

Duurzame Week Boxtel, oktober 2019

voedzame bonen voor een duurzame toekomst



**Duurzame Week
Boxtel**



**ENERGIEK
LEVEN**

Recepten voor bonen, linzen, kikkererwten en meer

WAAROM PEULVRUCHTEN?

-ze geven eiwit, net zoals vlees, zuivel en noten

MAAR

-ze zijn veel beter voor het milieu en klimaatverandering, ook in blik of potje

Broeikasgas: vlees geeft VEEL meer broeikasgas dan peulvruchten:

- Kip 1-2 keer zoveel
- Varken 2-4 keer zoveel
- Rund 9-40 keer zoveel (!)

Waterverbruik van peulvruchten is 5 tot 18 keer lager dan van vlees

Alle grote en kleine supermarkten in Boxtel hebben een goed assortiment:

10 soorten **DROGE BONEN**

10 soorten **DROGE LINZEN** groen, wit, zwart, bruin

4 soorten **GEKOOKT**, kant en klaar

5 soorten **SOEP**, kant en klaar

15 soorten in **POTJES en BLIK:** kikkererwten, tuinbonen, rode kidneybonen, roze Borlotti, kappucijners

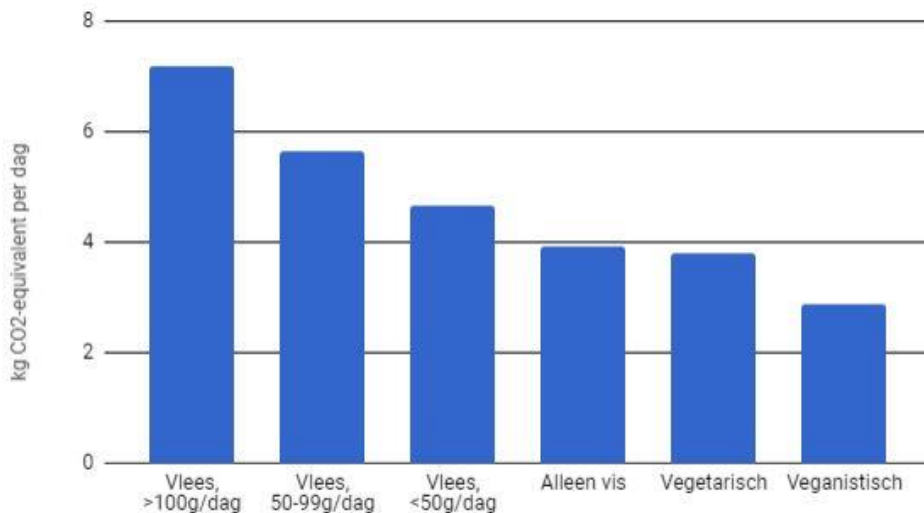
Ook tientallen **GEKOELDE** producten zoals hummus, tofu, soya dranken en yoghurt

Mag het voor de Aarde wat minder zijn?

Want het is beter voor onze gezondheid, het klimaat en het water

Gas uitstoot: Vee stoot methaan uit, wat de Aarde 25 keer zo snel opwarmt als CO₂. De impact van de uitstoot van vee op het milieu is daarom *groter dan die van al het transport (treinen, vliegtuigen en auto's)*. Zie ook de grafiek. Een jaar lang één dag per week geen vlees eten komt overeen met de uitstoot van 900 km. autorijden.

Uitstoot van verschillende eetstijlen



Bron: Scarborough et al, 2014

Water: De hele landbouwsector gebruikt 70% van al het schone water ter wereld. De productie van 100 gram rundvlees kost *1500 liter water (= 45 min. douchen)*. Voor varkensvlees en kip is het verbruik resp. *600 en 400 liter*, en voor groenten *30 liter* (bron: AsapSCIENCE)

Blijven we dan wel gezond?

