nieuws

Peulvruchten: onbekend is onbemind

nieuws

Uit een onderzoek van het Vlaams Centrum voor Agro- en Visserijmarketing (VLAM) blijkt dat gezinnen slechts vier keer per jaar peulvruchten kopen. Volgens het Vlaams Instituut Gezond Leven weten heel wat Vlamingen nog te weinig over peulvruchten waardoor ze niet snel in de kookpot belanden. Om deze eiwitrijke familie aandacht te geven, wordt nu de 'Week van de Peulvrucht' georganiseerd.

7 FEBRUARI 2023 – LAATST BIJGEWERKT OM 7 FEBRUARI 2023 21:14

Lees meer over:
VLAM



Uit een recente enquête van VLAM blijkt dat de meeste Vlamingen al eens eiwitrijke peulvruchten hebben gegeten maar slechts een kleine minderheid deze frequent klaarmaakt. Vooral hoger opgeleiden onder de 55 jaar gaan er frequent mee aan de slag in de keuken. Per Vlaming wordt er jaarlijks nauwelijks 800 gram eitwitrijke peulvruchten aangekocht. Deze blijken ook steeds dezelfde aangekocht soorten te zijn, namelijk witte bonen, kikkererwten en linzen.
De Vlaming beschouwt peulvruchten ook vooral als groente, niet als vleesvervanger. De minderheid, 41 procent gaat akkoord met de stelling dat peulvruchten goede vleesvervangers zijn. 56 procent van de ondervraagden eet ze eerder als groente dan als vleesvervanger. Uit het VLAM-onderzoek blijkt ook dat de Vlaming nog twijfelt over de smaak van eiwitrijke peulvruchten: 31 procent vindt ze lekker, 30 procent vindt ze minder lekker en 39 procent antwoordt neutraal. Al zijn de meesten het er wel over eens dat een goed recept wonderen kan doen.

Peulvruchten op de wekelijkse menu

De Hoge Gezondheidsraad publiceerde eind 2019 zijn praktische voedingsaanbevelingen voor volwassenen in België. De raad adviseert om minstens eenmaal per week peulvruchten te eten. Een concreet advies over de hoeveelheid (in gram) geeft de raad niet. Aangezien peulvruchten ook een heel lage milieu-impact hebben, staan ze in de donkergroene zone van de voedingsdriehoek.

Verschillen in de peulvruchten familie

Er is een verschil tussen verse en gedroogde peulvruchten. Deze eerste soort bevatten onder meer veel vitamine C maar minder eiwitten dan gedroogde peulvruchten. Zij worden daarom vooral als groenten gebruikt. Verse peulvruchten zijn bijvoorbeeld sperzie-, snij- en boterbonen, sluimererwten (peultjes) en doperwten.
Gedroogde peulvrucht worden vaak in blik of bokaal verkocht. Zij bevatten minder vitamine C maar wel meer eiwitten, koolhydraten (zetmeel), ijzer en vezels dan verse peulvruchten. Daarom worden zij aangeduid als eiwitrijke peulvruchten en worden ze gezien als

goede opties om af te wisselen met vlees. Voorbeelden zijn spliterwten, kikkererwten, linzen, witte, rode en zwarte bonen.



Week van de Peulvrucht

Om kikkererwten, linzen en de rest van deze eiwitrijke familie de aandacht te geven die ze verdienen, organiseert Gezond Leven, samen met het Instituut voor Landbouw-, Visserij- en Voedingsonderzoek (ILVO), het Departement Landbouw en Visserij, VLAM en het Vlaams Agentschap Zorg en Gezondheid, van 6 tot 12 februari de 'Week van de Peulvrucht' in het kader van het PEUL-CHAIN project. Dit initiatief moet Vlamingen aanmoedigen om de traditionele recepten wat vaker te vervangen door gerechten waarin peulvruchten de hoofdrol spelen.
Vlaams minister van Welzijn, Volksgezondheid en Gezin Hilde Crevits (cd&v) en Vlaams minister van Landbouw Jo Brouns (cd&v) scharen zich achter deze campagne: "Peulvruchten zijn lekker. Je kan er eindeloos mee variëren en ze zijn goed voor de gezondheid. De laatste jaren hebben we in Vlaanderen fors geïnvesteerd in het vergroten van het eiwitaanbod. En omdat onbekend vaak onbemind is, is het goed dat we met de week van de peulvrucht nu volop inzetten om die variatie tot in de keuken van iedere Vlaming te brengen!"



Uitgelicht

Zit er muziek in een lokale keten voor de Vlaamse kikkererwt?

nieuws

Hoe kan de in Vlaanderen geteelde kikkererwt economisch rendabel worden? Met deze onderzoeksvraag gaat Arteveldehogeschool 2 jaar lang aan de slag, samen met ILVO, Inagro, 3 t...

12 JULI 2022

Lees meer

Bron: Gezond leven / VLAM

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

𝕏 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

Crafted by Brigada