

Ode aan de peulvrucht dankzij Verenigde Naties

LOETHE OLTHUIS

De Volkskrant
zaterdag, 12 maart 2016

Economie; Blz. 35

Peulvruchten zoals bonen en linzen zijn voedzaam en de teelt vormt geen aanslag op het milieu.

De Verenigde Naties hebben 2016 uitgeroepen tot het jaar van de peulvrucht. De opzet is de consumptie wereldwijd te stimuleren. Bonen zijn voedzaam en de teelt is milieuvriendelijk. Maar hoe 'groen' is de productie eigenlijk? En maakt het nog uit waar ze vandaan komen?

Gedroogde peulvruchten zoals bonen, linzen en kikkererwten zijn prima vleesvervangers. Ze bevatten eiwit, dat goed door het lichaam benut kan worden. Ook zitten er veel koolhydraten in peulvruchten, net als in rijst, aardappels en pasta.

De productie van vlees, vooral van rundvlees, is tientallen malen belastender voor het milieu en het klimaat dan de teelt van peulvruchten. Voor 1 kilo vlees is gemiddeld 5 kilo plantaardig voedsel als sojabonen nodig. De vleesproductie geeft verder veel uitstoot van broeikasgas, bodemverzuring, luchtvervuiling en dierenleed.

De teelt van peulvruchten kost véél minder energie. Het water- en landgebruik liggen spectaculair lager en er is geen verzuring en vermesting van de bodem. Bovendien kost de productie van peulvruchten nog minder energie dan die van vegetarische vleesvervangers. Peulvruchten hoef je alleen te weken en te koken, vleesvervangers hebben veel meer ingrediënten en bewerkingen nodig.

Maar als je naar peulvruchten als eiwitleveranciers kijkt, is het verschil minder groot, zegt het milieu-adviesbureau Blonk Consultants. Bereid vlees bevat tegen de 30 procent eiwit, gare peulvruchten rond de 7 procent. Theoretisch moet je dus vier keer meer bonen eten om aan dezelfde hoeveelheid eiwit te komen. Als bron van eiwit belast plofkipfilet het milieu

dan zelfs iets minder dan peulvruchten.

Maar dit is niet eerlijk. Zo krijgen we per dag gemiddeld zo'n anderhalf keer meer eiwit binnen dan we nodig hebben, onder meer via brood. Bovendien kunnen peulvruchten als eiwit- én koolhydraatcomponent in de maaltijd fungeren. Als je ook het calorie- en koolhydraatgehalte (inclusief vezels: die zitten niet in vlees) meerekent, blijven peulvruchten de klimaat- en milieutopper.

En de voedselkilometers? Bruine bonen en kapucijners komen meestal uit Nederland. Marktleider HAK haalt linzen, kidneybonen en kikkererwten vooral uit de VS en Canada, geteeld zonder gentechnologie. Ze worden gedroogd per boot vervoerd: dit geeft een lage klimaatbelasting. Hier worden ze gekookt en in blik of pot gestopt. In Nederland wordt 90 procent van de peulvruchten 'nat' gegeten. Bonen of biefstuk? Smaken verschillen, maar de milieukeuze is simpel.

Product: Hollandse bruine bonen

Prijs: EUR 0,16 per 100 gr.

Verkrijgbaar: Supermarkt

Oordeel: *****