustrie

Net als de aardappelsector, kent de groenten- en fruitsector twee belangrijke afzetkanalen, namelijk de versmarkt en de verwerkende industrie. De afzet naar de versmarkt is in belangrijke mate coöperatief georganiseerd. De meeste Vlaamse telers zijn lid van een coöperatieve land- of tuinbouwveiling (producentenorganisatie), die op professionele en kostenefficiënte wijze de gezamenlijke productie van de aangesloten telers verkoopt, hetzij via de klok, hetzij via rechtstreekse onderhandeling met de klant (groothandel, detailhandel, binnenlandse exporteur of buitenlandse importeur). Naast de commerciële activiteiten beschikken de veilingen ook over belangrijke expertise en capaciteiten inzake opslag, bewaring en verpakking. Door de continue investeringen in gekoelde opslagruimtes en de meest flexibele verpakkingssystemen kunnen klanten wereldwijd op maat worden bediend en dit het hele jaar door.

## Export

Voor de verse groenten valt er een markt-differentiatie op. In 2008 was 67% van de groente-export bestemd voor een van onze buurlanden. In 1996 was dat nog 84%. De buurlanden Duitsland en op de tweede plaats Frankrijk zijn hier de grootste afnemers, elk goed voor een kwart van de groente-export. Rusland is een groei-markt voor groenten. In 1998 stond de teller nog op 0%, terwijl Rusland in 2008 al 8% van de groente-export voor zijn rekening nam. Het Verenigd Koninkrijk maakte een nog grotere opmars: van 0% in 1998 naar 10% in 2008.

De verwerking van groenten en fruit, vers versneden, diepgevroren of geconserveerd, is de opzet van 168 bedrijven, waarvan 114 in Vlaanderen. Gezamenlijk realiseren ze een omzet van 2,918 miljard euro of 10,3% van de totale omzet van de voedingsindustrie.

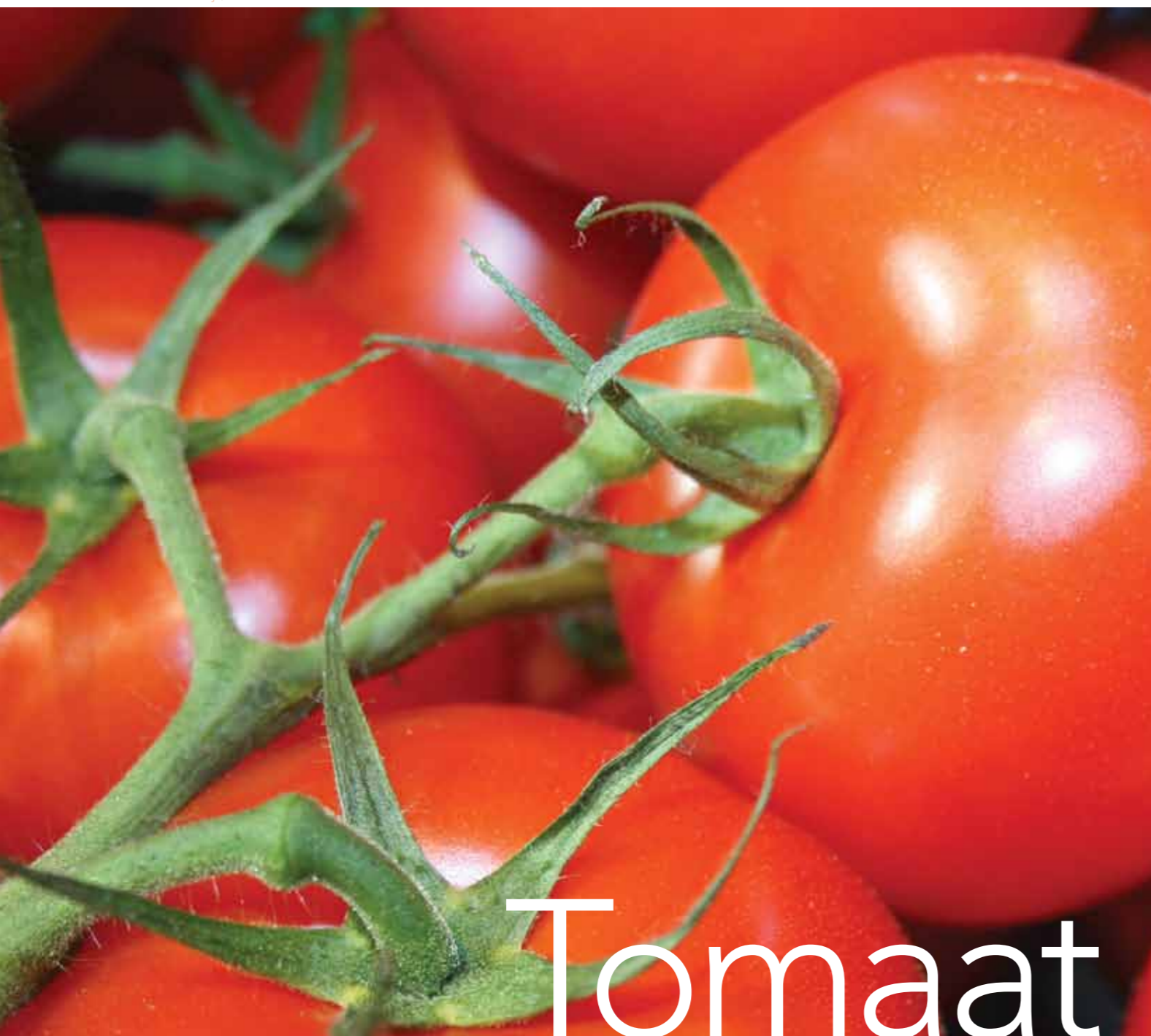
In tegenstelling tot wat velen denken, bevatten groenten en fruit uit blik, glas of diepgevroren nog volop vitaminen, mineralen en andere stoffen doordat ze bliksemsnel van op het veld gestabiliseerd en geconserveerd/ingevroren worden. Na het oogsten worden de groenten en het fruit schoongemaakt (blazen, wassen, schillen), eventueel op maat gesorteerd en vervolgens geblancheerd met stoom of door onderdompeling in heet water. De geblancheerde producten komen vervolgens in blik of glas terecht of worden diepgevroren. Blikken en glazen potten worden luchtdicht afgesloten en vervolgens gesteriliseerd. Het invriezen gebeurt bij een

temperatuur van ongeveer -40°C. Het hele proces, vanaf de oogst, neemt minder dan 7 uur in beslag. Gekoppeld aan strenge hygiëne- en kwaliteitsnormen kan groenten en fruit uit blik, glas of diepgevroren als een gezond en gebruiksvriendelijk alternatief dienen voor het verse product. Verder worden de verwerkte groenten en fruit ook op talloze manieren gebruikt in kant- en klaarmaaltijden, soepen, enz.

De Belgische diepvriesgroentesector staat in voor een vierde van de totale Europese productie en is de grootste uitvoerder op wereldvlak.

Vandaag zien we ook een snelle groei van de 4e-gammagroenten (voorgesneden en verpakt) en de 5e-gamma producten (voorgekookt, geblancheerd), die een antwoord bieden op de voortdurende vraag naar gebruiksgemak.

Per product zijn er wel grote verschillen tussen de verschillende exportmarkten. De Belgische kropsla bijvoorbeeld is erg geliefd in Duitsland, dat meer dan de helft van onze exportwaarde voor zijn rekening neemt. Tomaten gaan voor 37% naar Duitsland, gevolgd door Frankrijk (22%). Liefhebbers van Belgische prei vinden we in onze kernmarkten Frankrijk (35%) en Duitsland (16%), maar ook Spanje (10%) en het Verenigd Koninkrijk (12%) vallen hier sterk op. Witloof heeft dan weer een sterke opmars gemaakt in Frankrijk. 24% van de witloof-export was in 2008 bestemd voor de Franse markt, gevolgd door Duitsland (17%).



# Tommaat

## Recept

Tommaat met grijze garnaal

Aantal personen: 4

### Ingrediënten

- 200 g gepelde grijze garnalen
  - 4 tomaten
  - 2 eetlepels mayonaise
    - ½ sjalot
- 1 eetlepel fijngehakte platte peterselie
  - peper

### Bereiding

Dompel de tomaten 10 seconden in kokend water. Pel de tomaten, snijd er de ronde kant af en haal er de pitjes uit met de behulp van een koffielepel. Hak de sjalot zeer fijn. Meng de garnalen, de sjalot, de peterselie, de peper en de mayonaise. Vul de tomaten met dit mengsel. Zet er de ronde tomatenkant op als hoedje en serveer.

## Voedingswaarde

De tomaat is een voorbeeld van een groente die befaamd is om zijn gehalte aan antioxidanten, meer bepaald lycopene. Lycopene is een natuurlijk pigment waaraan tomaten hun rode kleur danken. Het wordt vooral tijdens het rijpingsproces in tomaten gevormd. Hoe roder de tomaten, hoe meer lycopene ze bevatten. Tomaten die geler zijn bevatten minder lycopene. Lycopene behoort tot de groep van de carotenoïden en staat bekend als een krachtig antioxidant. Het zou bescherming bieden tegen kanker (vooral prostaatkanker) en hart- en vaatziekten. Als gevolg van allerlei omzettingen komen in het lichaam vrije radicalen vrij. Vrije radicalen kunnen schade aanbrengen aan een cel en spelen een belangrijke rol in het verouderingsproces. Antioxidanten maken deze vrije radicalen onschadelijk.

Recente onderzoeken suggereren dat lycopene eveneens de verminderde vruchtbaarheid van mannen kan verbeteren, schade aan de huid onder invloed van UV-licht en de leeftijdsgebonden maculadegeneratie kan beperken. Lycopene zou ook kunnen helpen in de preventie van osteoporose. Hierover is echter meer onderzoek nodig.

## Teeltinformatie

### Soorten en variëteiten

Er bestaan verschillende soorten tomaten en elke soort kent verscheidene rassen. De meest voorkomende soorten in Vlaanderen zijn de losse tomaten en trostomaten. Daarnaast worden ook tomatenspecialiteiten geteeld zoals pruimtomaten, kleine zoete cocktailtomatjes, Kumato, Coeur de Boeuf en de roze tomaat.

### Van planten tot oogst

In Vlaanderen worden er (bijna) het hele jaar tomaten geteeld. Tijdens de winter worden de jonge tomatenplanten uitgeplant in de serre. De oogst start in maart en eindigt in het late najaar, met een piekperiode tijdens de zomermaanden juli en augustus.

Het is ook mogelijk tomaten te planten iets later in het voorjaar of tijdens de zomer. De oogst zal dan ook later starten (late voorjaar en herfst). Meestal worden deze tomaten dan geteeld in een serre waarin de rest van het jaar andere groenten worden geteeld (vb. sla).

### Belangrijkste problemen

Belangrijke schimmelziekten zijn: Phytophthora, Botrytis, Fusarium, Verticillium en Rhizoctonia. De tomaten kunnen ook worden aangetast door plagen (vb. bladluizen en spintmijt) of virussen, zoals de Pepino-mosaïcvirus.

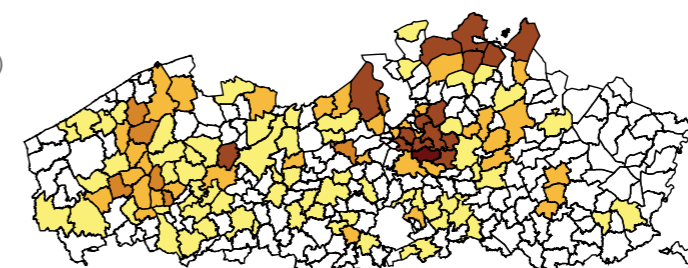
### Areaal en verspreidingsgebied

Tommaat is de belangrijkste glasgroente in Vlaanderen met een areaal van 469 ha onder glas. De provincie Antwerpen is het belangrijkste teeltgebied, maar de tomatenteelt komt in alle Vlaamse provincies voor.

Figuur 1.3. Verspreidingsgebied tomatenteelt

Legende  
(in ha per gemeente)

- geen tomaten
- < 1 ha
- 1 - 5 ha
- 5 - 10 ha
- 10 - 35 ha
- > 35 ha (max. 57 ha)



Bron: Departement Landbouw en Visserij op basis van FOD Economie - Algemene Directie Statistiek en Economische Informatie



Bron: [www.lekkervanbijons.be](http://www.lekkervanbijons.be)

# Kropsla



## Recept

### Slasoep

Aantal personen: 4

#### Ingrediënten

- 1 kropsla
- 1 ui
- 10 g boter
- 1 l magere gevogeltebouillon
- 2 eetlepels light-room
- peper, zout, nootmuskaat, 1 mespunt chilipoeder
- 2 sneetjes bruin- of volkorenbrood per persoon

#### Bereiding

Snijd de voet uit de slakrop. Spoel de bladeren in ijskoud water en droog ze. Snijd ze in grote stukken. Pel de ui en snipper hem fijn. Verhit de boter en fruit er de ui in op een zacht vuurtje. Voeg de sla toe en laat ze al roerend enkele minuten mee fruiten. Voeg de bouillon toe, dek de pan af en laat 20 minuten op een zacht vuurtje koken. Mix de soep, roer er de room door en warm op zonder de soep te laten koken. Breng ze pittig op smaak met peper, zout, nootmuskaat en chilipoeder. Serveer met geroosterde sneetjes brood.



