

## Peulvruchten

Peulvruchten zijn gezond! Ze zijn rijk aan vezels, bevatten eiwitten, B-vitamines en mineralen, zoals ijzer, kalium, magnesium en calcium. Ze verlagen je LDL-cholesterol, wat helpt om je bloedvaten gezond te houden en helpen om de bloedsuikerspiegel te reguleren. Daarnaast worden ze geassocieerd met een lager risico op hart- en vaatziekten, dementie, kanker en andere chronische ziekten. Ode aan de boon! Maar soms moet je er even aan wennen.

Deze tips helpen je op weg.

### *Wennen aan vezels*

Peulvruchten zijn, net als groente, fruit en volkoren granen, rijk aan oplosbare vezels. Deze vezels verteren we niet zelf. Dat doen de bacteriën in onze darmen die de vezels eten. Als je meer vezels gaat eten, dan moeten onze darmmicroben daar soms aan wennen. De microben passen zich hierop aan en daarvoor is het nodig dat ze zichzelf vermenigvuldigen. Dit proces kan gepaard gaan met een opgeblazen gevoel, kramp en winderigheid. Je kunt dit vermijden door de hoeveelheid peulvruchten die je eet langzaam op te bouwen. Denk bijvoorbeeld aan een eetlepel, of een halve eetlepel. Hierbij is wel belangrijk dat je dit meerdere keren per week eet, om het goed op te bouwen.



### *Gedroogd, blik, glas of stazak*

Het maakt voor je gezondheid niet uit of je bonen uit blik, glas, stazak koopt of zelf kookt. Let bij peulvruchten in glas, blik of stazak op het zoutgehalte en of er suiker aan is toegevoegd. Blik is een gezonde keuze als er minder dan 0,5 gram zout in elke 100 gram zit en er geen suiker aan is toegevoegd. Kijk hiervoor op het etiket.

PEULVRUCHTEN: RIJK AAN  
GEZONDE PLANTAARDIGE  
EIWITTEN!

## Tips voor minder darmproblemen

- Gooi het weekvocht na het weken van de bonen weg.
- Spoel bonen uit blik in een vergiet af met water.
- Kook de bonen tot ze zacht zijn (dit zorgt wel voor minder 'bite').
- Voeg tijdens het weken en koken een stukje kombu toe (zeewier, te koop bij de biologische winkel).
- Een aantal Aziatische kruiden schijnt ook te helpen: asafoetida (duivelsdrek, knoflooksmak), kurkuma, komijn, gember, venkelzaad en salie.
- Neem de tijd voor het eten, kauw goed.
- Probeer niet teveel te praten tijdens het eten, want het inslikken van lucht kan ook een opgeblazen gevoel veroorzaken.
- Vermijd rietjes, kauwgom, zuigtabletten en koolzuurhoudende dranken, want deze producten brengen lucht in je spijsvertering.
- Drink veel water.
- Ook andere dranken kunnen maagklachten veroorzaken, dit is bekend van koffie, alcohol en sommige soorten thee. Kijk wat er gebeurt als je ook deze dranken laat staan.

## Foodswaps

Tips om op een heel laagdrempelige manier peulvruchten te introduceren in je voedingspatroon, totdat je de overstap maakt naar heerlijke kikkererwtencurry 's en homemade rode linzen wraps.

- Verse pasta van peulvruchten
- Peulvruchtenrijst
- Couscous van kikkererwten



**PS.** Peulvruchtenpasta bevat ongeveer dezelfde hoeveelheid vezels als volkoren pasta. Het grote verschil tussen deze beide pasta's zit 'm in het eiwitgehalte, dit is namelijk flink hoger in de peulvruchtenvariant. Wanneer je plantaardig eet, kan peulvruchtenpasta dus een goede eiwitbron zijn. Bevat je gerecht al een goede eiwitbron, dan kun je beter kiezen voor volkoren pasta, want die bevat meer bite en bovendien is gevarieerd eten één van de vuistregels voor een gezond bord.

