



AARDIG ETEN

MET BONEN



AARDIG VOOR JEZELF
VOOR DE PIANEET

AARDIG ETEN MET BONEN

“Wat we eten heeft grote impact op de natuur. Als we meer plantaardig en lokaal gaan eten, vragen we minder van de natuur en kunnen we genoeg gezond voedsel produceren voor iedereen. Bijvoorbeeld door vaker bonen van Nederlandse bodem op het menu te zetten. Die zijn rijk aan eiwitten voor mensen en gezond voor onze bodem. Dat je er heerlijk mee kunt koken, is nog niet voor iedereen even bekend. Daarvoor geeft dit boekje voldoende inspiratie met recepten en verhalen. Oftewel, bonen verdienen een betere plek op ons bord!”, Corné van Dooren, adviseur duurzame voedselconsumptie WWF-NL



AARDIG ETEN VOLGENS HET WERELD NATUUR FONDS BESTAAT UIT VIJF ADVIEZEN:

1. Eet meer plantaardig en minder dierlijk
2. Geef de voorkeur aan vers en lokaal boven sterk bewerkte producten
3. Kies producten van duurzame landbouw, zoals biologisch
4. Breng meer variatie en balans op je bord; nergens te veel van
5. Verspil zo min mogelijk

Bonen passen daar goed bij, want ze zijn aardig voor jezelf en aardig voor de natuur. Peulvruchten zijn in Nederland weer in opkomst. Naast de traditionele bruine bonen en kapucijners is tegenwoordig een keur aan peulvruchten te koop: limabonen, kikkererwten, kidneybonen, sojabonen, enzovoort.

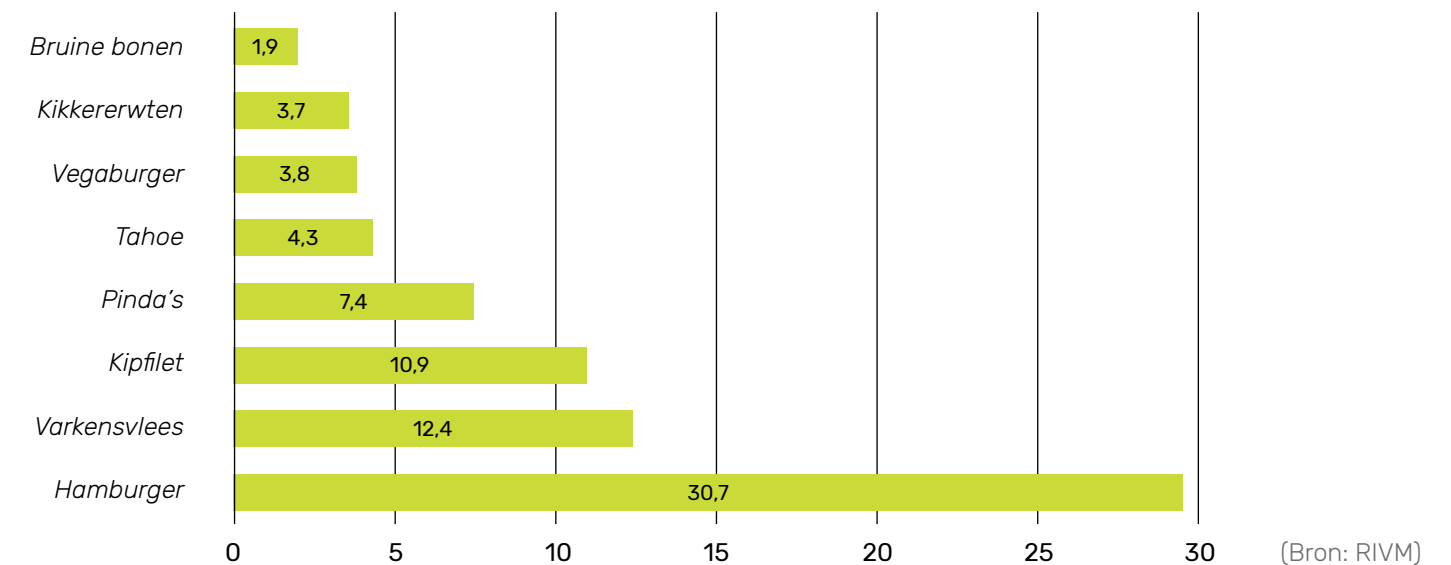
AARDIG VOOR JEZELF:

Peulvruchten zijn rijk aan eiwitten, vezels, B-vitamines, ijzer en andere nuttige voedingsstoffen. Peulvruchten verlagen je cholesterol, wat helpt om je bloedvaten gezond te houden. Daarom geldt het advies om minstens een keer per week een portie peulvruchten te eten (130 gram per persoon). Door hun samenstelling zijn ze uitstekend te gebruiken als vervanger van vlees. Vooral in combinatie met granen.

AARDIG VOOR DE NATUUR:

Bonen hebben een lage milieu-impact, veel minder dan vlees, vis, ei of kaas. Peulvruchten zijn ook speciaal omdat ze zorgen voor een natuurlijke vorm van bemesting. Ze werken namelijk samen met bacteriën, die binden stikstof uit de lucht waardoor de plant kan groeien. Hierdoor hebben ze minder kunstmest nodig. Door hun teelt verbeteren ze de structuur en het leven in de bodem. Doordat ze lang bloeien trekken ze insecten aan. Goed voor de gezondheid, het klimaat én de bodem dus.

Broeikasgassen (kg CO₂ /kg)



GOED VOOR HET KLIMAAT

Peulvruchten leveren verreweg het meeste eiwit per hoeveelheid uitgestoten broeikasgassen van alle plantaardige en dierlijke eiwitbronnen. Daarna volgen onze inheemse granen, zoals haver, rogge, tarwe en gerst. Dierlijk eiwit, zoals rundvlees, scoort verreweg het slechtst op de uitstoot van broeikasgassen. Een menu met veel minder vlees en meer peulvruchten en granen helpt daarom aanzienlijk om klimaatverandering tegen te gaan.

Kies minstens een keer per week een maaltijd met bonen. We hebben daarvoor samen met het Voedingscentrum en onze bonenambassadeurs een boekje gemaakt vol recepten en verhalen.

Jaarlijks vieren we op 10 februari Wereldpeulvruchtendag. Vanaf 2024 doet WWF dat samen met ruim 60 organisaties en bedrijven in Nederland. Online kun je daarover van alles vinden onder de hashtag #BeanMeal.

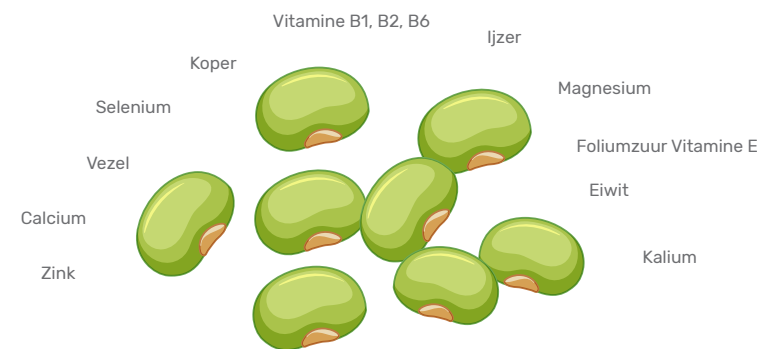
GOED VOOR DE BODEM

Ook voor de bodem hebben deze eiwithoudende gewassen voordelen: ze leggen stikstof en CO₂ vast en verbeteren de structuur en vruchtbaarheid van de bodem. Ook de combinatie van peulvruchten en granen is gunstig voor de bodem: met gemengde teelt van deze gewassen komt veel minder onkruid op. Door graan- en oliegewassen om de 4-5 jaar af te wisselen met een peulvruchtgewas, heeft de boer bijna de helft minder kunstmest nodig op zijn akker.