Bron: [www.lekkervanbijons.be](http://www.lekkervanbijons.be)

## Teeltinformatie

### Soorten en variëteiten

In Vlaanderen worden er verschillende soorten sla geteeld. De bekendste is de kropsla. Daarnaast worden er ook tal van andere alternatieve slasoorten geteeld, zoals rode en groene eikenbladsla, ijsbergsla, veldsla, radicchio rosso, Romeinse sla, enz.

Aangezien in Vlaanderen de kropsla (onder glas) het grootste areaal bestrijkt, focussen we hier op de teeltinformatie.

### Van zaai tot oogst

Kropsla onder glas wordt het hele jaar geteeld. Deze slasoort wordt continu gezaaid en geoogst (5 tot 6 ronden per jaar). In de zomer is de teeltperiode uiteraard veel korter (6 weken) dan in de winter (meer dan 3 maanden). Tijdens het late voorjaar, de zomer en de herfst is slateelt ook mogelijk in open lucht.

### Belangrijkste problemen

De meest voorkomende ziekten zijn nerfrot, grauwe schimmel, sclerotiënrot, zwartrot en valse meeldauw (schimmel). De belangrijkste plagen zijn bladluizen, rupsen en mineervliegen.

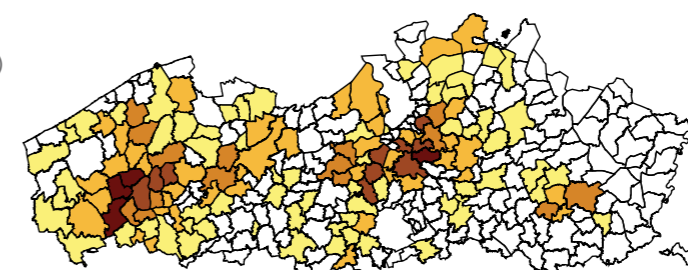
### Areaal en verspreidingsgebied

De oppervlakte aan serres in Vlaanderen, waarin kropsla wordt geteeld, beslaat ongeveer 250 ha. In open lucht ongeveer 52 ha (200 ha incl. alternatieve slasoorten). De belangrijkste teeltgebieden zijn West-Vlaanderen, Antwerpen en Oost-Vlaanderen.

Figuur 1.4. Verspreidingsgebied slateelt (kropsla + alternatieve slasoorten)

#### Legende (in ha per gemeente)

- geen sla
- < 1 ha
- 1 - 5 ha
- 5 - 10 ha
- 10 - 20 ha
- > 20 ha (max. 43 ha)



Bron: Departement Landbouw en Visserij op basis van FOD Economie - Algemene Directie Statistiek en Economische Informatie

## Voedingswaarde

Sla behoort tot de meest caloriearme groenten: 7 kcal per 100 gram. Door verschillende soorten sla te mengen krijg je niet alleen een kleurrijke, aantrekkelijke salade, maar ook een gezonde cocktail van verschillende voedingsstoffen en andere gezondheidsbevorderende stoffen, waaronder antioxidanten die ons helpen beschermen tegen ziekte. Sla heeft een kalmerende en enigszins slaapverwekkende werking. Plantkundigen menen dat nerveuze mensen en moeilijke slapers mogelijk baat kunnen vinden bij het eten van sla of het drinken van wat slasoep bij het avondeten.

# Prei

## Recept

### Pikante preilinten met kalkoen

Aantal personen: 1

#### Ingrediënten

- 1 prei
- 6 Cherry-prunella's tomaten
- 1 kalkoenlapje
- 50 g wokmie
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 theelepel cayennepeper
- 1 stukje verse gember
- peper en zout
- 1 eetlepel sesamolie

#### Bereiding

Snijd de worteltjes en de helft van het loof van de preistengel weg. Snijd de preistengel dan verder in lange, fijne repen. Spoel ze en dep ze droog. Snijd de Cherry-prunella's doormidden, snijd het kalkoenlapje in dunne plakjes. Verhit de olijfolie in een wokpan tot ze begint te walmen. Voeg de preirepen toe en roerbak ze gedurende 3 minuten. Schep ze uit de pan.

Leg vervolgens de plakjes kalkoen in de pan en roerbak ze 1 minuut. Voeg de prei weer toe en roer. Voeg vervolgens de wokmie en 1,5 dl warm water toe. Laat alles nog 3 minuten bakken terwijl u goed blijft roeren.

Kruid met de cayennepeper, de geraspte gember, peper en zout. Meng goed. Roer de halve tomaatjes en de sesamolie onder de bereiding, laat nog even al roerend bakken en dien meteen op.



Bron: [www.lekkervanbijons.be](http://www.lekkervanbijons.be)

## Teeltinformatie

### Soorten en variëteiten

Door de verschillende teeltperiodes, kan prei opgedeeld worden in zomerprei, herfstprei en winterprei.

Prei is de belangrijkste vollegrondsgroente in Vlaanderen. Prei wordt zowel voor de verse markt als voor de groenteverwerkende industrie (diepvries en conserven) geteeld.

### Van zaai tot oogst

Er zijn verschillende zaai-, plant- en oogstperiodes. Hierdoor is er een grote oogstverspreiding en zijn de oogstperioden op te delen in zomer-, herfst- en winterteelt. De periode van planten start in april en eindigt in augustus; de oogstperiode start in juni en eindigt in mei van het volgende jaar.

### Belangrijkste problemen

De belangrijkste ziekten in prei zijn de papiervlekkenziekte, de purpervlekkenziekte, roest en rozerot. De preimot, de preivlieg en tabakstrips zijn de voornaamste plagen.

### Areaal en verspreidingsgebied

Het belangrijkste teeltgebied in Vlaanderen is West-Vlaanderen, gevolgd door de provincie Antwerpen en Oost-Vlaanderen.

Het areaal prei varieert tussen de 3000 en 4000 ha. Daarvan is 67% bestemd voor de verse markt, het overige voor de industriële verwerking.

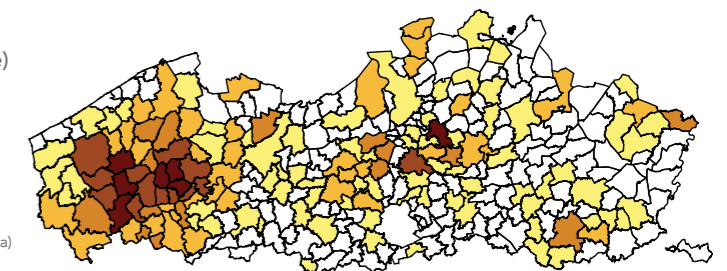
## Voedingswaarde

Prei is een aromatische, pittige groente. Prei behoort tot de lookfamilie waartoe ook ui, bieslook en knoflook behoren. En dat ruik je! Omdat prei fors slinkt tijdens de bereiding, moet je rekenen op 400 tot 500 gram per persoon om 200 gram op het bord over te houden.

Figuur 1.5. Verspreidingsgebied preiteelt

Legende  
(in ha per gemeente)

- geen prei
- < 5 ha
- 5 - 25 ha
- 25 - 50 ha
- 50 - 100 ha
- > 100 ha (max. 257 ha)



Bron: Departement Landbouw en Visserij op basis van FOD Economie - Algemene Directie Statistiek en Economische Informatie

## Teeltinformatie

### Soorten en variëteiten

Het overgrote deel van het witloof wordt geforceerd via hydrocultuur (waterteelt). Daarnaast bestaat ook de forcerie in volle grond, hierbij wordt gesproken over grondwitloof.

### Van zaai tot oogst

De witloofteelt kent twee teeltfasen: de wortelteelt op het veld en de forcerie. Het forcieren van de wortels tot witloofkroppen heeft plaats in de grond (grondteelt) of in water (waterteelt of hydroteelt).

In het voorjaar (mei) wordt het witloofzaad gezaaid waaruit een wortel groeit. In het najaar (oktober - november) worden de witloofwortels geoogst. Daarna kan de forcerie van de witloofwortels tot witloofkroppen starten. Dit duurt ongeveer 3 weken. Het overgrote deel van de wortels wordt in een koelcel bewaard. Op regelmatige tijdstippen worden de wortels uit de koelcel gehaald en in een forceriecel geplaatst, zodat witloof het gehele jaar ter beschikking is. De oogstpiek bevindt zich in de wintermaanden december, januari en februari.

# Witloof

### Belangrijkste problemen

De witloofteelt kan worden aangetast door een aantal schimmelziekten zoals bruin wortelrot, roest, Alternaria, sclerotienrot (knolaantasting), de verwelkingsziekte, witziekte en zwart wortelrot. Naast deze schimmels wordt witloof ook bedreigd door bladluizen, rupsen, de witloofmieneervlieg en de slawortelluis.

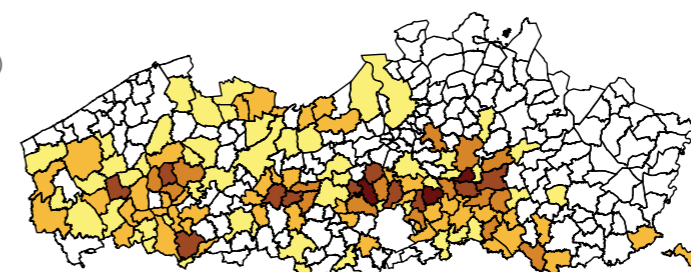
### Areaal en verspreidingsgebied

De traditionele en belangrijkste teeltgebieden in Vlaanderen zijn Vlaams-Brabant en West-Vlaanderen. Ook in Oost-Vlaanderen en in mindere mate in de provincie Antwerpen wordt witloof geteeld. Het areaal witloofwortelen in Vlaanderen (2008) is 1.989 ha.

Figuur 1.6. Verspreidingsgebied witloofteelt

Legende  
(in ha per gemeente)

- geen witloof
- < 5 ha
- 5 - 20 ha
- 20 - 40 ha
- 40 - 80 ha
- > 80 ha (max. 127 ha)



Bron: Departement Landbouw en Visserij op basis van FOD Economie - Algemene Directie Statistiek en Economische Informatie

## Voedingswaarde

Witloof is een groente die, net als alle andere groenten, perfect past in een evenwichtig, gezond voedingspatroon. Door zijn hoog vochtgehalte is witloof een caloriearme groente. Het is een bladgroente rijk aan voedingsvezels. De gehalten aan kalium en foliumzuur leveren een substantiële bijdrage aan de dagelijks aanbevolen inname. Zo brengt 200 gram rauw witloof 50% van de aanbevolen hoeveelheid foliumzuur aan. In een lijn-vriendelijke voeding verdient witloof zeker een plaatsje.

Witloof is een bijzonder veelzijdige groente. Het kan zowel rauw als bereid worden gegeten. In een slaatje, in traditionele gerechten zoals met hesp en kaassaus, in eigentijdse toepassingen zoals in de wok en waarom niet eens bij het dessert.

## Recept

### Witloof op Vlaamse wijze

Aantal personen: 4

#### Ingrediënten

- 12 stronkjes witloof (chiconnettes)
- 12 sneetjes gedroogde Meesterlyck ham
  - 50 g boter
  - 4 eieren
  - 100 g room
  - 1 eetlepel peterselie
- 1 koffielepel gedroogde kruiden (tijm, laurier, rooibos, gedroogde sjalot en look)
- zwarte peper van de molen
  - zout
  - gemalen nootmuskaat

Voor de saus:

- 2 fijngehakte sjalotjes
- 1 eetlepel witte wijnazijn
- 200 g boter

Als versiering:

- Reepjes gebakken ei en citroentijm

#### Bereiding

Kook het witloof klassiek af, laat het even op een handdoek uitlekken en rol de stronkjes in de ham. Strooi er wat gedroogde kruiden op. Meng de eieren en de room. Doe er peper, muskaatnoot en zout bij. Smelt de boter en voeg er de eierstruif bij. Roer alles met een klopper tot een smeug beslag. Bak een omelet. Snijd de omelet in blokjes. Maak een sausje door de sjalottnippers, 1 dl water en de wijnazijn aan de kook te brengen. Laat tot de helft inkoken en mix er met de staafmixer de rest van de boter bij. Breng op smaak met peper en zout. Versier het geheel met omeletreepjes en citroentijm. Dien op met de saus en de gehakte peterselie.



Bron: [www.lekkervanbijons.be](http://www.lekkervanbijons.be)

# Fruit

## Fruit algemeen

In België wordt jaarlijks bijna 700.000 ton fruit van topkwaliteit geproduceerd, waarvan telkens meer dan 90% in Vlaanderen. Bij het fruit spannen de sappige Jonagold-appel, de aromatische Conférence-peer en de zoete Elsanta-aardbei de kroon.



## Voedingswaarde

In het algemeen bevat fruit weinig calorieën. Wie de honger stilt met een stuk fruit in plaats van met een vette en/of zoete snack krijgt voor hetzelfde volume minder calorieën maar beduidend meer vezels, vitaminen en mineralen binnen. Een ideale partner voor een slanke lijn dus. Fruit is een handig en uitstekend tussendoortje, maar is ook prima als dessert en als beleg. Heerlijk, een boterham met verse aardbeien of stukjes appel of peer.

