

Bonenburgers



Bij lunch of warme maaltijd

Ingrediënten:

- 500 gram gare peulvruchten, bijvoorbeeld, bruine bonen, zwarte bonen, rode nierbonen of een combinatie hiervan met kikkererwten. Bij gebruik van bonen uit blik: eerst in een zeef goed afspoelen met koud water.
- 1 grote wortel
- 1 kleine ui
- 50 gram zonnebloempitten
- 2 eetlepels tahin
- 1 teentje knoflook
- verse gehakte peterselie
- scheutje olijfolie
- 1 eetlepel bouillonpoeder

Bereiding:

1. Verwarm de oven op 200°C.
2. Bekleed een bakplaat met bakpapier.
3. Pureer de peulvruchten in een keukenmachine, roerzeef of met een staafmixer tot een grove puree.
4. Rasp de wortel, ui en knoflook op een fijne rasp.
5. Hak de peterselie fijn.
6. Vermeng alle ingrediënten goed met elkaar.
7. Maak met natte handen 20 kleine balletjes.
8. Leg de balletjes op de bakplaat en druk ze een beetje plat met de bolle kant van een lepel die in koud water is gedoopt.
9. Bak de burgers 15-20 minuten in het midden van de oven.

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.

In de peulvruchten is geconcentreerd eiwit aanwezig. Het eiwit zit echter opgesloten in de cellen waardoor het door de spijsvertering soms moeilijk vrijgemaakt kan worden door mensen met een zwakke spijsvertering of jonge kinderen. Vaak uit een zwakke spijsvertering zich door winderigheid en een opgeblazen gevoel na het eten van peulvruchten. Dit kan echter ook te maken hebben met de bereidingswijze van peulvruchten en de combinatie met andere voedingsmiddelen.

Voedwel geeft regelmatig kookworkshops, onder andere ook over het optimaal bereiden en combineren van peulvruchten.

Voor mensen met een vegetarische leefwijze zijn peulvruchten onontbeerlijk.

Eet ze regelmatig, maar met mate en altijd gecombineerd met een graansoort.

Gecombineerd met graan leveren peulvruchten een optimale eiwitcombinatie, 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.

Naast eiwitten bevatten peulvruchten ook ijzer, vitamines A, B, E, kalium, calcium, fosfor, magnesium, foliumzuur en veel voedingsvezels.

Voedwel, Ineke Fienieg, natuurvoedingskundige: www.voedwel.nl

Recept: 1236
Gerecht: bijgerecht
Seizoen: hele jaar