

Heel Drenthe straks aan de veldbonen? Het kan, er worden volop testen gedaan met het eiwitrijke peulvruchtje.

# Terug van weggeweest: de veldboon

ROY SCHUTTE

**B**artje bidt niet voor bruine bonen, maar misschien had hij dat voor de veldboon wel gedaan. In Nederland neemt de interesse in het eiwitrijke product zienderogen toe. Drenthe kan niet achterblijven. „In Nederland zijn we ons ooit gaan focussen op gewassen als bieten en aardappelen”, zegt Jan van Goor van de Gebiedscoöperatie Zuidwest-Drenthe. „Peulvruchten zijn achtergebleven. De veldboon zie je haast nooit meer.”

„De veldboon is te vergelijken met de tuinboon”, zegt akkerbouwer Geert Lindenholts uit Zuidwolde. Hij heeft in oktober 3 hectare van zijn land ingezaaid met winterveldbonen. „Ze bevatten alleen veel meer eiwitten dan de tuinboon.

## ‘Je hoeft geen sojascheuten meer uit Brazilië te halen’

Een kwart van de veldboon is eiwit. Voor veevoer wordt het al veel gebruikt en wat goed is voor een koe kan net zo goed ook goed zijn voor een mens”, is zijn boerenlogica.

De scheuten schieten nu de grond uit. „In juli of augustus kan ik ze oogsten”, schat Lindenholts. Als koolzaadspecialist is hij al veel bezig met het produceren van eiwitdragende gewassen. „De coöperatie wilde graag een proef doen en wij kunnen het hier mooi combineren met de productie van koolzaad en tarwe. Daarin zijn we ook constant aan het zoeken naar het verhogen van de eiwitopbrengsten. Je ziet dat er op de markt steeds meer vraag naar is.”

Als het aan de gebiedscoöperatie ligt, gaan meer Drentse akkerbouwers over op veldbonen. „De Natuur- en Milieufederatie Drenthe heeft ons op het spoor van de veldbonen gezet”, zegt coördinator Van Goor. Het hele veldbonenproject staat nu nog in de kinderschoenen. „Wij willen het onderwijs inzetten om erachter te komen op wat voor schaal je dit zou kunnen toepassen in Drenthe. Daarnaast zijn we op

zoek naar andere toepassingen voor het bonenmeel.”

Toepassingen zijn er al wel. Zo wel boer Lindenholts als Van Goor heeft zelf al kennis gemaakt met veldbonengerechten. „Wij hebben er een soort papje van gemaakt”, vertelt Lindenholts. „Daar was niks mis mee hoor.” Van Goor at de veldbonen verwerkt in vleesproducten. „In gehaktballetjes en worstjes kun je bonenmeel gebruiken. Dan vervang je zo tot 25 procent van het vlees door meel, zonder dat het eiwitgehalte teruggaat. Ik heb het zelf geprobeerd en ze zijn goed. Het is geen meelbol of stuiterbal, de structuur is goed en dat is belangrijk.”

Vleesproducten zijn een zwaar milieubelastend onderdeel van ons voedingspatroon. Door een deel van het vlees te vervangen door veldbonen, neemt de nettoconsumptie van vlees af. Daarnaast draagt het gebruik van de herontdekte bonen bij aan een kortere voedselketen. „In Veenoord hebben wij nu een bedrijf gevonden dat de bonen kan vermalen. Het meel kan dus worden gebruikt in vleesproducten, maar het wordt ook gebruikt als verbeteraar in brood en in bijvoorbeeld pannenkoekenmeel.”

Duikt de veldboon straks overal op in Drenthe? Sojabonen bevatten bijvoorbeeld meer eiwitten dan de veldboon. Zo’n 40 procent van de sojaboon bestaat uit eiwit tegenover een kwart bij de winterveldboon. „Maar de opbrengst per hectare is bij de veldboon veel groter”, stelt Van Goor. „Het is eenvoudig te oogsten met een gewone dorsmachine. De opbrengst is zo’n zes ton per hectare. Bij soja is dat drie à vier ton. Daarnaast zijn de planten van de veldbonen ook nog eens beter voor het land. Ze hebben diepere wortels en het is goed voor de biodiversiteit.”

Teler Lindenholts ziet nog een voordeel. „Je hebt de productie zelf in de hand, je kunt zien wat er mee is gedaan. Je hoeft geen sojascheuten meer uit Brazilië te halen, waarvoor regenwoud wordt gekapt en waarvan niet te controleren is wat er mee is gedaan. We gaan nog allemaal proeven doen met de veldbonen, maar ik ben positief.”