HET VOEDINGSCENTRUM

OVER BONEN

Lilou van Lieshout, expert duurzaam eten bij het Voedingscentrum: **“Peulvruchten verlagen je LDL-cholesterol, wat helpt om je bloedvaten gezond te houden. Ze zijn ook nog eens een goede en duurzame vleesvervanger. Net als vlees bevatten peulvruchten nuttige voedingsstoffen, zoals eiwit, ijzer en vitamine B1. Het Voedingscentrum adviseert om elke week een portie peulvruchten te eten, zoals linzen, kikkererwten en bruine bonen, maar vaker kan natuurlijk ook.”**



BONEN HOREN TOT DE CATEGORIE

EIWITRIJKE PRODUCTEN VAN DE SCHIJF

VAN VIJF OMDAT ZE VEEL EIWIT

BEVATTEN, TOT WEL RUIM 20% VAN

DE ENERGIE.



GRAM PER DAG

Nederlanders eten nu gemiddeld 7 gram bonen per dag dat is een keer in de drie weken, in Europa is dat gemiddeld 7 gram per dag en in Afrika 32 gram!



Gedroogd, in blik, in pot of in stazak?

Allemaal even gezond, relatief goedkoop én lang houdbaar! Kies het liefst voor een variant met minder dan 0,5 gram zout per 100 gram en zonder toegevoegd suiker.

WAT KUN JE ALLEMAAL MET BONEN

Oh, wat zijn ze lekker al die verschillende peulvruchten. Ze zijn echt een allrounder in de keuken. Vanuit de hele wereld zijn er de lekkerste recepten met peulvruchten bekend, alleen in Nederland kennen we deze nog niet. Hoogste tijd om peulvruchten te (her)ontdekken! De recepten in dit inspiratieboekje zijn afkomstig van het Voedingscentrum, dus gegarandeerd gezond en duurzaam! Kijk voor meer recepten op <https://www.voedingscentrum.nl/nl/gezonde-recepten.aspx>



SOEPEN

Bijvoorbeeld met linzen, spliterwten of bonen



SPREADS

Op de boterham of als aperitiefdip

- *Linzenhummus met zoete aardappel*
- *Bietenspread met gepureerde kikkererwten*



VLEESVERVANGERS

GEMAAKT VAN PEULVRUCHTEN.

Tofu en tempé
(gemaakt van soja)

Kant-en-klare procuten
met lupine, linzen, kikkererwten...

(check de ingrediëntenlijst)



WARME BEREIDINGEN

Snelle hap

- *Kidneybonen in tacovulling*
- *Pittige pitta/falafel/wrap met kikkererwten*
- *Zelfgemaakte linzen-, kikkererwten- of bonenburger*



In de wok

- *Edamame in noedelgerechten of in wok*
- *Curry met kikkererwten en rijst*



Stoofpotjes

- *Kruidig linzenstoffpotje*
- *Chili con/sin carne*



SPREADS

ZELF HUMMUS MAKEN

20 PERSONEN / MEER DAN 30 MINUTEN /
LUNCH, ONTBIJT / 65 KCAL

INGREDIËNTEN

- 150 gram gedroogde kikkererwten
- 2 teentjes knoflook
- 100 gram tahin zonder zout
- 1 theelepel gemalen komijnzaad
- ½ citroen
- 3 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel za'atar, gedroogde tijm of sesamzaad

BEREIDING

1. Week de kikkererwten minstens 8 uur in ruim water. Bewaar ze eventueel in de koelkast.
2. Kook de kikkererwten in schoon water totdat ze uit elkaar vallen, ongeveer 50 minuten.
3. Kook de laatste paar minuten de ongepelde knoflooktenen mee.
4. Giet de kikkererwten af en bewaar 100 ml van het kookvocht.
5. Laat de kikkererwten afkoelen.
6. Pureer de kikkererwten in een keukenmachine samen met de gepelde knoflooktenen, de tahin, komijn en citroensap.
7. Voeg geleidelijk wat kookvocht (misschien is 100 ml niet nodig) toe om de hummus smeug te maken.
8. Verdeel wat hummus met de bolle kant van een lepel op een bord en garneer met een beetje olijfolie, komijn en za'atar naar smaak.
9. Lekker om stukjes pita of groente in te dippen.

MENUSUGGESTIE

Gebruik kikkererwten uit blik. Gebruik dan 400 gram gare kikkererwten.



WAT ZIJN BONEN?

Peulvruchten zijn zaden van de familie van de vlinderbloemen (*Leguminosae*). De vruchten daarvan noemen we peulen, en peulvruchten zijn dus de peulen of de zaden daarin. De meeste van deze zaden hebben een naam met boon erin. Daarom is het in de spreektaal vaak bonen. Er zijn 635 eetbare soorten!

De meeste soorten zijn zowel vers als gedroogd te eten. Peulvruchten zijn bijvoorbeeld bruine bonen, kikkererwten, sojabonen en linzen. Pinda's en 'groene' peulvruchten zoals doperwten en sperziebonen zijn officieel ook peulvruchten. We rekenen pinda's echter tot noten en doperwten en sperziebonen tot groente. Omdat ze daar qua samenstelling en gebruik op lijken.

Je vindt peulvruchten in veel diverse variëteiten, ieder met een eigen bite, kleur, smaak en voedingswaarde. Voorbeelden van peulvruchten zijn: bruine, witte en zwarte bonen, kapucijners, kievitsbonen (borlotti), limabonen, linzen, kikkererwten, spliterwten, kidneybonen en sojabonen. Tofu (tahoe) en tempé zijn gemaakt van de sojaboon, en hummus is gemaakt van kikkererwten. Ook worden peulvruchten verwerkt in vleesvervangers, zoals vegetarische burgers en balletjes.



KIKKERERWTEN



LINZEN
(bruine, groene, blonde...)



WITTE BONEN



KIDNEYBONEN



BRUINE BONEN



ZWARTE BONEN



SOJABONEN



EDAMAME
(onrijpe sojabonen)



KIEVITSBONEN
(borlotti)



CANNELLINI



SPLITERWTEN



LUPINEBONEN



TUINBONEN



LIMABONEN



KAPUCIJNERS

3 SOEPEN



SOEPEN

PITTIGE PAPRIKASOEP UIT SPANJE (BORLOTTI)

Vol verse groente

2 PERSONEN / MINDER DAN 30 MINUTEN / HOOFDGERECHT / 535 KCAL

INGREDIËNTEN

- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 2 rode paprika's
- 4 tomaten
- ½ Spaanse peper
- 2 eetlepels olie
- 1 laurierblad
- 1 klein blik Borlotti bonen (uitlekgewicht ca. 250 gram)
- 4 takjes peterselie
- 2 theelepels olijventapenade
- 1 klein volkoren stokbrood

BEREIDING

1. Maak de groente schoon.
2. Snijd de ui en de knoflook in snippers en de paprika's en de tomaten in blokjes.
3. Verwijder van de peper de pitjes en snijd de peper heel klein.
4. Fruit de ui en de knoflook zacht in de olie.
5. Voeg de paprika's, de tomaten en de peper toe en schep dit een paar keer goed door.
6. Giet er 600 ml water bij met het laurierblad. Breng dit aan de kook en laat het 10 minuten koken.
7. Verwijder het laurierblad.
8. Pureer de massa in de keukenmachine of met een staafmixer.
9. Spoel de bonen af.
10. Roer de bonen door de soep en breng de soep weer aan de kook.
11. Was de peterselie en knip het fijn. Roer de peterselie door de soep.
12. Verdeel de soep over 2 kommen en schep er een theelepel tapenade op. Geef er stokbrood bij.

