

Ruim baan voor

Vroeger waren bonen bijna dagelijkse kost. Tegenwoordig eten we er gemiddeld nog geen theelepel per dag van. En dat is om heel veel redenen heel jammer. Een pleidooi voor peulvruchten.

Tekst: Anne Pek | Beeld: Roos van der Sanden

Bonen oogsten op Mars: volgens onderzoekers van de Wageningen University is het mogelijk. De landbouwuниверiteit begon in 2019 te experimenteren met het kweken van bonen in nagemaakte Mars-grond die was gemengd met struviet uit menselijke urine. En warempel, afgelopen voorjaar konden de eerste 'martiaanse' kasbonen worden geplukt. Ook op maanbodemsimulant blijken bonenplanten best te willen wortelen. Zo zijn ruimtekolonisten in spe er dus al van verzekerd dat ze zich straks kunnen voeden met lokaal verbouwde peulvruchten. Bijzonder, zeker als je weet dat dat in Nederland geen vanzelfsprekendheid meer is. Het overgrote deel van de peulvruchten die we hier eten is afkomstig uit China, Canada en Turkije. Alleen Zeeland en Flevoland kennen nog een bescheiden peulvruchtenteelt – de Zeeuwen produceren bruine bonen, Flevoland levert kapucijners.

Tot pakweg de Tweede Wereldoorlog was dat heel anders. Nederland kende een bijzonder rijke regionale peulvruchtenvariëteit: de Walcherse witte, de Groningse strogele, de krombek uit Noord-Holland... Er waren geel-paars gevlekte Giethoornse bonen, rood-wit gespikkelde kievitsbonen, blauwe en paarse stamsperziebonen plus natuurlijk gifgroene snijbonen en erwten. En al die peulvruchten werden zeker niet alleen verbouwd vanwege hun kleurenpracht. Ze werden gegeten. Onderzoekers berekenden ooit dat de gemiddelde Nederlander in de negentiende eeuw jaarlijks maar liefst 20 kilo peulvruchten verstouwde. Dat is ruim 50 gram per dag. Met de naoorlogse welvaartsstijging verdween al die bonen helaas van onze borden en akkers, om plaats te maken voor een uitdijende veestapel. Volgens de laatste Voedselconsumptiepeiling van het ministerie van Volksgezondheid eten we in Nederland tegenwoordig gemiddeld nog maar vijf gram per dag (het Voedingscentrum kwam zelfs maar tot vier

gram). Bij de gemiddelde Nederlander komen peulvruchten dan ook slechts eens in de drie weken op tafel. Alleen zeventigplussers eten ze nog geregeld. Bij hen staan bijvoorbeeld klassiekers als kapucijners met spek nog steeds hoog aangeschreven. Een opstomende groep van peulvrucht-passionado's zijn vrouwen tussen de twintig en dertig, die bovengemiddeld vaak veganistisch eten. Zij consumeren vooral de meer exotische soorten; denk aan kikkererwten – de basis voor hummus –, soja en typische wrap-vullers als zwarte bonen.

NEDERLANDERS
VERSTOUWDEN OOIT
TWINTIG KILO
PEULVRUCHTEN
PER JAAR

de boon

'Bonen gaan doorbreken'

Yneke Kootstra, voedingskundige en zelfverklaard bonenfan (zie het kader op pagina 20), heeft echter goede hoop dat peulvruchten de komende jaren ook onder het grote publiek doorbreken. Er is immers enorm veel wat voor ze spreekt.

Om te beginnen dat ze zo vreselijk gezond zijn. Dat komt onder andere doordat ze goed verzadigen, zegt Kootstra. 'Ze bevatten veel eiwitten en zogeheten langzame koolhydraten. Die neem je veel trager op dan de koolhydraten uit bijvoorbeeld brood.' Anders gezegd: na een maaltijd met peulvruchten zul je niet snel snacktrek krijgen.

