

Eerherstel voor de **peulvruchten**



Peulvruchten zijn de vruchten of de zaden van welbepaalde vlinderbloemige planten (Fabaceae). Hoewel ze op wereldschaal een belangrijke voedingsbron vormen en in veel streekgerechten verwerkt worden, zijn peulvruchten als plantaardige eiwitbronnen in onze westerse wereld heel sterk naar de achtergrond verdrukt door dierlijke eiwitbronnen. Ten onrechte, want peulvruchten – zeker van een biologische kwaliteit – hebben een aantal gezondheidsbevorderende eigenschappen, waardoor ze hun plaats meer dan waard zijn in een natuurlijk dieet.

⋮ *Kikkererwten zijn een topper wat betreft het mineraal mangaan.*

Wereldwijd belangrijk

Sojabonen als tempeh, natto of tofu in Japan en China, kikkererwten als humuspasta of falafel in het Midden-Oosten, linzen bereid als dahl in Indië, kidneybonen in Mexico of zwarte bonen met rijst op Cuba: peulvruchten zijn op wereldvlak een niet te onderschatten voedingsbron! Met hun complexe koolhydraten zijn het trouwens uitstekende energieleveranciers, die bijvoorbeeld in China tot 10 % en in bepaalde delen van Afrika zelfs tot 15 % van de totale energie aanleveren. En als goedkope bron van plantaardig eiwit reiken ze ook veel wereldburgers waardevolle bouwstoffen aan.

Nuttige eigenschappen

Omdat het overgrote deel van de westerlingen resoluut kiest voor dierlijke eiwitbronnen, missen ze een aantal positieve effecten van peulvruchten:

- het zijn **uitstekende bronnen van complexe koolhydraten**, die voor een langdurige aanbreng van energie zorgen. Die koolhydraten zijn trouwens de dominante voedingsgroep in peulvruchten, op uitzondering van flageoletten en soja.
- ze zijn **rijk aan oplosbare en niet-oplosbare vezels**, waardoor ze de stoelgang bevorderen, bijdragen tot de goede darmflora en op de lange duur helpen darmkanker voorkomen
- het zijn niet onbelangrijke **bronnen van glutenvrij, plantaardig eiwit**, die vooral voor vegetariërs van belang zijn, omdat ze in combinatie met volle granen, noten en zaden helpen zorgen voor de aanbreng van alle essentiële aminozuren (hetzij niet in een ideale verhouding)
- ze hebben een **“lage glycemische index”**, waarbij ze de bloedsuikerspiegel maar traag doen stijgen en dus ideaal zijn in een diabetesdieet
- door alle voorgaande elementen zorgen peulvruchten ook voor een **langdurig verzadigingsgevoel**, waardoor ze ideaal zijn in een dieet bij overgewicht.
- door hun **middellange suikers** als raffinose en stachyose dragen ze ook bij tot een goede darmflora

- het plantaardige eiwit werkt **minder verzurend op het lichaam** in vergelijking met dierlijke eiwitten en belast minder de nieren en lever
- ze bevatten met **isoflavonen** of isoflavonoïden een belangrijke klasse van bio-actieve stoffen, die onder meer bijdragen tot een gezond cholesterolgehalte, een goede bloedsomloop en vooral een betere hormonenstofwisseling. Om die laatste redenen zouden onder de Aziatische peulenetters minder vrouwen borstkanker en overgangsklachten krijgen en zouden mannen beter beschermd zijn tegen prostaatkanker
- ze zijn doorgaans **rijk aan mineralen als calcium en magnesium en rijk aan de vitaminen B** (op uitzondering van vitamine B12)

Enkele minpuntjes

Peulvruchten worden om een aantal redenen door bepaalde voedingsconsulenten niet echt aangeraden. Maar als ze met zorg worden klaargemaakt en verstandig worden gecombineerd, dan kunnen de volgende minpunten goed opgevangen worden:

- als natuurlijke combinaties van plantaardig eiwit en complexe koolhydraten en door stachyose en raffinose, zijn peulvruchten niet altijd eenvoudig te verteren en kunnen ze klachten opleveren zoals winderigheid en opgeblazen gevoel
- op uitzondering van soja bevatten ze altijd incompleet eiwit, zodat ze moeten gecombineerd worden met andere eiwitbronnen (maar daarom niet per se in dezelfde maaltijd): noten, zaden, graneneiwit, zuivel...
- ze moeten steeds gekookt worden, omdat ze rauw het toxische fasinzuur bevatten
- sommige soorten zijn relatief rijk aan purinen, waardoor ze bij jicht of een verhoogd urinezuurgehalte beter vermeden worden