MENUSUGGESTIE

Vervang de borlottibonen door kidneybonen.



SOEPEN

MINISTRONE (CANNELINI/WITTE BONEN)

In deze Italiaanse maaltijdsoep zitten alle restjes die je nog in huis hebt: een beetje pasta, gekookte aardappelen, restjes groente en oud brood.

2 PERSONEN / MINDER DAN 30 MINUTEN / HOOFDGERECHT / 630 KCAL

INGREDIËNTEN

- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 2 takjes oregano of rozemarijn
- 300 gram groenterestjes (bijvoorbeeld: wortel, bleekselderij, sperziebonen, paprika, courgette, bloemkool)
- 3 aardappelen
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 blik tomatenblokjes zonder zout
- 50 gram volkoren pasta (fusili, penne, macaroni)
- 1 bouillontablet met minder zout

- 1 kleine pot bonen (witte-, cannellini- of kikkererwten; uitlekgewicht ca. 250 gram)
- 2 (oude) volkoren boterhammen
- Optioneel: 2 eetlepels geraspte 30+ kaas

BEREIDING

1. Pel de ui en de knoflook en snipper ze.
2. Was de kruiden en snijd ze grof.
3. Was de groente. Snijd de wortel en de bleekselderij in halve ringen, halveer de sperziebonen en snijd de paprika, de courgette en de bloemkool in stukjes.
4. Schil de aardappelen en snijd ze in stukjes.
5. Bak de ui en de knoflook in de olie zacht in een paar minuten.
6. Voeg de groente toe en bak deze even mee.
7. Voeg de aardappelen, de tomatenblokjes, de kruiden, de pasta, het bouillontablet en 500 ml water toe en breng dit aan de kook.
8. Kook de soep 10 minuten. Proef of de pasta en aardappelen gaar zijn.
9. Spoel de bonen af.
10. Voeg de bonen toe en warm de soep goed door.
11. Geef er geroosterd volkorenbrood en eventueel geraspte kaas bij.



MAALTIJDSOEP MET GROEN EN BONEN (TUINBONEN)

Vegetarische bonensoep met verrassend veel groen.

2 PERSONEN / MINDER DAN 15 MINUTEN /
HOOFDGERECHT / 630 KCAL

INGREDIËNTEN

- 1 courgette
- 2 theelepels kerriepoeder
- 1 eetlepel olie
- 400 ml water
- ¼ groentebouillontablet met minder zout
- 2 theelepels geraspte citroenschil
- 100 gram doperwtjes (diepvries)
- 100 gram tuinbonen (diepvries)
- 250 gram bruine bonen (uitlekgewicht, blik)
- 10 blaadjes basilicum
- 50 gram verse geitenkaas
- 1 klein bruin stokbrood

BEREIDING

1. Maak de courgette schoon en snijd hem in halve plakjes.
2. Bak de courgette met de kerrie in een soeppan in de hete olie.
3. Voeg het water met het stukje bouillontablet, de geraspte citroenschil, de doperwtjes en de tuinbonen toe en kook de groente gaar.
4. Spoel de bruine bonen in een vergiet af.
5. Roer de bonen door de soep en laat de soep nog een paar minuten koken.
6. Was de blaadjes basilicum en knip ze klein.
7. Strooi aan tafel wat basilicum en verkruimelde geitenkaas over de soep. Serveer het stokbrood erbij.



MICHELINSTER VOOR BONEN

Topchef Luc Kusters zet bonen letterlijk op de kaart in sterrenrestaurant Bolenius. Peulvruchten zijn onlosmakelijk verbonden aan zijn vernieuwende kijk op Dutch Cuisine.

Bolenius heeft naast een Michelinster ook een Groene Michelinster, voor chefs die zich inzetten voor duurzaam eten. Wat Luc Kusters op de menukaart zet, komt vaak letterlijk uit de buurt. Bij het restaurant hoort namelijk een moestuin van 120 vierkante meter. Kusters focust op licht, puur en lokaal eten met een hoofdrol voor groente.

JONGE KOKS IN DE TUIN

“Onze koks beginnen in de moestuin en niet in de keuken. Zo krijg je direct een bredere blik op je vak. Ik denk dat onze manier van werken eraan bijdraagt dat we geen personeelstekort hebben. Het zijn stuk voor stuk mensen die bewust kiezen. De teelt van bonen is mooi. Eigenlijk moet elk kind dat eens zien en ervaren. We hebben peulvruchten in onze moestuin, maar we werken ook veel met telers uit Noord-Holland. Onze zwarte boontjes komen van Texel. Die producenten verdienen meer aandacht.”

IJS VAN BRUINE BONEN

“We werken met oer-Hollandse bonen, maar we doen er wel iets nieuws mee. Wij maken bijvoorbeeld een dessert van ijs van bruine bonen met geitenkwark en gebakken uitjes. Bonen zijn van nature lekker zoet. In Azië is *red bean paste icecream* heel populair. Ik begin dus bij ons culinaire erfgoed, maar daarna denk ik verder. Hollandse erwtensoep is heerlijk in de winter, maar juist in de lente heb je de lekkerste doperwten. Maak dan soep met verse, knapperige erwtes. Je kunt zoveel bedenken: risotto van kleine witte boontjes, ingelegde boontjes... het is eindeloos.”

PURE PRODUCTEN, VEEL PROTEÏNE

“We moeten minder en beter vlees eten. De vraag is dan vaak: krijg je dan wel genoeg eiwitten binnen? Zelfs sporters ontdekken steeds vaker dat je peulvruchten prima als bron van eiwitten kan eten. Ze zitten vol proteïne die je lijf goed kan opnemen. Ik gebruik wel het liefst pure peulvruchten. Zwaar bewerkte vleesvervangers zijn wat mij betreft hooguit een tussenoplossing. Natuurlijk moet het voor mensen wel makkelijk blijven. Wij wellen de bonen zelf, maar thuis vind je gegaard in een pot of een zak misschien handig. Die zijn ook prima.”

MISSIE

“Wat wij in de culinaire top ontwikkelen, sijpelt vaak door naar de brasseries en uiteindelijk ook naar de supermarkt en de mensen thuis. Zo’n 14 jaar geleden hadden we bij Bolenius een soort risotto van bloemkool op de kaart. Bloemkoolrijst ligt nu in het supermarktschap. Dat is mooi, maar met peulvruchten mag het sneller, haha. De planeet vaart er echt beter bij als we vanaf nu 1 of 2 keer in de week peulvruchten eten. Doe er wat uitgebakken spekjes door als je nog niet klaar bent voor 100% plantaardig. Van mij hoeft je niets te laten, maar voeg iets toe.”



DE TIP VAN LUC “We moeten voor het klimaat veel aanpakken. Voor het individu is het tegelijk ook simpel: stick to your job. Ik ben kok. Ik moet zorgen dat plantaardig eten verschrikkelijk lekker op het bord komt. Waar ben je goed in? Zet dat in om het verschil te maken. Als iedereen dat zou doen, zou de transitie veel sneller gaan.”

