

Staan peulvruchten bij u standaard op het menu?

nieuws

Het Vlaams Instituut Gezond Leven is gestart met een campagne om peulvruchten meer in te burgeren bij het brede publiek. De plantaardige bron van eiwit is een ideale vleesvervanger en ook de Hoge Gezondheidsraad raadt in zijn meest recente advies aan om minstens een keer per week peulvruchten te eten.

© 2 OKTOBER 2019 – LAATST BIJGEWERKT OM 24 SEPTEMBER 2020 14:13

Lees meer over:

akkerbouw

gezondheid

consument

peulvrucht

innovatieve teelt



Het Vlaams Instituut Gezond Leven is gestart met een campagne om peulvruchten meer in te burgeren bij het brede publiek. De plantaardige bron van eiwit is een ideale vleesvervanger en ook de Hoge Gezondheidsraad raadt in zijn meest recente advies aan om minstens een keer per week peulvruchten te eten.

Linzen, bonen, lupinen, erwten of kikkererwten... Peulvruchten komen in verschillende kleuren en vormen. Ze zijn lekker, gezond én duurzaam. De VN riep 2016 uit tot 'het Internationaal Jaar van de Peulvrucht' om de groente te promoten. In de vernieuwde voedingsdriehoek krijgen ze een prominente plaats toegewezen en ook de Hoge Gezondheidsraad breekt in zijn meest recente advies een lans voor de groente. Toch blijkt uit cijfers dat 1 op 5 Belgen nooit peulvruchten eet. Daarom start Gezond Leven met een nieuwe campagne die van 18 september tot 15 oktober loopt.

Peulvruchten hebben een positief effect op het hart en bloedvaten. Ze bevatten het vezeltype pectine dat een gunstige werking heeft op de cholesterol. Dankzij de vele vezels en vitamines zijn ze bovendien goed voor de darmflora. Peulvruchten zitten boordevol eiwitten, waardoor ze de ideale vleesvervanger zijn. Bij vegetariërs zijn ze al lang ingeburgerd maar ze worden ook meer en meer verwerkt in sauzen, pasta's, chips en bakkerijproducten. De eiwitten zijn duurzamer dan dierlijke eiwitten, dus ook het klimaat is ermee gebaat.

Peulvruchten gebruiken bodembacteriën om stikstof uit de lucht te halen en vast te leggen in de bodem. De goede groei van de planten is dus niet afhankelijk van een rijkelijke bemesting. Het feit dat ze de bodem niet uitpinnen maar verrijken met stikstof maakt van vlinderbloemigen een belangrijke teelt in de vruchtafwisseling. In ons land werd vorig jaar ruim 8.000 hectare geteeld voor menselijke consumptie.

Alle informatie over de campagne is gebundeld op de website van het Vlaams Instituut Gezond Leven.

Bron: Eigen verslaggeving

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