Geert Lindenholts bekijkt de veldboon. „De planten van de veldbonen zijn ook nog eens beter voor het land.” FOTO GERRIT BOER

## Wat is eiwit en waarom heet het zo?

### VRAAG & ANTWOORD

#### Wat is een eiwit?

Sprekend over een eiwit kan eigenlijk niet, want eiwitten (ook wel proteïnen genoemd) zijn er in allerlei soorten. Eiwit is een voedingsstof, opgebouwd uit aminozuren. Er zijn 22 aminozuren te onderscheiden. Per eiwit kunnen deze verschillen in grootte, structuur en combinatie. Daardoor is elk eiwit uniek. 13 van de 22 aminozuren kan het menselijk lichaam zelf aanmaken. De overige 9 krijgen we binnen via voedsel.

#### Waarvoor zijn eiwitten nodig?

Alle cellen in het lichaam bevatten eiwit. Eiwitten zijn dus belangrijke bouwstenen van het menselijk lichaam. Een bekend eiwit is bijvoorbeeld keratine. Nagels van mensen, maar ook bijvoorbeeld dierlijke snavels en hoorns zijn opgebouwd uit keratine. Verder bevatten eiwitten calorieën en versterken ze het afweersysteem.

#### Waarom heet eiwit eiwit?

Scheikundige Gerardus Johannes Mulder was in 1838 de eerste die het woord proteïne in een wetenschappelijke publicatie gebruikte (*Over Proteïne en hare Verbindingen en Ontledingsproducten*). Omdat het wit van een (kippen)ei volzit met aminozuren, is het woord proteïne in de volksmond

eiwit gaan heten. In een bericht op de Facebook-pagina *Weg met eiwit-petitie* stelt biochemicus Jos van der Broek dat het woord eiwit in 1918 is bedacht om ‘de Nederlandse taal te zuiveren van vreemde smetten’.

#### Hoeverveel eiwitten moet je dagelijks binnenkrijgen?

Zoals gezegd kan er niet over een eiwit in het algemeen gesproken worden. Per aminozuur kan de behoefte verschillen. De behoefte verschilt ook nog eens per persoon en kan per individu ook nog eens wisselen afhankelijk van andere factoren. Gezondheid, zwangerschap, lichaamsbeweging, leeftijd en temperatuur beïnvloeden de behoefte aan eiwitten. Het Voedingscentrum raadt in algemene zin aan om dagelijks ongeveer 0,8 gram eiwit per kilo lichaamsgewicht binnen te krijgen.

#### Waarom gebruiken mensen in de sportschool eiwitshakes?

Eiwitshakes zijn eiwitpoeders gemengd met water of ander drinken. In poedervorm zou het lichaam het sneller kunnen opnemen. Sporters hebben eiwitten nodig omdat het de spieropbouw vergroot. Krachtsporters in de sportschool versnellen de spieropbouw met eiwitshakes.

## Veldboon past in eerlijke hapjes

In de zorgcentra van Interzorg krijgen cliënten als aanvulling op hun gewone maaltijden eiwitgerechtjes- en tussendoortjes. Een van de ontwikkelaars van de gerechtjes is Jaap Wolf. „Wij ontwikkelen eerlijke hapjes die vol zitten met eiwitten. Wij zijn afgestapt van alle nutridrinks die eerst werden gebruikt in eiwitdiëten. Inmiddels hebben we achtien gerechtjes samengesteld, zoals soepen, gebakjes, vishapjes en hartige hapjes.” In samenspraak met artsen en diëtisten krijgen mensen op de negen Interzorg-locaties in Noord-Drenthe de hapjes en tussendoortjes vol eiwitten. „Voor het herstellen en de opbouw van spieren is het belangrijk om voldoende eiwitten binnen te krijgen. Ouderen en mensen op de revalidatieafdeling krijgen zo eiwithapjes op maat. Het is puzzelen om de smaken en producten bij elkaar te brengen. Elk hapje bevat minimaal 5 gram aan natuurlijke eiwitten. Het moet wel lekker zijn en er aantrekkelijk uitzien.” In de toekomst moeten ook de dagelijkse hoofdgerechten zelf worden ontwikkeld. „En we willen dat bewoners ze dan met een tablet kunnen bestellen. Dit ontlast de zorgmedewerkers, omdat je dan niet al het invul- en



ophaalwerk van de formulieren hebt.” Veldbonen kunnen daarin een belangrijke rol gaan spelen. Wolf: „Ik heb er zelf al eens soep van gemaakt, gefrituurde bolle-

tjes met saus en hartige pannenkoekjes. Wij willen graag werken met ingrediënten die uit de omgeving komen en dat kan met de veldbonen.”