



Peulvruchten

Peulvruchten zijn de zaden van rijpe vruchten van vlinderbloemige planten. De bloemen van deze planten lijken wat op vlinders, vandaar deze naam.

Deze plantenfamilie bezit krachtige wortels, die op een interessante manier een symbiose aangaan met stikstofvormende bacteriën. Deze zetten zich af als knolletjes op de wortels en verrijken hiermee de grond. Deze symbiose leidt tevens tot een hoge eiwitvorming in de peulvruchten.

Voedingswaarde

Naast geconcentreerd eiwit bevatten peulvruchten veel ijzer, vitamines A, B en E, Kalium, Calcium, Fosfor, Magnesium en Foliumzuur. Peulvruchten ook rijk aan voedingsvezels.

Voor jonge kinderen of voor mensen met een zwakke spijsvertering wordt het eiwit uit de peulvruchten soms moeilijk vrijgemaakt.

Voor mensen met een vegetarische leefwijze zijn peulvruchten echter onontbeerlijk. Eet ze regelmatig, maar met mate en altijd gecombineerd met een graansoort. Optimale combinaties zijn bijvoorbeeld rijst met linzen, bruine bonen met maïs, of kikkererwten met gerst. Samen vormen ze een goede eiwitbron waarnaast vlees, vis, ei of kaas overbodig zijn.

Verteerbaarheid

Van de gedroogde peulvruchten zijn linzen het lichtst verteerbaar. Ben je niet gewend aan peulvruchten of heb je moeite

met de vertering er van, begin dan met regelmatig een kleine hoeveelheid linzen te eten.

Het bevordert de verteerbaarheid wanneer er een stukje kombu-zeewier met de peulvruchten wordt meegekookt.

Verteer je dit ook niet goed, begin dan met tofu of tempé, dat is gemaakt van gefermenteerde soja-bonen en dus al enigszins verteerd.

Gekookte peulvruchten zijn, net zoals granen, goed afgedekt 3 dagen in de koelkast te bewaren zonder veel verlies van voedingswaarde.

Diverse peulvruchtproducten

Gedroogd

Gedroogde peulvruchten zijn het hele jaar door beschikbaar, bijvoorbeeld: bruine en witte bonen, kievitsbonen, groene erwten, spliterwten, kapucijners, flageolets, adukibonen, zwarte bonen, limabonen, rode nierbonen, cannelinobonen, borlotto-bonen, mungbonen, kikkererwten, linzen, sojabonen etc.



Gekiemd

Taugé is de gekiemde mungboon. Er zijn meer peulvruchten geschikt om te kiemen, zoals kikkererwten en linzen. Zie hiervoor Nieuwsbrief nr. 8.

Gefermenteerd

Tofu, sojasaus, Tempé etc. zijn allemaal van sojabonen gemaakt door middel van een fermentatieproces.



Vers

Een aantal voorbeelden van verse peulvruchten die vooral in voorjaar en zomer beschikbaar zijn: dop-erwten, kousenband, spertzieboon, tuinboon, kapucijners en snijboon.

Peultjes bevatten nog nauwelijks of geen zaden en vallen daarom niet onder de peulvruchten.



Algemene bereidingswijze peulvruchten

Gedroogde peulvruchten moeten altijd eerst worden gewassen, geweekt, daarna gekookt en daarna nog nawellen. Wanneer deze bereidingswijze wordt toegepast zijn peulvruchten voor de meeste mensen goed verteerbaar.



Wassen

Kijk de gedroogde peulvruchten goed na op steentjes of slechte bonen. Spoel ze af in een zeef onder de kraan

Weken

Laat ze weken in koud water, minstens 3x het volume van de bonen, op een koele plek. De weektijd verschilt sterk per boon (van 2 tot 24 uur), raadpleeg hiervoor de verpakking.

Koken

Kook de peulvruchten in vers water, het weekwater bevat onverteerbare suikers en kan gasvorming veroorzaken. Kijk voor de kooktijd op de verpakking en voeg een stukje kombu toe.

Nawellen

Laat de bonen in het kookwater minstens net zo lang nawellen als de kooktijd, op een warme plek.

Op smaak brengen

Voeg het zout pas na het nawellen toe. Wanneer je peulvruchten in zout water kookt gaan ze kapot, bovendien gaat de smaak van het zout verloren waardoor je geneigd bent hiervan te veel te gebruiken.

Uit pot of blik

Gare peulvruchten uit pot of blik moeten voor gebruik eerst in een zeef onder de kraan worden afgespoeld met koud water.

Kruiden

Sommige kruiden en specerijen ondersteunen de vertering van de peulvrucht. Zoals: gember, karwijzaad, komijnzaad, korianderzaad, venkelzaad, bonenkruid en kurkuma.

Drie-in-de-pan met kikkererwtenmeel

Ingrediënten beslag:

100 gram kikkererwtenmeel, 3 theelepels bakpoeder, 2,5 dl. karnemelk, 2 eieren, 1 theelepel kerrie, 1 theelepel paprikapoeder, snuffje zout en ghee (geklearde boter) om in te bakken.

Serveren met:

zure room of yoghurt op smaak gebracht met verse kruiden, zout en peper.

Bereiding:

Maak een beslag van alle ingrediënten en klop dit even door. Laat het daarna 15 minuten rusten.

Verwarm een grote koekenpan en smelt hierin een klontje ghee. Schep 3 bergjes beslag in de pan en bak de koekjes aan beide kanten goudbruin.

Voedwel

Voor Voedingsadvies

Ineke Fienieg

natuurvoedingskundige

www.voedwel.nl

info@voedwel.nl

(030) 879 94 51

Soep met mungbonen (groene katjang)

Ingrediënten:

100 gram mungbonen, 100 gram pinda's, 500 gram pompoen, 1 grote zoete aardappel, 1 eetlepel kokosolie, 200 gram gerookte tofu, 2 eetlepels olijfolie, 1 liter groentebouillon, 2 dl. kokosmelk, wat rijstvermicelli, 1 theelepel versgemalen koriander- & komijnzaad, 1 theelepel gemberpoeder, snuffje kurkuma, zout.

Bereiding:

Week de mungbonen 24 uur in ruim koud water op een koele plaats. Kook ze samen met een stukje kombu gaar in 1 uur. Laat ze nog 1 uur op een warme plek nawellen.

Verwarm een pan met een dikke bodem, voeg kokosolie, blokjes pompoen, blokjes zoete aardappel en gehakte pinda's en de kruiden toe en fruit dit zachtjes en al roerend.

Voeg dan de groentebouillon en de uitgelekte mungbonen toe en kook de soep tot de groenten gaar zijn.

Ondertussen de tofu in kleine blokjes snijden en op een zacht vuur in de olijfolie bakken tot ze krokant zijn..

Laat op het laatst de rijstvermicelli in de soep meekoken en maak de soep op smaak af met zout en kokosmelk en de gebakken tofublokjes.