Verder zitten ze bomvol vezels, die lastig te verteren plantendeeltjes waarvan de gemiddelde westerling veel te weinig binnenkrijgt. 'Vezelrijk voedsel vormt een goede voedingsbodem voor een gunstige bacteriegemeenschap in je ingewanden', legt Kootstra uit. 'En zo'n gezond darmmicrobioom is weer de eerste stap in een goede afweer.' Zo lieten recente onderzoeken zien dat al die 'goede' bacteriën in ruil voor de vezels waarop jij ze trakteert, allerlei stofjes produceren die je darmen in goede conditie houden en elders in je lichaam ontstekingsremmend werken. Ook zijn er aanwijzingen dat ze bijdragen aan een goed geheugen, een gezond gewicht en zelfs aan een betere stemming. Verder blijken vezels goed uit te pakken tegen een te hoog gehalte aan het 'slechte' LDL-cholesterol in het bloed. Dat komt doordat ze een deel van deze vetachtige substantie als het ware ongebruikt mee het lichaam uit slepen. Goed voor je bloedvaten! Wel kunnen ze gênant geknetter veroorzaken. Maar als je geregeld peulvruchten eet, wordt dat minder, weet

Kootstra: 'Dan verandert de bacteriegemeenschap in je darmen en krijg je een darmmicrobioom dat jou helpt die vezels te verteren. Het is juist dat eens in de drie weken bonen eten wat maakt dat onze darmen er zogezegd flatulent op reageren.'

Kortom: door vaker peulvruchten te eten, kun je het risico op diverse nare welvaartsziekten – lichamelijke én geestelijke – verlagen.

Flinke biefstuk

En dat zijn alleen nog maar de voordelen voor de individuele boneneter. Ook voor de wereld als geheel zou het een boel schelen als er meer peulvruchten werden geserveerd. In vergelijking met vlees en andere eiwitrijke producten hebben ze namelijk een heel kleine ecologische voetafdruk. Daarmee vormen ze een verantwoord alternatief voor klimaatkiller numero één, vlees.

Kootstra: 'Bonen zijn net als vlees een goede bron van eiwitten, B-vitamines én ijzer. Met drie opscheplepels bonen krijg je meer ijzer binnen dan met een flinke biefstuk!' Al moet je ze dan wel met voldoende groente combineren: 'Plantaardig ijzer wordt namelijk niet zo goed opgenomen als dierlijk ijzer. Maar vitamine C vergemakkelijkt die opname.'

Anders dan de productie van vlees vormt de teelt van peulvruchten ook geen aanslag op het milieu. Ze leggen geen groot beslag op bouwland of water en er komen relatief weinig bestrijdingsmiddelen aan te pas. Mest hebben peulvruchten ook al weinig nodig. Het is zelfs nog mooier: tijdens de groei halen peulvruchten stikstof uit de lucht! In een mooie symbiose met bepaalde bacteriën in de bodem leggen ze die vast in wortelknobbeltjes.

Peulvruchten

Boon, erwt of linze: allemaal komen ze uit de peul van vlinderbloemigen, een plantenfamilie die wereldwijd ruim 19.000 soorten telt. Soms worden die peulen zelf ook gegeten: denk aan sperziebonen, snijbonen, peultjes en kousenband. Vaker worden alleen de zaden gegeten. In dat geval hebben we het over bonen (bijvoorbeeld witte en bruine bonen, sojabonen, kidneybonen), erwten (splitterwten, kikkererwten, kapucijners...) en linzen (groene, rode, bruine, zwarte, oranje...). Vaak worden eetbare peulvruchten voor het gemak aangeduid als 'bonen'. Pinda's zijn overigens ook peulvruchten. Niet alle peulvruchten zijn eetbaar. Die van blauwewegen, goudenregen en brem zijn bijvoorbeeld giftig.

Zo bemesten ze de bodem juist. Het is niet voor niks dat de Indianen in het prekoloniale tijdperk de teelt van bonen in hun moestuinen combineerden met de teelt van pompoenen en maïs: de bonen voorzagen de eeuwig hongerige pompoenen van mest, de pompoenen zorgden er met hun weelderige bladgroei voor dat de bodem vochtig bleef en de maïs vormde een natuurlijke klimconstructie voor de bonen.