Optimale bereiding

Om peulvruchten zo goed mogelijk te laten verteren is het in de eerste plaats sterk aan te raden ze 6 à 8 uur of een nacht in water te laten weken, op uitzondering van linzen, spliterwten, mungbonen

en zwartogige bonen. Vervolgens moeten ze, afhankelijk van de peulensoort, voldoende lang gekookt worden. Verder kan je bij de bereiding ervan gebruik maken van spijsverteringsbevorderende kruiden. Absolute topper hierbij is uiteraard bonenkruid, maar ook marjolein, tijm, salie, gember en andere keukenkruiden helpen darmgassen en opzetting tegengaan. Ook is grondig kauwen zoals steeds een belangrijke ondersteunende maatregel om de spijsvertering ervan te ondersteunen. Ten slotte kan je nog zorgen voor een verstandige combinatie van peulvruchten: je eet ze best met sla en/of zetmeelarme groenten en vermijd andere eiwitbronnen, granen en zetmeelrijke groenten in dezelfde maaltijd.

Gekiemd: supervoeding

Wie helemaal het beste uit peulvruchten wil halen, kan ze laten ontkiemen. Kiemen verteren een stuk beter dan de peulvruchten zelf omdat het zetmeel wordt omgezet en de eiwitten gesplitst worden tot korte peptidenketens; om die redenen kunnen we eigenlijk van "kiemgroenten" spreken. Verder werken kiemen zeer sterk ontzuwend of alkaliserend op het organisme en zijn ze heel rijk aan goed opneembare nutriënten. Vooral het hoge vitamine C - gehalte dient hierbij aangestipt te worden. In het bijzonder geschikt om te laten kiemen zijn azukibonen, mungbonen, sojabonen en kikkererwten.

Korte voorstelling van de belangrijkste peulvruchten

Soja, de topper?

Soja bevat niet alleen procentueel het meeste eiwit van de peulvruchten, ze is ook de enige die compleet eiwit aanvoert met alle essentiële aminozuren. Soja heeft vanuit China de ganse wereld veroverd en ligt tegenwoordig aan de basis van tal van voedingsmiddelen. Maar als we soja op een verstandige manier willen gebruiken, dan moeten we het ook doen zoals ze in het Oosten eeuwen werd aangewend:

- eet bescheiden porties en maak er geen hoofdvulling van
- gebruik bij voorkeur fermentatieproducten, waarbij het moeilijk verteerbare eiwit "voorverteerd" is en op die manier niet de schildklierfunctie of de pancreasenzymen kan verstoren: tempeh, natto, tamari, miso, sojayoghurt (yofu). Al een stuk minder interessant is tofu ("sojakaas") en best te vermijden of enkel in bescheiden porties te gebruiken zijn: sojabonen, sojadrink ("sojamelk"), sojameel, soja-eiwitisolaten, soja-eiwitconcentraten, getextureerd soja-eiwit (TVP)

Linzen

Van linzen bestaan zowel rode, gele, groene als bruine soorten, met quasi dezelfde voedingswaarde. Linzen kunnen gewoon gekookt gegeten worden, maar ook verwerkt worden in een smakelijke puree of een heerlijke linsensoep. Ook de Indische "dahl" is een aanrader. De belangrijkste kenmerken van linzen zijn:

- rijk aan niet-compleet proteïne, dat mits combinatie met volle granen wel alle essentiële aminozuren aanbrengt (vegetariërs!)
- rijk aan de mineralen ijzer, selenium, mangaan, zink, fosfor en calcium, die door het gehalte aan fytinezuur niet zo goed opneembaar zijn. Gegeten in combinatie met vitamine C - rijke groenten, wordt het ijzer veel beter opneembaar
- rijk aan vitamines B (vooral B1, B3, B6, foliumzuur) en hierdoor ondersteunend bij stress en spanningen



Authentieke seitan van Bertyn is eiwitkampioen en een weldaad voor je gezondheid, vitaliteit, slanke lijn en schoonheid

De authentieke Protein Steaks van Bertyn bevatten nauwelijks koolhydraten, zijn vetarm, zijn een bron van vezels voor een goede darmtransit en zitten boordevol volwaardige eiwitten. Dat zijn alle eiwitten die je lichaam nodig heeft. Ideaal voor een slank, gezond en sterk lichaam. In het koelvak van je natuurwinkel. Makkelijk klaar te maken. Lekker en plantaardig.