### Elke dag 2 tot 3 stuks fruit

De actieve voedingsdriehoek raadt aan 2 tot 3 stuks fruit per dag te eten. Samen met groenten is fruit zowel op lange als op korte termijn belangrijk om fit en gezond te blijven. Op korte termijn geniet je lichaam zo elke dag weer van een gezonde dosis vezels, mineralen, vitaminen en andere bioactieve stoffen. Zowel je inwendige ik (bv. een vlotte stoelgang, een goed zicht, voldoende weerstand en fut) als je uitwendige ik (huid, haren) varen er wel bij. Wie meer groenten en fruit eet in plaats van allerhande zoete en/of vette tussendoortjes blijft makkelijker op gewicht.

Op lange termijn gaat het dagelijks eten van een ruime portie groenten en fruit samen met een lager risico op diverse welvaartsziekten zoals overgewicht en hart- en vaatziekten. Net als groenten is fruit immers een belangrijke leverancier van antioxidanten en essentiële voedingsstoffen zoals voedingsvezels, vitaminen en mineralen en brengt het in verhouding weinig energie aan.

Om optimaal te kunnen genieten van alle essentiële voedingsstoffen die de verschillende soorten fruit bieden, moeten we niet alleen genoeg fruit eten, maar dagelijks ook voldoende variëren binnen het ruime fruitaanbod. Fruit kan bij het ontbijt, als dessert, als tussendoortje of snack. Vers fruit krijgt de voorkeur boven blikfruit en gedroogd fruit. Deze laatste brengen doorgaans meer energie aan.

## Fruittips

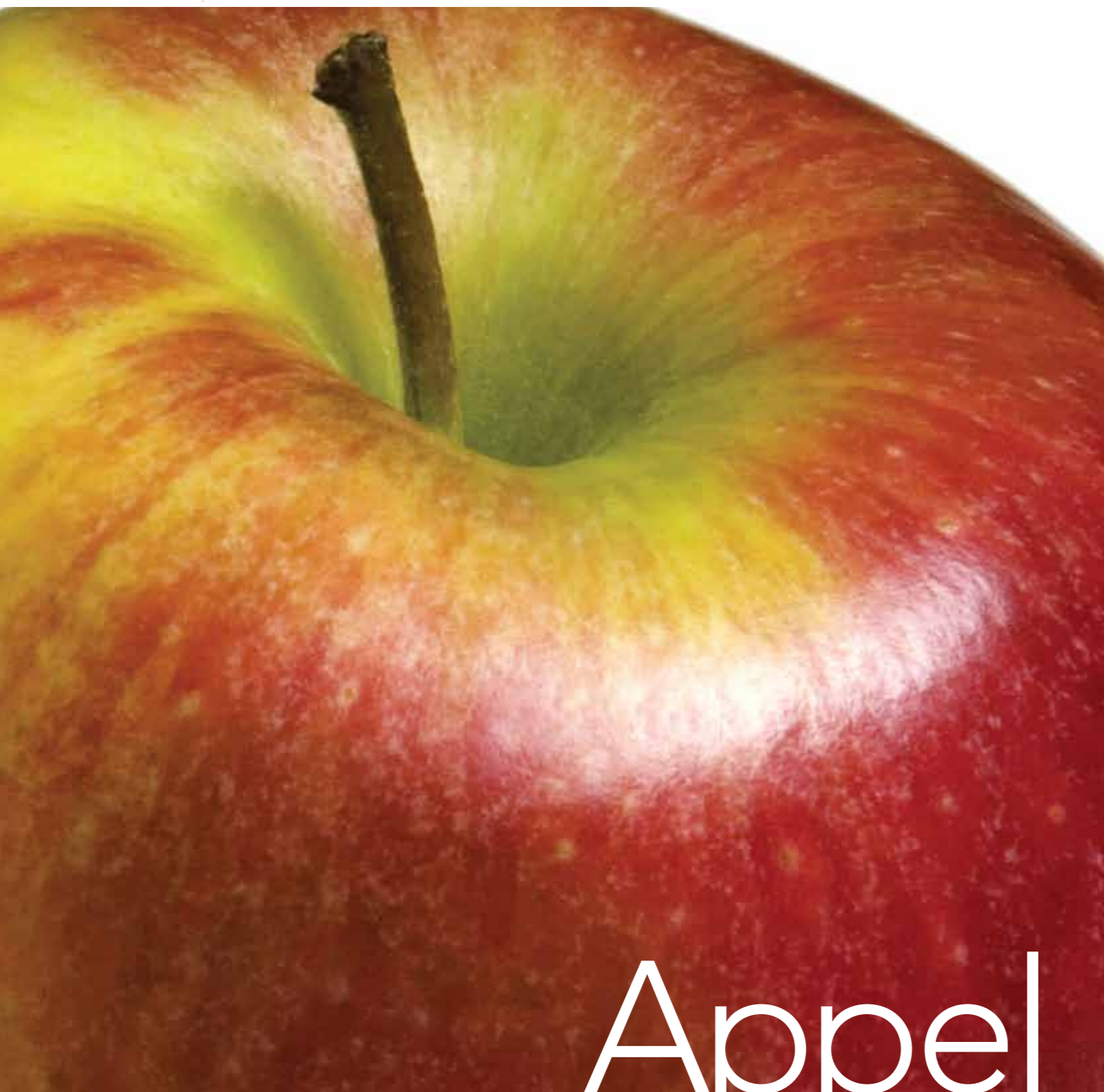
- Probeer elke dag 2 tot 3 stuks fruit te eten. Op welk moment van de dag maakt niet zoveel uit.
- Geef de voorkeur aan vers fruit. Het aanbod is groot en gevarieerd.
- Kiezen voor seizoensfruit is niet alleen voordelig voor de portemonnee, het zorgt ook automatisch voor een gezonde variatie in het eetpatroon.
- Voorzie altijd een schaal met vers fruit in huis. Geef ze een vaste plaats, bijvoorbeeld op de eettafel. Ter afwisseling kan je zorgen voor een afgesloten schaal verse fruitsla in de koelkast voor tussendoor. In handige vershouddoosjes kan je ook makkelijk een portie meenemen naar het werk of naar school.
- Was fruit voor het gebruik. Spoel fruit bij voorkeur onder stromend water. Zo beperk je het verlies aan vitaminen en mineralen.

## Voedingsindustrie Export

Zie pagina 16. In dit hoofdstuk 'groenten algemeen – voedingsindustrie' vind je informatie i.v.m. de verwerking van fruit.

In 2008 waren onze buurlanden goed voor 62% van de Belgische fruitexport. Tien jaar eerder was dat nog 70%. Groeiende afzetmarkten zijn vooral de nieuwe lidstaten in Oost-Europa en Rusland. Inmiddels is bijna 40% van de Belgische peren bestemd voor de Russische markt.

Het Verenigd Koninkrijk staat hierbij op de tweede plaats met 12% marktaandeel. Voor appels was Duitsland (29%) de belangrijkste exportmarkt en voor aardbeien Frankrijk (22%).



# Appel

## Recept

### Appelpannetjes

Aantal personen: 4

#### Ingrediënten

- 4 appels
- 4 plakjes bladerdeeg
- sap van 1 citroen
- 1 dl ongezoet appelsap
- 1 eetlepel fijne griessuiker
- 100 g bloem
- 50 g grove kristalsuiker
- 50 g boter
- 1 snuifje kaneelpoeder

#### Bereiding

Bekleed vier beboterde, vrij hoge ovenschaaltjes met het bladerdeeg. Prik de deegbodems een paar keer in met een vork en bak ze ongeveer 5 minuten voor in de op 175 °C voorverhitte oven. Schil de appels, verwijder pitten en klokhuis en snijd ze in partjes. Besprenkel met een beetje citroensap. Breng het appelsap met de suiker tegen het kookpunt aan en pocheer daarin

de appelpartjes gedurende 3 minuten. Verdeel vervolgens de uitgelekte appelpartjes over de deegbodemmetjes. Kneed de bloem met de grove kristalsuiker, kaneel en boter mooi kruimelig en bestrooi daarmee de appels. Bak 15 minuten in de op 175 °C voorverhitte oven en serveer met een bolletje roomijs of een toef slagroom.



Bron: [www.lekkervanbijons.be](http://www.lekkervanbijons.be)

## Teeltinformatie

### Soorten en variëteiten

Met 50% van de totale fruitproductie is de appel de belangrijkste fruitsoort in Vlaanderen. Het is dan ook niet verwonderlijk dat de appel een van de meest gegeten fruitsoorten is. Vlaanderen beschikt over een ruim assortiment van appelsoorten. De belangrijkste variëteiten zijn: Jonagold, Jonagored, Boskoop, Golden, Pinova, Greenstar, Kanzi, Belgica, Elstar en Braeburn.

### Van planten tot oogst

De appelaars kunnen worden geplant tijdens de winterrust van de bomen, vanaf november. De oogst start vanaf half augustus, voor de vroege variëteiten, en eindigt in oktober vooraleer de vrieskou haar intrede doet.

### Belangrijkste problemen

Ook bij de appels zijn er verschillende ziekten en plagen die een goede oogst in het gedrang kunnen brengen. De meest voorkomende ziekten zijn schurft en witziekte. De belangrijkste plagen worden veroorzaakt door de wollige bloedluis en de fruitmot.

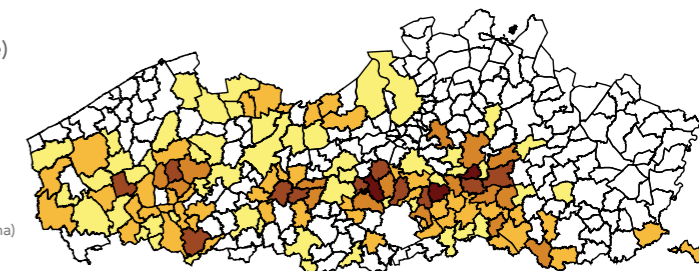
### Areaal en verspreidingsgebied

Het Vlaamse appelareaal, in 2008, bedraagt 6.556 ha. Hiervan zijn de meeste hectaren te vinden in Limburg en Vlaams-Brabant, meer bepaald in de streek rond Sint-Truiden.

Figuur 1.7. Verspreidingsgebied appelteelt

Legende  
(in ha per gemeente)

- geen appelaars
- < 30 ha
- 30 - 100 ha
- 100 - 200 ha
- 200 - 400 ha
- > 400 ha (max 1246 ha)



Bron: Departement Landbouw en Visserij op basis van FOD Economie - Algemene Directie Statistiek en Economische Informatie

## Voedingswaarde

Appelen leveren net als andere fruitsoorten weinig calorieën en zijn rijk aan allerlei essentiële voedingsstoffen (bv. voedingsvezels, vitaminen en mineralen). In vergelijking met tal van andere fruitsoorten onderscheiden appels zich door hun hoge gehalte aan antioxidanten (bv. de polyfenolen quercetine, catechine, epicatechine, anthocyaan en procyanidine).

Niet elke appel bevat evenveel antioxidanten. Verschillende factoren kunnen dit gehalte beïnvloeden, zoals het appelras, de oogst, de bewaring en de bereiding van appels. Appelen met het hoogste gehalte aan polyfenolen hebben doorgaans ook de hoogste antioxidantactiviteit. Jonagoldappelen bijvoorbeeld bevatten in vergelijking met appels van het ras Golden Delicious, Cox's Orange en Elstar meer catechine en quercetine. Rode appels bevatten in het algemeen meer quercetine dan groene of gele appels. Ook het antioxidant anthocyaan geeft sommige appels hun typische rode blos.

Een rode blos bij een appel kan dus mogelijk wijzen op meer polyfenolen en dus ook op een hogere antioxidantactiviteit.

Terwijl de bewaring maar weinig effect heeft op het antioxidantgehalte kan de verwerking wel ingrijpende gevolgen hebben. Appelsap bijvoorbeeld bevat minder antioxidanten dan de vrucht op zich (3 tot 10% van het gehalte in een verse appel).

Vroeger werd aangeraden om appels met de schil te eten omdat de schil veel voedingsvezels bevat. Sinds kort is er nog een bijkomend argument om een appel met schil te eten. De schil bevat een groot deel van de gunstige bioactieve stoffen met antioxidantactiviteit. Ze bevat twee tot zes keer meer polyfenolen dan het vruchtvlees (afhankelijk van het appelras). De antioxidantactiviteit van de schil is dan ook veel groter (twee tot zes keer) dan van het vruchtvlees. De schil is vooral rijk aan quercetine, dat overigens niet in het vruchtvlees van de appel voorkomt. Rode appels bevatten meer quercetine dan groene of gele. Schillen is dus niet nodig, wassen daarentegen wel om eventuele restanten van bestrijdingsmiddelen en andere onzuiverheden te verwijderen.

## Teeltinformatie

### Soorten en variëteiten

Naast de appels zijn ook de peren een belangrijke Vlaamse fruitsoort. De meest bekende variëteiten zijn de Conférence, Durondeau en de Doyenné du Comice. Deze laatste soort wordt ook wel eens de koninginnenpeer genoemd, omwille van zijn sappigheid en zeer zoete smaak. Anderzijds bestaat het perenareaal voor 85% uit Conférence-peren.

