

*Udo Prins, André Jurrius en
Jacqueline Castelijns (vnr)
bekijken de net geoogste
lupine*

Pionieren met lupine



Enkele telers experimenteren met lupine op de akker. Ilse Beurskens experimenteert ermee in de keuken. Wat kan het kleine platte boontje toevoegen aan ons voedingspatroon? Ilse spreekt met enkele lupine-pioniers over de uitdagingen op de akker en over traditionele en moderne recepten: Jacqueline Castelijns van Powerpeul, André Jurrius van boerderij De Lingehof, Udo Prins van het Louis Bolk Instituut en Edith Gomes van producent De Hobbit. *Tekst: Ilse Beurskens-van den Bosch, natuurvoedingskundige | Foto's: Ilse Beurskens-van den Bosch en Louis Bolk Instituut*



Eind september vorig jaar was er een waar lupinefeest op biologische boerderij De Lindehof te Randwijk. Ter ere van de oogst van een veld witte lupine van een halve hectare waren twee cameraploegen aanwezig: één van KRO/NCRV voor het programma BinnensteBuiten en een cameraman die voor het Louis Bolk Instituut de oogst vastlegde.

Verrassend knapperig

De zon schijnt wanneer ik de boerderij op loop. Mooie ronde balen hooi en kisten vol oranje pompoenen vangen het licht en lijken tevreden te glimlachen. Jacqueline Castellijns van Powerpeul ziet me aankomen en loopt me tegemoet. Ze biedt me thee aan met een plantaardig saucijzenbroodje met een vulling van lupine. Ik ben erg benieuwd, want ik heb nooit eerder lupine geproefd. Jacqueline wacht mijn reactie af. Het eerste dat me opvalt, is de korrelige structuur. Jacqueline vertelt dat dit bij de lupine hoort. Langer koken of weken maakt deze peulvrucht niet zachter. Het is korrelig, maar zeker niet droog. Verrassend. Na even wennen: lekker knapperig.

Jacqueline: "Ik eet zelf volledig plantaardig en ik heb een enorme drive om plantaardig voedsel populairder te maken. Daarvoor zocht ik iets tastbaars. Ik ben gevallen voor witte lupine. Smaakvol, gezond en inheems." Maar witte lupine is niet makkelijk. De beschikbare rassen rijpen moeilijk af in ons klimaat. Jacqueline: "Het is ook vaak te nat, zoals dit jaar. In juli werd ik gebeld door André Jurrius, de boer. Hij zei: 'Ik geef het op. Het is te nat. Ik kan niet op tegen de melde!' Monique, mijn vriendin, en ik keken elkaar aan en zijn de lupine gaan redden. Met de hand hebben we alle melde eruit getrokken. En het is gelukt. Het is minder dan verwacht, maar we hebben oogst."

Dan wordt Jacqueline geroepen om voor het oog van de camera's mee te rijden op de combine waarmee André de lupine oogst.

Witte en blauwe lupine

Het veld met bruin verdrode lupine ligt tussen een akker met klaver en een braak stuk land in. De goed bemande combine staat klaar. Twee grote zilverreigers vliegen op. Ik ervaar een enorme weidsheid. Wanneer ik naast de combine sta, lijkt die opeens een stuk kleiner dan op het erf. Dan start de combine. De camera's draaien. De lupine wordt rij voor rij geogst. Na elke rij is er even pauze omdat de cameraploeg die aan de beurt is, tijd nodig heeft om zich op de juiste plek op te stellen.

Ondertussen laat Udo Prins van het Louis Bolk Instituut me een paar peultjes zien met schimmel. Udo: "Wij proberen rassen te kweken die het goed doen in Nederland. Lupine die tegen natte voeten kan en die goed afrijpt in ons klimaat." Hij legt uit dat er met twee soorten lupine in Nederland geëxperimenteerd wordt: met witte en met blauwe rassen. De blauwe zijn makkelijker te telen hier, maar het schilletje ervan is te stug om zo te eten. Deze boontjes worden verwerkt in veevoer, vegetarische burgers of worden gebruikt als broodverbetermiddel in bakkerijen. Udo is enthousiast. Hij ziet toekomst in zowel de blauwe als de witte lupine.