3 SALADES

SALADES



RIJSTSALADE MET EDAMAME EN ZEEWIER

2 PERSONEN / MEER DAN 30 MINUTEN / LUNCH / 310 KCAL

INGREDIËNTEN

- 100 gram zilervliesrijst
- 100 gram edamame (diepvries)
- 1 stengel bleekselderij
- ½ komkommer
- 20 gram sla, zoals veldsla of rucola
- ½ rode peper
- 10 gram peterselie
- azijn
- 2 eetlepels olie
- 1 vel nori (gedroogd zeewier)

BEREIDING

1. Kook de rijst gaar volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Laat de rijst afkoelen.
2. Kook de edamame volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
3. Maak de groente schoon.
4. Snijd de bleekselderij in smalle boogjes, de komkommer in blokjes en de sla eventueel in repen.
5. Was het stukje peper en snijd het in ringetjes.
6. Was de peterselie en knip de blaadjes klein.
7. Maak een dressing van azijn, de olie en peper.
8. Meng de dressing, de edamame, de bleekselderij, de komkommer, de ringetjes peper en de peterselie door de rijst.
9. Knip het vel nori in reepjes en strooi ze over de salade.

MENUSUGGESTIE

In plaats van 1 nori-vel kun je 100 gram zeewiersalade (wakame) gebruiken. Meng dit door de rijst.

SALADES



WORTELSALADE MET LIMABONEN EN TAHINDRESSING

2 PERSONEN / MINDER DAN 15 MINUTEN / LUNCH / 280 KCAL

INGREDIËNTEN

- 1 winterwortel
- ½ ui
- ½ rode paprika
- 2 takjes platte peterselie
- 2 takjes koriander
- 200 gram limabonen of grote witte bonen (uitlekgewicht, blik)
- ½ citroen
- 1 eetlepel tahin zonder zout
- 1 eetlepel olijfolie
- ½ theelepels gemalen komijn
- peper

BEREIDING

1. Schraap de wortel en snijd hem in grove schuine stukken.
2. Kook de wortelstukken in 8 minuten beetgaar en laat ze afkoelen.
3. Snijd de ui en paprika in kleine blokjes.
4. Was de peterselie en koriander en snijd of knip ze fijn.
5. Spoel de limabonen af in een zeef en laat ze uitlekken.
6. Meng de groente en kruiden door de bonen.
7. Boen de citroen goed schoon en rasp een kwart van de schil.
8. Maak een dressing van de tahin, de olijfolie, een beetje citroensap, de schil van de citroen, komijn en zwarte peper. Meng de dressing door de salade.



SALADES

MUNGBONEN SALADE (MAS FASULYESI SALATASI)

Mungbonen zijn bekend in het Zuid-Oosten van Turkije. Het wordt als salade gegeten, of in de vorm van soep. Recept van diëtist Gülsah Kayar.

4 PERSONEN / MEER DAN 30 MINUTEN / LUNCH
/ 225 KCAL

INGREDIËNTEN

- 200 gram mungbonen
- 3 rode puntpaprika's
- 1 bosui
- 15 takjes platte peterselie
- 10 takjes dille
- ½ citroen
- 1 eetlepel appelazijn
- 2 eetlepels olijfolie
- peper

BEREIDING

1. Week de mungbonen 6 uur in koud water.
2. Kook de mungbonen in ruim water volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking beetgaar.
3. Laat de mungbonen afkoelen. Bewaar 50 ml van het kookvocht.
4. Maak de paprika's schoon.
5. Grill het vel van de paprika's in een grillpan of boven een gasvlam zwart. Dek ze af en laat afkoelen.
6. Trek het zwarte vel van de paprika's af. Snijd de paprika's in reepjes.
7. Maak de bosui, peterselie en dille schoon en snijd het klein.
8. Pers de halve citroen uit.
9. Maak een dressing van het citroensap, de appelazijn, een paar lepels kookvocht van de mungbonen, de olijfolie en wat peper.
10. Meng alles door elkaar.



WAANZINNIGE BONEN OP JE BORD

Joke Boon schreef in 2015 het kookboek *Bonen!*, dat uitgroeide tot het standaardwerk voor koken met peulvruchten. Inmiddels eet ze volledig veganistisch en met haar 100% plantaardige recepten overtuigt ze zelfs de grootste tofutwifelaars.

Elke week schrijft Joke Boon een culinaire column voor dagblad Trouw, inclusief recept: "Helemaal vegan, zonder drammen". Het levert vaak mailtjes met verbaasde complimenten op, want plantaardig blijkt dan veel lekkerder dan de lezer dacht.

HÉT INGREDIËNT: PEULVRUCHTEN

"Bonen leveren eiwitten, ijzer, B-vitamines en vezels. Mensen die veel peulvruchten eten, hebben minder buikvet. Bovendien is de teelt goed voor de aarde. Dat is allemaal geweldig, maar voor mij blijft het belangrijkste: bonen zijn superlekker. Mijn moeder kookte zo'n drie keer per week iets met bonen in plaats van vlees, vis of ei. Samen zaten we dan bijvoorbeeld een hele berg tuinbonen te doppen. Ik vond en vind ze heerlijk. Als ik naar een onbewoond eiland moest en ik mocht met 1 ingrediënt meenemen, dan zouden het peulvruchten zijn. De smaak, het mondgevoel, de veelzijdigheid: ze zijn waanzinnig. Je kan er bovendien ongelooflijk veel mee maken. Salades, brood, bonbons, alles."

TAHOEBURGERS EN LINZENVLA

"Ik wil met mijn boeken, blogs, columns en lezingen laten zien dat plantaardig eten makkelijk en lekker is. De veganistische keuken is heel hoog op smaak. Ik krijg de laatste tijd vaak mails over mijn tahoeburgers. Tahoe (of tofu, red) heeft bij veel mensen een heel slecht imago. 'De burgers waren heel lekker en ik hou écht niet van tahoe!', mailen mensen dan. Een andere hit is de chocoladelinzenvla. Ik vind het al mooi als ik één iemand raak met zo'n recept, maar ik merk dat veel mensen hier behoefte aan hebben."

ONZE BONEN HIP MAKEN

"Het is heel gek dat we bepaalde bonen soms associëren met armoevoer en ze daarom laten liggen. Kikkererwten of linzen hebben dat imago niet. Dat is gek, alsof mensen linzen niet ook van oudsher eten als vlees te duur is. Alleen, dat is dan bijvoorbeeld in India. Natuurlijk zijn linzen of kikkererwten ook gezond, lekker en beter voor het milieu dan vlees of vis. Ze komen in bulk en per schip.

Het is goed om Nederlandse bonentelers te steunen. Ze hebben zulke geweldige producten. Bruine, witte en zwarte bonen, grauwe erwten, doperwten, kapucijners en veel meer. Uit een pot is prima, maar de bite is heerlijk als je de bonen zelf weekt. Je moet er even aan denken, maar daarna is het makkelijk. Mijn tip: maak in een keer een boel. Invriezen is ook heel makkelijk. Na het weken kook je de bonen en je vriest ze in in het kookvocht. Bij mij staat er altijd wel iets in de week. Ik daag mensen echt uit om eens iets nieuws te proberen."

DE TIP VAN JOKE "WE LEVEN OP ZO'N GEWELDIGE AARDE. REGENWOUD KAPPEN VOOR VEEVOER IS TOCH TE GEK VOOR WOORDEN? DE OPLOSSING LIGT VOOR ONZE VOETEN: EET PEULVRUCHTEN UIT EIGEN LAND."