### Van planten tot oogst

Net zoals bij de appelaars worden ook de nieuwe perenbomen geplant vanaf november, tijdens de winterrust van de bomen. De oogstperiode van de peren loopt van eind augustus tot half oktober. September is echter dé oogstmaand van de peren.

# Peer

### Belangrijkste problemen

De meest voorkomende problemen bij de teelt van peren zijn schurft en de perenbladvlo.

### Areaal en verspreidingsgebied

In 2008 bedraagt het perenareaal in Vlaanderen 6.951ha (hoger dan het areaal van de appels!). Ook voor de peren ligt het zwaartepunt in Limburg en Vlaams-Brabant. Het oudste teeltgebied met extra kwaliteitsperen is het Waasland.

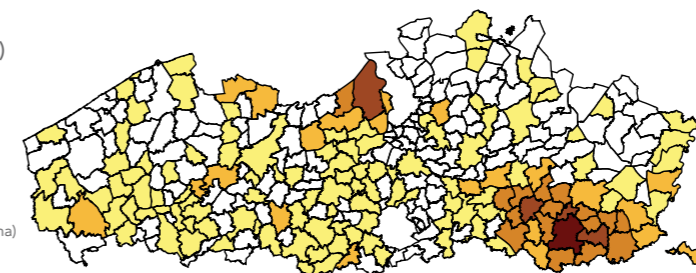
## Voedingswaarde

Net als andere fruitsoorten leveren fruitsoorten weinig calorieën, maar bevatten ze tal van essentiële voedingsstoffen (bv. voedingsvezels, vitaminen en mineralen). Dat maakt ze onder meer ideaal als tussendoortje, als dessert of als broodbeleg.

Figuur 1.8. Verspreidingsgebied perenteelt

### Legende (in ha per gemeente)

- geen perelaars
- < 20 ha
- 20 - 100 ha
- 100 - 250 ha
- 250 - 500 ha
- > 500 ha (max. 1212 ha)



Bron: Departement Landbouw en Visserij op basis van FOD Economie - Algemene Directie Statistiek en Economische Informatie

## Recept

### Crostini met rauwe ham en gemarineerde peer

Aantal personen: 4

#### Ingrediënten

- 1 klein wit stokbrood
- 1 grote sappige peer
- 1 dl halfdroge sherry
- 1 el geraspte sinaasappelschil
  - 1 el gembersiroop
  - 3 el basilicumolie
- 12 plakjes rauwe ham
- 12 blaadjes basilicum

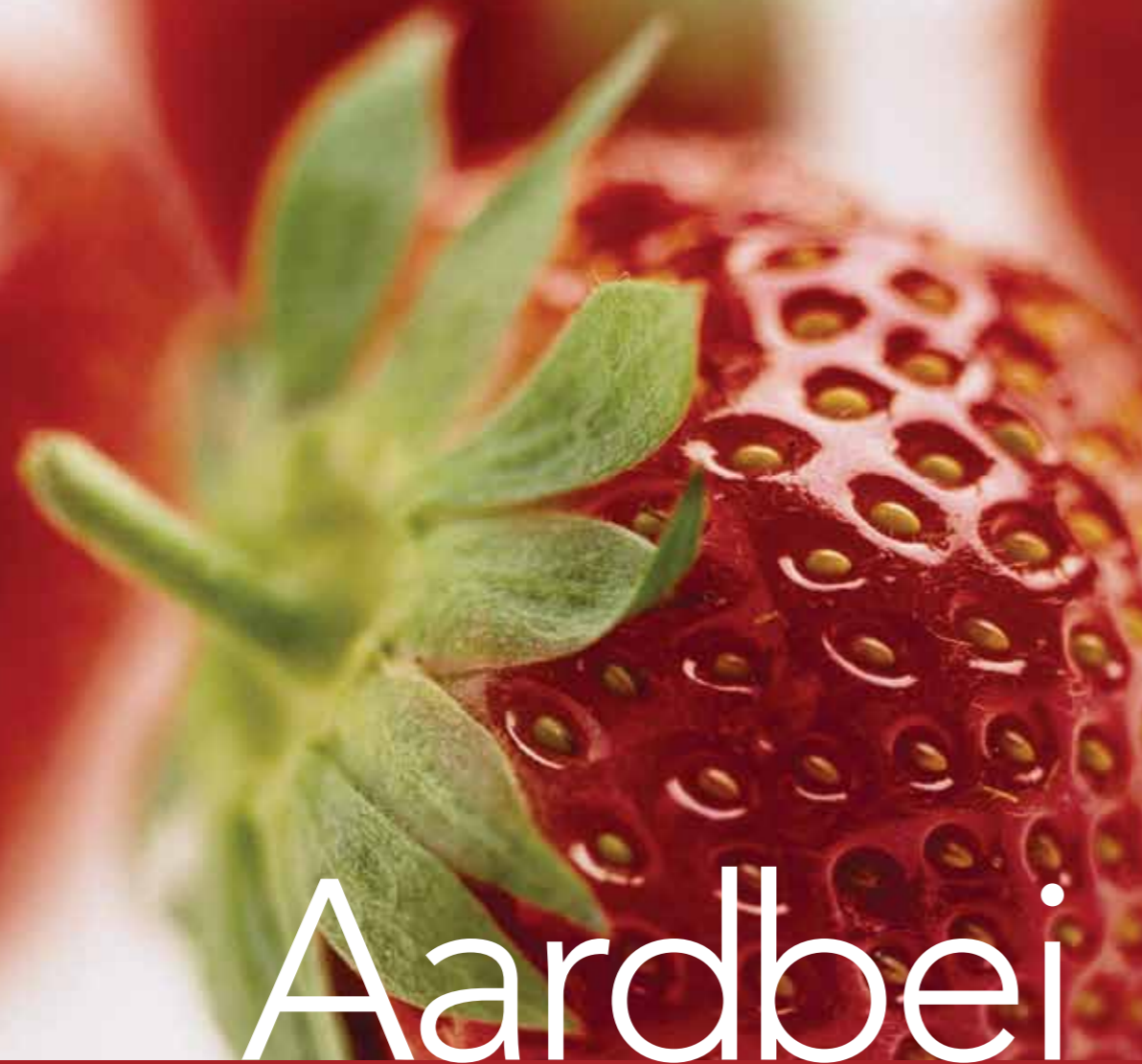
#### Bereiding

Schil de peer en snijd ze in 12 partjes. Breng in een pan de sherry, sinaasappelschil en gembersiroop aan de kook en laat hierin de peer ca. 5 minuten zachtjes sudderen. Laat de peer erin afkoelen. Verhit een grillpan tot deze gloeiend heet is. Snijd het stokbrood schuin in 12 plakjes, bestrijk ze aan beide kanten met basilicumolie en rooster ze onder de grill tot ze mooi bruin zijn. Beleg de crostini met de plakjes ham en daarop een partje peer. Garneer met basilicum.



Bron: [www.lekkervanbijons.be](http://www.lekkervanbijons.be)





# Aardbei

## Recept

### Aardbeien Lijsterbes

Aantal personen: 4

#### Tips:

De crumble zorgt voor een krokant effect, maar als je wil kan je het schuim ook kleuren met een gasbrandertje.

#### Ingrediënten

- 2 bakjes aardbeien
- 1 vanillestok
- 1 citroen
- 1 sinaasappel
- fijne suiker
- wodka (bij voorkeur met bizongras)
- verse munt
- frisse sorbet (bv. aardbei of limoen)

#### Voor het eiwitschuim:

- 200 g eiwit
- 100 g bloedsuiker
- 100 g fijne suiker

#### Voor de crumble:

- 150 g bloem
- 150 g boter
- 150 g suiker
- 150 g gemengde noten of amandelen

## Teeltinformatie

### Soorten en variëteiten

Er kunnen twee aardbeienrassen worden onderscheiden, namelijk de junidragers (eenmaaldragende rassen) en de door-dragers (dagneutrale rassen). Het verschil uit zich onder meer in de oogstperiode. De oogst van de junidragers is beperkt tot een viertal weken, terwijl die van de door-dragers gebeurt in een periode van 4 tot 5 maanden.

De belangrijkste variëteiten bij de junidragers zijn Elsanta en Darselect. Bij de door-dragers is Selva vervangen door een aantal andere variëteiten zoals Charlotte, Albion, Portola en San Andreas.

### Van planten tot oogst

Bij de teelt van aardbeien worden er drie systemen gebruikt: teelt onder glas, onder plastic of in open lucht. Daarnaast zijn er ook drie teelttijdstippen, namelijk de vroege teelt, zomerteelt en de late teelt. Het gevolg van deze verschillende teelt-systemen en -tijdstippen is dat aardbeien bijna het hele jaar te verkrijgen zijn. Vanaf eind maart uit verwarmde serres. In de maand mei de aardbeien die werden geteeld onder plastic tunnels en in juni de aardbeien van de teelt in volle grond. De periode tussen juni en juli vormt echter wel het hoofdseizoen. Door moderne teelttechnieken kunnen de telers zelfs aardbeien aanbieden tot het einde van het jaar. Het seizoen sluit af rond de jaarwisseling met de aardbeien die geteeld worden in verwarmde serres.

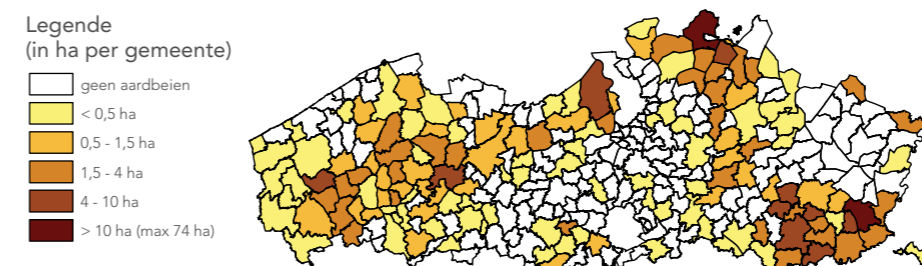
### Belangrijkste problemen

De aardbeienteelt kan worden beschadigd door een aantal ziekten, zoals vrucht rot (grouwe schimmel), wortelziekten en witziekte. Verder kunnen ook plagen voor problemen zorgen (vb. bladluizen, mijten, en aardbeibloesemkevers).

### Areaal en verspreidingsgebied

De Vlaamse aardbeienteelt heeft voornamelijk plaats in de provincies Antwerpen (Noorderkempen), Vlaams-Brabant (Hageland) en Limburg (Zuid-Limburg). In 2008 bedraagt het areaal in Vlaanderen 273 ha onder glas en 708 ha (incl. aardbeiplanten) in open lucht.

Figuur 1.9. Verspreidingsgebied aardbeienteelt



Bron: Departement Landbouw en Visserij op basis van FOD Economie - Algemene Directie Statistiek en Economische Informatie

## Voedingswaarde

Net als andere fruitsoorten leveren fruitsoorten weinig calorieën maar bevatten ze tal van essentiële voedingsstoffen (bv. voedingsvezels, vitaminen en mineralen). Dat maakt ze onder meer ideaal als tussendoortje, als dessert of als broodbeleg.

## Bereiding

Doe alle ingrediënten voor de crumble in de blender en mix tot een consistente massa. Stort het deeg in een vorm en vries de crumble in.

Haal de hoedjes van de aardbeien en snijd de vruchten in niet te kleine stukjes. De helft ervan dient om een salade te maken, de rest voor de coulis. Voeg voor die laatste de pitjes van een vanillestok toe, suiker naar smaak en het sap van een halve citroen. Mix tot een gladde saus en bewaar in de koelkast. Werk de salade af met de geraspte schil van een sinaasappel en een citroen, een snuifje suiker, fijngesnipperde munt naar smaak en een klein scheutje wodka.

Meng de salade. Haal de crumble uit het vriesvak. Leg een stuk bakpapier in een ovenplaat en rasp er de crumble overheen. Bak goudbruin in een oven op 170°C. De rest van de crumble steek je gewoon terug in het vriesvak voor later gebruik. Meng voor het schuim beide suikers. Klop het eiwit tot het begint te schuimen. Doe er vervolgens geleidelijk de suiker bij en blijf kloppen tot je zachte pieken bekomt. Schik de salade van aardbeien in een ring op het bord. Bedek met schuim en verwijder de ring. Strooi er crumble overheen. Werk het bord af met de coulis, een bolletje lekkere sorbet en een takje munt.



Bron: www.lekkervanbijons.be

# Zuivel



## Soorten

Zuivel is een verzamelnaam voor melk en de van melk gemaakte producten. Voorbeelden van deze melk- of zuivelproducten zijn kaas, boter, yoghurt, melkpoeder enz. In deze brochure vestigen we de aandacht op melk en kaas.

Melk hoort zonder twijfel thuis in een gezonde en evenwichtige voeding en bestaat in diverse varianten en smaken.

De samenstelling van de melk is verschillend bij elke koe, meer bepaald wat het vetpercentage betreft. En dat geldt bijgevolg ook voor elke tankwagen die aan de melkerij wordt geleverd.

