

Groente met inhoud

Zon, water, aarde en tijd. Meer is er niet nodig om supergezonde paprika's te telen. Maar als een paprika meer water krijgt, bevat hij dan minder vitaminen? En zorgt zonlicht voor een voedzamer product dan kunstmatig licht? Een zoektocht naar de échte inhoud van een geliefde groente.

TEKST: KARIEN GOESSENS | FOTO'S: ANNE LEFEVRE, BRAM BECKS

“Je kunt wel zeggen dat een paprika gezond is, maar is het dat ook?”



Frank Bakker

We beginnen natuurlijk bij de paprika zelf en zoeken Frank Bakker van Bakker Sweet Peppers op. Frank's ouders hadden al een glastuinbedrijf en de ondernemer is opgegroeid tussen de paprika's. Vijf jaar geleden nam hij het besluit om zelf te gaan kweken en dit leidde vorig jaar tot de overname van de moderne kwekerij van Wim en Anette Hermans. Zijn oranje paprika's vinden hun weg via ZON fruit & vegetables naar hongerige klanten over de hele wereld.

DE MODERNE PAPRIKA

“We kweken hier enkel oranje paprika's. Gelukkig maar, want die vind ik zelf ook het lekkerst. Ze zijn een stuk zoeter dan bijvoorbeeld de groene paprika en worden dan ook steeds bekender en geliefder.” Als we de paprikaplanten in de kas aan een nadere inspectie onderwerpen, valt echter op dat er flink wat groene paprika's tussen de bladeren hangen. “De onrijpe oranje paprika's zijn nog groen inderdaad. Na een week of vier is een groene paprika al 'klaar', maar we laten ze nog eens drie weken langer rijpen, totdat de oranje kleur de boventoon voert.” Het bedrijf van de moderne kweker is een geavanceerde omgeving waarin niets aan het toeval wordt overgelaten en over elk detail wordt nagedacht. “Een paprikaplant heeft een bepaalde hoeveelheid water, voeding en licht nodig. Om dat optimaal te regelen, werken we met een gesloten systeem. Dat wil zeggen dat bronwater als gietwater wordt gebruikt. Teveel aan gegeven water wordt opgevangen, gemengd met vers water en weer toegediend. Zo verspillen we geen water, maar ook geen meststoffen. Maar natuurlijk willen we ook geen ziekten en plagen in de planten en planten moeten bestoven worden. Tegen ziekten kunnen we pesticiden gebruiken en voor het bestuiven kunnen alle planten handmatig bewogen worden. Maar we zoeken liever naar natuurlijke oplossingen. Bijvoorbeeld hommels voor de bestuiving van de bloemen en biologische vijanden voor ziektes en plagen. Waarom? Natuurlijk is over het algemeen beter, voor smaak, voedingsstoffen, maar ook efficiëntie. Continu wordt er gekeken hoe we kunnen zorgen voor de lekkerste, meest voedzame paprika's met zo min mogelijk verspilling van energie en grondstoffen.”

BRIGHTLABS SCHIJNT EEN LICHT

Maar heeft al die moeite nut? Is de ene paprika echt beter dan de andere? En kan de inhoud van groenten beïnvloed worden zodat consumenten optimaal profiteren van alle voedingsstoffen? We spreken erover met Bart Jansen, Analytisch chemicus bij Brightlabs op Brightlands Campus Greenport Venlo en tegenstander van klakkeloze aannames.



Bart Jansen

“Meten is weten en dat is precies wij hier doen. Brightlabs is een chemisch laboratorium dat op verzoek van de klant niet-routinematige of complex routinematige analyses uitvoert om allerlei soortige gewenste en ongewenste stoffen te meten. Dat doen we voor de voedselindustrie, de farmaceutische industrie en de algemene industrie.” Okay, fantastisch. Maar wat betekent dat voor mijn paprika, Bart? “Nou, een teler bijvoorbeeld weet heel goed hoe je paprika's moet telen. In een kas wordt de hoeveelheid water die plantjes krijgen dagelijks gecontroleerd. Bevat het wel voldoende en de juiste voedingsstoffen, ofwel nutriënten? Dat zijn routinematige analyses. Maar ook stoffen die je misschien niet in je plantje wilt, worden in de gaten gehouden. Er zijn wel 600 verschillende pesticiden waarbij een teler moet kunnen aantonen dat ze juist niet aanwezig zijn. Dat is complexroutinematig werk waarbij wij om de hoek komen kijken. Nóg specifiek is een analyse op projectbasis. Een teler heeft een vraagstuk en wil bijvoorbeeld weten hoeveel van een specifieke inhoudsstof er eigenlijk aanwezig is in het product. Je kunt wel zeggen dat paprika gezond is, maar is die dat ook?”

