

Peulvruchten zijn gezond en voeden de wereld

Bio groenten klein:

Wortelen: België
Boerekool: de lochting
Witloof: zeelandtrade
Warmoes : de groene grond
Blauwe raap: de lochting

Bio groenten groot:

Prei: de lochting
Winterpostelein: de lochting
Rode biet: divers
Witloof: zeelandtrade
Wortelpeterselie: divers
Witte kool: het zilverleen
Knolselder: het zilverleen

Bio groenten en fruit maxi:

Veldsla: de groene grond
Spruitjes: de lochting
Witloof: zeelandtrade
Rode kool: het zilverleen
Knolselder: het zilverleen
Appel jonagold: België
Sinaas moro

Bio groenten en fruit mini:

Wortelen: België
Pastinaak: de lochting
Winterpostelein: de lochting
Witloof: zeelandtrade
Groene selder: de groene grond
Kiwi
Sinaas moro

Bio fruit:

Appel jonagold
Banaan
Clementines
Mango

Aardappel Nieuw: 5 kg
5.88€

Ajuinen Nieuw: 3kg
5.31€

Alles van gecontroleerd
biologische oorsprong

Dit kersverse jaar is door de VN uitgeroepen tot Internationaal Jaar van de Peulvrucht.

Het woord peulvrucht dekt een brede groep producten. Je hebt de peulvruchten die je in hun geheel kan opeten, zoals sperziebonen en peultjes. Je hebt ook de groep peulvruchten waarvan je enkel de zaden kan eten: erwten, kikkererwten, linzen en pinda's. Er zijn verse peulvruchten zoals tuinbonen, gedroogde, in blok of bokaal zoals bruine en witte bonen. Er zijn ook kiemgroenten zoals kikkererwten en producten zoals tofu van sojabonen komt ook van peulvruchten. Peulvruchten zijn rijk aan vezels, aminozuren, eiwitten en vitaminen en dat is net wat je lichaam nodig heeft om gezond te zijn. Een kopje gekookte peulvruchten bevat meer dan de helft van de dagelijks behoefte aan vezels. Als goedkoop voedsel met een laag vet- en hoog- vezel- en voedingsgehalte, spelen ze een belangrijke rol in de preventie en controle van diabetes en bloedarmoede en dragen ze bovendien bij tot de vermindering van hart- en vaatziekten. Naast het gezondheidsaspect, houden de peulvruchten ook rekening met het milieu. Doordat ze bodembacteriën gebruiken om stikstof uit de lucht te halen, verrijken ze de bodem. De goede groei van de planten is dus niet afhankelijk van een rijkelijke bemesting. Het feit dat ze de bodem niet uitpinnen maar verrijken met stikstof, maakt van deze 'vlinderbloemigen' een belangrijke teelt in de vruchtafwisseling. Peulvruchten zijn erg belangrijk voor de voedselzekerheid in grote delen van de wereld, meer bepaald in Latijns-Amerika, Afrika en Azië. Bovendien leveren peulvruchten een grotere bijdrage aan het landbouwinkomen dan granen. Belgische boeren telen op bijna 2.000 hectare peulvruchten voor veevoeder, 10.000 hectare groene erwten en 4.000 hectare groene bonen voor menselijke consumptie. Het gros van deze Belgische erwten is rechtstreeks voor de diepvriesgroentenindustrie bestemd.

Witlofschotel met rode linzen en geitenkaas

Ingrediënten (4 p)

350 gram rode linzen, 8 stronkjes witlof, in tweeën
Zeezout, boter of olie om in te vetten
2 eetlepels vloeibare honing, zout, peper uit de molen
25 gram boter, 2 sjalotjes, gesnipperd
4 takjes verse tijm, afgerist, 2 eetlepels rode pesto
200 gram geitenkaas, verdeeld in 4 plakken

Bereiding

Week de linzen 10 minuten in kokend water. Breng in een pan ruim water aan de kook met een beetje zout, voeg de witlofstronkjes toe en kook ze in 5 minuten beetgaar. Verwarm de oven voor op de grillstand en leg de stronkjes witlof in een beboterde schaal dicht tegen elkaar aan. Besprenkel ze met honing en bestrooi met peper en zout. Spoel de linzen af met koud water en laat ze in een zeef uitlekken. Verhit boter in een pan en fruit de sjalotten en 3 tijmtakjes 2 minuten lang. Voeg de linzen toe en fruit nog 3 minuten. Breng op smaak met rode pesto. Schep het linzenmengsel over de witlof. Beleg dit met de 4 plakken geitenkaas en gratineer de schotel nog 3 à 4 minuten onder de grill. Strooi op elke plak geitenkaas wat van de overgebleven tijm en serveer direct.

Natuurwinkel.nl

