

Kennis over peulvruchten is beperkt, maar interesse is er wel

Peulvruchten belanden vandaag voornamelijk op de Vlaamse borden om het voedingspatroon af te wisselen, en niet zozeer als vleesvervanger. Dat blijkt uit een onderzoek in opdracht van VLAM. Ook opvallend: een derde van de Vlamingen wil in de toekomst vaker peulvruchten consumeren, maar kan daarbij wat inspiratie en receptideeën gebruiken.

7 SEPTEMBER 2022 – LAATST BIJGEWERKT OM 7 SEPTEMBER 2022 15:16

Lees meer over:

vleesvervanger

peulvrucht



Met de lancering van de Eiwitstrategie vorig jaar stelde de Vlaamse overheid zich tot doel om een duurzame, diverse en toekomstgerichte eiwitvoorziening te realiseren. Hierin kunnen peulvruchten, een goede bron van plantaardige eiwitten, een belangrijke rol spelen. Maar hoe staat de Vlaming tegenover peulvruchten en hoeveel peulvruchten liggen er nu al op ons bord? VLAM bracht dit in kaart.

Consument weet wat peulvruchten zijn, maar maakt geen onderscheid tussen eiwitrijke peulvruchten en andere peulvruchten

De term ‘peulvruchten’ is gekend bij de Vlaming. Ze worden omschreven als groenten die in een peul/schil zitten, die klein en rond/ovaal van vorm zijn en die gedroogd, in blik of in bokaal kunnen gekocht worden. Spontaan denkt men hierbij vooral aan erwten, witte bonen, linzen, boontjes en kikkererwten, maar geholpen doen ook spliterwten, sojabonen en bruine en zwarte bonen een belletje rinkelen. Peulvruchten zoals lupinebonen, limabonen, edamame, kievitsbonen (borlotti) en cannellini zijn minder gekend.

Uit het onderzoek blijkt dat consumenten geen onderscheid maken tussen eiwitrijke peulvruchten (bv. linzen, kikkererwten, witte bonen) en peulvruchten die minder eiwitten bevatten en daardoor niet geschikt zijn als vleesvervanger (bv. snijbonen, sperziebonen, boterboontjes en doperwtjes). “Deze nuancerings en de gebruikte terminologie is een belangrijk aandachtspunt in de communicatie”, zegt VLAM-woordvoerder Liliane Driesen.

Vlaming eet sporadisch eiwitrijke peulvruchten, en dan eerder als groente dan als vleesvervanger

De meeste Vlamingen hebben al eens eiwitrijke peulvruchten gegeten, maar slechts een kleine minderheid eet ze heel frequent. Bovendien kiest men vaak voor dezelfde peulvruchten (witte bonen, kikkererwten en linzen). Het zijn eerder mensen jonger dan 55 jaar en hoger opgeleiden die frequenter eiwitrijke peulvruchten eten.

Als er peulvruchten op het bord belanden, dan is dit meestal geen bewuste keuze, maar gewoon omdat ze bij de gekozen maaltijd horen. Voor velen zijn peulvruchten ook een goede noodoplossing voor wanneer men niets vers in huis heeft. Ze worden, ook omwille van het gemak, vaak in blik of bokaal gekocht.

Het valt op dat peulvruchten vaak in combinatie met vlees of vis gegeten worden en dus minder als vervanger. 56 procent bevestigt dat ze peulvruchten momenteel meestal eten zoals andere groenten en dus niet als een vleesvervanger.



Eiwitrijke peulvruchten worden gepercipieerd als makkelijke, goedkope en gezonde producten. De kennis over de gezondheidsvoordelen blijft echter beperkt, net als de kennis over duurzaamheidsaspecten zoals hun ecologische voetafdruk en de kennis over de productie, zoals de teeltmethode of de herkomst.

Inspiratie via Google

33 procent van de Vlamingen zegt van plan te zijn om in de toekomst (nog) vaker peulvruchten te eten. Ze zoeken hiervoor in de eerste plaats inspiratie en receptideeën. Vooral recepten die iets vertrouwds hebben en die makkelijk en snel te bereiden zijn, genieten de voorkeur. Verder zijn consumenten ook geïnteresseerd in kortingsacties, proevertjes en informatie over de producten en helpt het als de producten wat meer in kijker gezet worden in de winkel of via reclame.

“Om een meerderheid van de Vlamingen te overtuigen, is het belangrijk om in de inspiratie, informatie en communicatie te focussen op een positief verhaal vanuit de eigen sterktes van peulvruchten en niet louter vanuit een vegetarisch oogpunt te werken”, merkt Driesen op. Een aantrekkelijke foto van het recept is ten slotte heel belangrijk om consumenten goesting te geven en hen over de streep te trekken om het gerecht klaar te maken.

Bron: Eigen verslaggeving / VLAM

VILT vzw

Koning Albert II Laan 35
1000 Brussel
Belgium

Contact

T • 0473 59 41 39
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 twitter page: https://twitter.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>