Eiwit: U heeft ongeveer 40 tot 50 gram eiwit per dag nodig. *Eiwit zit veel in bonen, linzen, erwten en vleesvervangers zoals tofu, tempeh en falafel.*

Cholesterol: Met minder vlees krijg je *minder cholesterol* binnen, wat vaak beter is voor de gezondheid. Cholesterol is een stof die het lichaam zelf aanmaakt. Wanneer je vanuit je dieet ook te veel binnen krijgt, kan je cholesterol te hoog worden.

Vitaminen: Indien je gevarieerd eet, kan je bijna alle benodigde vitaminen binnenkrijgen zonder vlees. *Sommige vitaminen zijn echter lastiger te verkrijgen.* Bij minder vleesgebruik kan het goed zijn om deze vitaminen (vooral B12 en D3) bij te slikken. Er zijn ook vitaminecomplexen te krijgen speciaal voor vegetariërs en veganisten.

IJzer: Een ijzertekort kan leiden tot bloedarmoede. U kunt zich moe voelen indien u er niet genoeg binnenkrijgt. Indien u geen of minder vlees eet, is het slim om erop te letten dat u ijzer uit andere bronnen toch binnenkrijgt, via b.v. *havermout, amandelen en bonen.*

Meer informatie en bronnen

- Zondag met Lubach – Vlees - [youtube.com/watch?v=RXRQNlxN5KY](https://www.youtube.com/watch?v=RXRQNlxN5KY)
- veganoutreach.org/plant-based-nutrition
- Scarborough, P. et al, *Climatic change*, 125(2), 179-192
- AsapSCIENCE: [youtube.com/watch?v=ANUoAdXfA60](https://www.youtube.com/watch?v=ANUoAdXfA60)

Witte bonensoep

225 gr. witte bonen (geweekte)
2 el. boter
1 ui, gesnipperd
2 teentjes knoflook, gesnipperd
2 stengels bleekselderij, in reepjes
1 wortel, in stukjes
8 dl. groentebouillon
1 bol knoflook
takje rozemarijn, fijn gehakt
1 laurierblaadje
zeezout
vers gemalen zwarte peper

Week de bonen over de nacht in een pan met ruim weekwater.

Giet zoveel weekwater weg tot de bonen 2 cm onder water staan.

Zet de pan op het vuur en kook de bonen in 20 minuten gaar.

Verwarm een andere pan met 2 eetl. boter. Fruit hierin de ui en knoflook gedurende 3 min. en voeg de bleekselderij en wortel toe. Roer om en laat dit nog eens 3 min. smoren.

Schenk de bouillon erbij, voeg takje rozemarijn en laurier toe en breng aan de kook.

Laat het geheel in 20 min. zachtjes gaar worden.

Haal de rozemarijn en laurier uit de pan. Pureer de bonen en voeg deze bonenpuree toe aan de andere pan en pureer opnieuw.

Breng de soep op smaak met zeezout en zwarte peper.

Eenvoudige Bonen-burgers

Deze makkelijke burgers kunnen van allerlei bonen gemaakt worden: kikkererwten, nierbonen, linzen, zwarte bonen. Wel even de droogbonen een nachtje weken in ruim water en een uurtje zachtjes koken zodat ze gaar zijn voor gebruik. Geen tijd? gebruik dan een blikje of potje bonen, die al gaar zijn.

1½ kop bonen, gekookt

2 eieren, los geklopt

½ kop peterselie, fijn gehakt

¼ kop belegen kaas, geraspt

1 eetlepel fijne mosterd

¼ theelepel vers gemalen zwarte peper

1 theelepel zeezout

½ citroen, sap

¾ kop broodkruimels

1 eetlepel olijfolie

Verwarm oven op 170 graden. Doe alle ingredienten, behalve de olijfolie, in een keukenmachine en maal tot er een mooie textuur ontstaat. Schep dit in een kom en vorm hier 4 mooie burgers van.

Verwarm de olijfolie in een koekenpan en bak hierin de burgers aan beide zijde voor totaal 5 a 6 minuten. Leg de burgers in een ovenschaal of plaat en bak ze af in 10 a 15 minuten.

Lekker met een broodje, wat sla en tomaten relish of yoghurtsaus!