STRIJD OM DE BESTE

Nou lijkt het voor de meeste mensen nogal een open deur dat groenten gezond zijn, maar er zijn allerlei factoren die van invloed zijn op de samenstelling van je favoriete vitaminebommetjes. Bart neemt als voorbeeld bètacaroteen en chlorogeenzuur. “Uit onze analyses blijkt dat rode paprika veel meer bètacaroteen en chlorogeenzuur bevat dan gele paprika. Bètacaroteen is bekend geworden als het 'goede-ogen-goedje' in worteltjes. Het is een anti-oxidant en kan in het lichaam worden omgezet in vitamine A. Er zijn talloze studies die aantonen dat het eten van voldoende groenten een enorm positief effect heeft op het tegengaan van welvaartsziekten. Iedere groentesoort heeft zijn eigen specificaties en daarmee moeten we ook juist heel gevarieerd eten. Maar we willen natuurlijk wel weten wat we eten en hoe we ervoor kunnen zorgen dat deze producten zoveel mogelijk goede voedingsstoffen bevatten.” Waar van oudsher vooral gekeken werd hoe je voor zoveel mogelijk opbrengst per vierkante meter kan zorgen, geven steeds meer klanten de voorkeur aan smakelijke en gezonde producten.



“Zoveel factoren zijn van invloed op de samenstelling van een product”

In een Global Economy is het vaak goedkoper om groente en fruit te importeren. Als de Nederlandse teler de concurrentie wil aangaan met deze goedkope producten, zal deze zich moeten onderscheiden. Volgens Bart is de kracht van Nederland juist meten en kennis. “Een kweker kan precies bijhouden hoeveel water en voedingsstoffen een plant ontvangt, of op welk moment een groente geplukt wordt. Sommige nutriënten ‘pieken’ op een ander moment. Wil je een paprika met meer bètacaroteen, dan laat je hem beter wat langer hangen. Maar dan zal de hoeveelheid andere inhoudsstoffen wellicht weer minder zijn. Het heeft allemaal invloed op de samenstelling.”

GROENTESCHAP VAN DE TOEKOMST

Het duizelt ons ondertussen een beetje, maar Bart raakt net op dreef en wordt met de minuut enthousiaster. “Het kan dan blijken dat bepaalde oude rassen van nature meer nutriënten bevatten en je kunt je voorstellen dat een kweker ze ook als dusdanig in de markt wilt zetten. Dat kan betekenen dat we teruggaan naar oude rassen met meer smaak

die meer tijd krijgen dan anderen. Een paprika die misschien iets duurder is, maar drie, vier of zelfs tien keer meer inhoudsstoffen bevat dan een goedkopere, waterige variant.” Het lab is slechts een processtap in een veel groter geheel, want een paar deuren verderop in de Brightlands campus onderzoekt prof. dr. Koen Venema hoe al die nutriënten worden opgenomen in het lichaam. In het MUMC in Maastricht wordt dan weer onderzocht wat de uiteindelijk invloed is van deze nutriënten op de gezondheid van de mens. Alles bij elkaar denkt Bart dat voeding op maat de toekomst heeft. “Je kunt via onze site al een bloedtest bestellen om je bloedwaarden te onderzoeken en naar aanleiding daarvan een advies op maat krijgen. Een zwangere vrouw kan bijvoorbeeld heel andere bloedwaarden hebben dan een topsporter en vereist dus ook andere voeding. Hoe mooi zou het zijn als een klant in de supermarkt kan kiezen tussen verschillende groenten, specifiek gekweekt voor de behoeften van jouw lichaam?” Zo ver is het echter nog niet. Dus in de tussentijd eten we voor de zekerheid nog wat paprika. Verschillende kleuren graag. ■