

# Reade

revalidatie & reumatologie

## Plants for Joints kookworkshop 2023



# De peulvrucht: uitstekende eiwitbron

Tijdens het onderzoek hebben wij er vaak op gehamerd: het is belangrijk om dagelijks **voldoende eiwitten** binnen te krijgen! Zo dienen eiwitten als bouwstof en zijn ze essentieel voor het opbouwen van spieren en cellen. **Goede plantaardige eiwitbronnen** zijn tofu, tempeh, peulvruchten, sojazuivel, noten, pitten en zaden.

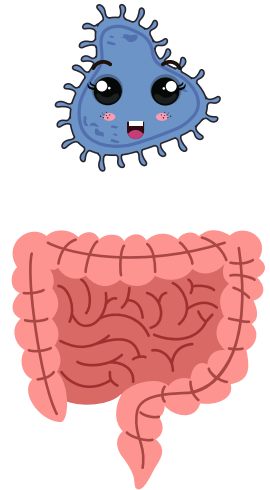
Vooral peulvruchten zijn echte eiwit-toppers. Wist je dat peulvruchten volop worden gegeten in de **Blue Zones**, de gebieden waar gemiddeld tien keer meer honderdplussers leven dan elders ter wereld? Peulvruchten verlagen het 'slechte' LDL-cholesterol en zijn rijk aan goede koolhydraten, eiwitten, B-vitamines en mineralen, zoals ijzer en calcium. Peulvruchten bevatten daarnaast veel vezels. Het dagelijks eten van peulvruchten is dan ook één van de beste dingen die je voor je gezondheid kunt doen. Ode aan de boon!

Voorbeelden van peulvruchten zijn bruine bonen, zwarte bonen, kidneybonen, kikkererwten en linzen. Peulvruchten zijn gedroogd of kant-en-klaar verkrijgbaar in glas, blik of stazakken.



# Peulvruchten en darmklachten

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. De beste tip hierbij: je kunt dit oplossen door de hoeveelheid peulvruchten die je eet **langzaam op te bouwen**. Denk bijvoorbeeld aan een (halve) eetlepel. Hierbij is wel belangrijk dat je dit meerdere keren per week eet, om het goed op te bouwen.



## Meer tips voor minder darmproblemen:

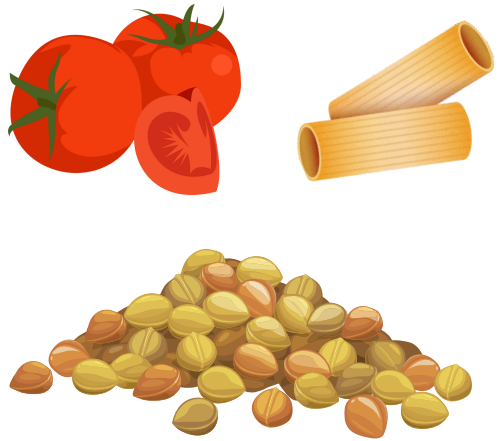
- Gooi het weekvocht na het weken van de bonen weg.
- Spoel bonen uit blik in een vergiet af met water.
- Kook de bonen tot ze zacht zijn (dit zorgt wel voor minder 'bite').
- Voeg tijdens het weken en koken een stukje kombu toe (zeewier, te koop bij de biologische winkel).
- Een aantal Aziatische kruiden 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, maar liever niet een half uur voor en na de maaltijd; water verdunt immers het maagzuur, wat de vertering kan belemmeren.
- 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.

# Linzenpasta (Pasta e Lenticchi)

Een eenvoudige manier om een lekkere plantaardige pasta te maken met linzen. Zo krijg je lekker veel voedingsstoffen en vezels binnen uit de peulvruchten, groenten en volkoren pasta.