Het mooie aan dit trio – door de Indianen wel aangeduid als 'de drie gezusters' – is bovendien dat ze elkaar voedingstechnisch gezien mooi aanvullen: pompoen bevat de vitamine C die de ijzeropname verbetert, en maïs voegt bepaalde aminozuren toe die nodig zijn om van bonen een voor het menselijk lichaam volwaardige eiwitbron te maken. Anders dan vlees, eieren en zuivel bevatten bonen name-

Thema: Bonen in de hoofdrol

lijk niet alle aminozuren – de bouwstenen voor eiwitten – die mensen nodig hebben.

‘Daarom is het voor vegetariërs en veganisten wel belangrijk om peulvruchten te combineren met graanproducten’, zegt Kootstra. ‘Alleen soja komt in de buurt van vlees, eieren en zuivel, met bijna net zulke volwaardige eiwitten.’

Potten en blikken

En hoe zit het met de vervoerskosten van peulvruchten – als ze tegenwoordig grotendeels van overzee komen, is dat toch een enorm punt in hun nadeel? Valt reuze mee, antwoordt Kootstra: ‘Doordat ze na de oogst worden gedroogd, kunnen ze per boot worden vervoerd. Dat is redelijk milieuvriendelijk. In die droge vorm zijn ze bovendien makkelijk een jaar houdbaar, dus bonen leveren heel weinig voedselverspilling op.’

Tot slot: maakt het nog uit of je bonen zelf kookt of ze in blik of glas koopt? ‘Voor je portemonnee wel, voor het milieu niet’, zegt Kootstra. ‘Ik weet

dat ze bij Hak en Bonduelle worden verwerkt op rustige momenten, dat maakt de productie al duurzamer. Verder worden ze daar natuurlijk in zulke grote hoeveelheden gekookt dat het energiezuiniger zal zijn dan dat pannetje op je eigen fornuis. Dus het netto-effect is waarschijnlijk gelijk. Ik persoonlijk vind potten en blikken wel zo makkelijk.’

Kook je ze liever zelf, dan geeft Kootstra wel graag mee dat je bonen het best kunt weken voordat je ze kookt. Niet alleen zijn ze dan veel sneller gaar; het weken verlaagt het gehalte aan lectines, de gifstofjes die rauwe bonen bevatten. Kootstra: ‘Die worden momenteel in sommige kringen nogal geproblematiseerd. Maar als je het weekwater weggooit en de bonen vervolgens goed gaar kookt, maak je ze inactief.’

Met sambal of geitenkaas

Kortom, wat Kootstra betreft is het echt ruim baan voor de boon. Welke eet ze zelf eigenlijk het liefst? Die vraag vindt ze lastig. Met een stem



PEULVRUCHTEN
HALEN TIJDENS
DE GROEI
STIKSTOF UIT
DE LUCHT

die je haast zwoel zou noemen, somt ze een serie mogelijke kandidaten op: ‘Zwarte boontjes met een gebakken uitje en sambal... Witte bonen met geroosterde groenten... Indiase dahl met gember en koriander... Een salade van Italiaanse linzen met zachte geitenkaas... Puy-linzen die zijn gestoofd met een *soffrito* van wortel, bleekselderij, ui, peterselie en een beetje spek...’ Zucht: ‘Ze zijn gewoon allemaal lekker.’



Recalcitrante ambassadeur

‘Een enorme fan van peulvruchten’, zo noemt voedingskundige Yneke Kootstra zichzelf. In 2011 richtte ze samen met culinair journalisten Onno Kleyn en Lizet Kruyff de Bruinebonenbende op: een collectief dat peulvruchten weer hip wilde maken. Aanleiding was een persbijeenkomst waarop het drietal meelwormenmoes en kweekvlees voorgeschoteld kreeg. Kootstra: ‘Ze werden gepresenteerd als sexy en innovatieve manier om de klimaatimpact van onze eiwitconsumptie te verminderen. We keken elkaar aan en zeiden: wat is er mis met bonen? Daarvan weten we al eeuwen dat ze gezond én betaalbaar zijn! Terwijl de ontwikkeling van kweekvlees duur is en we met de consumptie van insecten waarschijnlijk ook nieuwe allergieën en intoleranties introduceren. We zijn onze Bruinebonenbende dus uit pure recalcitrantie begonnen. Dat liep vervolgens leuk uit de hand!’