Haverhout-burger (voor 5 burgers)

200 gr. belegen kaas

125 gr. bloem

250 gr. havervlokken
2 grote eieren
1 ui, fijn snipperen
2,5 dl. lauwe melk
paprikapoeder
prov. kruiden
zeezout en vers gemalen zwarte peper
extra bloem om te bestrooien

Snijd de kaas in blokjes. Doe de bloem en de kaasblokjes in de foodprocessor en maal deze samen tot een rulle massa.

Snijd de ui fijn en meng deze met de vlokken/kaasbloem, de kruiden en zout.

Klop de eieren los en roer dit met de melk door de andere ingrediënten.

Voeg geleidelijk de overige melk toe tot een zacht deeg ontstaat. Zet het deeg minstens 3 uur weg.

Bestrooi het werkvlak dik met bloem.

Zet een ijsschep in koud water en schep een flinke bol deeg op de bloem, draai om en duw een klein beetje plat (afgespatte bol dus niet zo plat als een hamburger, ze moeten smerig blijven van binnen).

Bak ze enkele minuten, aan beide kanten bruin, laat ze 10 minuten nagaren in de oven op 150 graden. Doe dit meteen na het bakken.

Ze kunnen daarna wel afgekoeld worden en voor serveren opgewarmd.

Kruidige geroosterde kikkererwten

Lekker als gezonde snack, borrelnootjes, bij de salade of door de rijst, couscous of bulgur.

Laat een blik kikkererwten 400 gr. uitlekken in een zeef en leg ze daarna in een ovenschaal. Maak een kruidenmengsel van bv.:

1 theel. paprikapoeder

1 theel. knoflookpoeder

1 theel. chilipoeder
1 theel. gedroogde tijm
1 theel. gedroogde oregano
1 theel. gemalen komijn

Verwarm de oven op 200 graden.

Bedruppel de kikkererwten met 2 eetl. olijfolie en bestrooi met het kruidenmengsel.

Zet de schaal in het midden van de oven en bak de kikkererwten voor 10 minuten.

Hussel goed om en bak ze in 10 minuten goudbruin. Natuurlijk kun je ze ook in een koekenpan bakken!

Wraps met bonen

Meergranenwraps

1 blik bonen, b.v. zwarte.

Sla, rauwkost en kruiden die je in de koelkast hebt, b.v.:

iljsbergsla met eventueel wat rucola

koriander of peterselie

komkommer

paprika

tomaten

lenteui, enzovoorts

Eventueel ook avocado, gerookte of gebakken kipfilet

Afmaken met Peper en zout, Tzatziki of knoflooksaus, Rode uiensaus (Yildiz).

Snij alles redelijk fijn en gooi het in een slakom, maak een lekker grote bak. Spoel de bonen af en doe ze erbij. Meng alles en doe er naar smaak peper en zout bij. Warm de wraps even op in pan of magnetron. Leg op iedere wrap een flinke schep van het salademengsel en doe er eventueel al wat tzatziki of knoflooksaus bij. Rol de wrap op. Serveer het restant van de salade er los bij. Rode uiensaus en tzatziki kan ieder naar smaak pakken.

Bonensalade met fruit en kaas

400 gram linzen (bite klaar gekookt in bouillon of uit blik)

400 gram zwarte bonen

100 gram rode kidneybonen

200 gram rozijnen

200 gram rode druiven

2 mooie verse vijgen

250 gram blauwe kaas, bv stilton

200 gram verse spinazie of rucola

dressing van: 50 ml olijfolie

1 el honing

2 teentjes geperste knoflook

1 theelepel venkelzaadjes

grofgemalen peper en zeezout

Verwarm 1 liter bouillon en blancheer de bonen hier 1 minuut in. Giet de bonen af in een vergiet en laat ze even uitlekken en doe ze in een kom, samen met de rozijnen. Snijd de druiven door de helft en hutsel deze door de linzen.

Begin nu met het maken van de dressing. Doe voor de dressing de olijfolie, de geperste knoflookteentjes, herbes de provence en honing in een kommetje of vijzel, samen met de grofgemalen peper en zout en hutsel het geheel goed door elkaar. Giet dit mengsel bij de linzen en roer het heel voorzichtig onder elkaar door zodat er een mooi kleurenpallet ontstaat.