## Ingrediënten voor 4 personen

- 500 gr penne volkoren
- 400 gr linzen gekookt
- 100 gr tomatenblokjes uit blik
- 80 gr wortel
- 1 stengel bleekselderij
- 1 l groentebouillon
- 1 knoflookteen
- 1 tak rozemarijn/tijm
- 40 gr edelgist
- 0.5 tl chilipoeder
- 0.5 rode ui
- 30 gr olijfolie
- 1 tl tomatenpuree
- Zout en peper naar smaak



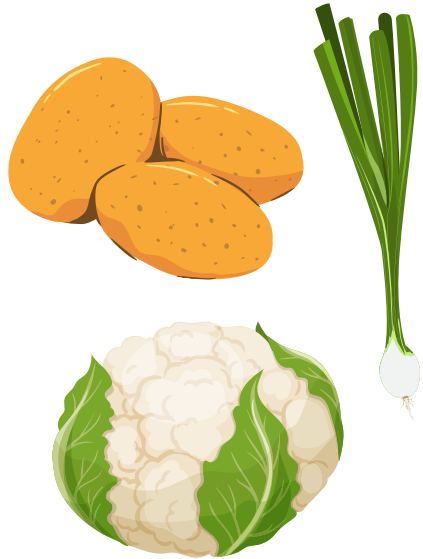
## Bereidingswijze

1. Snijd de ui, wortel en bleekselderij in even grote blokjes van ongeveer 1 cm. Bak deze met een teentje knoflook in de olijfolie in een steelpan op mediumhoog vuur voor ongeveer 5 minuten. Voeg de tomatenpuree, chilipoeder en rozemarijn of tijm toe en bak 1 minuut mee. Breng ondertussen in een apart steelpannetje 1 liter water aan de kook met 1 blokje groentebouillon.
2. Voeg de pasta toe aan de pan met ui etc. en meng even goed. Voeg vervolgens de helft van de kokende bouillon toe aan de pan met pasta en kook de pasta zoals aangegeven op de verpakking. Houd de pan goed in de gaten en voeg bouillon toe als dit nodig is. Als de bouillon op is en de pan er te droog uitziet kun je wat warm kraanwater toevoegen. Voeg de uitgelekte linzen toe na de helft van de kooktijd van de pasta en meng deze goed door. Laat doorkoken en proef of de pasta gaar is.
3. Doe het vuur zodra de pasta gekookt is uit en laat de pan even rusten. Er moet nog een heel klein beetje vocht in de pan zitten: dit trekt tijdens het rusten in de pasta. Ook kun je een beetje warm water toevoegen als de pasta er te droog uit ziet. Serveer met de edelgistvlokken en geniet!

# Zomerse aardappelsalade

## Ingrediënten voor 3 personen

- 1/3 bloemkool in halve roosjes
- 3 medium aardappels
- 1 potje mais uit blik, 140 gram
- 2 stengels bosui
- Handje diepvries doperwten
- Bakje sojabonen (edamame) 150 gram
- Handje diepvries tuinbonen



## Ingrediënten voor de spinaziepesto:

- 60 gram spinazie
- 50 gram noten naar keuze
- 2 teentjes knoflook
- 2 el olijfolie
- 1 el citroensap
- 20 gram edelgistvlokken
- 0.5 tl zout en peper

## Bereidingswijze

1. Snijd de aardappels in partjes en kook deze in een steelpan kokend water tot ze gaar zijn. Doe hetzelfde met de bloemkool, kook deze tot de gewenste structuur. Giet de bloemkool af, maar bewaar het kookvocht. Laat de aardappelen en de bloemkool afkoelen en zet het bewaarde kookvocht weer op het vuur. Kook de doperwten en de tuinbonen tot de gewenste structuur, giet af en laat ook afkoelen.
2. Doe alle ingrediënten voor de spinaziepesto in een blender en draai deze door. Als de blender niet meteen alle ingrediënten kan blenden voeg je nog wat water of citroensap toe. Ook kun je de inhoud van de blender even doorroeren.
3. Giet de mais af en snijd de bosui in ringen.
4. Pak een grote mengkom en voeg hieraan toe: de aardappels, bloemkool, mais, doperwten en tuinbonen, sojabonen, bosui en de spinaziepesto. Meng het geheel door elkaar en proef. Breng eventueel nog op smaak en geniet van deze heerlijke zomerse aardappelsalade!

# Aziatische tofu met wokgroente

Altijd al willen weten hoe je tofu lekker krokant maakt? Wij leren het je graag!

