

Persbericht Aardappelcongres

20 maart 2017

De aardappel is het nieuwe vlees

Wetenschap omarmt aardappel als duurzame keuze tijdens Tweede Aardappelcongres

Het tweede Aardappelcongres op 16 maart jl. trok veel diëtisten, gewichtsconsulenten, wetenschappers en vertegenwoordigers uit de aardappelsector. Het Aardappelcongres wordt georganiseerd door de Nederlandse Aardappel Organisatie, om een objectief podium te bieden voor kennis over de aardappel, gericht op foodprofessionals.



De aardappel is een groente

Volgens trendwatcher Marjan Ippel is de aardappel 'het nieuwe vlees': hij past prima in het moderne eetpatroon van de jongere generaties zoals de [millennials](#). En dan niet alleen als de klassieke aardappel-groenten-vlees maaltijd, maar in internationale gerechten als curry's, een shepherds pie, de baked potato met groentenvulling en dé Instagramhit: de [hasselback potato](#). Ippel: "De aardappel verdient een veel prominentere plek op ons bord en moet in de voedingsleer voortaan als groente worden beschouwd. Aardappels bevatten dezelfde vitamines en vezels als groenten en worden wereldwijd dan ook als groente beschouwd. Behalve in Nederland!"

Dit geluid kwam ook van diëtist Lisa Steltenpool die pleitte voor plantaardig eten. Uit onderzoek blijkt dat mensen die plantaardig eten veel minder kans hebben op hart- en vaatziekten, dé nummer 1 doodsoorzaak in Nederland. In haar veganistische piramide maakt ze gebruik van peulvruchten als plantaardige bron van eiwitten, van volkoren granen en zeer ruime porties groenten, fruit en aardappels. Ook Steltenpool schaarde de aardappel onder de groenten.

“Het klimaatprobleem ligt op je bord”

Hans Blonk van Blonk Consultants heeft een programma ontwikkeld dat de effecten van voeding op het klimaat berekent. Volgens de berekeningen van Blonk heeft de consumptie van een runderbiefstuk de meeste uitstoot van broeikasgassen per kilogram product. Aardappels scoren goed op dit punt en blijven in een klimaatvriendelijk dieet dus op de menukaart staan.

Diabetes type 2 omkeerbaar door goede voeding

Hoogleraar diabetologie Hanno Pijl doet baanbrekend onderzoek naar de behandeling van Diabetes type 2 met een gezonde leefstijl. Voor mensen met diabetes geldt dat ze niet goed om kunnen gaan met koolhydraten en dat ze die het beste kunnen beperken in de voeding. Hoe streng die beperking moet zijn, is zeer individueel bepaald, aldus Pijl. De Glycemische Index is daarvoor in de praktijk niet geschikt, omdat de stijging van het bloedglucosegehalte door zeer veel factoren wordt bepaald en ook nog individueel zeer verschillend is.

Prof. Dr. Ben J.M. Witteman, MDL-arts, ging nader in op het Prikkelbare Darmsyndroom, de meest voorkomende oorzaak van buikklachten in Nederland. Het in opkomst zijnde FODMAP-dieet kan hierbij uitkomst bieden. Aardappels bevatten bijna geen FODMAP's en passen dus goed in dit dieet.

Alle presentaties zijn terug te zien op www.aardappels.kennisplatform.nl in de Pieperbibliotheek.

Het Aardappelcongres is een initiatief van de Nederlandse Aardappel Organisatie (NAO) en onderdeel van de Power to the Pieper campagne. Deze campagne wordt gefinancierd met steun van de Europese Unie.

Noot voor de redactie, niet voor publicatie.

Voor meer informatie, beeldmateriaal en persaanvragen neemt u contact op met Marleen van der Steen via info@aardappels.nl.