

Heel Holland aan de boon: een peuleschil?

Peulvruchten eten we nog maar mondjesmaat. Jammer, want ze zijn hartstikke gezond, lekker, goedkoop en bovendien duurzaam. Tijd voor een opmars van de boon.

Tekst: Annemarie Geleijnse

» De oude Grieken hadden een bonengodin en hielden een bonenfeest voor Apollo. Hier keken we er eeuwenlang op neer: alleen wie geen vlees kon betalen at bonen, erwten en linzen. Dat verandert! Steeds vaker duiken in kookbladen recepten op waarin peulvruchten de hoofdrol spelen. En echt niet alleen omdat ze zo goedkoop zijn.

Mondjesmaat

Sinds 2010 zet een heuse Bruine Bonenbende zich in voor de boontjes. 'Nederland gaat aan de boon, let maar op!',

GAS EN GIF

Niets dan lof voor peulvruchten? Bijna. Minder fijn is dat je van bonen winderig wordt. Die 'flatulentie' wordt veroorzaakt door de oligosacchariden. Dat zijn koolhydraten die verteerd moeten worden door bacteriën in onze dikke darm. Die produceren daarbij gas. En dan zijn er nog de gifstoffen die van nature in peulvruchten zitten. Deze lectinen kunnen de werking van de darmen ontregelen en uiteindelijk zelfs de nieren beschadigen. De meeste peulvruchten mag je daarom niet rauw eten. Koken doet de hoeveelheid lectine tot een veilige waarde dalen. En kruiden als kurkuma en verse gember gaan winderigheid tegen.

aldus mede-oprichter en voedingskundige Yneke Vocking. Al die aandacht is geen overbodige luxe, want we eten in Nederland mondjesmaat peulvruchten, zoals bonen en linzen. Mannen gemiddeld slechts op 2% en vrouwen 3% van de dagen in het jaar. Van een verschuiving naar meer exotische soorten, zoals linzen en het populaire kikkererwtensmeersel hummus, heeft Vocking niet al te hoge verwachtingen. De grote bulk bestaat in Nederland nog steeds uit bruine en witte bonen. En dat terwijl er veel meer verse, gedroogde en geconserveerde peulvruchten zijn. Soms

eten we de hele peul, zoals bij sperziebonen, peultjes en sugarsnaps, soms halen we ze open om de zaden te eten, zoals bij bruine bonen, sojabonen, erwten en linzen. Ook kiemgroenten als alfalfa en taugé behoren tot de peulvruchten. Net als pinda's overigens.

Hoewel de meeste soorten nauwelijks vitamine C bevatten, worden peulvruchten vaak onder de groenten geschaard. Niet iedereen kan daarmee uit de voeten. Het Voedingscentrum verdeelt peulvruchten in de Schijf van Vijf (zie pagina 16) over maar liefst drie vakken. Als het aan Yneke Vocking ligt, krijgen peulvruchten een eigen vakje, net als in de Schijf van Zes van oliestaat Oman. Deze schijf beveelt aan peulvruchten dagelijks te eten.

Gezond en duurzaam

Dat ze gezond zijn, daarover is vrijwel iedereen het eens. Peulvruchten zijn om te beginnen enorm vezelrijk. Dat kunnen we in ons eetpatroon goed gebruiken: 90% van de Nederlanders eet te weinig vezels. Terwijl die belangrijk zijn voor een goede darmwerking en sommige vezels het cholesterolgehalte verlagen. Peulvruchten hebben bovendien een lage glycemische index. Dat wil zeggen dat de koolhydraten langzaam afbreken en hun glucose geleidelijk afgeven aan het bloed. Je bloedsuikerspiegel gaat daardoor minder pieken. Deze zogenoemde langzame koolhydraten wordt een gunstige werking toegedicht bij het voorkomen van diabetes, obesitas, hart- en vaatzieken en sommige soorten kan-

boon:



ker. Maar volgens het Voedingscentrum ontbreekt hiervoor nog voldoende wetenschappelijk bewijs.

Ook Vocking geeft aan dat je je niet moet blindstaren op deze eigenschap. 'De glycemische index alleen is niet zaligmakend. Een Mars-reet heeft ook een lage glycemische index en een gekookte wortel juist weer een heel hoge. En als je bonen pureert gaat de glycemische index iets omhoog.'

Verzadigend zijn ze zeker. Peulvruchten leveren relatief veel voedingsstoffen per calorie en geven gedurende langere tijd een vol gevoel.

Voor wie geen vlees of minder vlees wil eten – en dat is de trend omwille van onze gezondheid, het milieu en het kunnen blijven voeden van de wereldbevolking – vormen peulvruchten een goede vleesvervanger. Ze zijn rijk aan eiwitten, B-vitamines, voedingsvezels, ijzer en andere mineralen. Alleen B12 zit er niet in; dat zul je – als je helemaal geen vlees eet – uit ander voedsel moeten halen.

Zuivel bijvoorbeeld.

Peulvruchten staan ook als duurzaam te

boek. Ze belasten het milieu veel minder dan dierlijke eiwitbronnen zoals zuivel, kip, vlees en vis. Onder meer doordat ze bij de teelt, bewerking en opslag (dat kan gedroogd zonder koeling) minder CO₂ uitstoten en minder water gebruiken. En er wordt niet veel mee geslept. Een

groot deel komt van eigen bodem. Bruine bonen uit Zeeuws-Vlaanderen, capucijners uit de Flevopolder, grauwe bonen uit Noord-Holland. En de gedroogde soorten, die uit China en Canada komen, worden relatief weinig milieubelastend per schip vervoerd.

Lekker makkelijk

Wie opziet tegen het urenlang weken van sommige bonensoorten, moet volgens Vocking vooral lekker makkelijk doen en een pot of blik uit de voorraadkast halen. Even opwarmen en klaar. En nee, in glas of blik verliezen ze nauwelijks aan vezels.

Gezond, duurzaam en, we zouden het bijna vergeten, lekker! Want dat je met peulvruchten veel meer kunt maken dan een oernederlandse erwtensoup, bruine bonensoup met spek of chili con carne, bewijst de bulk aan exotische recepten. Wat te denken van een salade van ge-roosterde kikkererwten, erwtjesspread of een avocado-linzensalade?

Bij de receptenschrijvers zijn bonen al lang booming. Nu nog op ons bord. ☑



'Doe lekker makkelijk en haal een pot of blik uit de voorraadkast'

VOEDINGSKUNDIGE
YNEKE VOCKING