Losse nummers € 3,50

november/december 2015

130

ZOZ

Tijdschrift voor doen-denkers

- **Biodiversiteit**
  Zelf zaad winnen een daad van verzet
- **Leefgemeenschap**
  Omslag krijgt nieuwe buren
- **Kinderen krijgen**
  Alternatieven in zwangerschapsland
- **Voeding**
  Met lupine kun je alles
- **Zelf doen**
  Verven met groenten en fruit

Met lupine kun je alles

Een uitgebreid redactieteam van ZOZ dook de keuken in om kennis te maken met een 'vergeten' peulvrucht: de zoete lupineboon.

Door Marta Resink

Eind juli bezocht ik de expositie met eindpresentaties van studenten van de HKU in Utrecht. Mijn oog werd al snel getrokken door een mooi logo van een blauwbloemige plant: lupine. Het bleek de presentatie te zijn van Johanna Lundberg en Lydeke Bosch, die zich gedurende hun opleiding Product Design hebben verdiept in de toepassing van lupine als eiwit- en vezelrijk voedingsmiddel. Ik knoopte een praatje aan en werd verrast door het enthousiasme waarmee de twee vertelden over hun speurtocht naar de herkomst, voedingswaarden, eigenschappen en toepassingen van de zoete lupine. Het project is mooi op tijd voor 2016, dat door de Verenigde Naties is uitgeroepen tot het Jaar van de Peulvrucht.

Inlands alternatief voor soja

De zoete lupine is een ander gewas dan de veel voorkomende sierplant; die heeft een bittere smaak en is niet eetbaar! De eetbare lupineboon is een zoete peulvrucht met veel toepassingen, een inlands alternatief voor soja. Johanna en Lydeke verzamelden en bedachten ook allerlei recepten met gekiemde, gekookte, vermalen en geroosterde lupinebonen en lupinemeel – van lupinesoepen en -salades en gestoomd lupinebrood, tot lupine-ijsjes, koffie van geroosterde lupinebonen en zelfs een scrub van lupine koffiedik. En over lupine als groenbemester. Hun studie leidde tot een informatief en mooi vormgegeven boek, dat binnenkort zal verschijnen: 'Met lupine kun je alles'. Het telt 108 pagina's.

Soep, salade en burgers

Speciaal voor ZOZ kreeg ik een alvast exemplaar van het boek mee en een flinke zak lupinebonen. Boek en bonen kwamen weer tevoorschijn bij het kiezen van recepten voor deze ZOZ. Dick, Marion, Patricia, Alowieke en ik doken de Omslag-keuken in. De lupine-mosterdsoep oogde een beetje als pap, maar was wel lekker; salade en burgers waren erg lekker, maar de lupine-notenballetjes spanden de kroon met hun verrassende smaak. De recepten bleken snel en eenvoudig te maken.

Wie het lupineboek wil hebben, zal moeten wachten op het verschijnen ervan. Intussen is er al veel te vinden op de website die de twee vrouwen maakten rond hun lupine-experimenten: lupinfood.eu, met veel recepten en wetenswaardigheden.
Wie op de hoogte wil blijven of wil meedoen met eigen lupine-experimenten, kan zich aanmelden via info@lupinfood.eu of 06 -53296667.

Burgers met cayennepeper en koriander

200 g lupinebonen (gekookt)
1 teentje knoflook
1 ui
klein bosje koriander
2 eieren
3 el lupinemeel
1 tl gemalen komijn
1 tl cayennepeper

Wel de lupinebonen 24 uur in een pan gevuld met een ruime hoeveelheid water. Ververs het water en kook de lupinebonen 60 - 90 minuten gaar en giet ze af. Maal de lupinebonen fijn in een keukenmachine of met een staafmixer. Snijd de knoflook, ui en koriander fijn. Voeg dit samen met de gemalen lupinebonen in een kom en mix de ingrediënten. Voeg daarna de eieren, lupinemeel, komijn en cayennepeper toe en kneed het mengsel met je handen en breng op smaak met een beetje zout en peper. Verdeel het mengsel in vier gelijke stukken en vorm er burgers van. Verhit een beetje olie in een pan en bak de burgers 5 - 10 minuten.

Lupinesalade met venkel en blauwe kaas

200 g lupinebonen (gekookt)
1 venkel
2 ingelegde citroenen
20 zongedroogde tomaatjes
75 g blauwe kaas
2 limoenen
2 el walnootolie

Wel de lupinebonen 24 uur in een pan gevuld met een ruime hoeveelheid water. Ververs het water en kook de lupinebonen in 60 - 90 minuten gaar. Giet de bonen af en laat ze afkoelen. Snijd de venkel in stukjes. Snijd elke ingelegde citroen in 8 partjes en verwijder het vruchtvlees. Snijd de schil van de citroen in stukjes. Snijd de zongedroogde tomaatjes in stukjes en meng de ingrediënten in een saladeschaal. Strooi kleine stukjes blauwe kaas over de salade en serveer met een dressing van limoensap en walnootolie. Breng de salade op smaak met een beetje zout en peper.

Lupinenotenballetjes met amandel en pinda

100 g amandelen
1 el pindakaas
1 el olie
2 el honing
2 el lupinemeel
50 g cacao
4 el kaneel

Maal de amandelen grof in een keukenmachine of doe ze in een theedoek en sla met iets hards. Voeg de amandelen in een kommetje en meng samen met alle ingrediënten behalve de cacao. Maak van het mengsel kleine balletjes. Strooi een beetje kaneel en cacao op een bord en rol de balletjes er door. Zet de balletjes in de koelkast voor 30 - 60 minuten, zodat ze harder worden. Bij de koffie of als tussendoortje.