

Bonen hoeven geen winderigheid meer te veroorzaken

nieuws

Wetenschappers van de Venezolaanse Simon Bolivar Universiteit in Caracas hebben een manier gevonden om bonen te kweken die zeer voedzaam zijn en geen flatulentie veroorzaken. Hun onderzoek staat in *Journal of the Science of Food and Agriculture*. In ontwikkelingslanden behoren bonen tot het basisvoedsel, maar veel mensen eten ze niet wegens 'de asociale neveneffecten'.

🕒 27 APRIL 2006 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 13:57

Wetenschappers van de Venezolaanse Simon Bolivar Universiteit in Caracas hebben een manier gevonden om bonen te kweken die zeer voedzaam zijn en geen flatulentie veroorzaken. Hun onderzoek staat in *Journal of the Science of Food and Agriculture*. In ontwikkelingslanden behoren bonen tot het basisvoedsel, maar veel mensen eten ze niet wegens 'de asociale neveneffecten'.

Die winderigheid is voor veel mensen een reden om de peulvruchten te laten staan. Zonde, want bonen bevatten allerlei gezonde eiwitten, mineralen, vitamines en voedingsvezels. Ze vormen in veel derdewereldlanden, vooral in Centraal- en Zuid-Amerika en in Centraal- en Oost-Afrika, een belangrijk onderdeel van het dagelijks dieet.

Venezolaanse wetenschappers hebben ontdekt hoe ze bonen van hun explosieve karakter kunnen ontdoen en daarbij nog de voedingswaarde verbeteren ook. Naast windmakers bevatten bonen van nature bestanddelen die de vertering bemoeilijken, zoals protease-inhibitoren en tannines. Door hun aanwezigheid worden gezonde bestanddelen van bonen minder goed opgenomen in de darm.

Goeie koks weten dat ze bonen kunnen ontgassen' door ze vooraf te laten gisten. Meestal wordt de fermentatie in gang gezet door de bonen te enten met een bacteriekweekje uit een vorig vat. Om het proces beter te sturen en op grotere schaal toe te passen, is het nuttig te weten welke bacteriën precies voor het

fermentatieproces verantwoordelijk zijn, zodat de groei van die bacteriën gericht gestuurd kan worden.

Marisela Granito en Glenda Alvarez van de Simon Bolivar Universiteit in Caracas hebben achterhaald dat de bacteriën *Lactobacillus casei* en *Lactobacillus plantarum* een belangrijke rol spelen bij de fermentatie. Gelijkaardige bacteriën worden gebruikt om melk om te zetten in yoghurt. En inderdaad: zwarte bonen die met de bacteriën geënt worden en een poosje mogen gisten', bevatten nadien nog maar een fractie van de bestanddelen die winderigheid in de hand werken. En moeilijk verteerbare soorten zetmeel worden door de gisting in beter verteerbaar zetmeel omgezet.

Door de bonen na de gisting te koken, verdwijnen nog meer gasvormende bestanddelen. Bovendien blijken de eiwitten in de vergiste en gekookte bonen beter opneembaar te worden voor ratten die ze tijdens experimenten als voeder te eten kregen. "Lactobacillus-bacteriën kunnen dus worden gebruikt in de voedingsindustrie", besluiten de onderzoekers in het Journal of the Science of Food and Agriculture.

Bron: Belga/De Standaard

VILT vzw

Bd Simon Bolivar 17
1000 Bruxelles

Contact

M • info@vilt.be

Volg ons op:

 screenreader.visit us on our facebook page: <https://www.facebook.com/vilt.nieuws/>

 screenreader.visit us on our linkedin page: <https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/>

 screenreader.visit us on our instagram page: <https://www.instagram.com/vilt.nieuws>

 screenreader.visit us on our x page: https://x.com/vilt_nieuws

 screenreader.visit us on our bluesky page:
<https://bsky.app/profile/viltnieuws.bsky.social>

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |

[Privacy policy](#)

[Copyright](#)

[Cookie Policy](#)

[Cookie instellingen aanpassen](#)

Webdesign by [Who Owns The Zebra](#)