Om te beantwoorden aan de verwachtingen van de gebruiker, wordt de melk gestandaardiseerd: ze ondergaat een behandeling waardoor het vetpercentage beantwoordt aan vastgelegde waarden.

### Standaardmelk

Door magere melk te mengen met volle melk of room, verkrijgt men drie melksoorten:

- volle melk
- halfvolle melk
- magere melk

### Karnemelk

Karnemelk is een mager zuivelproduct. Ze bevat maar 0,4 g vet per 100 ml. In karnemelk zitten ongeveer evenveel eiwitten, vitaminen (behalve A en D) en mineralen als in volle melk.

### Kazen

Kazen kunnen worden ingedeeld volgens rijping, vetgehalte, hardheid (of vochtgehalte), type korst en smaak. Voorbeelden van enkele Vlaamse kazen: Brigand, Père Joseph, Passendale, Gentse Keizer, Corsendonk, Postel Fenegriek, Affligem Abdijkaas.

## Voedingswaarde

Melk heeft veel te bieden voor jong én oud. Want melk is van nature een goede leverancier van essentiële voedingsstoffen en draagt op verschillende vlakken bij tot een goede gezondheid.

### Melk, een unieke mix van voedingsstoffen

Melk en zuivelproducten leveren ons:

- Mineralen waaronder vooral calcium maar ook fosfor, zink, kalium en magnesium. Calcium is noodzakelijk voor de ontwikkeling van een sterk skelet en een

gezond gebit. Melk behoort tot de belangrijkste natuurlijke bronnen van calcium. Melk bevat van nature veruit het meeste calcium per portie. Tegelijkertijd levert melk ook fosfor, eiwitten en vitamine D (volle melk) die het positieve effect van calcium op de botgezondheid versterken. Calcium vervult eveneens andere, minder bekende functies. Het speelt onder andere een rol in:

- de zenuwwerking
- de spiersamentrekking
- de bloedstolling
- de regulering van de bloeddruk
- een groot aantal levensnoodzakelijke biochemische reacties
- Melkeiwit, onmisbaar voor de groei en het onderhoud van onze lichaamsweefsels zoals de spieren en dus ook voor het behoud van een goede lichaamsconditie. Melkeiwit is rijk aan essentiële aminozuren in een verhouding die dicht aanleunt bij die van de eiwitten in het lichaam. Vandaar dat melkeiwitten een goede biologische kwaliteit hebben.
- Lactose of 'melksuiker'
- Vetten als het om volle melk gaat. Magere en halfvolle melk bevatten weinig of geen vet meer.
- Vitaminen, waaronder vooral de vitaminen B2 en B12, onmisbaar voor belangrijke vitale processen van de mens.

## Recept

### Pittige kaassalade

Aantal personen: 4

#### Ingrediënten

- 250 g pittige kaas
- 1 krop ijsbergsla
- 2 stronkjes witloof
  - 1 veldsla
- kerstomaatjes
- 1 tak selder
- 1 Jonagold appel
- 80 g gepelde noten

#### Vinaigrette

- magere yoghurt
- 1 eetlepel azijn
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 koffielepel mosterd
  - bieslook
  - kerrie
  - peper

### Bereiding

Snijd de kaas in blokjes of fijne reepjes. Ontblader de salades en het witloof. Snijd de appel en de tomaten in stukjes. Meng alles. Serveer met een luchtige vinaigrette en versier het geheel met de gepelde noten.



Bron: www.lekkervanbijons.be

## Voedingsindustrie

Vitamine B2 houdt onder meer onze huid en haren gezond. Vitamine B12 helpt ervoor te zorgen dat onze hersenen en ons zenuwstelsel goed functioneren. Een tekort kan het geheugen aantasten. Vitamine B12 komt alleen voor in dierlijke producten, zoals melk.

De vetoplosbare vitaminen A en D zitten vooral in volle melk. Vitamine A is niet alleen belangrijk om goed te kunnen zien en onze huid gezond te houden, ze is ook essentieel voor een optimale groei en ontwikkeling van jonge kinderen. Zonder vitamine D kan calcium niet uit de voeding worden opgenomen en door haar werking draagt ze dus ook bij tot een sterk skelet en een gezond gebit. Vitamine D wordt ook in de huid aangemaakt onder invloed van zonlicht.

### Elke dag melk, voor elke leeftijd

Melk en zuivelproducten dragen bij tot een gezonde voeding, zowel voor kinderen als voor volwassenen. De actieve voedingsdriehoek raadt volwassenen aan om elke dag 3 tot 4 glazen melk en melkproducten (ongeveer 450 ml) en 1 à 2 sneetjes kaas (20 à 40 g) te nemen. Magere en halfvolle zuivel krijgen de voorkeur.

Melk als 'de witte motor' of in dit geval de witte grondstof is een verhaal van 461 zuivelverwerkers die gezamenlijk een omzet realiseren van 4,478 miljard euro, waarvan 2,936 miljard euro in Vlaanderen. De zuivelindustrie is natuurlijk niet enkel synoniem voor consumptiemelk, maar levert een zeer uitgebreid gamma aan producten: consumptiemelk (volle, halfvolle, magere melk en karnemelk), melkdrankjes, yoghurts, gefermenteerde melk, room, boter, melkpoeder, kaas (verse kaas, natuurkaas, smelkaas), consumptie-ijs en talloze dessertproducten. Het traditionele karakter wordt perfect afgewisseld met de productie op industriële schaal. Naast een grote productverscheidenheid wordt de sector eveneens gekenmerkt door een niet aflatende evolutie op het gebied van verpakkingen en wijzen waarop het product wordt aangeboden. Hightech (kunststof) verpakkingen die een langdurige houdbaarheid van het product garanderen, met behoud van de natuurlijke smaak, zijn ondertussen de standaard. De klanten, jong en oud, worden op maat bediend. De traditionele producten worden afgewisseld met nieuwe producten zoals hippe melk- en yoghurt drankjes, klinische voeding, maaltijdvervangers, babyvoeding, nieuwe dessertproducten, enz.

Dit alles wordt mogelijk gemaakt door de jaarlijkse aanvoer van 3 miljard liter melk als basisgrondstof, aangeleverd via meer dan 12.000 melkveebedrijven waarvan 7.500 in Vlaanderen.

## Export

In 2008 werd er vanuit België voor 2.743 miljoen euro zuivelproducten uitgevoerd. De meeste handel gebeurt met landen binnen de Europese Unie. De belangrijkste handelspartners zijn Nederland (20%), Frankrijk (19%), Duitsland (14%) en het Verenigd Koninkrijk (10%). Wat de handel met landen binnen de Europese Unie betreft, is de invoer van zuivelproducten wel groter dan de uitvoer.

Bij de zuivelproducten zijn de belangrijkste exportproducten zuivelbereidingen, boter en kaas.

# Vlees

## Vlees algemeen

### Voedingswaarde

#### De troeven van vlees

Vlees is in de eerste plaats een belangrijke leverancier van eiwitten. Elke honderd gram vlees bevat ongeveer 20 gram eiwitten. Eiwitten in vlees hebben het voordeel dat ze goed verteerbaar zijn en een hoge biologische waarde hebben. Vlees brengt met andere woorden alle essentiële aminozuren aan in een goede verhouding zodat de opbouw en het onderhoud van de verschillende lichaamsweefsels optimaal kan verlopen. Deze hoge kwaliteitswaarde geldt ook voor eiwitten in ei en melk, maar wordt niet gehaald door plantaardige eiwitten. Doorgaans bevatten zij te weinig van één of meerdere essentiële aminozuren. Wie alle dierlijke producten mijdt (veganisten), moet voedingsmiddelen die arm zijn aan bepaalde essentiële aminozuren combineren met voedingsmiddelen die net rijk zijn aan de ontbrekende aminozuren. Zoniet kan een evenwichtige aanbreng van essentiële aminozuren in het gedrang komen. Alleen de biologische waarde van soja-eiwitten komt in de buurt van die van dierlijke eiwitten.

Vlees is ook een goede vitamineleverancier, in het bijzonder van de vitaminen van de B-groep. Vitamine B12 verdient speciale aandacht. Plantaardige producten brengen in het algemeen geen vitamine B12 aan. Om je behoefte aan vitamine B12 te kunnen dekken, ben je dus aangewezen op vlees, vis, eieren en zuivelproducten.

De mineralen ijzer, zink en fosfor worden uit vlees efficiënter opgenomen dan uit plantaardige voedingsmiddelen. Bij volwassenen bijvoorbeeld bedraagt de ijzeropname 1 à 5% uit plantaardige producten en ongeveer 22% uit vlees. Schrap vlees daarom niet zomaar ondoordacht van je menu!

#### De juiste keuze!

Het vetgehalte in vlees varieert zeer sterk. Sommige vleessoorten zijn heel mager en bevatten minder dan 1 à 2% vet (bv. rosbeef, kippenborst, mager kalfsvlees en varkensmignonnette). Andere, zoals vleesmengelingen en bereide vleeswaren (charcuterie), kunnen tot 50% vet bevatten. Elke vleessoort (varken, rund, kalf, schaap) levert stukken die mager, gemiddeld vet of vet zijn.

De vetfractie in vlees bestaat voor meer dan 50% uit enkelvoudig onverzadigde vetzuren waarvan bekend is dat ze geen negatieve invloed hebben op "onze cholesterol". Hoe minder vet het vlees bevat, hoe hoger het aandeel enkelvoudig onverzadigde vetzuren oploopt. Reden te meer om de voorkeur te geven aan magere vleessoorten!

Ten slotte is het belangrijk op de bereidingswijze en de portiegrootte te letten. Men moet zich immers, zoals dat het geval is voor alle voedingsmiddelen, hoeden voor overconsumptie. Per dag volstaat 100 gram vlees (of vleeswaren).

#### Keukentips

- Voor het bakken van een portie vlees volstaat in het algemeen 1 eetlepel bereidingsvet of olie. Kies voor een pan 'op maat'; in een te grote pan brandt de vetstof sneller aan en zal je geneigd zijn extra vetstof toe te voegen.
- Zorg dat de vetstof voldoende heet is alvorens het vlees in de pan te doen. Zoniet schroeit het vlees niet snel genoeg dicht en neemt het extra vet op.
- Gepaneerd vlees neemt meer vet op tijdens de bereiding dan niet-gepaneerd vlees.
- Een pan met anti-aanbaklaag laat je toe nog meer te besparen op bereidingsvet. Iets vetter vlees kan in zo'n pan zelfs zonder vetstof worden gebakken. Grillen vraagt evenmin de toevoeging van vet.
- Sta je op een schepje vleessaus? Door wat extra water of vetarme bouillon toe te voegen maak je de saus minder vet. Afgewerkt met stukjes tomaat, tomatenpuree of een kruidentuiltje wordt ze extra lekker.
- Overtollig vet snij je best weg. Ook het vel van kip en kalkoen laat je best links liggen.

### Voedingsindustrie

Binnen de voedingsindustrie vormt de vleesindustrie (slachterijen, uitsnijderijen en vleeswarenproducenten) de belangrijkste subsector wat betreft omzet en tewerkstelling. 930 bedrijven (13.994 FTE), waarvan 694 in Vlaanderen realiseren samen een omzet van 4,165 miljard euro of 15,4 % van de totale omzet van de voedingsindustrie.

De troeven van de Belgische vleesleveranciers, vaak nog familiebedrijven, zijn de flexibiliteit, het ambachtelijke vakmanschap en het vermogen om voor elke klant op maat te werken.

De Belgische vleesindustrie staat aan de top wat betreft kwaliteitsgaranties en voedselveiligheid. Via het systeem van de Integrale Ketenbeheersing (IKB) moet elke schakel in de productie zich aan strenge normen houden: de producenten van diervoer, de kwekers, de transporteurs van levende dieren, het slachthuis, de uitsnijderij, de distributie en de handel.

### Export

Varkensvlees, rundvlees en kalfsvlees zijn de specialiteit van de Belgische vleessector. Het Belgische vlees wordt in binnen- en buitenland geprezen om zijn hoge productkwaliteit, het hoge uitsnijrendement en een selectie van rassen met een hoog aandeel aan mager vlees.

De Belgische vleessector staat ook bekend om de doorgedreven traceerbaarheid doorheen de hele keten. Tel daar nog de persoonlijke service en maatwerk van de vleesleveranciers bij en het zal je niet verwonderen

Kwaliteitslabels en certificaten garanderen de kwaliteit van het vlees in elke schakel van de keten. Zo zijn onder meer het Certus-kwaliteitslabel voor varkensvlees, Meritus voor rundvlees, Belplume voor kippen en Belgian Controlled Veal voor kalfsvlees intussen bekende begrippen.

Zorgvuldig geselecteerde rassen en kruisingen leveren een hoge vleesopbrengst en uitstekende smaak en kwaliteitseigenschappen. De vleesindustrie levert een zeer groot gamma aan producten af, gaande van karkassen, op consumptie maat versneden en verpakt vlees tot de meest verfijnde vleeswaren en specialiteiten.



dat Belgisch vlees een vaste plaats heeft verworven in de internationale vleeshandel.

De eindproductiewaarde van de Vlaamse varkensvlees-, rund- en kalfsvleessector samen is goed voor 39% van de Vlaamse landbouwproductiewaarde.