## Peulvruchten proberen

Op de volgende pagina's zie je makkelijke recepten voor een smakvolle kennismaking met peulvruchten voor je ontbijt, lunch en avondmaaltijd!

## Pannenkoekjes van kikkererwtenmeel

### *Ingrediënten*

Voor ongeveer  
8 pannenkoekjes

- 200 gr kikkererwtenmeel
- 350 ml ongezoete sojadrink



### *Bereiding*

Van kikkererwtenmeel kun je lekkere hartige pannenkoeken maken. Om het beslag te maken zeef je het kikkererwtenmeel (wat je gewoon zo bij de supermarkt koopt). Je overgiet het met melk mengt alles door elkaar en laat 15 minuten staan. Bak de pannenkoekjes met een beetje olijfolie in de koekenpan. Maak de pannenkoekjes niet te groot (ongeveer 15 centimeter), anders laten ze zich lastig omkeren.

## Wraps van rode linzen

### *Ingrediënten*

Voor 2 ontbijtjes

- 75 gr rode linzen
- 175 ml water
- ½ theelepeltje zout
- Olijfolie

### *Bereiding*

Doe de linzen en het water in een kom, dek af met vershoudfolie en laat minimaal 4 uur weken op kamertemperatuur. Doe de linzen met het weekwater en het zout in een blender en maal in ca. 3 min. glad. Verhit een ½ el olie in een koekenpan met antiaanbaklaag op hoog vuur en schep er een soeplepel beslag in. Zwenk de pan zodat de hele bodem bedekt is met beslag. Bak de wrap ca. 1 min. tot de bovenkant droog is en de onderkant lichtbruin. Keer de wrap en bak nog 1 min. Herhaal met de rest van de olie en het beslag. Houd de wraps warm in een theedoek terwijl je de andere bakt

***Beleg de pannenkoekjes of linzenwraps naar smaak. Voor een hartige start kies je voor hummus, tomaat, avocado en verse kruiden.***

## Tofu - 'roerei' (scrambled tofu)

Past perfect in een uitgebreid ontbijt op langzame dagen. Serveren als bijgerecht bij de avondmaaltijd kan natuurlijk ook. Eet smakelijk!

**Bereidingstijd: 20-25 minuten**

### *Ingrediënten*

Voor 2-3 personen

- 200-250 g stevige tofu, goed uitknepen
- 1 grote ui
- 1 theelepel kurkuma
- 1 theelepel kerriepoeder
- ½ theelepel paprika poeder
- 1 theelepel dille
- 1 - 2 theelepels Kala Namak zout (naar smaak)
- Versgemalen peper
- Eventueel 250 g cherrytomaatjes, gehalveerd
- Geroosterd brood (ca 4 boterhammen)
- Verse bieslook of bosui



Bron foto: [www.acouplecooks.com](http://www.acouplecooks.com)

### *Bereiding*

Bak de ui glazig in een beetje olijfolie in een koekenpan. Verkruiemel de tofu boven de koekenpan, voeg alle overige ingrediënten en roer goed door. Bak de tofu in 10-15 min gaar op een middelhoog vuur. Schep de tofu op het geroosterde brood en bak vervolgens de gehalveerde cherrytomaatjes 3-5 min in de pan. Verdeel de tomaatjes over de tofu. Garneer met verse bieslook of een fijngesneden bosuitje.

## Homemade hummus

**Bereidingstijd:** 10 minuten (+ 1 uur als je droge kikkererwten gebruikt)

### *Ingrediënten*

voor 300 ml

- 265 gram kikkererwten uit blik\*
  - 4 tenen knoflook
  - 1 eetlepel olijfolie (niet noodzakelijk, kan ook zonder)
  - 2 theelepels komijnpoeder
  - 1 theelepel sambal of een rood pepertje
  - 1 eetlepel tahin (sesampasta)
  - 1 limoen uitgeperst
  - verse koriander of peterselie fijngehakt
  - soja yoghurt tot de gewenste dikte
  - zout naar smaak
- \*of 100 gram droge kikkererwten,  
een nacht of 24 uur geweekt en gekookt*

### *Bereiding*

Als je droge kikkererwten gebruikt, dan moet je ze een nacht laten weken in koud water, uitspoelen en daarna een uurtje koken. Uit blik of sta-zak is echter wel zo snel!