Tabel uit het boek "Gelukkig en Gezond met eiwitten" over seitan als kampioen van volwaardige eiwitten ▼

Seitan is de eiwit kampioen								
Aminozuren in mg per 100 kcal								
Aminozuren	Seitan Tarwe	Seitan Spelt	Tofu	Zalm	Kabeljauw	Kipwit	Rundsvlees	Weipoeder
Semi-essentieel								
arginine	861	817	449	557	894	970	1015	461
Essentieel								
Fenylalanine	1298	1128	305	369	574	610	671	640
Histidine	503	461	150	229	284	514	579	361
Isoleucine	930	854	287	422	670	743	765	1244 *
Leucine	1718	1580	458	724	1188	1230	1323	2038 *
Lysine	430	411	375	848	1402	1359	1478	1676
Methionine	385	339	83	378	561	497	477	476
Threonine	631	578	228	438	639	685	738	1153
Tryptofaan	199	192	76	98	136	198	169	430
Valine	989	925	292	482	717	782	802	1138 *
Totaal essentieel en semi-essentieel	7944	7285	2703	4545	7065	7588	8017	9617
Andere								
Alanine	641	591	251	573	853	910	961	984
Asparaginezuur + asparagine	818	775	695	904	1477	1429	1506	2546
Cysteïne + cystine	493	423	81	120	172	179	196	553
Glutaminezuur + glutamine	8964	7805	1109	1306	2281	2203	2551	3569
Glycine	816	438	247	463	624	698	717	346
Proline	3077	2743	297	317	448	566	630	1230
Serine	1137	1011	291	363	616	589	624	984
Tyrosine	838	750	234	330	536	517	584	592
Totaal aminozuren	24728	21821	5908	8921	14072	14679	15786	20421
% opneembaarheid van aminozuren	95%	95%	94%	95%	80%	91%	92%	95%

SGS labo Antwerpen dd 29.1.2013 en betreffende opneembaarheid diverse bronnen
* Weipoeder Twinlab 100% whey protein fuel (verrijkt met L-leucine, L-valine en L-isoleucine)



SUPERVOEDING
www.bertyn.be



AUTHENTIEKE SEITAN

Verkrijgbaar in je natuurwinkel of thuisgeleverd via www.amanvida.eu
Zeg niet seitan tegen de authentieke seitan van Bertyn
www.bertyn.be • tel 03 620 26 56

nOgluten®

< 20 ppm



LEKKER



- glutenvrije garnaal- en kaaskroketten (< 20 ppm)
- ambachtelijke bereiding
- per 4 kroketten verpakt (4 x 65 g), diepvries
- overheerlijk
- ideaal als voorgerecht
- idee voor de feesttafel

VERKRIJGBAAR IN UW DIEET- EN NATUURWINKEL

NV **REVOGAN**, Landegemstraat 1, 9031 Drogen
T. 09 280 90 60, F 09 282 98 73, www.revogan.be

- rijk aan purinen, en daarom niet aangewezen bij jicht of verhoogd urinezuur

Erwten

Erwten worden door sommigen meer als een groente dan een peulvrucht beschouwd, omdat het gaat eigenlijk om onrijpe zaden die worden gegeten. Het weten waard over de in Europa meest gegeten peulvrucht:

- ze worden het best vers gegeten, omdat ze dan het meest voedzaam zijn
- van zodra de peulen worden geplukt, worden de suikers omgezet in zetmeel. Veel mensen prefereren de zoeter smakende diepvrieserwten, omdat het onmiddellijk invriezen na de pluk belet dat de korte suikers worden omgezet tot zetmeel
- rijk aan vitamine B1 en ondersteunen hierdoor de energiestofwisseling en het zenuwstelsel bij stress
- moeten gecombineerd worden met volle granen om compleet eiwit te kunnen aanleveren
- het vrij grote aandeel van fytynezuur vermindert de biologische beschikbaarheid van zink, ijzer en calcium
- peultjes hebben bijna dezelfde eigenschappen als doperwten, maar omdat de hele peul wordt gegeten zijn ze rijker aan vitamine A en C

Groene bonen (Sperziebonen, tuinbonen, snijbonen)

- zijn rijk aan kalium en arm aan natrium en hierdoor licht vochtafdrijvend
- bevatten veel vezels en bevorderen de darmwerking
- zijn door het hoge gehalte aan foliumzuur topvoedingsmiddelen voor vrouwen die een zwangerschap plannen
- dragen bij tot een gezonde huid door hun vitamine C en A

Kikkererwten

- toppers wat betreft het mineraal mangaan
- bevatten veel vezels, calcium, ijzer en zink
- kunnen ook koud gegeten worden bij salades
- gekende bereidingen zijn hummus of kikkererwtenpasta, falafel of gefrituurde balletjes
- kikkererwtenmeel kan verwerkt worden in verscheidene voedingsmiddelen

Mungbonen

- leveren door ontkiemen "taugé", dat vaak verkeerdelijk als "sojascheuten" wordt omschreven
- ze bevatten door het ontkiemen niet veel zetmeel meer
- maar ze zijn heel rijk aan vitamine C en foliumzuur

Flageoletten

- zijn samen met soja de rijkste eiwitbronnen
- tevens bronnen van vezels, foliumzuur, ijzer, fosfor, kalium en zink

Azuki's of adukibonen

- zijn zeer voedzaam en heel lekker
- zijn rijk aan vezels, magnesium, kalium en zink
- kunnen verwerkt worden tot een heerlijke puree
- het bonenmeel kan verwerkt worden in gebak, soep en melkvervangers