

BUDGETBONEN

trend

Peulvruchten hebben geen sexy imago, maar zijn fantastisch voor de gezondheid én de portemonnee. Leer ermee koken.

tekst TATJA CLAESSEN

Peulvruchten zijn eeuwenoud en tegenwoordig enorm populair. Ze zijn een veelzijdige groentesoort die bestaat uit twee vruchtbladen (peulen) waarin zaden (bonen) groeien. Bij de meeste soorten eet je alleen de bonen, maar bij sommige ook de hele peul (sperziebonen). Peulvruchten gaan al jaren gebukt onder een niet al te best imago. Enerzijds geven ze ons het oer-Hollandse *Ik bid nie veur bruune boon'n*-gevoel: smakeloos, saai eten voor armoedzaaiers uit vroeger tijden. Anderzijds is er een groep mensen met een vrij sterke afkeer van peulvruchten vanwege een associatie met erg gezond en dus niet lekker macrobiotisch eten uit hun jeugd (macrobiotiek was in de jaren zeventig hip in sommige kringen). Wat tot nu toe ook niet helpt: peulvruchten zijn niet sexy want goedkoop en makkelijk verkrijgbaar. Maar daar ligt voor de peulvrucht anno nu een kans: we moeten bezuinigen, ook op ons eten. Peulvruchten zijn door hun hoge eiwitgehalte een goedkoop alternatief voor vlees of vis. Nog een pluspunt voor deze tijd: ze zijn veel minder milieubelastend dan vlees of vis,



Doperwtten

Als beginnende peulvruchteneter haal je ze gewoon uit een blikje

ze zijn diervriendelijk en kunnen bijna overal worden verbouwd. De uitdaging ligt hem er vooral in mensen bekend te maken met de manieren waarop je ze smakelijk kunt bereiden. Zoals bijvoorbeeld linzen of bonen door soepen, sauzen of salades op mediterrane, Mexicaanse of Indiase wijze. Denk aan minestrone-soep, pompoensoep met rode

linzen en verse gember, Indiase dahl, rode linzen, met broccoli, of anders hummus van kikkererwtten en sesampasta of een Italiaanse bruschetta met knoflook, witte bonen en olijfolie of salade van borlottibonen met rode ui en verse kruiden.

Blik

Als beginnend peulvruchteneter haal je ze gewoon uit een blikje. Bij het Voedingencentrum vinden ze peulvruchten ook heel gezond, al weet hun Schijf van Vijf er geen raad mee. Zijn het nu groenten of aardappel- of vleesvervangers? Ze laten zich niet in een hokje duwen, want ze zijn eigenlijk alles tegelijk. Vers zijn ze rijk aan onder meer vitamine C, dus te gebruiken als groente: neem sperziebonen en snijbonen of, in gekiemde vorm, taugé of alfalfa. Na het drogen of conserveren van de vruchten verdwijnt die vitamine goeddeels, maar dan zijn ze nog rijk aan ijzer en andere mineralen, vezels (meer dan in volkorenbrood), eiwitten en langzame koolhydraten (goed voor je bloedsuikerspiegel). De eiwitten zijn te gebruiken als vleesvervanger (100 gram vlees is te vervangen door 75 gram peulvruchten) en de koolhydraten als vervanger

van aardappelen, pasta, rijst of brood. Je zou peulvruchten zelfs een superieure vervanger van deze laatste groep kunnen noemen, want geen ander voedingsmiddel heeft zo'n hoog gehalte aan voedingsvezels. In een land waar ongeveer 90 procent van de mensen te weinig vezels eet een welkome aanvulling op het eetpatroon.

Verhalen

Toch doen ook verhalen de ronde dat peulvruchten ongezond zouden zijn: giftige stoffen als lectines, fytinezuur en saponinen zouden enge ziektes veroorzaken. Zoals zo vaak klopt het half. Deze stoffen zitten inderdaad in rauwe peulvruchten, maar na het koken verdwijnen of verminderen ze, zodat ze niet meer schadelijk zijn. Bij een gezond en dus gevarieerd eetpatroon leveren ze geen problemen op. Dan hebben we natuurlijk nog de kwestie van de flatulentie. De impact daarvan verschilt van persoon tot persoon en is ook niet bij alle soorten peulvruchten even sterk aanwezig. Over het algemeen zijn linzen minder gasvormend dan bonen. Als de peulvruchten van tevoren worden geweekt (dus niet uit een potje), veroorzaken ze minder gas, maar je kunt ze ook combineren met bonenkruid, kurkuma (geelwortel), verse gember of kombu (zeewier). Als u er toch last van heeft: neem kleinere porties en kies uw moment. En ach, af en toe een frisse wind...

Tatja Claessen, alias Voedvrou, heeft een praktijk voor voedingsadviezen.