TAHOEBURGERS VAN JOKE BOON

VOOR 4 BURGERS (OF 8 KLEINE)

INGREDIËNTEN

- 250 gram tahoe/ tofu
- 65 gram havermout, de goedkoopste is oké
- 2 theelepels fairtrade sambal badjak
- 1 theelepel zout
- 100 gram pindakaas, glad of met noot
- 2 theelepels Chinees vijfkruidenpoeder (supermarkt)
- olie om in te bakken

ZO MAAK JE ZE

Neem de tahoe in je handen en knijp er zoveel mogelijk vocht uit. Doe de tahoe, havermout, sambal, zout, pindakaas en het vijfkruidenpoeder in de keukenmachine en pureer tot een samenhangend, op gehakt lijkend mengsel. Verdeel dit in 4 of 8 gelijke delen, vorm er met uw handen een bal van die je daarna platter drukt. Bak ze meteen of bewaar ze in de koelkast. Invriezen kan ook.

Verhit een flinke scheut olie in een koekenpan en bak de burgers aan beide kanten 3-4 minuten bruin. Lekker met rijst, mie en groene (roerbak)groenten.

3 VLEESVERVANGERS OM ZELF TE MAKEN



BURGERS

PITTIGE BONENBURGERS OP EEN BROODJE (KIDNEYBONEN)

Een vegetarische burger heb je zo gemaakt.

2 PERSONEN / MINDER DAN 30 MINUTEN /
HOOFDGERECHT / 555 KCAL

INGREDIËNTEN

- 1 ui
- 1 stengel bleekselderij
- 1 eetlepel olie
- 250 g kidneybonen (uitlekgewicht, blik)
- 1 (oude) volkoren boterham
- 1 ei
- ½ eetlepel tomatenpuree zonder zout
- 2 walnoten
- chilipoeder
- 300 gram komkommer
- 20 gram sla of rucola
- azijn
- bieslook
- 4 volkoren bolletjes

BEREIDING

1. Maak de ui en de bleekselderij schoon en snijd het klein.
2. Fruit de ui en de bleekselderij in de olie zacht.
3. Spoel de kidneybonen af en laat ze uitlekken.
4. Pureer de groente met de kidneybonen, de boterham, het ei en de tomatenpuree in de keukenmachine of met een staafmixer tot een puree.
5. Voeg op het laatst de walnoten toe.
6. Maak de puree pittig op smaak met wat chilipoeder. Vorm er burgers van en zet ze even weg.
7. Was de komkommer, de sla en de bieslook.
8. Schaaf de komkommer en maak er met azijn en klein geknipte bieslook een salade van.
9. Snijd de bolletjes open en rooster de snijvlakken in een grillpan lichtbruin.
10. Rooster de burgers in de grillpan in 8 minuten heet en lichtbruin.
11. Beleg de volkoren bolletjes met wat sla en een bonenburger. Serveer de komkommer erbij.



BURGERS

KIKKERERWTENBURGERS MET TZATZIKI EN RAUWKOST

2 PERSONEN / MEER DAN 30 MINUTEN /
HOOFDGERECHT / 585 KCAL

INGREDIËNTEN

- 1 theelepel karwijzaad
- 1 ui
- ½ rode peper
- 1 eetlepel olijfolie
- 2 teentjes knoflook
- 250 gram kikkererwten (uitlekgewicht, blik)
- ½ theelepel gemalen komijn
- citroensap
- volkorenmeel
- ½ komkommer
- 100 ml halfvolle yoghurt
- 75 gram rucola
- 150 gram kerstomaat
- 2 eetlepels vloeibare margarine
- 4 volkoren boterhammen

BEREIDING

1. Rooster het karwijzaad in een droge pan lichtbruin.
2. Pel de ui en snijd klein.
3. Snijd het stukje peper heel fijn.
4. Fruit de ui en de peper in de olie en pers er de helft van de knoflook over.
5. Spoel de kikkererwten af en prak ze met een vork enigszins fijn.
6. Voeg de ui, het karwijzaad, de komijn en wat citroensap toe.
7. Vorm er 2 schijven per persoon van en wentel ze door wat volkorenmeel. Laat ze in de koelkast een half uur opstijven.
8. Was de komkommer en halveer hem in de lengte. Verwijder met een lepeltje het zaad. Rasp de komkommer en pers de rest van de knoflook er bovenuit.
9. Voeg de yoghurt toe en breng de tzatziki op smaak met peper.
10. Was de sla en de tomaten en maak de groente op smaak met citroensap.
11. Bak de kikkererwtburgers in de margarine in 8 minuten heet en lichtbruin.
12. Rooster het brood en snijd het in repen.
13. Serveer de tzatziki, de salade en het brood bij de burgers.



BURGERS

ZWARTE BONENBURGER MET MAÏSSALADE

Deze burger maak je eenvoudig zelf van bonen, havermout en kruiden.

2 PERSONEN / MINDER DAN 30 MINUTEN /
HOOFDGERECHT / 525 KCAL

INGREDIËNTEN

- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 250 gram zwarte bonen (uitlekgewicht, blik)
- 3 eetlepels havermout
- 2 eetlepels lijnzaad
- 1 theelepel komijnzaad
- ½ theelepel gerookt paprikapoeder
- peper
- 1 tomaat
- 125 gram gegrilde paprika zonder zout (koeling)
- 1 bosui
- 150 gram mais (uitlekgewicht, blik)
- 3 takjes koriander
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel limoensap
- 2 volkoren bolletjes

BEREIDING

1. Pel de ui en de knoflook, snijd ze fijn en doe ze in een kom.
2. Spoel de zwarte bonen af.
3. Voeg de bonen, de havermout, het lijnzaad, het komijnzaad, het paprikapoeder en peper toe.
4. Meng het bonenmengsel en prak de bonen daarbij met een vork fijn.
5. Vorm er per persoon een burger van en laat ze afgedekt even rusten in de koelkast.
6. Was de tomaat en snijd in kleine stukjes.
7. Snijd de gegrilde paprika in stukjes.
8. Was de bosui en snijd hem in dunne ringen.
9. Was de koriander en knip of snijd de blaadjes klein.
10. Meng mais, tomaat, paprika, bosui en koriander in een kom.
11. Voeg als dressing het limoensap en de helft van de olie toe.
12. Verwarm de rest van de olie in een koekenpan en bak de burgers aan beide kanten 2 minuten.
13. Snijd het brood open en beleg met de burger en de salade.

BONEN: FIJNE TEELT VOOR

BOER EN AARDE

GOEDE PRIJS VOOR DE BOER

“Wij bepalen in overleg met de afnemer wat we telen. Mijn buurman en ik werden benaderd om rode nierbonen, witte en bruine bonen te gaan telen. We doen het echt samen. De buurman doet de witte en bruine bonen en ik de rode nierbonen. Met de afnemer en tussenhandelaar hebben we als gezamenlijk doel dat er een mooi, Nederlands product in de winkel ligt. Voor de consument moet het niet te duur zijn, maar het rendement voor mij en de buurman moet ook kloppen. Het gaat allemaal heel transparant en vrij gemoedelijk. Wat kost de teelt? Hoeveel is nodig voor het potje? Niemand zit daar om het onderste uit de kan te halen.”

VAN LAND NAAR BORD

“Wat ik ook mooi vind aan onze manier van telen: je weet precies waar je producten naartoe gaan. Wij oogsten de bonen en dan gaan ze in kisten naar het bewaarbedrijf en dan naar de afnemer. Dat is in ons geval Machandel. Daar weken en koken ze bonen en dan gaan ze met water in potjes. Ik weet in de winkel precies welke potjes van mij en de buurman zijn. Thuis wellen we meestal de bonen zelf. Daarna gaan ze lekker in de lasagne, soep, salade, wraps of taco's. Naast het gezin en de boerderij is het niet altijd haalbaar om uitgebreid te koken, maar vrienden van ons maken er zelf lekkere burgers van.”