Paarse bloemenzee

Terwijl Jacqueline met de tv-kok over lupine praat en zijn soep met lupineboontjes proeft, zit ik samen met André Jurrius in het zonnetje te genieten van de lupine die Jacqueline heeft klaargemaakt. We spreken over zijn beweegredenen om lupine te telen. André: "Acht jaar geleden werd ik gevraagd door

de Vegetarische Slager om blauwe lupine te telen. Dat heb ik gedaan. Vlinderbloemigen passen goed in ons teeltplan, omdat zij stikstof binden in de grond. Daarna vroeg het Louis Bolk Instituut of ik lupine wilde telen voor onderzoek. En twee jaar geleden kwam Jacqueline met de vraag naar witte lupine. Haar enthousiasme vind ik heel mooi. Daar zeg ik geen nee tegen. Ik verdien mijn geld met het telen van groenten. Graan en vlinderbloemigen teel ik voor de bodem. Zij houden de bodem gezond. In het voorjaar

vooral over een hoog percentage volwaardig eiwit (36 à 37%) en de kwaliteit van de vezels. Lupine bevat, net zoals sojabonen, alle essentiële aminozuren. Dat is bijzonder voor een peulvrucht. Bijna alle koolhydraten (ruim 40%) zijn onverteerbare vezels. Een gedeelte daarvan is oplosbaar in de darm en heeft daar een positieve werking. Udo: "Sojabonen bevatten – in tegenstelling tot lupine – veel tripsine-remmers. Dit zijn stoffen die de opname van eiwitten remmen. Sojabonen moet je verhitten om de tripsine-remmers

bedrijf Powerpeul een fiks aantal veganistische recepten staan met lupineboontjes. Ze verwerkt ze in salades, soepen, smoothies, en maakt er paté en burgers van. Het ziet er allemaal aantrekkelijk uit. André en Udo eten lupine in de producten van de Vegetarische Slager. Udo: "Ik moet er niet aan denken om de boontjes zelf te weken en te koken. Ik wil op de dag zelf bepalen wat ik eet. Dat doe ik op gevoel." In natuurvoedingswinkels zijn drie producten van de Vegetarische Slager verkrijgbaar



bloeien de lupines prachtig paars. Dat doet het landschap goed. En in het najaar rijpt het graan in goudgele kleuren. Dat is ook echt bijzonder mooi!"

Eiwitten en vezels

De camera's zijn ingepakt. Jacqueline en Udo komen bij ons zitten. André komt met lekkere appelsap en we eten de lupineboontjes op zijn Italiaans: hele, gekookte boontjes met een beetje olijfolie, oregano en zout. Ik vind het echt heerlijk. Ze smaken zo vol en romig als kikkererwten en dan met de knapperige structuur van maïs.

En wat maakt deze boontjes gezond? Jacqueline en Udo vullen elkaar aan. Het gaat

uit te schakelen, anders heb je weinig aan je eiwitten. De temperatuur waarop dit gebeurt, komt heel nauw. Fermenteren helpt ook. Dit speelt niet bij lupine. Dat vind ik een groot voordeel."

Het gesprek gaat verder over moderne voeding en gezondheid. Jacqueline hecht veel waarde aan plantaardig voedsel. Sinds zij veganistisch eet, voelt zij zich fitter. Udo: "Volgens mij gaat het over variatie. En over puurheid: eet niets wat je grootmoeder niet herkent als voedsel." André: "Dan zou ik geen lupine kunnen eten."

Armeluisvoedsel

Jacqueline heeft op de website van haar

die gemaakt zijn van lupinemeel: kroketten, bitterballen en shoarma. Ik kies voor shoarma. De shoarma ziet er uit als kip en daar vind ik het ook een beetje naar smaken. Kip met een fluweelzachte structuur. Mijn man en dochter vinden het naar champignon smaken. De smaak van de shoarma is niet verkeerd, wel een beetje laf. De lupine is onherkenbaar.