Zo leverde die bende Kootstra in 2016 de functie op van voorzitter van het Nederlandse comité voor het Bonenjaar van de VN. In die hoedanigheid wist ze onder andere het Voedingscentrum ervan te overtuigen dat er voor peulvruchten net als voor vis een aanbeveling moest komen. ‘Sindsdien adviseren ze dat je een keer per week peulvruchten in plaats van vlees zou moeten eten. Ik had eigenlijk gewild dat het advies “twee keer per week” had geluid, maar het is een begin.’

www.bruinebonenbende.nl

Bonen

voor lekkerbekken

Wil je graag vaker peulvruchten op tafel zetten, maar weet je niet goed hoe je ze lekker kunt klaarmaken? Probeer het eens met de recepten van echte bonenfans.

Dat kikkererwten lekker zijn, weten lekkerbekken wel sinds topkok Yotam Ottolenghi ze op de kaart zette. Puy-linzen hebben dankzij hun chique *Appellation d'Origine Protégée*-stempel zelfs een zeker *snob appeal*. Maar ook met de simpele witte en bruine boon valt eer te behalen. Ze smaken namelijk allesbehalve suf wanneer je ze zelf kookt en dan smaakmakers als laurier, tijm, knoflookteentjes of chilivlokken toevoegt. Een goede olijfolie maakt het helemaal af. Heb je behoefte aan wat meer houvast, dan zijn de kookboeken van journalist en peulvruchtenexpert Joke Boon (!) een absolute aanrader. In haar boek *Linzen* (NwA'dam 2020, € 22,99) pre-

senteert ze juweeltjes als muffins met linzen, appel en walnoot en belugalinzensalade met dille en zonnepitten. Gedroogde peulvruchten zijn goedkoper dan hun blikversie. Maak je ze vaker *from scratch* klaar, dan is een snelkookpan een goede investering. Zet de peulvruchten 's avonds na een spoelbeurt in de week en giet ze 's ochtends af. Voeg vers water toe plus kruiden en zout (nee, peulvruchten worden daar niet taai van, en zo is er minder zout nodig dan wanneer je dat na het koken toevoegt) en breng de pan op druk. Laat twintig minuten koken en houd de pan daarna dicht tot het tijd wordt het avondeten te bereiden. Goede kans dat de peulvruchten dan alleen nog

maar opgewarmd hoeven te worden. Ze garen in een hooikist kan ook. Het meest milieuvriendelijk is het om een grote portie in één keer te bereiden. Wat je niet meteen eet, kun je invriezen. In de koelkast blijven bereide peulvruchten minstens drie dagen goed. Serveer ze dan bijvoorbeeld als volgt in serie: op dag één in combinatie met ratatouille, een groene salade en brood; op dag twee naast een tabouleh (maaltijdsalade) van bulgur met peterselie, munt en feta; en op dag drie in een minestrone (stevige Italiaanse groentesoep).
Foto boven: Peulvruchtenmozaïek. Met linksboven de Puy-linzen. Daaronder: Belugalinzen, ook wel de kaviar onder de peulvruchten genoemd.

De favoriete bonenrecepten van drie Genoeg-redacteuren



Met dank aan Nigella

Marion Rhoen: 'Ik ben dol op deze pittige **zwarte bonensalade** van Nigella Lawson. Zij bedacht hem als bijgerecht bij gegrilde tonijnsteaks, maar ik eet hem vaak als lunch. Van de dressing maak ik meestal meerdere porties tegelijk. In de koelkast blijft die prima een paar weken goed. Dat scheelt tijd op een drukke werkdag.'

Voor 2 personen:

- een blikje (400 gram) zwarte bonen

- 2 theelepels limoensap
 - 1 theelepel vissaus (nam pla)
 - 2 theelepels chilipeperolie
 - 1 theelepel honing
 - 2 eetlepels verse gehakte koriander
- Spoel de bonen af en laat ze uitlekken. Klop het limoensap, de vissaus, de chilipeperolie en de honing tot een dressing. Giet de dressing bij de uitgelekte bonen, strooi de koriander erover en serveer.