Drapeer de spinazie of de rucola rondom de rand van een mooie grote schaal.

Giet het linzenmengsel in het midden en verkruimel er de blauwe kaas overheen.

Snijd de vijgen in partjes en rangschik deze rondom de salade, met een mooie grote verse vijg “on top”.

Lekker met stukken boerenbrood en veel gezouten roomboter.

Linzen curry

Voor 2 personen.

2 rode paprika's

2 gedroogde tomaten in olie

olijfolie

1 eetlepel milde currypasta (liefst FairTrade)

1 blik linzen (of gedroogd en 25 min. koken): wit, rood, groen, zwart

zout, peper

2 bosuitjes

verse basilicum

150 gr. geitenkaas (of iets minder, is wel een beetje veel)

rucola

Om de paprika's te roosteren moet je ze in een op 225 C voorverwarmde oven leggen, of onder de grill en dan regelmatig keren tot het vel zwartgeblakerd is (zo'n 20 minuten). Daarna ongeveer een kwartier laten staan in een afgedekte kom, maar in een plastic zakje werkt ook, als er maar geen lucht bij komt. De velletjes eraf peuteren. Zaadjes verwijderen en in vieren of achten snijden.

Gedroogde tomaten in reepjes snijden.

In de pan de currypasta fruiten in een eetlepel olie. Schep de linzen erdoor, en even later de gedroogde tomaten, wat water en een snufje zout. Lekker warm laten worden.

De bosuitjes, basilicum en geitenkaas snijden. Als de linzencurry gaar/klaar is de bosuitjes en basilicum erdoor scheppen, en dan ziet het er leuk uit als je de curry in het midden van het bord schept, en de rucolablaadjes eromheen met daarbovenop de plakjes kaas en paprika om en om. Beetje peper eroverheen en klaar!

Driebonensalade

Voor 4 personen:

1 blik kikkererwten of witte bonen

1 blik rode kidneybonen

1 blik roze Borlotti bonen (zogenaamde kievitsbonen, omdat ze gespikkelde zijn)

2 lenteuitjes

Dressing:

6 eetlepels olijfolie

3 eetlepels witte wijnazijn

2 eetlepels suiker

1½ eetlepels versgeraspte gember

1 rode peper

1 sjalotje

ev. ½ eetlepel venkelzaadjes

zout en peper

Dressing: snipper de rode peper en het sjalotje. Doe samen met alle overige dressing-ingredienten in een steelpan, breng aan de kook en laat al roerend een minuut koken. Zet het vuur uit.

De bonen: spoel de blikbonen goed af. Voeg de drie soorten bij elkaar in een kom. Snij de lente-uitjes in dunne ringetjes en voeg toe. Giet de nog warme dressing erbij, schep alles goed door elkaar en **laat 1 uur intrekken**.

Linzensoep

175 g rode linzen

1 winterwortel

1 aardappel

1 grote ui

groentebouillonblokje (voor 1 liter)

3 el tomatenpuree
1 scheut (soja)kookroom
2 teentjes knoflook
4 tl komijnzaad
4 tl paprikapoeder
peterselie
olie
zout

Bonen met champignons

Benodigdheden voor 2 pers.

2x bosui
400 gr sperziebonen
150 gr champignons
1 blikje kidneybonen
1 blikje tomatenblokjes
1 el plantaardige olie
2 tl mediterrane kruiden (bv salie, rozemarijn en tijm)

Snijd de bosui in ringen

Breek de sperziebonen

Fruit de bosui in de olie en voeg de kruiden toe 2 min.

Voeg sperziebonen toe met wat water en smoor 10 min.

Spoel de bonen af

Voeg champignons, bonen en tomatenblokjes bij de sperziebonen en stoof het gerecht verder gaar

Tip 1: gebruik wat je al in huis hebt, bv velderwtjes ipv kidneybonen en gewone ui ipv bosui

Tip 2: bewaar wat je over hebt in de koelkast en eet het de volgende dag met (zilvervlies) rijst