Halewijn De Smet is biologisch-dynamisch boer bij Beiderwaen Landbouw in Zeeuws-Vlaanderen. Hij geniet van de teelt van rode nierbonen, ofwel kidneybonen. Bonenteelt is goed voor de grond en de opbrengst is vaak goed. Bovendien smaken ze ook nog eens prima in de taco's na een dag hard werken op de boerderij.

Als biologisch-dynamisch boer zoekt Halewijn De Smet naar harmonie met de natuur. Rode nierbonen en andere peulvruchten passen daar goed bij, want ze verbeteren de grond: “Ze dragen bij aan onze manier van boeren, waarbij je zorgt voor een slimme samenhang in het systeem waarin je boert. Daardoor krijg je uiteindelijk een sterkere teelt en ben je niet steeds bezig met bestrijden.”

PEULVRUCHTEN: WIN-WIN-TEELT

“Mijn perceel is opgedeeld in 9 blokken. Ik heb één blok wortels en pastinaak en verder aardappels, rode bieten, pompoen, chicorei, graan, uien, grasklaver en bonen. De ene teelt vraagt veel van de bodem, de andere voegt juist iets toe, zoals grasklaver, graan en de bonen. Die binden stikstof uit de lucht en leggen die vast in de bodem. Je hebt dan minder mest nodig.”

Peulvruchten zijn bovendien maaigewassen, dus je trekt bij de oogst niet veel mineralen uit de bodem. Het organisch materiaal dat achterblijft, is juist goed voor het bodemleven. Na zo'n gewas kun je daar iets zaaien wat de grond meer belast, zoals rode bieten. Bij bonen is het win-win. Het eerste jaar verdien je aan de bonen. Het jaar erop heb je een hogere opbrengst, omdat de grond is verbeterd. Aan grasklaver en luzerne verdien je het eerste jaar niets. Je moet het echt terugverdienen door de vruchtbare grond die zij achterlaten.”



Kijk hier naar onze [Youtube-serie Natuurgedreven](#) met persoonlijke verhalen van vier Nederlandse boeren die laten zien hoe belangrijk het is voor een toekomstbestendig voedselsysteem om natuurinclusief te werken met eiwitrijke gewassen zoals peulvruchten.

DE TIP VAN HALEWIJN DE SMET “EEN BOON IS ZO'N RIJK PRODUCT. LEKKER, EIWITRIJK EN GOED VOOR DE BODEM. HET IS ECHT ETEN VOOR DE TOEKOMST, DUS IK HOOP DAT DE VRAAG TOENEEMT. ALS BOER VIND IK HET OOK GEWOON EEN HEEL FIJNE TEELT, DUS OOK DAAROM IS MIJN TIP: KIES VOOR DE BOON!”

3 KEER SNELLE HAP



SNELLE HAP

KAPUCIJNERS MET APPEL EN PICCALILLY

Een lekker gerecht met weinig ingrediënten.

2 PERSONEN / MINDER DAN 15 MINUTEN /
HOOFDGERECHT / 465 KCAL

INGREDIËNTEN

- 1 prei
- 3 tomaten
- 2 eetlepels olie
- 2 theelepels kerriepoeder
- 500 gram kapucijners (uitlekgewicht, blik)
- 1 appel
- 50 gram piccalilly

BEREIDING

1. Maak de prei en de tomaten schoon.
2. Snijd de prei in ringen en de tomaten in parten.
3. Smoor de prei 7 minuten in de olie met de kerriepoeder zacht.
4. Stoof de parten tomaat kort mee.
5. Spoel de kapucijners af en laat uitlekken.
6. Was de appel en snijd in blokjes.
7. Meng de blokjes appel en de kapucijners door de groente en warm het geheel goed door.
8. Serveer de piccalilly erbij.



SNELLE HAP

PREICURRY MET KIKKERERWTEN, RIJST EN MUNTYOGHURT

De verrassende ingrediënten maken deze eenvoudige curry speciaal.

2 PERSONEN / MINDER DAN 30 MINUTEN /
HOOFDGERECHT / 615 KCAL

INGREDIËNTEN

- 150 gram zilvervliesrijst
- 8 blaadjes munt
- peper
- 100 ml halfvolle yoghurt
- 15 gram gember
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 500 gram prei
- 2 tomaten
- ½ bosje koriander
- 2 eetlepels olie
- 1 theelepel komijnzaad
- 1 eetlepel kerriepoeder
- 200 gram kikkererwten (uitlekgewicht, blik)

BEREIDING

1. Kook de rijst gaar volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
2. Was de munt, knip de helft van de blaadjes in reepjes en wrijf de rest fijn. Meng dit met wat peper door de yoghurt.
3. Schil het stuk gember en rasp het.
4. Maak de groente schoon.
5. Snijd de ui en de knoflook in snippers, de prei in stukken van 3 cm en de tomaten in blokjes.
6. Was de koriander. Snijd de stelen klein en houd de blaadjes apart.
7. Fruit de ui en de knoflook met de koriandersteeltjes, de gember, de komijn en de kerrie in de olie tot het gaat geuren.
8. Voeg de prei en de tomaten toe en stoof de groente in 6 minuten gaar.
9. Spoel de kikkererwten af en warm ze mee met de groente.
10. Strooi de korianderblaadjes erover.
11. Serveer de preicurry en de muntyoghurt bij de rijst.

SNELLE HAP



TEX-MEX TORTILLA (BRUINE BONEN)

Lekker makkelijk: tortilla's gevuld met bonen, wortel, tomaat, paprika en jalapeño.

2 PERSONEN / MINDER DAN 15 MINUTEN /
HOOFDGERECHT / 515 KCAL

INGREDIËNTEN

- 200 gram bruine bonen (uitlekgewicht, blik)
- 1 bosui
- 3 tomaten
- 150 gram (winter)wortel
- 150 gram geroosterde paprika zonder zout (koeling)
- 1 jalapeñopeper
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 eetlepel citroensap
- 2 volkoren tortilla's
- 30 gram belegen kaas (30+)

BEREIDING

1. Spoel de bruine bonen af en laat uitlekken in een zeef.
2. Maak de groente schoon.
3. Snijd de bosui in smalle ringen en de tomaten in blokjes.
4. Rasp de wortel en snijd de paprika in stukjes.
5. Snijd de jalapeñopeper klein.
6. Meng de groente en de olijfolie met de bonen en breng het op smaak met de jalapeñopeper en wat citroensap.
7. Verdeel het mengsel over de tortilla's en strooi de kaas erover.
8. Rol de tortilla's op.
9. Verwarm de tortilla's eventueel in een droge koekenpan of in de magnetron tot ze zacht zijn.



BEDREIGDE BONEN MOET JE

JUIST WÉL ETEN

Nederland teelt al eeuwen peulvruchten. Bruine bonen, maar ook bijzondere regionale soorten zoals Wieringer bonen of de Groninger weekschil boon. De Ark van de Smaak geeft die speciale, bedreigde bonen een platform.

De Ark van de Smaak is een internationale catalogus met lokale gastronomische tradities en producten die onder druk staan door de opkomst van sterk bewerkt eten en fastfood. Zo is er in Nederland een boek met 100 producten, waaronder 15 peulvruchtrassen. Schrijver Maarten Kuiper zet zich al ruim tien jaar in voor een eerlijker, duurzamer voedselsysteem: "De Ark van de Smaak, een initiatief van Slow Food, laat onze gastronomische geschiedenis zien. Allemaal producten met mooie verhalen, die bijdragen aan blijvende diversiteit op het land en het bord."