## Ingrediënten voor 6 personen

- 1 blok tofu naturel
- 1 el milde olijfolie
- 3 el maïzena

### Ingrediënten voor het sausje:

- 1 el sesamolie
- 3 el sojasaus
- 1 teen knoflook
- 1 tl geroosterd sesamzaad
- Peper naar smaak
- 1 el ahornsiroop

### Ingrediënten voor de wok:

- 200 gram broccoli in halve roosjes gesneden
- 150 gram courgette in evengrote blokjes als de broccoli gesneden
- 250 gram champignons in dikke plakken
- 3 el woksau naar keuze
- 75 gram zilvervriesrijst
- 1 el zonnebloemolie
- Voeg eventueel toe voor extra smaak: limoenblad, sereh, limoen, koriander, bosui, sambal oelek

## Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de tofu in kleine blokjes en dep droog tussen keukenpapier. Doe ze vervolgens in een mengkom met de olijfolie. Als alle stukken tofu zijn bedekt met olie kunt u de maïzena hieraan toevoegen en mengen tot alle maïzena goed is verdeeld. Verdeel over een ovenplaat met bakpapier en bak 12 minuten. Kook ondertussen 75 gram rijst per persoon zoals aangegeven op de verpakking. Voeg eventueel tijdens het koken een limoenblad en een stuk citroengras aan het water toe voor de smaak.
2. Haal de tofu uit de oven, draai de blokjes om en bak nog eens 12 minuten. Als de tofu nog niet krokant genoeg is kun je ze een paar minuten langer bakken. Meng ondertussen alle ingrediënten voor het sausje in een kommetje. Voeg de tofu zodra deze uit de oven komt toe aan dit sausje en meng goed.
3. Snijd de groenten zoals in de ingrediëntenlijst staat aangegeven. Verhit een (wok)pan op mediumvuur en wok de groenten in een eetlepel olie tot ze goudbruin zijn en nog wat bite hebben. Voeg een klein scheutje water en de woksau toe aan de groenten. Laat 1 minuut sudderen en proef de groenten en het sausje. Voeg eventueel wat peper toe en haal de pan van het vuur.
4. Serveer de wokgroenten met de tofu en rijst, eventueel met gesneden koriander, bosui en een partje limoen. Geniet!

# Tempeh in een Aziatisch jasje

Het vorige recept smaakt heerlijk met tofu, maar net zo lekker met tempeh. Perfect voor de afwisseling! Ook tempeh kun je op gemakkelijke wijze smaakvol en knapperig maken. Lees snel verder om te ontdekken hoe.

## Ingrediënten voor 4 personen

- 1 blok tempeh, 395 gram
- 1 el milde olijfolie

## Ingrediënten voor het sausje:

- 1 el sesamolie
- 3 el sojasaus
- 1 knoflookteen
- 1 tl geroosterd sesamzaad
- Peper naar smaak
- 1 el ahornsiroop



## Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 220 graden. Snijd de tempeh in de lengte door tweeën. Snijd vervolgens in de breedte plakken van ongeveer 1 cm. Meng de tempeh met de olie en leg plat neer op een bakpapiertje op een ovenplaat. Bak de tempeh 10 minuten in de oven, draai de tempeh om en bak nog eens 10 minuten. Is de tempeh nog niet krokant genoeg? Bak dan nog eens 5 minuten.
2. Rooster de sesamzaadjes in een droge pan, dus zonder olie of water, voor ongeveer 3 minuten op medium hoog vuur tot ze mooi goudbruin zijn.
3. Snijd de knoflook in kleine blokjes (of pers de teen) en meng dit vervolgens met de resterende ingrediënten, behalve de maïzena, goed door in een klein kommetje. Meng de maïzena in een apart kommetje met een eetlepel water. Voeg de maïzena toe aan het kommetje met het sausje.
4. Haal de tempeh uit de oven en voeg het aan een grote mengkom toe samen met de saus. Meng goed door en serveer met wat sesamzaadjes eroverheen. Serveer met de Aziatische wok en geniet!



Tofoe wordt veel gebruikt als **vleesvervanger**. Het wordt gemaakt door sojamelk te laten stremmen met natuurlijke mineraalrijke coagulanten (bijvoorbeeld nigari) op basis van calcium en magnesium (typisch calciumchloride, calciumsulfaat of magnesiumsulfaat). De tofoe heeft doorgaans een witte kleur en smaakt redelijk neutraal, maar neemt gemakkelijk de smaak van andere ingrediënten over. Tofoe wordt daarom in veel gevallen gemarineerd (in bijvoorbeeld sojasaus) en vervolgens gebakken. Ook kan het verwerkt worden in broodbeleg, tofuburgers en andere vegetarische recepten. Tofoe is een caloriearm en eiwitrijk product dat alle essentiële aminozuren, mineralen als natrium, kalium, calcium, fosfor, magnesium, ijzer, zink en vitamines als B1, B2 en B3 bevat.



