

Soep als leverancier van groente

Hans Kraak

Afgelopen winter begonnen Unox en Knorr (merken van Unilever) een campagne waarin de aandacht wordt gevestigd op de hoeveelheid groente in soep. Een mooi moment, want met winterse kou doet een warme kom soep het goed in een gezellige beleving van consumenten. Inmiddels zijn de temperaturen wat opgelopen en vindt de soep nog gretig aftrek.

MIRJAM SMIT-VAN HAL, NUTRITION MANAGER, UNILEVER BENELUX:

'Jongvolwassenen in Nederland eten gemiddeld 100 gram groente per dag en voor jonge kinderen is de inname nog lager (41 gram per dag in de leeftijd van 2-6 jaar).

Velen realiseren zich niet dat in een kom soep – een product dat makkelijk en snel klaar te maken is – vaak veel groente zit, het heeft daarbij een lage energiedichtheid



MIRJAM SMIT-VAN HAL, UNILEVER BENELUX

waardoor het kan helpen om het gewicht onder controle te houden. De meeste soep wordt in de winter gegeten, zoals erwtensoep en bruinenbonensoep, zeker afgelopen winter. Richting de zomer neemt dit natuurlijk af en gaan we in Nederland meer tomaten- en groentesoep eten.

Een speerpunt bij de soepproductie is het terugdringen van zout zonder daarbij gebruik te maken van smaakversterkers als msg. Binnen onze research & developmentafdeling zoeken we naar alternatieven, waarbij we er in eerste instantie op gericht zijn het zoutgehalte over de hele linie van onze producten naar beneden te brengen. De inname van minder zout door consumenten is vooral een kwestie van smaakgewinning, maar dat kun je niet te rigoreus doorvoeren en zeker niet als andere bedrijven dat ook niet tegelijkertijd doen. Dan loop je weer het risico dat mensen zelf zout gaan toevoegen. Wij streven naar een bijdrage aan de zoutvermindering tot 6 gram per dag, eind 2010, en daarna willen we bijdragen aan het streven van de Wereldgezondheidsorganisatie om het zoutgehalte tot 5 gram per dag te beperken.

Voor Unox-bliksoepen zitten we op een gemiddelde zoutreductie van 11 procent vergeleken met begin 2006. En er zijn soepen waar we al veel meer zout uit hebben kunnen halen, zoals bijvoorbeeld tomatensoep in blik (met een reductie van 20 procent). Ondertussen zoeken we naar alternatieven of methoden die de smaak van soep versterken. Natuurlijk onderzoeken we ook hoe we het vitaminegehalte in onze soepen zo optimaal mogelijk kunnen behouden bij de productie, voor de B-vitamines is dit minder een probleem dan voor vitamine C, maar het gaat



bij groenten ook om het binnenkrijgen van vezels.

Bij de bereiding van soep gaan we uit van verse groenten of diepvriesgroenten die steeds vers worden geleverd. Soep wordt gekookt en vervolgens heel snel op hoge temperatuur verhit.'

De precieze hoeveelheid voedingsstoffen in soep is afhankelijk van de soort soep en de ingrediënten. Omdat uit onderzoek blijkt dat consumenten niet weten hoeveel groente soep bevat hebben we de hoeveelheid groente per portie soep duidelijker op de voorkant vermeld, via ons Groentelabel. We hopen natuurlijk dat mensen hierdoor vaker, en andere soorten groenten gaan eten. Wie eet er nu vaak pompoen in Nederland? Of wanneer hebben we nu een variatie van spinazie, erwten en groene asperge op ons bord? Het is niet onze bedoeling dat mensen soep gaan eten in plaats van sperzieboontjes bij de warme maaltijd. Aangezien er in het algemeen te weinig groente wordt gegeten, is



‘Voor nog geen vijfde van de respondenten is soep een manier om groente binnen te krijgen’

soep een mooie aanvulling op de groente bij de avondmaaltijd of in de salades.’

SUZAN TUINIER, VITAMINE INFORMATIE BUREAU:

‘De ene soep is de andere niet. Het ligt aan de samenstelling van de soep welke vitamines erin zitten. Een soep met veel groenten bevat over het algemeen meer bèta-caroteen, B-vitamines (met name foliumzuur) en vitamine C dan een soep met veel vlees. Een soep met vlees bevat daarentegen weer meer vitamine A, D en B12. Een aspergesoep heeft een andere vitaminesamenstelling dan bijvoorbeeld een tomatensoep of een soep met veel wortelen. In tomaten en asperges zit relatief veel vitamine C, asperges bevatten veel foliumzuur en wortel is een groente met veel bèta-caroteen (een provitamine A). De bereidingswijze is van invloed op de hoeveelheid vitamines. Bij het maken van soep gaan vitamines verloren. Vitamine C kan sterk teruglopen door langdurig koken

en door blootstelling aan lucht. Dit laatste gebeurt bijvoorbeeld wanneer het deksel van de pan gaat of wanneer voorgesneden groenten een tijd blijven liggen op het aanrecht. Vitamine B1 en foliumzuur kunnen ook gedeeltelijk verloren gaan bij het koken. Daarnaast zorgt het snijden van groenten ook voor een verlies aan vitamine C en B-vitamines. Groot voordeel van soep is dat de wateroplosbare vitamines die na het bereiden over zijn, ook echt in de soep blijven. Dit in tegenstelling tot groenten, waarbij bij het afgieten veel vitamines verloren gaan: die verdwijnen samen met het kookvocht. Vanzelfsprekend is de hoeveelheid vitamines in soep ook sterk afhankelijk van het gebruikte recept en de ingrediënten.

De hoeveelheid groente verschilt sterk per soort soep. Er komen tegenwoordig steeds meer kant-en-klare soepen op de markt, die gepureerde groenten als basis gebruiken. Deze soepen bevatten daardoor relatief veel

groenten. Een soep die als hoofdbestanddeel water heeft, zal logischerwijs minder groenten bevatten. Voorbewerkte groenten (blik, pot of diepvries) bevatten na bereiding gemiddeld niet beduidend minder vitamines dan verse groenten. Hetzelfde geldt voor kant-en-klare soep, die tegenwoordig vaak in zakken in de supermarktschappen staat.’

Soeponderzoek

Volgens onderzoek van bureau Kien, onder 664 Nederlandse mannen en vrouwen van zestien jaar en ouder, eet het merendeel van de Nederlanders wel eens soep tussen de middag bij de lunch of 's avonds als hoofdmaaltijd. Iets minder dan de helft doet dit als tussendoortje in de middag of als voorgerecht. Een van de belangrijkste redenen om soep te eten is omdat het lekker en makkelijk klaar te maken is, maar voor nog geen vijfde van de respondenten is soep een manier om groente binnen te krijgen. Een kwart van de ondervraagden zegt geen 2 ons groenten per dag te eten, en van die 25 procent onderneemt slechts eenderde actie om wel 2 ons groenten binnen te krijgen. Ongeveer één op de tien Nederlanders heeft helemaal geen idee hoeveel groente men dagelijks eet. Aanleiding voor Unilever om met Unox het accent te leggen op de hoeveelheid groente in soep.



SUZAN TUINIER, VITAMINE INFORMATIE BUREAU