BOONGESCHIEDENIS

"Vroeger hadden boeren meestal een gemengd bedrijf met akkerbouw, fruitbomen en dieren. Peulvruchten kweekten ze vaak vooral voor eigen gebruik. Na de Tweede Wereldoorlog gingen ze zich specialiseren, ook onder invloed van de overheid. Het moest efficiënter. In het Rijksmuseum zie je nog koeien zoals de Blaarkop en de Lakenvelder, maar in het landschap zijn ze vrijwel verdwenen. De Holstein-Friesian geeft meer melk en werd zo de standaard. Zulke verhalen zijn er ook over aardappels, uien, appels en dus ook peulvruchten. Populaire, sterke rassen, zoals tuinbonen of bruine bonen, overleven. Er zijn maar een paar telers, zoals de familie Smak uit Lutjewinkel, die juist ook de oude soorten telen. Zij doen dit vaak al generaties lang."

PUUR PLANTAARDIG: HISTORISCH ÉN HIP

"Veel mensen willen vaker plantaardig eten. In de supermarkt zie je daarom veel vleesvervangers verschijnen. Die zijn vaak sterk bewerkt, terwijl we in Nederland en op heel veel andere landen in de wereld een rijke culinaire geschiedenis hebben met pure bonen. Het is ook echt klimaatbestendig eten. Juist die oude rassen horen al eeuwen bij onze grond, dus die blijven het hier ook goed doen. Net als andere vlinderbloemigen kunnen peulvruchten stikstof uit de lucht vastleggen in de bodem, waardoor de afhankelijkheid van kunstmest verkleint."

Natuurlijk willen consumenten niet altijd terug naar de ouderwetse bonengerechten. Vanuit de Ark van de Smaak hebben we een challenge uitgeschreven: maak nieuwe producten met oude rassen. Start-up De Boonzaak heeft in 2021 gewonnen. Zij maken tempeh van Nederlandse bonen. Daarvoor hebben ze in Indonesië onderzoek gedaan naar oude tempeh-tradities en -technieken. Door fermentatie komt de smaak van de bijzondere bonenrassen heel mooi naar boven. Het blijft een vrij puur product en daarom is dit een geweldige manier om het karakter van de verschillende oude rassen een podium te geven. Het is al winst als een paar mensen denken: wauw, dit kan ook. Je hebt die sterk bewerkte vleesvervangers niet nodig om vegetarisch te eten."

DE TIP VAN MAARTEN KUIPER "THEMA'S ZOALS DUURZAME VOEDING EN HET KLIMAAT ZIJN SOMS OVERWELDIGEND. WAT MIJ LUCHT GEEFT: DE VERHALEN VAN MENSEN. TERWIJL JE DIT LEEST, WERKEN OVERAL MENSEN KEIHARD OM SLIMMERE VOEDSELSYSTEMEN TE ONTWIKKELEN. ZIJ GEVEN EEN DUWTJE IN DE GOEIE RICHTING MET HEEL LEKKER, PUUR ETEN. STEUN ALS CONSUMENT DIE MENSEN EN JE EET ONDERTUSSEN VAAK OOK SMAKELIJKER EN GEZONDER."

3 KEER IN DE WOK



SNELLE WOKSCHOTEL MET JONGE KAPUCIJNERS (VELDERTJES)

De appel geeft het geheel een frisse smaak.

2 PERSONEN / MINDER DAN 15 MINUTEN /
HOOFDGERECHT / 545 KCAL

INGREDIËNTEN

- 500 gram jonge kapucijners (uitlekgewicht, blik)
- 2 eetlepels olie
- 400 gram roerbakgroente
- 3 theelepels kerriepoeder
- 1 appel
- 2 volkoren boterhammen

BEREIDING

1. Spoel de kapucijners in een zeef af en laat ze uitlekken.
2. Verwarm de olie in een wok of braadpan en roerbak hierin de groentemix met de kerrie in een paar minuten beetgaar.
3. Was de appel, verwijder het klokhuis en snijd de appel in blokjes.
4. Doe de kapucijners en de appelblokjes bij de groente en warm het geheel goed door.
5. Rooster het brood en snijd het in repen. Serveer het brood erbij.



GEROERBAKTE SPITSKOOI MET SPIKKELS (LINZEN)

2 PERSONEN / MINDER DAN 30 MINUTEN /
HOOFDGERECHT / 615 KCAL

INGREDIËNTEN

- 1 eetlepel sesamzaad
- 450 gram spitskool
- 2 uien
- ½ rode peper
- 150 gram champignons
- 265 gram linzen (uitlekgewicht, blik)
- 25 gram walnoten
- 2 eetlepels olie
- 2 theelepels tomatenpuree zonder zout (blik)
- 50 ml water

BEREIDING

1. Rooster het sesamzaad in een droge koekenpan en laat het op een bord afkoelen.
2. Snijd de spitskool in lengte in tweeën. Was de helften. Snijd de helften in smalle repen.
3. Pel de uien en snijd ze klein.
4. Was de rode peper. Snijd de peper open en verwijder de zaadlijsten en pitjes, dan smaakt de peper niet meer heet. Snijd de peper in reepjes.
5. Maak de champignons schoon en snijd ze in vieren.
6. Spoel de linzen af en laat ze in een zeef uitlekken.
7. Hak de walnoten grof.
8. Verwarm de olie en fruit hierin de helft van de ui glazig.
9. Roerbak de kool, de peper en de tomatenpuree enkele minuten mee.
10. Voeg het water toe en laat de kool met een deksel op de pan in nog een paar minuten gaar worden.
11. Bak de rest van de ui in de andere lepel olie. Bak de champignons kort mee.
12. Voeg de linzen toe en warm ze mee.
13. Strooi het sesamzaad over de kool.
14. Serveer de linzen erbij en strooi de walnoten erover.



IN DE WOK

BUDDHA BOWL MET LUPINEBONEN

2 PERSONEN / MEER DAN 30 MINUTEN /
HOOFDGERECHT / 555 KCAL

INGREDIËNTEN

- 100 gram zilvervliesrijst
- 300 gram paksoi
- 1 eetlepel olie
- 1 rode peper
- 120 gram radijs
- 250 gram lupinebonen (uitlekgewicht, blik)
- 5 gram gemberwortel
- 1 eetlepel pindakaas 100%
- 4 eetlepels halfvolle melk
- citroensap
- 1 eetlepel ongezoeten pinda's
- 4 takjes koriander of platte peterselie

BEREIDING

1. Kook de rijst gaar volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Laat de rijst afkoelen.
2. Maak de paksoi schoon. Snijd een grote paksoi in de lengte in 4 parten.
3. Bestrijk de snijkanten van de paksoi met olie.
4. Maak de peper schoon. Verwijder de pitjes. Snijd de peper in de lengte in smalle reepjes. Houd 1 stukje achter.
5. Gril de parten paksoi en de repen peper in een hete grillpan of wok in een paar minuten gaar. Laat afkoelen.
6. Was de radijs en snijd ze in vieren.
7. Spoel de lupinebonen in een zeef af en laat ze uitlekken.
8. Schil de gember en rasp het fijn.
9. Snijd of wrijf het achtergehouden stukje peper fijn.
10. Roer de pindakaas glad met de melk en maak de dressing op smaak met de gember, de fijngewreven peper en citroensap.
11. Hak de pinda's grof.
12. Was de koriander en snijd de blaadjes klein.
13. Verdeel de rijst over de kommen. Schep de groente en lupinebonen erop.
14. Schenk de pindadressing erover. Strooi de pinda's en de koriander erover.