Giet de kikkererwten af en doe alle ingrediënten in de keukenmachine of pureer ze met een staafmixer. Even proeven, eventueel nog op smaak brengen en je bent klaar.

### **Varieer met smaak en kleur**

Voor bijvoorbeeld een rode bieten hummus voeg je 1 fijn geraspte gekookte biet en een 1/2 theelepel gemalen komijn toe.



*SERVEER HET MOOI MET KRUIDEN,  
PIJNBOOMPITTEN OF  
GRANAATAPPELPITJES ON TOP*

## Salade met limabonen

### *Ingrediënten*

Voor 2 lunches, lekker met een volkoren boterham  
of in een volkoren pitabroodje

- 1 eetlepel extra vergine olijfolie
- 2 lente-uien, grof gehakt
- 1 rode paprika, zaden verwijderd, fijngehakt
- 400 gram limabonen uit blik
- 2 theelepels gemengde gedroogde kruiden of oregano
- 2 eetlepels appelciderazijn of wijnazijn
- zwarte peper
- 2 handen groene bladgroente (bijv. spinazie, boerenkool)



### *Bereiding*

Verhit de olie in een grote koekenpan op middelhoog vuur en voeg de lente-ui, rode paprika en limabonen toe. Bak 5 minuten en roer regelmatig, tot de limabonen een beetje verkleurd zijn.

Voeg de kruiden en azijn toe, roer en breng op smaak met zwarte peper. Schep de inhoud van de pan op de slablaadjes. Schep de salade vlak voor je wilt eten even om, zodat de slablaadjes bedekt worden met een laagje olie en azijn.

*Bron: Becky Alexander, De groene lunchbox*

**Bereidingstijd: 35 minuten**

### *Ingrediënten*

Voor 2 personen

- 180 gram zilvervliesrijst
- Halve sinaasappel
- 1 eetlepel olijfolie om in te bakken
- 1 grote uit, fijn gesneden
- 2 knoflooktenen, fijn gesneden
- 2 theelepels komijnpoeder
- 2 theelepels kaneelpoeder
- 265 gram zwarte bonen (uitgelekt)
- 265 gram kidneybonen (uitgelekt)
- 400 gram tomatenblokjes uit blik
- Zout en peper naar smaak
- 100 gram plantaardige yoghurt, ongezoete variant
- Halve citroen
- Koriander of peterselie, alleen de blaadjes



### *Bereiding*

Kook de rijst volgens de verpakking, giet af en laat nastomen. Was de sinaasappel af, gebruik de helft. Rasp de schil en zet samen met de sinaasappel apart. Verwarm de olie in een zware pan en roer de uien ongeveer 5 minuten op middelhoog vuur. Voeg dan de knoflook en de kruiden toe. Roer goed door en voeg de bonen en de tomaat uit blik toe. Knijp ongeveer de helft van het sap van de halve sinaasappel uit boven de pan. Breng op smaak met zout en peper. Breng het mengsel aan de kook en laat circa 10 minuten zachtjes prutten. Roer geregeld om. Breng de sojayoghurt op smaak met wat peper, zout en een klein beetje citroensap. Knijp dan boven de pan het restant sinaasappelsap uit de sinaasappel en voeg de sinaasappelrasp toe. Roer door en laat nog een paar minuten staan. Verdeel de chili over kommen met de rijst. Schep op elke portie een paar lepels van het sojayoghurtmengsel. Garneer met de koriander of peterselieblaadjes. Je kunt het gerecht eventueel nog pittiger maken met wat tabasco of sambal.

