**Waarom eten we zo weinig groenten?**

Bovenkant formulier

Onderkant formulier

Een paar stronkjes bloemkool of een schepje wortels, verder komen we meestal niet bij het avondmaal. We eten, het is een afgezaagd verhaal, te weinig groenten: 200 gram per dag is de norm, maar dat wordt door hooguit een kwart van de Nederlanders gehaald. Terwijl groenten toch nuttige stoffen bevatten die de kans op hart- en vaatziekten, diabetes en kanker verkleinen. Waarom zijn ze dan toch zo weinig geliefd?

Oké, er zijn soorten die bitter smaken, zoals witlof en spruitjes en die zijn, vooral bij kinderen, niet populair. Maar wie geen bitter blieft, heeft genoeg andere keus. En toch gaat het ook daar mis.

Het gebrek aan smaak zou weleens kunnen verklaren waarom we er zo weinig van eten

Het bracht Wageningse onderzoekers op het idee om de meest gegeten groenten in Nederland te testen. Smaak stuurt in belangrijke mate welk voedsel we eten, dus wat proeven we nu precies als we bloemkool eten of broccoli, ui, tomaat, sla en nog zo wat producten in de top-10?

Een testpanel van negen proevers werd eerst een half jaar twee keer per week getraind om de vijf smaken goed te leren onderscheiden en te kunnen ranken. Daarna kreeg het panel groenten voorgeschoteld, vier dagen na de oogst, op de juiste temperatuur bewaard, in verschillende bereidingsvormen, maar zonder toevoegingen.

De conclusie, afgelopen zomer gepubliceerd in Food Research International, kwam zelfs voor de Wageningse hoogleraar Kees de Graaf als een verrassing: de onderzochte groenten smaakten eigenlijk nergens naar. 'Het lijkt een open deur, eigenlijk weten we het wel', zegt De Graaf, gespecialiseerd in sensoriek en eetgedrag. 'Maar ik ben als onderzoeker al dertig jaar met smaak bezig en hieraan had ik nooit gedacht. Bloemkool is niet zoet, niet zout, niet umami, niet zuur, en ook niet bitter.' Wortels zijn nog een tikje zoet, zo laten de tabellen bij de studie zien, en tomaten smaken licht zuur, maar over het algemeen is het een laffe bedoening. Dat gebrek aan smaak, zegt De Graaf, zou weleens in belangrijke mate kunnen verklaren waarom we er zo weinig van eten.

**Smaakvoller**

De wijze van bereiding maakt hier en daar een klein verschil. Zo werden alle onderzochte soorten een tikje zoeter door ze te koken. Dat kan komen, schrijven de Wageningse wetenschappers, doordat verhitting bepaalde smaakstoffen opwekt of doordat de warmte de smaakbeleving verandert.

De resultaten van het onderzoek werden vorige maand bevestigd in een Nederlands-Australische studie, die verscheen in het vakblad Food Quality and Preference. Daarvoor vergeleek een panel van proevers de smaak van 34 groenten met die van melkproducten, fruitsoorten, granen, vlees en vis. In al die andere eetwaar proefde het panel zoet, zuur, zout of umami, de smaken die voedsel aantrekkelijk maken om te eten. Maar de groenten waren hooguit bitter en scoorden extreem laag op de vier andere smaken.

Weinig smaak betekent ook automatisch weinig voedingstoffen, zegt De Graaf, want de smaak van voeding hangt samen met het gehalte aan suiker, eiwit, zout en vet. Groenten smaken naar weinig, bevatten dus ook weinig energie en dat is de tweede reden voor de geringe populariteit, aldus De Graaf. Mensen hebben een voorkeur, zegt hij, voor voedsel met veel koolhydraten, vetten of eiwitten maar in 100 gram prei zit nog geen 2 gram eiwit en 4 gram koolhydraten.

Vandaar natuurlijk het ouderwetse 'papje' met nootmuskaat over de bloemkool en de boter met suiker over de gekookte worteltjes. 'Daarom zie je in de supermarkt zo veel smaakmakers, zoals kruidenmengsels om mee te wokken en tientallen soorten slasaus', denkt De Graaf. 'Dat is om er nog wat van te maken.' Toch ligt daar de oplossing, denkt hij. Wel zoeken naar de balans, waarschuwt hij, 'zodat de groenten lekkerder worden, maar je niet het equivalent van een chocoladereep naar binnen schuift.'