BIODIVERSITEIT IN LATIJNS-AMERIKA:

BAKERMAT VAN DE BOON

Nu extreem weer en droogte de landbouw over de hele wereld beïnvloeden, wordt het veiligstellen van zowel de voedselsystemen als het levensonderhoud van boeren steeds belangrijker. De genenbank van Future Seeds (CGIAR), die in 2022 in Palmira, Colombia werd geopend, bevat 's werelds grootste verzameling bonen, cassaves en tropische gewassen: meer dan 67.000! De zadenbibliotheek is een verzamelplaats voor milieubehoud en een onderzoekscentrum dat zich richt op de veerkracht tegen klimaatverandering.

Future Seeds is ontworpen om een gemeenschap van academici, overheid en maatschappelijke organisaties en het publiek te bevorderen. Het is een plek "om alle wetenschap achter de zaden te ervaren en om ook de mogelijkheid te hebben om met ons te trainen in de verschillende methoden die we hebben", zegt operations manager Marcela Santaella.

Future Seeds heeft 37.934 monsters bonen uit 14 landen. De meeste van de bonen komen uit Mexico met ongeveer 6.000 monsters. Colombia, Peru en Guatemala leveren ook de grootste bijdrage aan de bonencollectie.

De genenbank hoopt dat er meer zaden van een grotere diversiteit aan planten kunnen worden verzameld voordat ze verdwijnen. In Paraguay zijn er bijvoorbeeld gebieden vol één soort sojabonen. Er is geen bos meer. Ontbossing, samen met infrastructuurprojecten en monocultuur, maken daarom de taak van natuurbehoud een race tegen de klok.

"We moeten de biodiversiteit behouden, omdat we over vijftig of honderd jaar niet weten wat onze uitdagingen zullen zijn", zegt Santaella. Vroeger was het vinden van ziekte-tolerante soorten het allerbelangrijkste, zegt ze, daarna was het de opbrengst. "Nu zitten we in de klimaatverandering." (Bron: Quartz, qz.com/ CIAT, 2022 <https://alliancebioiversityciat.org/future-seeds>)



3 KEER STOOFPOTJES



STOOFPOT VAN LINZEN MET POMPOEN

Genieten van het beste van groente en peulvruchten.

2 PERSONEN / MEER DAN 30 MINUTEN /
HOOFDGERECHT / 515 KCAL

INGREDIËNTEN

- 150 gram linzen
- 2 theelepels ras el hanout
- 500 gram pompoen
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 10 gram gemberwortel
- 1 tomaat
- ½ groene peper
- 2 eetlepels olie
- ½ theelepel gemalen komijn (dijnten)
- 100 ml groentebouillon met minder zout
- 10 gram koriander
- 10 gram volkoren Turks brood

BEREIDING

1. Was de linzen. Kook de linzen in ruim water met de ras el hanout voor 20 minuten.
2. Schil de pompoen en verwijder de pitten. Snijd de pompoen in blokjes of repen.
3. Pel de ui en de knoflook en snijd het klein.
4. Schil het stukje gemberwortel en rasp het.
5. Was de tomaat en snijd hem in stukjes.
6. Was de peper en verwijder de pitjes. Snijd de peper in smalle ringen.
7. Fruit de ui en de knoflook enkele minuten zacht in de olie.
8. Fruit de komijn, de geraspte gember en de rest van de ras el hanout mee tot het gaat geuren.
9. Voeg de blokjes pompoen toe met de peper, de tomaat en de bouillon. Stoof de pompoen 10 minuten.
10. Laat de linzen uitlekken en schep ze door de pompoen. Stoof het geheel in nog 5 minuten verder gaar.
11. Was de koriander en knip het klein.
12. Maak het gerecht op smaak met de koriander en serveer er brood bij.



MAROKKAANSE WITTE BONENSTOOF (LOUBIA)

Deze stoof is gemaakt door Safia van Healthy food by Safia.

2 PERSONEN / MEER DAN 30 MINUTEN /
HOOFDGERECHT / 510 KCAL

INGREDIËNTEN

- 2 uien
- 2 teentjes knoflook
- 4 tomaten
- 5 takjes koriander
- 125 gram gedroogde witte bonen
- 5 takjes peterselie
- 1 eetlepel olie
- ½ theelepel gemberpoeder
- ½ theelepel kurkuma
- 1 theelepel paprikapoeder
- 1 theelepel tomatenpuree zonder zout (blik)
- 1500 ml water
- 1 rode ui
- zwarte peper

- azijn
- ½ Marokkaans bruin brood

BEREIDING

1. Laat de gedroogde bonen minimaal 8 uur weken in koud water (alleen bij gebruik van rauwe bonen, niet bij bonen uit blik).
2. Pel de uien en de knoflook en snijd ze in fijn.
3. Was de tomaten en snijd ze fijn. Houd er één apart.
4. Was de koriander en peterselie en snijd de blaadjes fijn. Houd een beetje peterselie apart.
5. Verwarm de olie in een pan en bak de uien 3 minuten.
6. Voeg de tomaten en knoflook toe en bak een paar minuten.
7. Voeg de koriander, peterselie en alle specerijen toe.
8. Voeg de bonen en de tomatenpuree toe en roer goed. Voeg 1500 ml water toe en laat ze in ongeveer 45 min. gaar worden. De gaartijd van bonen kan verschillen dus proef altijd goed of ze ook echt gaar zijn.
9. Pel de rode ui en snijd hem fijn.
10. Meng de rode ui door de gesneden tomaat en voeg peterselie, peper en azijn naar smaak toe.
11. Serveer de bonenstoof met de rauwkost en brood.



STOOFPOTJES

STOBA DI BOONCHI WOWO PRETU (STOOFSCHOTEL VAN ZWARTE OOGBONEN)

Recept van Jurino Ignacio. Deze vegan stoofschotel is zo lekker dat je het vlees helemaal niet mist!

2 PERSONEN / MEER DAN 30 MINUTEN /
HOOFDGERECHT / 525 KCAL

INGREDIËNTEN

- 100 gram gedroogde zwarte oogbonen
- 1 ui
- 1 stengel bleekselderij
- 1 teentje knoflook
- 3 eetlepels vloeibare margarine
- mespunt gemalen komijn
- ½ theelepel korianderzaad
- mespunt paprikapoeder
- mespunt kaneel
- 200 gram tomatenblokjes zonder zout (blik)
- 75 gram zilvervliesrijst
- 2 (oude) bruine boterhammen
- 4 takjes basilicum

BEREIDING

1. Was de zwarte oogbonen. Week ze 8 uur in ruim water.
2. Kook de bonen in schoon water 20 minuten.
3. Maak de ui, de bleekselderij en de knoflook schoon. Snijd de ui in snippers en de bleekselderij in blokjes.
4. Fruit de ui en de bleekselderij 5 minuten zacht in wat margarine.
5. Pers de knoflook er bovenuit. Voeg de komijn, korianderzaad, paprikapoeder en kaneel toe en bak 1 minuut mee.
6. Voeg de tomatenblokjes, de zwarte oogbonen en zoveel water toe dat alles net onder staat.
7. Laat het gerecht 20 minuten zacht pruttelen. Roer af en toe om aanbakken te voorkomen.
8. Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
9. Snijd het brood in blokjes en bak ze in de rest van de margarine krokant.
10. Was de basilicum en knip de blaadjes klein.
11. Strooi de broodblokjes en de basilicum over de stoofschotel en serveer de rijst erbij.





COLOFON

© WWF-NL, 2024

Teksten interviews:

Heleen Ronner, Getik.nl

Overige tekst:

Corné van Dooren

Fotocredits:

Portretten interviews Jan van Doornik, janvandoornik.nl

Illustraties:

Met dank aan Vlaams Instituut Gezond Leven

Recepten:

Voedingscentrum

eerlijk over eten
Voedingscentrum