*Bron: variatie op een gerecht uit Veggie Very Much van Mirjam Leslie-Pringle: [www.veggieverymuch.com](http://www.veggieverymuch.com)*

## Burrito's met kidneybonen, groente en een frisse saus

### Ingrediënten

- 1-2 grote volkoren wraps
- Halve avocado, geprakt
- 265 gram kidneybonen (blik, uitgelekt)
- Klein blikje maïs
- Gesneden tomaatjes
- Bladgroente: zoals sla, spinazie

### Voor de frisse saus

- 75 – 100 gram ongezoete sojayoghurt
- 0,5 eetlepel tahin,
- Citroensap
- 3 eetlepels edelgistvlokken
- Naar smaak: knoflookpoeder, komijnpoeder, peper en zout

### Bereiding

Leg de volkoren wraps 30 sec. in de magnetron of warm ze op in een koekenpan (zonder olie). Besmeer ze daarna met de geprakte avocado. Beleg ze vervolgens met de kidneybonen, de groente en de bladgroente. Nu kun je de frisse saus en de kruiden toevoegen, maar natuurlijk ook nog andere smaakmakers die je lekker vindt. Ga vooral los met de kruiden en geniet.

*Tip: een rode peper en veel koriander maken de burrito's helemaal af*





## Groene stamp met walnoten en zongedroogde tomaatjes

### *Ingrediënten*

Voor 4 personen

- 750 gram kilogram aardappelen
- 240 gram gekookte witte bonen (uitlekgewicht)
- 1 theelepel Italiaanse kruiden
- ½ theelepel chilipoeder
- peper naar smaak
- ½ theelepel zout
- 150 ml sojaroom of ongezoete sojayoghurt
- 300 gram andijvie, spinazie of andere groene bladgroente
- 20-25 zongedroogde tomaatjes
- 100 gram gebroken walnoten

### *Bereiding*

Schil voor de stampot de aardappelen en snijd ze in blokjes. Kook de aardappelen in ongeveer 20 minuten gaar en giet ze af. Snijd intussen de andijvie (of andere bladgroente) en de (afgegoten) zongedroogde tomaten in stukjes.

Bestrooi de aardappelen met de kruiden en stamp ze samen met de witte bonen fijn met een aardappelstamper. Doe er steeds een beetje sojaroom, of -yoghurt bij, totdat je een fijne, gladde puree hebt. Roer de bladgroente en zongedroogde tomaatjes erdoor en verwarm nog een paar minuten door. Bestrooi voor het serveren je andijviestampot met de walnoten.

*Bron: variatie op een recept van [www.veganchallenge.nl](http://www.veganchallenge.nl)*



## Bonenburger

Nu al een klassieker in de plantaardige keuken; de bonenburger. Deze versie van Anja Hermanus-Schröder van Cooking for life lust iedereen. Vertrouwde smaak, maar dan zonder vlees. Gezond genieten! Heerlijk op een krokante volkoren bol met avocado, tomaat en sla.

### *Ingrediënten*

Voor 4 burgers

- 245 gram bruine bonen (blik, uitlekgewicht)
- ½ theelepel mosterd
- 1 theelepel tomatenpuree
- ½ ui
- 35 gram havermout fijn gemalen
- zeezout, zwarte of witte peper, gerookt paprikapoeder
- olie om in te bakken

Bekijk [dit filmpje van Cooking for Life](#) voor de bereiding.

## *De smaak te pakken?*

Liefhebbers verwijzen we naar de volgende twee boeken: 'My New Roots' van Sarah Britton en 'Peulvruchten' van Jenny Chandler.



Op deze pagina van het [Voedingcentrum](#) vind je ook veel eenvoudige recepten met peulvruchten.

Je kunt zelfs peulvruchten in een dessert of lekkernij verwerken. Niet altijd gezond, maar vaak wel gezonder dan het origineel. Probeer bijvoorbeeld eens de bonenbrownie van [www.lennaomrani.com](http://www.lennaomrani.com)