

# Worden soja, quinoa en zeekool nieuwe hype in moestuin?

Worden soja, quinoa, bladmosterd en typische noordzeegroenten zoals zeekool of zeevenkel de nieuwe hype in de moestuin? Als het van het boek 'Groenten in de hoofdrol' afhangt, dan zeker. Auteur Peter Bauwens noemt deze groenten "powerfood" en voorspelt dat ze in de toekomst steeds belangrijker worden. "Het gaat om groenten die snel en makkelijk groeien, een duidelijke smaak en een bijzondere voedingswaarde hebben", meent Bauwens die met dit boek al aan zijn 33ste moestuinboek toe is.

8 APRIL 2014 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:25

Lees meer over:

consument

varia



Worden soja, quinoa, bladmosterd en typische noordzeegroenten zoals zeekool of zeevenkel de nieuwe hype in de moestuin? Als het van het boek 'Groenten in de hoofdrol' afhangt, dan zeker. Auteur Peter Bauwens noemt deze groenten "powerfood" en voorspelt dat ze in de toekomst steeds belangrijker worden. "Het gaat om groenten die snel en makkelijk groeien, een duidelijke smaak en een bijzondere voedingswaarde hebben", meent Bauwens die met dit boek al aan zijn 33ste moestuinboek toe is.

Het boek 'Groenten in de hoofdrol' bestaat uit drie delen. In een eerste meer theoretisch gedeelte legt de auteur uit waarom we in de toekomst meer plantaardig zullen eten, meer vers en meer lokaal. "Dat zijn eigenlijk al zaken die dagelijks in de actualiteit komen, maar we benadrukken dat er op korte en zeker op lange termijn een evolutie zit aan te komen." In het tweede deel worden tien voorbeelden gegeven van mensen die op een nieuwe manier aan het telen zijn. Daarbij is er aandacht voor een restaurantmoestuin, een verzamelaar van groentevariëteiten, community supported agriculture en het telen op verzilte gronden.

De hoofdbrok van het boek gaat echter over 14 groepen groenten die in de toekomst belangrijk worden, met telkens een stuk geschiedenis, de praktische teelt en een aantal recepten. Snel en gemakkelijk groeien, smaak en voedingswaarde staan daarbij centraal. "Zo is verse soja voedzamer dan gedroogde of gefermenteerde soja en die is ook gemakkelijk te telen. Dat geldt ook voor quinoa. Het is echt verrassend hoe eenvoudig die in ons klimaat kan geteeld worden", zegt Bauwens.

Hij wijst ook op andere groenten met veel potentieel, zoals bladmosterd. "Die groeit op drie weken, is pittig van smaak en heeft een hoge voedingswaarde", beweert de auteur. Verder wordt er ook aandacht besteed aan typische noordzeegroenten, zoals zeevenkel en zeekool, maar ook aan mini-groenten, speciale kolen, bonen of radijzen die het hele jaar rond geteeld kunnen worden.

**Meer informatie: [De nieuwe tuin](#)**

**Bron:** Belga

Koning Albert II Laan 35  
1000 Brussel  
Belgium

## Contact

T • 0473 59 41 39  
M • [info@vilt.be](mailto: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](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>

---

© 2024 VILT vzw, all rights reserved |

[Privacy policy](#)

[Copyright](#)

[Cookie Policy](#)

Webdesign by Who Owns The Zebra