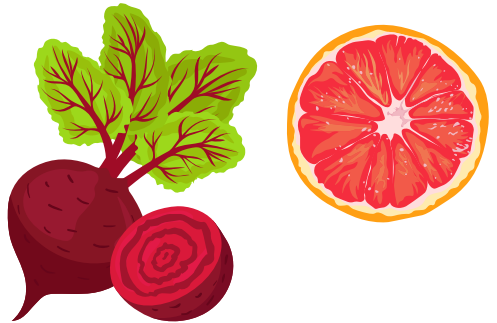
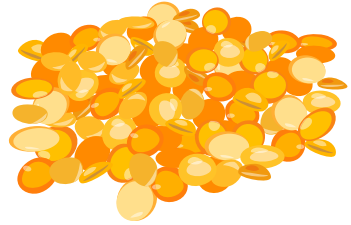
Tofoe is echter geen bron van vitamine B12, hoewel dat in supermarktproducten soms kunstmatig wordt toegevoegd. Bijzonder weetje: uit onderzoek van de universiteiten van Loughborough en Oxford uit 2008 bleek dat er een relatie zou zijn tussen het meer dan gemiddeld eten van tofoe en geheugenverlies en dementie bij Indonesische mensen van met name 68 jaar en ouder. De verklaring: in Indonesië wordt de stof formaldehyde regelmatig gebruikt als conserveringsmiddel. Uit hetzelfde onderzoek blijkt dat consumptie van tempeh, een ander sojaproduct, juist tot verbetering van het geheugen lijkt te leiden. Uit tientallen latere onderzoeken blijkt gelukkig dat tofoe zelf niet tot geheugenverlies leidt, integendeel!



# Linzensalade met rode biet

## Ingrediënten voor 6 personen

- 400 gr linzen 0% zout 265 gr uitlek
- 500 gr bio rode bieten voorgedroogd
- 2 (bloed)sinaasappels
- Handje munt
- Handje peterselie
- 0.5 rode ui
- Komkommer
- 2 paprika's, 1 rood en 1 geel
- 0.5 handje zonnebloempitten
- 1 pakje bio milde kiemgroenten



## Dressing:

- Citroensap van 0.5 citroen
- 2 el fijne mosterd
- 2 el ahornsiroop
- 1 knoflookteen geperst
- 1 el olijfolie
- Zout en peper naar smaak

## Bereidingswijze

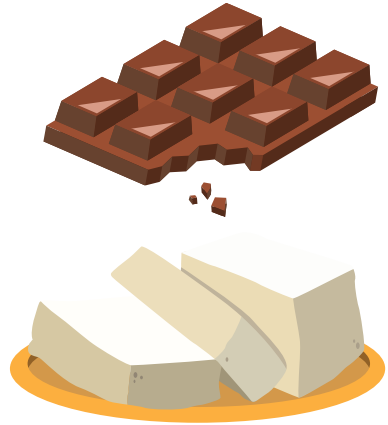
1. Lek de linzen en de rode bieten uit. Verhit een koekenpan met de zonnebloempitten en pompoenpitten en rooster ze zonder olie tot ze een beetje bruin worden, dit duurt ongeveer 5 minuten. Haal van het vuur en laat afkoelen. Snijd de rode bieten in hapklare stukjes en voeg samen met de linzen toe aan een mengkom. Snijd de schil van de sinaasappel af en snijd de sinaasappel ook in hapklare stukjes. Snijd de rode ui in dunne halve ringen, de komkommer in blokjes en de paprika in reepjes. Voeg dit allemaal ook weer toe aan de mengkom. Snijd tot slot de muntblaadjes en peterselieblaadjes grof en voeg samen met de zonnebloempitten en kiemgroenten toe aan de mengkom. Zet apart en begin aan de dressing.
2. Voeg voor de dressing alle ingrediënten bij elkaar en meng goed door. Proef de dressing en voeg eventueel nog iets toe naar smaak. Voeg de dressing bij de salade en meng goed door. Proef de salade en breng eventueel op smaak met iets extra's van de ingrediëntenlijst. Serveer de salade en geniet!