België produceert jaarlijks 300.000 ton rund- en kalfsvlees en 1.100.000 ton varkensvlees.

Jaarlijks wordt 110.000 ton rund- en kalfsvlees geëxporteerd, voornamelijk naar Nederland (30%), Frankrijk (24%), Duitsland (16%) en Italië (14%).

De jaarlijkse exporthoeveelheid van varkensvlees bedraagt 640.000 ton. Het grootste deel hiervan gaat naar Duitsland (50%), daarna volgen Italië (8%), het Verenigd Koninkrijk (8%), Nederland (7%) en Frankrijk (5%).

# Rundvlees / kalfsvlees

## Productie

Voor de productie van rund- en kalfsvlees worden er in België ongeveer 2 miljoen runderen gekweekt, waarvan bijna de helft in Vlaanderen. Het merendeel van deze dieren behoort tot het Belgisch witblauw ras, dat bekend staat om zijn vleesrijke karkassen en zijn mals en mager vlees.

In 2008 werden er in België 502.539 volwassen runderen en 310.002 kalveren geslacht wat een productie opleverde van respectievelijk 216.560 en 50.727 ton. Opmerkelijk is dat de kalfsvleesproductie bijna volledig een Vlaamse aangelegenheid is.

## Voedingswaarde

Rundvlees bevat na paardenvlees het meeste ijzer van alle vleessoorten. IJzer is onontbeerlijk voor de synthese van haemoglobine en myoglobine die beide instaan voor het zuurstoftransport van de longen via het bloed naar de rest van het organisme. Daarnaast is ijzer essentieel voor het oxidatieve metabolisme en de cellulaire groei. Ijzerdeficiëntie komt ook in ons land nog vrij vaak voor.

## Recept

### Côte à l'os gegratineerd met merg (rundvlees)

Aantal personen: 4

#### Ingrediënten

- 1 kg côte à l'os
- +/- 100 g merg
- +/- 100 g paneermeel
- +/- 100 g gehakte peterselie
- 1 soeplepel mosterd
- peper en zout

#### Bereiding

Braad de côte à l'os 5 à 6 minuten aan om te kleuren.

Maak een papje van 1/3 merg, 1/3 paneermeel en 1/3 gehakte peterselie, voeg een soeplepel mosterd toe en kruid met peper en zout.

Smeer de aangebraden côte à l'os in met dit mengsel.

Bak ca. 10 minuten in de oven op 200°C.



Bron: www.lekkervanbijons.be

## Recept

### Kalfslapje 'Cordon bleu' (kalfsvlees)

Aantal personen: 4

#### Ingrediënten

- 4 kalfslapjes
- 4 plakjes drooggezouten Meesterlyck ham
- 4 plakjes abdikkaas
- 5 eetlepels bloem
- peper
- zout
- 5 blaadjes salie, fijngesneden
- 4 blaadjes bladpeterselie, fijngesneden
- 1 takje rozemarijn, fijngesneden
- 125 g broodkruim
- 2 eieren
- boter
- een scheutje olie

#### Bereiding

Beleg elk kalfslapje met een plakje rauwe ham en een plakje abdikkaas. Meng de bloem met peper en zout. Bestrooi de belegde kalfslapjes aan beide kanten met de bloem.

Meng de salie, de bladpeterselie en de rozemarijn met het broodkruim. Haal elk belegd kalfslapje eerst door de losgeklopte eieren en vervolgens door het broodkruim. Leg ze naast elkaar op een bord en laat even opstijven in de koelkast.

Verhit de boter met wat olie in een pan. Bak het vlees zo'n 4 minuten aan elke kant op een middelmatig vuur.

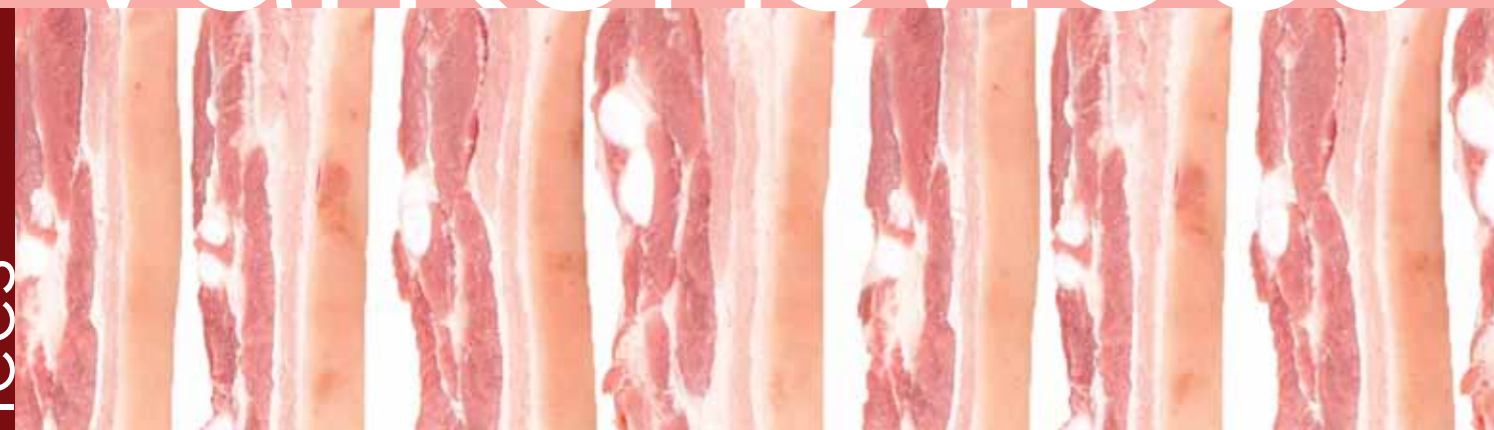
Lekker bij dit gerecht: aardappelpuree met 3 eetlepels fijngesneden peterselie en eetlepel salie.



Bron: www.lekkervanbijons.be

# Varkensvlees

Vlees



## Recept

Finettes met puree en broccoli

Aantal personen: 4

### Ingrediënten

- 500 g Finettes
- 1 broccoli
- 1 kg bloemig kokende aardappelen
  - tijm
  - salie
- muskaatnoot
- 3 klontjes boter
- 5 cl melk
- peper en zeezout
- 50 g gemalen Emmenthalerkaas
- 1 eetlepel paneermeel

### Bereiding

Snij de broccoli in kleine roosjes. Dompel deze roosjes gedurende 5 minuten in hard kokend gezouten water. Giet af en spoel de broccoli onder de kraan met koud water. Schil de aardappelen. Kook ze gaar in gezouten water. Giet af. Voeg wat melk, een klontje boter en muskaatnoot toe. Pureer de aardappelen. Bestrooi de gepeperde en gezouten Finettes met wat tijm en salie. Bak de Finettes in boter in een pan. Bak het vlees zeer kort op hoog vuur: 2 tot 3 minuten. Boter een ovenschotel in. Verdeel de broccolirosjes over de bodem. Bedek met de gebakken Finettes. Bedek de hele bovenzijde van de schotel met aardappelpuree. Bestrooi met gemalen Emmenthal. Strooi wat paneermeel uit over de schotel. Zet de schotel in een voorverwarmde oven van 180 °C. Laat 25 minuten bakken en serveer.



Bron: www.lekkervanbijons.be

## Productie

In 2008 werden in België 11,2 miljoen varkens geslacht. Dit leverde 1.056.169 ton geslacht gewicht op. De Belgische varkensstapel is sterk regionaal en provinciaal geconcentreerd. 94% van het totale aantal varkens bevindt zich in Vlaanderen, waarvan meer dan de helft (55%) in West-Vlaanderen.

Het meest voorkomende varkensras in België is het Belgisch Landras. Er bestaan echter verschillende varkensrassen aangepast aan elk gebruik: witte varkens en gekleurde varkens (zwart, met vlekken of van roodbruine kleur), lang- of kortharig, met opstaande of hangende oren, en met een korte of een lange snuit.

## Voedingswaarde

Varkensvlees wordt nog vaak ten onrechte bestempeld als vet vlees. De hoeveelheid vet in varkensvlees is over de laatste decennia spectaculair gedaald dankzij de wijzigingen in de voedersamenstelling, de selectie van de dieren, en het vroeger slachten van de dieren. Verschillende vleesstukken van het varken bevatten echter even weinig vet als die van andere dieren. Een varkenshaasje en een varkensmignonnette zijn zeer mager en doorstaan perfect de vergelijking met kippenvlees en mager rund- en kalfsvlees. Andere stukken zoals spek, gehakt en een aantal vleeswaren bevatten dan weer meer vetten. Varkensvlees bevat evenmin veel cholesterol.

## Recept

Tartiflette met Mechelse koekoek

Aantal personen: 4

### Ingrediënten

- 1 Mechelse koekoek
- 2 lookteentjes, ongepeld
- 500 g aardappelen
  - 120 g abdijskaas
  - 100 ml room
- 4 sneden rauwe ham
- 2 speculaaskoekjes, verkruid
- 1 ui, fijngesnippert
  - olijfolie
- 2 rode bietjes, geraspt
- 1 appel, geraspt of in blokjes gesneden
  - 1 eetlepel xeresazijn
  - 1/4 eetlepel hazelnootolie
  - 200 ml gevogeltesfond
    - tijm
    - laurier
- 6 jeneverbessen
  - nootmuskaat
  - peper en zout

### Bereiding

Schil de aardappelen en kook ze voor 4/5 gaar. Snijd ze in schijfjes. Stoof de ui samen met de lookteentjes. Verwijder daarna de lookteentjes. Neem een ruime ovenschotel en schik hierin eerst een laag aardappel, ui, rauwe ham, terug een laag aardappel en eindig met een laag kaas. Kruid met peper, zout en nootmuskaat. Overgiet met room en gaar gedurende 15 à 20 minuten in een oven van 180 °C. Kruid de Mechelse koekoek royaal met tijm, peper en zout. Kruid ook de binnenkant en voeg de laurierbladjes en de geplette jeneverbessen toe. Overgiet met wat olijfolie en gaar in een oven van 180 °C gedurende 1 uur. Meng de rode biet met de appel en maak deze salade aan met xeresazijn en hazelnootolie. Kruid met peper en zout. Haal de Mechelse koekoek uit de oven en verwijder het overtollige vet uit de pan. Deglaceer de pan met de gevogeltesjus of fond en laat even inkoken. Versnijdt de Mechelse koekoek, schik op de borden en nappeer met saus. Verdeel de tartiflette. Garneer de borden met een streep verkruidmeld speculaas.



Bron: www.lekkervanbijons.be

## Productie

Bij kippen wordt er een onderscheid gemaakt tussen vlees- en legkippen. Vleeskippen komen vanaf het begin terecht op aparte bedrijven. Van de vleesrassen worden zowel de haantjes als de hennetjes grootgebracht. De meest productieve rassen zijn na 6 weken slachtrijp. Er zijn ook traag groeiende rassen die na 9 of 10 weken worden geslacht en die steviger vlees leveren. In 2007 bedroeg de bruto Belgische kippenvleesproductie 272.586 ton karkasgewicht.

Vlaanderen telde in 2008 16,5 miljoen vleeskippen. 82% van de vleeskippen liepen rond in Vlaanderen, waarvan 33% in West-Vlaanderen en 29% in Antwerpen.

## Voedingswaarde

Kippenvlees is mager vlees. Het vlees van andere pluimveesoorten kan echter meer vet bevatten (bv. soepkip, eend, gans). Omdat het meeste vet vaak in en onder het vel zit, wordt aangeraden het vel niet mee op te eten.

# Kip



# Konijn



## Recept

Konijnfilets met courgette en amandelen

Aantal personen: 4

### Ingrediënten

- 600 g konijnfilets
- 1 theelepel kaneelpoeder
- 1 eetlepel versgeraspte gember
  - plantaardige olie
- 2 courgettes, in plakjes
- 1 rode ui, in ringen gesneden
  - peper
  - zout
- een bussel lente-uitjes, fijngesneden
- 100 g gepelde amandelen

### Bereiding

Meng de konijnfilets met het kaneelpoeder, de gember en een scheutje olie. Laat 10 minuten marineren. Bak intussen de courgette met de rode ui in olie. Breng op smaak met peper en zout. Bak het vlees aan in een andere pan. Snijd het in plakjes en meng met de courgette en de ui. Giet wat water in de pan en roer alles los. Garneer met lente-ui en amandelen. Serveer met brood of aardappelen.



Bron: [www.lekkervanbijons.be](http://www.lekkervanbijons.be)

## Productie

In België worden er jaarlijks meer dan 200.000 konijnen gekweekt, waarvan ongeveer 10% in Wallonië. Het nationale verbruik van konijnenvlees bedraagt ongeveer 2,8 kg per inwoner per jaar.

De konijnenhouderij bestaat uit familiale bedrijven, die vooral in West-Vlaanderen en Antwerpen gevestigd zijn. Door de professionele manier van kweken en slachten is konijn nu een heel jaar door te verkrijgen.

