

LIGA VERDUBBELT VEZELS IN EVERGREEN

Liga lanceert een nieuw tussendoortje: EverGreen Crunch. Niet gewoon een andere smaakvariant, maar een compleet nieuwe samenstelling: een krokante koek met een torenhoog vezelgehalte.

Dr. ir. G. de Bekker is Nutrition Manager en L. Thomas is Brand Marketing Manager van LU, General Biscuits Nederland B.V. te Breda



“Wij Nederlanders zijn gewend om eenderde deel van onze energie uit tussendoortjes te halen. De kwaliteit van onze voeding hangt dus ook voor een derde af van wat we tussendoor gebruiken”, stelt George de Bekker. “Vandaar dat Liga veel tijd en energie steekt in het ontwikkelen van gezonde tussendoortjes zoals EverGreen. Vanaf het begin is de receptuur van deze granenbiscuit aangepast aan de ontwikkelingen in de voedingsleer. Dat is precies de reden dat we nu het vezelgehalte hebben aangepakt. Daarmee sluiten we naadloos aan bij de nieuwe richtlijnen van de Gezondheidsraad (1)”, vertelt de Bekker. Lydia Thomas vult aan: “In de communicatie naar de consument ligt de nadruk vooral op de krokante textuur van de koek en minder op vezels. Waarom? Als je het accent enkel op vezels legt, denken veel mensen dat het een moeilijk eetbare koek is. En de nieuwe EverGreen is juist erg lekker. De vezels geven deze krokante koek, met de toepasselijke naam EverGreen Crunch, een extra gezondheidswinst. Uiteraard wordt het vezelgehalte op de verpakking duidelijk vermeld. Ook is te lezen wat vezels in het lichaam doen.”

TWEE SOORTEN VEZELS

De Bekker: “EverGreen Crunch bevat tien gram vezels per 100 gram. Dat is bijna twee gram vezels per koek en dat is dubbel zoveel als in de huidige EverGreen. Een deel van de vezels is niet-oplosbaar en afkomstig van de volkoren granen waarvan de koek is gebakken. Daarbij maken we voor het eerst gebruik van toegevoegde oplosbare tarwevezels. Deze oplosbare tarwevezels zijn geïsoleerd uit de tarwekorrel, het zijn dextrines (glucoseketens). Het unieke van deze oplosbare vezelsoort is dat hij de smaak nau-

welijks beïnvloedt. Dat is ook het mooie van de nieuwe EverGreen: propvol vezels zonder dat de koek té vezelig smaakt.”

SUIKER EN VET

Hoewel EverGreen Crunch 25 tot 30 procent suiker bevat, is slechts 13,5 procent toegevoegd. De rest zijn natuurlijke suikers uit fruit, vertelt de Bekker. “Suiker is een hot item. Hierover discussieer ik regelmatig met diëtisten en andere voedingsexperts. Dan leg ik keer op keer uit dat een biscuit zonder suiker technisch onmogelijk is. Suiker geeft namelijk niet alleen smaak, maar ook kleur, structuur en bulk. Bovendien: als je suiker weglaat, wordt ‘het gat’ automatisch gevuld door andere ingrediënten zoals zetmeel uit granen. En zetmeel bevat evenveel calorieën als suiker zodat de calorische winst nul is. Voor een koek als EverGreen vinden wij vet veel belangrijker dan suiker. Vanaf het begin is EverGreen een tussendoortje met een relatief laag vetgehalte. De laatste jaren is extra aandacht besteed aan de kwaliteit van het vet. Zo gebruiken wij pure raapzaadolie en dat levert een koek met een laag verzadigd vetgehalte. Het transvet is al sinds 1997 uit alle LU-producten verbannen.”

MISVATTING

Hoe zit het met de glykemische index van de nieuwe vezelrijke koek? De Bekker: “Die is nog niet vastgesteld, maar ik durf te beweren dat die niet erg laag zal zijn. Van vezelrijke voedingsmiddelen wordt vaak gezegd dat ze automatisch een lage glykemische index hebben, maar dat is niet zo. Waar dat in zit? Een lage glykemische index heeft niet alleen te maken met de selectie van de



Lydia Thomas en George de Bekker:

"Liga steekt veel tijd en energie in het ontwikkelen van gezonde tussendoortjes zoals EverGreen Crunch."

ingrediënten. Ook een zo laag mogelijke baktemperatuur, zo kort mogelijke baktijd en zo min mogelijk vocht spelen een belangrijke rol. Daarom is het een hele kunst om laagglykemische koeken te bakken. Met vet kun je de glykemische index wel een beetje beïnvloeden. Om die reden is het vetgehalte van Liga Continue (een koekje met lage glykemische index) ook hoger dan dat van EverGreen.

Samenstelling EverGreen Crunch:

granen (tarwe, haver rogge), raapzaadolie, fruit, toegevoegde suikers en vezels. Er zijn twee smaken: Muesli Appel-peer en Muesli Rozijnen.

Voedingswaarde per 100 gram

Eiwit: ± 6,5 gram

Vet: ± 11 gram, waarvan minder dan 1,5 gram verzadigd, ± 6 gram enkelvoudig onverzadigd, ± 4 gram meervoudig onverzadigd en 0 gram transvet

Koolhydraten: 62 gram, waarvan 25-30% suikers (13,5% toegevoegde suikers)

Vezels: 10 gram waarvan ± 6 gram onoplosbaar en 4 gram oplosbaar

Eén pakje EverGreen Crunch (2 koeken) bevat 142 kilocalorieën (71 kilocalorieën per koek) en voorziet in 10% van de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid vezels.

Rijk aan ijzer en vitamine B6.

Maar vet doet niet alles, ook de bereidingswijze telt mee. Neem spaghetti met een lage glykemische index. Als je die te lang kookt in te veel water, vliegt de glykemische index omhoog. Eigenlijk zouden we bij het koken altijd de techniek moeten toepassen van weinig vocht, lage temperatuur en korte bereidingstijd."

DOELGROEP

Lydia: "De EverGreen Crunch is vooral bedoeld voor volwassenen (20-49 jaar) die bewust met voeding omgaan. Natuurlijk is de koek ook een traktatie voor kinderen en uitstekend geschikt als schooltussendoortje. Een pakje EverGreen is een superpraktische minimaaltijd en qua voedingswaarde te vergelijken met een bruine boterham met zoet beleg."

Wij kunnen dus gerust eenderde deel van onze energie uit tussendoortjes blijven halen? De Bekker: "Ik weet dat veel voedingsdeskundigen de tussendoortjes willen beperken en drie gezonde maaltijden adviseren. Maar dat sluit niet aan bij de realiteit. Die een derde wordt toch gewoon tussendoor gegeten. Maar als je een tussendoortje neemt, kies dan voor een gezonde en vezelrijke!"

Katinka Huiskamp

LITERATUUR

1. Gezondheidsraad. Richtlijn voor vezelconsumptie. Den Haag, 21 maart 2006.