# Chocolademousse van tofu

Een dessert met tofu?! Ja, echt. En het smaakt heerlijk. Laat je verrassen door deze chocolademousse met tofu in de hoofdrol.

## Ingrediënten 4 personen

- 1 blok zijdentofu
- 50 gram pure chocolade
- 2 el cacaopoeder
- 1 tl vanille extract
- 1 el ahornsirop
- Eventueel banaan en aardbei



## Bereidingswijze

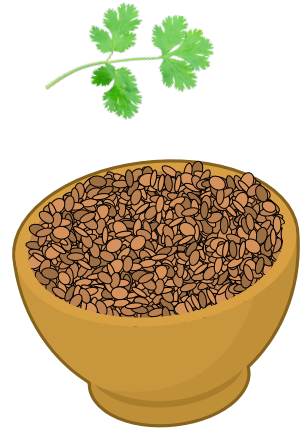
1. Haal de tofu 1 uur van te voren uit de koelkast. Breek of snijd de chocolade in kleine stukjes en smelt deze in een steelpannetje of in de magnetron. Als je dit in de magnetron doet is het van belang dat je dit in rondes van 10-20 seconden doet en tussen elke ronde blijft roeren. Roer de chocolade 20 seconden door, want de hitte van het bakje zorgt er ook nog voor dat de chocolade doorsmelt. Blijf ook constant roeren als je een steelpannetje gebruikt en doe dit op het laagste vuurtje.
2. Voeg de tofu toe aan de blender en blend gedurende een paar seconden. Voeg vervolgens de gesmolten chocolade, het cacaopoeder, de ahornsirop en het vanille extract toe en blend tot een gladde massa. Schraap de randjes nog één keer goed af en blend voor een laatste keer. Doe de chocolademousse in kleine kopjes en laat met plastic afgedekt in de koelkast rusten. Haal ze na minimaal 30 minuten uit de koelkast en geniet!
3. Serveertip: snijd wat verse aardbeien en/of banaan en beleg de chocolademousse met dit heerlijke fruit.

**Tip:** wil je de calorieën beperken? Vervang dan de ahornsirop door een lepeltje zoetstof (bijvoorbeeld Stevia). Ook kun je wat minder gesmolten chocolade gebruiken en dit vervangen door iets meer cacaopoeder. Proef de mousse wel tijdens met blenden zodat de smaak wel naar wens is.

# Bonus: kruidige linzensoep

## Ingrediënten voor één volle pan

- 300 gram gedroogde berg- of groene linzen (ook rode splitlinzen smaken heerlijk!)
- 1.5 liter groentebouillon (water met 3 groentebouillonblokjes)
- 2 eetlepels olie
- 1 ui, fijngesneden
- 4 knoflooktenen, fijngesneden
- 1 eetlepel fijngesneden gember
- 1 flinke theelepel komijnpoeder (djinten)
- 1 flinke theelepel sambal of een fijngesneden rode peper
- 4 grote tomaten, in blokjes gesneden (of 1 blik tomatenblokjes)
- 1 limoen
- Optioneel: koriander en/of peterselie



## Bereidingswijze

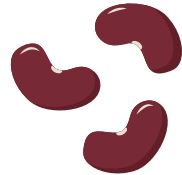
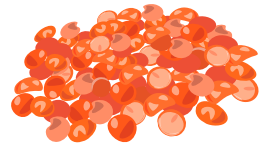
1. Verhit de olie in een grote pan met dikke bodem. Bak de uien glazig en voeg de knoflook, gember en sambal of rode peper toe en bak samen ongeveer 5 minuten. Voeg de komijnpoeder en de linzen toe en bak het geheel nog een halve minuut.
2. Voeg het water en de bouillonblokjes toe, breng het aan de kook en laat het ongeveer 30 minuten pruttelen op zacht vuur. Als de soep te dik is verdunnen met nog een beetje water. De dikte hangt mede af van het soort peulvruchten en granen dat gebruikt wordt en natuurlijk ook af van je smaak.
3. Voeg nu ook de tomaten en het sap van een halve limoen toe. Laat nog 10 minuten koken. Dit gerecht kan als maaltijdsoep gegeten worden. Dien het op in diepe borden en strooi wat fijngesneden koriander of peterselie over de soep. De soep kan uitstekend in de diepvries bewaard worden.
4. In plaats van alleen linzen kan je ook een eigen combinatie van linzen, spliterwten of granen maken. Zo is bijvoorbeeld de combinatie linzen, spliterwten en hele tarwekorrels of speltkorrels ook heerlijk.