Dit recept komt uit het kookboek *Nigella Express* (2011, alleen nog tweedehands verkrijgbaar).

Thema: Bonen in de hoofdrol

Indianenmaal

Anne Pek: 'In het najaar maak ik graag **bonen met pompoen**. Met een maïskolf erbij heb je een echt "indianenmaal", dat vinden kinderen leuk. Restjes pureer ik vaak met wat bouillon en een blik tomaten; zo heb ik de volgende dag een lekkere lunchsoep.'

Voor 2 à 3 personen

- 400 gram gare bonen, bijvoorbeeld bruine bonen of kidneybonen
- een kleine oranje pompoen of flespompoen
- 3 rode uien
- 3 flinke tomaten of een half pond kerstomaatjes
- tijm, rozemarijn, oregano, bonenkruid en/of chilivlokken naar smaak
- een paar gehakte knoflooktenen
- (olijf)olie
- zout en peper naar smaak

Plaats een ovenschaal (zonder anti-aanbaklaag) in de oven en warm de oven voor op 220 graden. Was de pompoen, halveer hem, verwijder de pitjes en snijd hem in stukjes van gelijke grootte. De schil mag eraan blijven. Schil de uien en snijd ze in dunne ringen. Houd de helft apart. Was de (kers)tomaten en halveer ze. Houd de helft apart. Neem de hete ovenschaal uit de oven, giet er een gulle scheut (olijf)olie in en voeg de pompoen, de helft van de



uien en de tomaten, de knoflook en kruiden plus zout en peper toe. Hussel goed en sprenkel nog wat olie over het geheel.

Zet de schaal weer in de oven en voeg daarbij een tweede schaal toe om voor te verwarmen. Spoel blikbonen af en laat ze uitlekken. Open na ca. 10 minuten de oven, hussel de groenten nog eens goed en neem de voorverwarmde lege schaal uit de oven. Giet een scheut olijfolie in de hete schaal, voeg de overgebleven uien en tomaten toe, hussel goed, doe de bonen erbij, sprenkel er wat olie over en zet ook deze schaal in de oven. Zet de temperatuur van de oven iets lager en laat beide gerechten nog ca. 10-15 minuten garen en bruinen. Serveer



met brood of een maïskolf.

Op Annes site Mooiafgewogen.nl staan meer bonenrecepten, zoals deze minestrone met spinazie.

Campinggerecht voor thuis

Martin van der Gaag: 'Tijdens een fietsvakantie improviseerde ik ooit dit eenpansgerecht van **witte bonen met broccoli en gorgonzola**. Het smaakte goed, dus ik maak het ook thuis nog wel eens klaar. Scheelt meteen een boel afwas.'

Witte bonen hoeven niet per se uit blik te komen: zelf koken loont de moeite.

Kijk op Genoeg.nl/handig/witte-bonen-koken

Voor 2 personen:

- een blik witte bonen zonder tomatensaus en liefst ook zonder suiker

- 150 gram gorgonzola
- 1 ui
- 125 gram (een half doosje) paddenstoelen
- een struikje broccoli
- milde olijfolie
- zout en peper naar smaak
- eventueel een scheutje witte wijn

Snipper de ui en bak hem zachtjes in olie, met de deksel op de pan. Snijd de paddenstoelen in plakjes en doe ze bij de ui. Bak ze samen tot de paddenstoelen gaar zijn. Haal ze dan uit de pan, zet ze apart en veeg de pan schoon. Snijd ondertussen kleine roosjes van de broccoli. Was ze en kook ze beetgaar in een bodempje water. Haal ze uit de pan en zet apart.

Droog de pan en zet hem terug op het vuur. Voeg een scheutje olie toe en doe het ui-paddenstoelenmengsel terug in de pan. Laat de witte bonen uitlekken en voeg ze toe. Verwarm het geheel regelmatig omscheppend op een zacht vuur. Voeg eventueel een scheut witte wijn toe. Snijd de gorgonzola in blokjes en roer ze door het bonenmengsel tot ze beginnen te smelten. Voeg de broccoliroosjes toe, schep voorzichtig om en serveer.