## Voedingswaarde

Konijn behoort tot de magere vleessoorten. Het vetgehalte van konijn varieert van 4,7% (achterbout) tot 12,5% (voorkwartier). Gemiddeld bevat een heel konijn 8,5% vet. Door het zichtbare vet, in het bijzonder in het voorste deel, te verwijderen wordt het vetgehalte beperkt tot hooguit 4 tot 5%. Tegenwoordig wordt konijn ook versneden verkocht waarbij het vet in het voorste deel al is weggesneden.

De kwaliteit van het vet in konijn is bovendien gunstig door een relatief lage hoeveelheid verzadigde vetzuren (38,4% van de totale hoeveelheid vet) en meer onverzadigde vetzuren (27,9% enkelvoudig onverzadigde en 31,3% meervoudig onverzadigde vetzuren).

Konijnenvlees bevat in vergelijking met andere vleessoorten ook meer linolzuur en alfa-linoleenzuur. Deze zogenaamde essentiële vetzuren kunnen we niet zelf synthetiseren en moeten we bijgevoel uit onze voeding halen. Naast de hoeveelheid essentiële vetzuren is ook de verhouding tussen linolzuur en alfa-linoleenzuur belangrijk. De verhouding tussen linolzuur en alfa-linoleenzuur is in konijnenvlees gunstig (nl. 4) en benadert de aanbevolen verhouding (nl. 5 of lager).

Ten slotte is het cholesterolgehalte in konijnenvlees gemiddeld lager dan 50 mg per 100 g vlees.

# Vis



## Recept

### Schelvis gegrild met stoemp

Aantal personen: 4

#### Ingrediënten

- 600 g schelvishaas
- 3 wit van prei
- 1 courgette
- 1 kg zachtkokende aardappelen
- 70 g boter
- 2 eetlepels olijfolie
- peper en zout

#### Bereiding

Was de prei grondig en snijd ze in kleine stukjes.

De courgette snijden we vervolgens ook in kleine stukjes.

De verzamelde groenten mogen vervolgens in een pot.

Giet een klein scheutje water in de pot en voeg een stevige klont boter toe.

Laat de groenten een half uurtje zacht stoven onder deksel.

Kook ondertussen de aardappelen in gezouten water. Giet ze af en doe ze bij de groenten. Met een pureestamper stampen we aardappelen, prei en courgetten tot stoemp. Peper en zout.

Bestrijk de gepeperde en gezouten schelvisfilets met olijfolie. Laat de vis gedurende 1 minuut per kant grillen op de zeer hete grillplaat. Leg de vis op een geolieerde schotel en laat 5 minuten garen in de voorverwarmde oven op 220 °C.

Verdeel de stoemp over de borden en leg op elk bergje een stuk schelvishaas.



Bron: [www.lekkervanbijons.be](http://www.lekkervanbijons.be)

## Aanvoer

De Belgische zeevisserijvloot zorgt hoofdzakelijk voor de aanvoer van platvis, met als voornaamste soorten tong en schol. De opbrengst van tong is goed voor zowat 50% van de totale opbrengst van de vloot. De aanvoer van de verschillende soorten komt voornamelijk uit de Noordzee (45%), het Engels Kanaal (33%), de Keltische Zee (15%), de Ierse Zee (4%) en de Golf van Biskaje (3%).

In 2008 werd een aanvoer van 20.012 ton visserijproducten gerealiseerd. Daarvan werd 17.307 ton aangevoerd in de Belgische havens Zeebrugge (53%), Oostende (45%) en Nieuwpoort (2%). De overige 2.705 ton werd aangevoerd in buitenlandse havens, waarvan 88% in Nederland.

## Duurzame visserij

De vissers hebben oog voor duurzame visserijmethoden. Ze schakelen over naar vangstmethoden die minder brandstof verbruiken en weinig impact hebben op het milieu.

- Zo trekken professionele vissers naar zee om met de hengel zeebaars te vissen. Milieuvriendelijk en rendabel!
- De netten van de boomkorvaartuigen, de klassieke vaartuigen van de Vlaamse vissers, worden aangepast zodat ze selectiever kunnen vissen. Kleine vissoorten en andere bijvangst worden zo uit de netten geweerd.
- Ook worden initiatieven genomen om vissen tijdens de paaiperiode de kans te geven om zich voort te planten.

Samen met een strikt Europees vangstbeleid staan deze inspanningen van de visserijsector garant voor een duurzame toekomst.

## Voedingswaarde

### Hoge voedingswaarde

Vis en zeevruchten zijn een unieke bron van langketen omega-3 poly-onverzadigde vetzuren en in het bijzonder van eicosapentaenzuur (EPA) en docosahexaenzuur (DHA). EPA en DHA zijn essentieel voor een goede ontwikkeling van het centrale zenuwstelsel en de hersenen (vooral bij kleine kinderen). Daarnaast blijken ze ook de kans op hart- en vaatziekten te verminderen. Vis bevat naast EPA en DHA echter ook nog verschillende andere waardevolle nutriënten, zoals eiwitten met een hoge biologische waarde, de vitamines niacine, B12 en D - vette vis is de belangrijkste natuurlijke voedingsbron van vitamine D - jodium, selenium en zink.

### Vet of mager?

De meeste vissoorten zijn mager en het gebruik ervan past dan ook perfect in voedingsadviezen die erop gericht zijn de totale vetinname die in het gemiddelde westerse dagmenu nog te hoog is te matigen.

Maar vette vissoorten, zoals zalm, haring, makreel, forel, sardines en tonijn, zijn betere bronnen van de essentiële omega 3-vetzuren. Vandaar het advies om regelmatig voor vette vis te kiezen.

Zowel vette als magere vissoorten hebben met andere woorden belangrijke gezondheidsvoordelen. Er wordt dan ook aangeraden om voldoende variatie te brengen in de soorten vis die je eet. Kies met andere woorden niet steevast voor kabeljauw en zet niet steeds zalm op het menu. Het aanbod is immers ruim genoeg!

### Meer vis

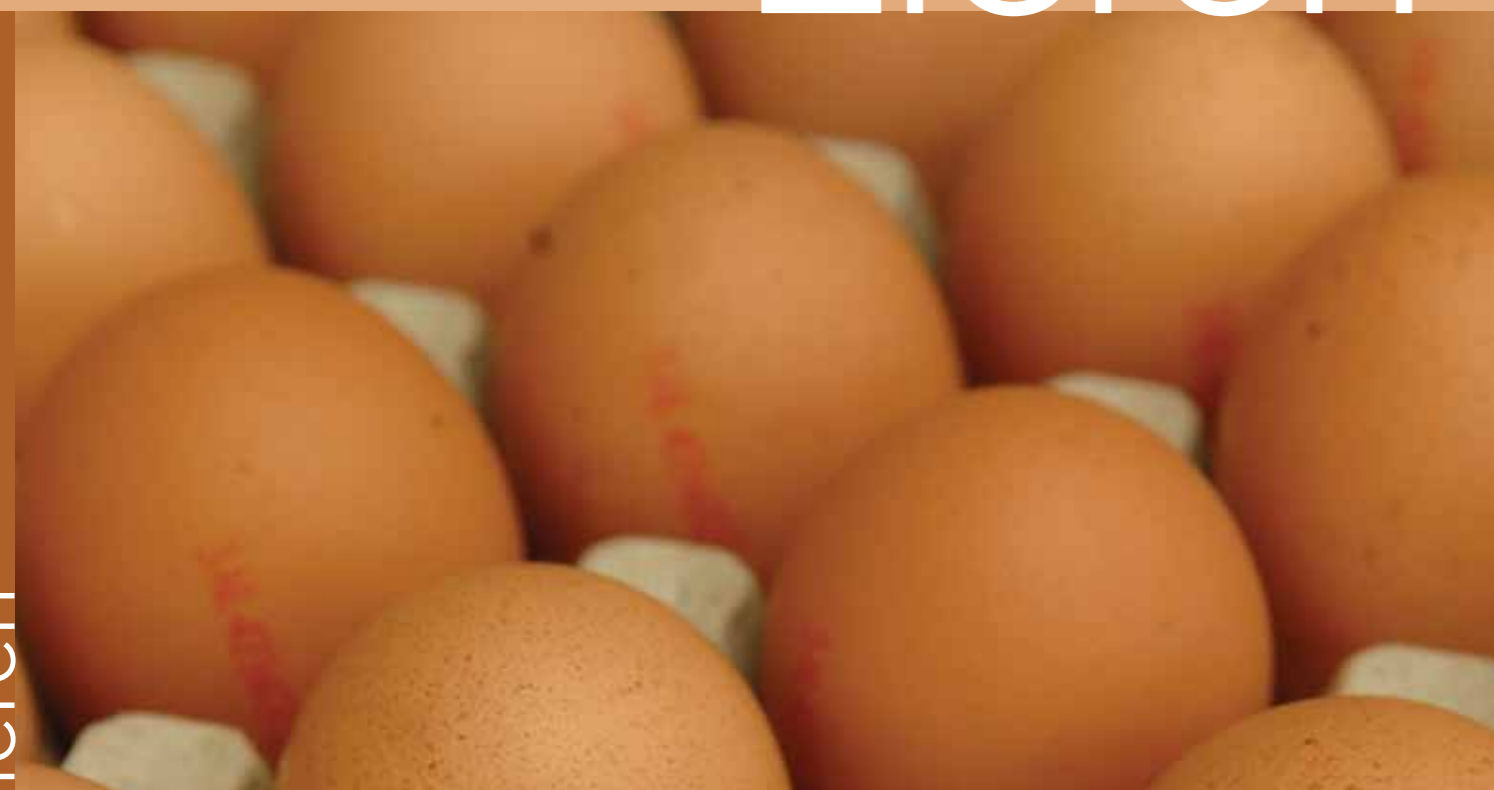
Dankzij deze gunstige nutritionele samenstelling kan vis een belangrijke bijdrage leveren aan een gezond en evenwichtig voedingspatroon. De aanbeveling luidt om twee keer per week vis te eten waarvan eenmaal vette vis. Momenteel eet bijna 70 % van de Belgen nog te weinig vis, schaal- en schelpdieren.

## Export

De invoer van visserijproducten in België is veel groter dan de eigen aanvoer. Vooral rondvisfilets (bv. kabeljauw), mosselen, visconserven en garnalen worden in grote hoeveelheden ingevoerd. Deze producten zijn hoofdzakelijk afkomstig van Nederland, Denemarken en Frankrijk. In 2008 werden 350.684 ton visserijproducten ingevoerd en 233.696 ton uitgevoerd.

# Eieren

Eieren



## Classificatie

Elk ei dat je in Europa in de winkelrekken kan vinden, is voorzien van een uniek nummer dat als volgt is opgebouwd: X BE YYYY ZZ.

X staat hierbij voor het houderijsysteem. Elk houderijsysteem wordt gekenmerkt door een specifieke code (0 = biologische productie, 1 = vrije uitloop, 2 = scharrel en 3 = batterij of verrijkte kooi) en moet voldoen aan een reeks voorwaarden die gelden in de Europese Unie.

De twee letters vertegenwoordigen het land (bv. BE = België, NL = Nederland).

De volgende vier cijfers vormen het identificatienummer van het leghennenbedrijf. Eventueel wordt er nog het nummer van de kippenstal (ZZ) aan toegevoegd.



De vier mogelijke houderijsystemen voor legkippen:

**Code 0 - eieren afkomstig van biologische kippen:** De biologische productiemethode is een landbouwsysteem waarbij respect voor de natuur en de natuurlijke kringlopen centraal staan. De dieren moeten permanent toegang hebben tot een openluchtruimte en de stalbezetting is maximaal 6 dieren per m<sup>2</sup>. Verder beschikken de dieren over zitstokken, legnesten en voldoende strooisel. Biologische kippen krijgen biologisch voeder en het gebruik van antibiotica en andere diergeneesmiddelen is sterk beperkt.

**Code 1 - eieren afkomstig van kippen met vrije uitloop:** In dit systeem beschikken de kippen over een vrije uitloopruimte in open lucht, zitstokken, legnesten en strooisel. De maximale bezetting in de stal bedraagt 9 kippen per m<sup>2</sup>.

**Code 2 - eieren afkomstig van scharrelkippen:** Ook hier beschikken de kippen over legnesten, zitstokken en strooisel en is de maximale bezettingsgraad 9 kippen per m<sup>2</sup>. De kippen beschikken echter niet over een vrije uitloopruimte in open lucht.

**Code 3 - eieren afkomstig van kippen in batterijen of verrijkte kooien:**

Bij de batterijen zitten de kippen met 3 tot 6 samen in een kooi met een maximale oppervlakte van 550 cm<sup>2</sup> per kip. Dit systeem zal echter verboden worden en vervangen door de verrijkte kooi, die voorzien is van legnesten, zitstokken en een scharrelmat. De minimale oppervlakte per kip bedraagt hier 750 cm<sup>2</sup>.

## Productie

In Vlaanderen waren er in 2008 9,9 miljoen leghennen, waarvan 6,2 miljoen leghennen consumptie-eieren produceren. Meer als 1 miljoen leghennen zorgen voor de productie van broedeieren. In 2007 bedroeg de productie 2,75 miljard eieren.

Het aandeel van de leghennen in Vlaanderen is met bijna 83% nog groter dan dat van de vleeskippen. Binnen Vlaanderen bevindt zich 43% in West-Vlaanderen en 34% in Antwerpen.