# Bonus: peulvruchten dips

Je kent natuurlijk al hummus van kikkererwten. Maar wist je dat je ook heel goed 'hummus' kunt maken van andere peulvruchten? Denk aan een dip van witte bonen, zwarte bonen, linzen of kidneybonen. Voeg simpelweg wat tahin en veel kruiden toe, blend alle ingrediënten en geniet van je zelfgemaakte voedzame dip! Wij geven je twee voorbeelden:

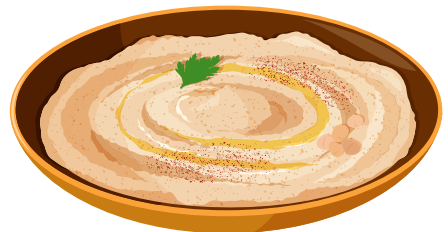
## Ingrediënten Mexicaanse kidneybonendip

- 200 gr kidneybonen 0% zout
- 2 el tahin (sesampasta)
- 1 el citroensap
- 2 el ongezoete sojayoghurt
- 1 tl komijnpoeder
- 1 tl (gerookt) paprikapoeder
- 0.5 tl chilivlokken
- 0.5 tl knoflookpoeder
- 1 el edelgistvlokken
- Optioneel: een beetje chili-olie
- Optioneel: handje koriander
- Zout en peper naar smaak



## Ingrediënten frisse witte bonendip

- 200 gr witte bonen 0% zout
- 2 el tahin (sesampasta)
- 1 el citroensap
- 2 el ongezoete sojayoghurt
- 1 handje peterselie
- 2 el za'atar
- 1 knoflookteen
- Optioneel: een beetje chili-olie
- Zout en peper naar smaak



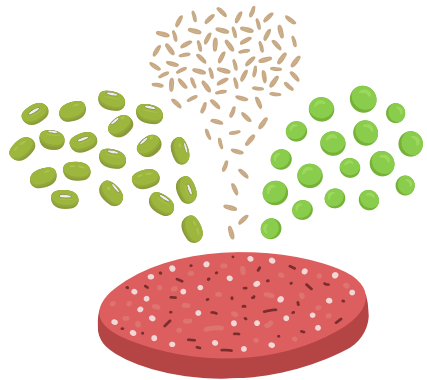
# Bonus: Anja's bonenburger

Je hebt het misschien al door: geen voedingsmiddel is zo veelzijdig als de peulvrucht. Je kunt er zelfs heerlijke hamburgers mee maken. Net zo kruidig en smaakvol als een 'echte' hamburger, maar dan zonder de ongunstige stoffen en mét vezels en talloze vitamines en mineralen.

Probeer nu deze bonenburger van Anja van Cooking for Life!

## Ingrediënten 4 personen

- 245 gr bruine bonen, uitgelekt
- 0.5 eetlepel mosterd
- 1 eetlepel tomatenpuree
- 1 knoflookteen
- 0.5 ui
- 30 gr havermout, gemalen
- 1 eetlepel olijfolie om in te bakken
- Gerookt paprikapoeder naar smaak
- Zout en peper naar smaak



## Bereidingswijze

1. Laat de bonen goed uitlekken. Voeg de mosterd, tomatenpuree, zout, peper en gerookt paprikapoeder toe. Pureer de bonen met specerijen grof. Dus niet alle bonen fijn pureren.
2. Maal de havermout zo fijn mogelijk. Snipper de ui fijn. Meng de bonen met havermoutmeel en de fijn gesnipperde ui tot een stevige massa. Breng het burgerbeslag indien nodig verder op smaak.
3. Maak er circa 5 gelijk grote burgers van. Verwarm in een koekenpan wat olie. Bak de burgers in de olie, zorg ervoor dat voor de eerste keer draaien er een goede korst is ontstaan.

*Eet smakelijk en veel eetplezier!*  
*Het Plants for Joints team*

