Extra groenten of toch niet?

Extra groenten of toch niet? Is het je ook opgevallen dat er steeds meer varianten op de markt komen van koolhydraatrijkere maaltijden zoals de wrap en brood?

Goede ontwikkeling!?

Het klinkt natuurlijk ontzettend interessant om extra groenten te verwerken in producten die de laatste tijd als een soort van “boosdoener” op het menu staan.

Want wie wil nu niet extra groenten eten. En wat denk je van je kinderen, eten zij slecht hun groenten? dan zou een wrap bestaande uit groenten natuurlijk een uitkomst zijn.

Maar wie houden we nu voor de gek?

Als je de achterkant van het product bekijkt, dus het etiket met de ingrediënten dan zul je zien dat de verschillen niet zo heel erg groot zijn.

Okee, over smaak valt niet te twisten en zijn vast legio mensen die een groente tortilla veel lekkerder vinden dan een volkoren tortilla. Maar toch wil ik je verzoeken eens naar de ingrediënten te kijken. Zo bestaat een wortel tortilla wel voor een deel uit groente maar verder uit bewerkt bloem, dus geen onverteerbare vezels meer die zo belangrijk zijn voor onze darmen.

Daarentegen bestaat een volkoren wrap uit 60,5% meel, dus onbewerkt inclusief de o zo belangrijke vezels.

Wat kies je?

Het is zeker niet mijn bedoeling om welke producent dan ook naar beneden te halen, maar we mogen best wel kritisch zijn en goed kijken wat je nu eigenlijk koopt. Kortom, wees bewust met wat je koopt.

Wil je meer weten over etiketten lezen, kijk dan eens op deze en deze blogs.

Onderstaand een aantal willekeurige ingrediëntenlijsten om jullie een idee te geven.

Wortel tortilla (wrap):

Ingrediënten: groente (45%): wortel (45%), TARWEBLOEM, TARWE-EIWIT, rijsmiddelen (E450, E500), raapzaad olie, glycerol, SOJABLOEM, voedingszuur (appelzuur, ascorbinezuur), zout, emulgatoren (E415, E472e), linzenbloem, glucose-stroop, conserveermiddel (E202), natuurlijk aroma, kleurstof (bèta caroteen), concentraat van citroen.

Per 100 gram: kcal: 230 / koolhydraten: 37,7 gr. / suiker: 2,7 gr.

Volkoren tortilla (wrap):

Ingrediënten: Volkoren tarwemeel 60,5%, water, raapzaadolie, stabilisator: E422 (plantaardig), rijsmiddelen: E500 en E450, suiker, zout, voedingszuur: appelzuur, emulgator: E471 (plantaardig), suikerbietvezel, conserveermiddelen: E282 en E202, gerstemoutmeel
Per 100 gram: kcal: 289 / koolhydraten: 46,6 gr. / suiker: 2,5 gr.

Groente pizzabodem:

Ingrediënten: Tarwebloem, 37% bloemkool, gist, koolzaadolie, rijstebloem, zout, zonnebloemolie,
conserveermiddel (E281)
Per 100 gram: kcal: 222 / koolhydraten: 40,7 gr. / suiker: 2,1 gr.

Pizzabodem:

Ingrediënten: Tarwebloem, water, gist, zonnebloemolie, zout, dextrose, meelverbeteraar E575, rijstebloem
Per 100 gram: kcal: 288 / koolhydraten: 57 gr. / suiker: 2,4 gr.

Groentebroodje:

Ingrediënten: bloem (tarwe, rijst), 35% rode paprika, volkorentarwemeel, gist, plantaardige olie (raap, zonnebloem), gejodeerd zout, water, meelverbeteraar (ascorbinezuur [E300]), tarwegluten, conserveermiddel (kaliumsorbaat [E202], calciumpropionaat [E282]), dextrose, tarwemoutmeel.

Per 100 gram: kcal: 225 / koolhydraten: 41 gr. / suiker: 2,5 gr.

Volkoren bolletje:

Ingrediënten: Volkoren tarwemeel, water, bakkersgist, tarwegluten, dextrose, gerstemoutmeel,
Tarwemoutmeel, weipoeder (melk), gejodeerd zout, meelverbeteraars: E300 en E920 (plantaardig),
enzymen (tarwe), emulgatoren: E471 (plantaardig), E472e

(plantaardig) en E482 (plantaardig),

Raapzaadolie, sojabloem, gedroogd tarwezuurdesem, zuurteregelaar: citroenzuur, maltodextrine,

Melkeiwit, erwteneiwit

Per 100 gram: kcal: 243 / koolhydraten: 38,6 gr. / suiker: 6,4 gr.