## Recept

Witloofstampot met een gepocheerd ei

Aantal personen: 4

### Bereiding

Kook de aardappelen in zout water en giet ze af. Gaar het witloof. Besprenkel het met citroensap en stoof het met boter en 1 dl gevogeltefond, peper en zout. Bak de uisnippers en de spekblokjes even aan in boter, voeg het witloof, de aardappelen en de eierdooiers toe. Strooi er peper, zout en nootmuskaat over. Meng de stampot met een vork. Doe de azijn in een liter gezouten water en pocheer er de eieren ongeveer 2,5 minuten in. Presenteer de eieren op een schep witloofstampot en versier met de peterselie, de witloofblaadjes en korstjes. Stampotjes en andere 'grootmoeders' gerechtjes beleven een ware 'revival'.

- Ingrediënten**
- 4 eieren
  - 2 eetlepels azijn
  - 250 g aardappelen
  - 1 ui versnipperd
  - 150 g spekblokjes
  - 2 eierdooiers
  - 400 g witloof in stukjes gesneden
  - sap van 1/4 citroen
  - 50 g boter
  - 2 dl gevogeltefond
  - 1 dl room
  - zout
  - peper
  - nootmuskaat
- Als garnituur:**
- gefrituurde peterselie met zeezout
  - witloofblaadjes
  - gedroogde broodkorstjes



Bron: www.lekkervanbijons.be

## Voedingswaarde

### Verskillend uitzicht, dezelfde inhoud

Je hebt de keuze tussen witte en bruine eieren. De kleur van de schaal wordt bepaald door het ras van de legkip. De voedingswaarde vertoont minder variatie.

Eieren zijn nutriëntdense voedingsmiddelen: zij leveren veel noodzakelijke voedingsstoffen voor relatief weinig calorieën. Een gemiddeld gekookt ei (ongeveer 60 g) levert slechts zo'n 90 kcal. Eieren brengen biologisch hoogwaardige eiwitten aan (zij bevatten alle essentiële aminozuren in een goede verhouding). Eieren en vooral de dooier zijn een bron van de mineralen fosfor, ijzer, zink en selenium en van de vitaminen A, D, B2, B12 en foliumzuur. Eieren bevatten de carotenoïden luteïne en zeaxanthine (antioxidanten) waarvan wordt vermoed dat ze bescherming helpen bieden tegen ouderdomsgebonden oogziekten zoals cataract en maculadegeneratie. De vetten in de eidooier bevorderen de biobeschikbaarheid van de vetoplosbare carotenoïden. Wie enkel het wit van ei neemt, gaat voorbij aan deze bioactieve stoffen.

Eieren maken deel uit van de actieve voedingsdriehoek en behoren tot de groep vlees, vis, eieren en vervangproducten die in hoeveelheden van 75 tot 100 g per dag bijdragen tot een goede voeding. Een eitje ter afwisseling van eens stukje vlees of vis past in een gezond en gevarieerd voedingspatroon.

### En hoe zit het met de cholesterol?

Te veel cholesterol in het lichaam is schadelijk en kan in combinatie met andere risicofactoren zoals overgewicht, hoge bloeddruk en roken het risico op hart- en vaatziekten verhogen. Het wit van ei is vrij van cholesterol, de eidooier daarentegen bevat gemiddeld 200 mg cholesterol. De Hoge Gezondheidsraad adviseert om niet meer dan 300 mg cholesterol per dag in te nemen via de voeding. Rekening houdend met het feit dat ook nog andere dierlijke producten wat cholesterol aanbrengen is er in een gezonde voeding ruimte voor zo'n drie eieren per week. Kamp je met een cholesterolprobleem, beperk dan vooral de inname van verzadigde vetzuren via de voeding. We vinden ze vooral in vette vleeswaren en vette kazen (geef de voorkeur aan de magere soorten), boter, sommige margarine en allerhande vette en zoete snacks en tussendoortjes.

## Export

In 2008 werd er voor 91,8 miljoen euro eieren uitgevoerd en 96,9 miljoen euro ingevoerd. Wat de export betreft, nemen de consumptie-eieren het grootste aandeel voor hun rekening. Meer dan 40% van de eieren wordt uitgevoerd naar Nederland. Duitsland is de tweede grootste handelspartner, wat betreft de eieren, gevolgd door Frankrijk en het Verenigd Koninkrijk.



# Smeer- en bereidingsvet

## Voedingswaarde

In de voedingsdriehoek krijgen smeer- en bereidingsvetten maar een klein plaatsje toegewezen, bijna helemaal bovenaan de top. Minarines, margarines, boter, halfvolle boter en oliën leveren je in de eerste plaats calorieën in de vorm van vet. Omdat het Westerse voedingspatroon over het algemeen te veel vet bevat, geldt de aanbeveling altijd zuinig om te springen met vetstoffen. Toch hebben ze ook hun goede kanten. Vetten leveren je namelijk de essentiële vetzuren linolzuur en alfa-linoleenzuur die van vitaal belang zijn voor het optimaal functioneren van de cellen, de weefsels en de organen. Daarnaast zijn vetten ook een belangrijke bron van de vetoplosbare vitaminen A, D en E.

Het feit dat je lichaam niet zonder vet kan – de groep van smeer- en bereidingsvet maakt deel uit van de voedingsdriehoek – mag geen reden zijn om je boterham extra dik te smeren, je aardappelen rijkelijk te begieten met vleessaus of eens vaker voor een gefrituurd gerecht te kiezen. Bovendien verorberen we vaak ook al heel wat vet zonder dat we er erg in hebben. Denk maar aan koek, gebak, vlees en kaas. Een mespuntje smeervet op de boterham en een eetlepel bereidingsvet per persoon voor de warme maaltijd zijn meer dan voldoende.

### Hoger, lager

Het vetgehalte binnen de groep van smeer- en bereidingsvet kan sterk variëren. Elke olie bestaat voor 100% uit vet. Wie dacht dat olie gezonder is omdat het minder vet zou zijn, heeft het verkeerd voor. Het gebruik van olie in de keuken wordt aangeraden omdat het hart- en vaatziekten helpt voorkomen. Wanneer je echter te rijkelijk met de verschillende soorten olie omspringt, bijvoorbeeld in de vorm van vinaigrettes of bij het bakken in de pan, kan je wat je gewicht betreft bedrogen uitkomen. Margarines en boter bevatten in het algemeen evenveel vet, nl. ongeveer 80%. Bak- en braadvet kan tot 95% vet bevatten. Minarines en halfvolle boter zijn voor ongeveer de helft minder vet. Zij bevatten ongeveer 40% vet. Er bestaan ten slotte een aantal broodsmearsels met nog minder vet. Om hun precieze vetinhoud te kennen, raadpleeg je best het etiket.

### Welke soort kiezen ?

Voedingsdeskundigen raden aan om het gebruik van vetten in het algemeen en van verzadigde vetten in het bijzonder te beperken. Verzadigde vetten vind je vooral terug in dierlijke producten zoals boter maar ook in geharde plantaardige vetten. Smeer- en bereidingsvet rijk aan onverzadigde vetten genieten daarom de voorkeur. Recent biedt de markt ook margarines aan die verrijkt zijn met plantenstanolen of –sterolen waaraan een cholesterolverlagend effect wordt toegeschreven. Deze producten richten zich in het bijzonder tot personen met een sterk verhoogd cholesterolgehalte.

Welke vetstof je kan kiezen en hoeveel je ervan mag gebruiken wordt ten slotte mede bepaald door de hoeveelheid 'verborgen vetten' in je dagelijkse menu. Kies je consequent voor magere producten en ben je geen snoeper, dan kan je je al eens een tikkeltje meer smeer-, bereidingsvet of vinaigrette permitteren en al eens met boter variëren. De preventie van hart- en vaatziekten is dus meer dan de juiste vetstof kiezen. Zorg in de eerste plaats voor een voeding die in haar totaliteit evenwichtig en gevarieerd is. Regelmatig bewegen en een gezond lichaamsgewicht komen je gezondheid eveneens ten goede.

We kunnen best een beetje smeer- en bereidingsvet gebruiken, maar welke vetstof je ook neemt, spring er altijd zuinig mee om.

## Colofon

Deze publicatie is een uitgave van de Vlaamse overheid, beleidsdomein Landbouw en Visserij

Verantwoordelijke uitgever:  
J. Van Liefferinge  
Secretaris-generaal,  
Departement Landbouw en Visserij

Coördinatie en eindredactie:  
Team Communicatie en Communicatie-  
technologie  
Landbouw en Visserij

Foto's:  
Beleidsdomein Landbouw en Visserij

Vormgeving en druk:  
Fuel Design

Nummer wettelijk depot:  
D/2009/3241/415

Overname van teksten wordt toegestaan mits bronvermelding

De publicatie is vrij te downloaden van de website:  
[www.vlaanderen.be/landbouw](http://www.vlaanderen.be/landbouw)  
(rubriek publicaties)

Of kan gratis besteld worden bij:  
Departement Landbouw en Visserij  
Afdeling Organisatie en Strategisch Beleid

Mevr. Sonja Coopmans  
Ellips, 5e verdieping  
Koning Albert II-laan 35, bus 40  
1030 Brussel  
Tel. 02 552 77 67  
e-mail: [sonja.coopmans@lv.vlaanderen.be](mailto:sonja.coopmans@lv.vlaanderen.be)

# Beleidsdomein Landbouw en Visserij

## Voorlichting en vorming

### Fruit

VAC, Koningin Astridlaan 50, bus 6,  
3500 Hasselt  
Tel. 011 74 26 80 - Fax 011 74 26 89  
marie-jeanne.brems@lv.vlaanderen.be

### Industriële gewassen

Ellipsgebouw (Gebouw B),  
Koning Albert II-laan 35, bus 42,  
1030 Brussel  
Tel. 02 552 73 75 - Fax 02 552 73 51  
Annie Demeyere (0473 83 70 45)  
annie.demeyere@lv.vlaanderen.be

### Voedergewassen

Ellipsgebouw (Gebouw B), Koning  
Albert II-laan 35, bus 42, 1030 Brussel  
Tel. 02 552 73 73 - Fax 02 552 73 51  
Dirk Coomans (0473 83 70 20)  
dirk.coomans@lv.vlaanderen.be

### Granen, eiwit- en oliehoudende gewassen, biologische landbouw

Burg. Van Gansberghelaan 115A,  
9820 Merelbeke  
Tel. 09 272 23 03 - Fax 09 272 23 01  
Jean-Luc Lamont (0473 83 70 57)  
jean-luc.lamont@lv.vlaanderen.be

### Promotie

#### VLAM

Koning Albert II-laan 35 bus 50,  
1030 Brussel  
Tel. 02 552 80 11 - Fax 02 552 80 01  
vlam@vlam.be  
www.vlam.be

### Sierteelt

Burg. Van Gansberghelaan 115A,  
9820 Merelbeke  
Tel. 09 272 23 09 - Fax 09 272 23 01  
Adrien Saverwyns (0473 83 70 42)  
adrien.saverwyns@lv.vlaanderen.be

### Boomkwekerij, gewasbescherming sierteelt

Burg. Van Gansberghelaan 115A,  
9820 Merelbeke  
Tel. 09 272 23 00 - Fax 09 272 23 01  
Frans Goossens (0473 83 70 70)  
frans.goossens@lv.vlaanderen.be

### Glas- en vollegrondsgroenten voor vers gebruik

Burg. Van Gansberghelaan 115A,  
9820 Merelbeke  
Tel. 09 272 23 02 - Fax 09 272 23 01  
Marleen Mertens (0496 58 18 34)  
marleen.mertens@lv.vlaanderen.be

### Groenten voor verwerking

Baron Ruzettelaan 1, 8310 Brugge  
Tel. 050 20 76 80 - Fax 050 20 76 59  
Bart Debussche (0473 82 70 14)  
bart.debussche@lv.vlaanderen.be

### Stallenbouw, dierenwelzijn

Burg. Van Gansberghelaan 115A,  
9820 Merelbeke  
Tel. 09 272 23 07 - Fax 09 272 23 01  
Suzy Van Gansbeke (0473 83 70 58)  
suzy.vangansbeke@lv.vlaanderen.be

### Vleesvee

Burg. Van Gansberghelaan 115A,  
9820 Merelbeke  
Tel. 09 272 23 08 - Fax 09 272 23 01  
Laurence Hubrecht (0473 83 70 60)  
laurence.hubrecht@lv.vlaanderen.be

### Varkens, paarden, kleinvee

Ellipsgebouw (Gebouw B), Koning  
Albert II-laan 35, bus 42, 1030 Brussel  
Tel. 02 552 73 74 - Fax 02 552 73 51  
Norbert Vettenburg (0473 83 70 61)  
norbert.vettenburg@lv.vlaanderen.be

### Melkvee

Baron Ruzettelaan 1, 8310 Brugge  
Tel. 050 20 76 80 - Fax 050 20 76 59  
Ivan Ryckaert (0496 59 63 30)  
ivan.ryckaert@lv.vlaanderen.be

## Bronvermelding

- Landbouwrapport 2008
- Agrohandelsrapport 2008
- VLAM (Vlaams Centrum voor Agro- en Visserijmarketing)