De Hobbit, producent in België, maakt verschillende producten van gekookte boontjes van de witte lupine. Deze lupine wordt in Duitsland gekweekt. Edith Gomes, salesmanager van De Hobbit: "Wij zoeken bij De Hobbit naar volwaardige en traditionele vleesvervangers. Veel vegetarische produc-

ten bestaan uit soja of seitan (tarwe). Dat vind ik eenzijdig. Daarom hebben we producten met lupine ontwikkeld. Ik ben Portugees en ik ken lupine vanuit mijn jeugd. Als we op bezoek gingen of we kregen bezoek, dan stond er altijd een schaalje lupine op tafel, gekookt en gekruid. Dat was heel gebruikelijk. Iedereen had lupine in eigen tuin. Het is armeluisvoedsel."

De Hobbit verkoopt twee soorten lupine-burgers, drie soorten salade-spreads en lupeh, een op dezelfde manier gefermen-



teerd product als tempeh. De salade-spread vind ik erg smaakvol en goed van structuur. Een soort knapperige humus. De burgers zijn gemaakt van lupinebonen en tofu. Over de lupeh ben ik erg enthousiast. Ondanks dat het iets korreliger is dan tempeh, proef je dat het fermenteren de stevige structuur een stuk zachter heeft gemaakt. Hierdoor proef ik de diep volle smaak van de lupineboontjes des te meer.

Geraspte lupine

Gedroogde lupineboontjes dien je 24 uur te weken en 90 à 100 minuten te koken. Bij EkoPlaza kun je ook potjes gekookte witte lupine kopen. Ongekruid vind ik de gekookte

lupine een beetje muf smaken. Dit is bij de potjes-lupine sterker. Met een beetje olie, zout, oregano of tijm zijn beide varianten meteen overheerlijk. De tweede keer dat ik lupine eet – dit keer heb ik de boontjes zelf klaargemaakt – doen ze me aan tuinbonen denken. Tuinbonen hebben ook zo'n knapperig velletje, een romige vulling en een bittertje. Gekruid uit het vuistje vind ik de stevigheid juist lekker, dat is het typische aan lupine. Maar in een soep of saus vind ik de stevigheid niet passen bij de rest van de maaltijd. Het beste passen de boontjes in een salade: rauwkost vraagt ook om meer aandacht bij het kauwen.

Lupine laat zich niet makkelijk pureren. Daar heb je een goede keukenmachine voor nodig. Juist deze stevigheid bracht me op het idee om de boontjes niet te pureren, maar te malen. Dit gaat heel goed in een rasp-molen, een molen waarin je ook noten met de hand kunt malen. Zo geraspt vind ik de boontjes wél passen bij verschillende warme gerechten. De stevigheid, de eigenheid van de structuur, blijft behouden. Geraspt en met olie, zout en oregano vind ik ze lekker als garnering op een salade, saus of soep. Van de geraspte lupine kun je kleine tartaartjes bakken. Neem voor twaalf stuks 300 gram gekookte lupineboontjes, 2 eieren, 100 gram rijstmeel en kruiden naar smaak. Bak de tartaartjes aan beide zijden lichtbruin op een laag vuur. Ze zijn vol van smaak en verderom stevig van structuur. Ik ben blij dat ik lupine heb leren kennen. Ik dank alle grootmoeders over de hele wereld die de echtheid van onze voeding kunnen bevestigen. 🐾

Met de zoekwoorden 'BinnensteBuiten' en 'lupine' is het tv-programma eenvoudig terug te kijken. Een aanrader!

Wilde lupine is erg giftig

Wilde lupine bevat veel glyco-alkaloiden. Een deel daarvan is zeer giftig. De mensen die vroeger lupine klaarmaakten, loogden de boontjes in koud water. Dit duurde twee tot drie weken: het weekwater werd twee tot drie keer per dag ververs. Tussen 1920 en 1930 is de lupine klassiek veredeld in Duitsland, Frankrijk en Australië. Sindsdien bevatten de lupine-rassen veel minder alkaloiden (0,005% – 0,06%). De toegestane norm is 0,02%. De oogst die daar boven komt, wordt veevoer. Wilde rassen bevatten 2 tot 10%. Alkaloiden zijn afweerstoffen van de plant.

Veel meer groenten bevatten kleine hoeveelheden alkaloiden, zoals bijvoorbeeld tuinbonen. Je proeft het aan het bittertje. Niet alle bittere smaken zijn alkaloiden. Het wordt afgeraden om lupinezaad zelf te vermeerderen, want lupine bouwt in volgende generaties zijn oorspronkelijke afweermecanisme snel weer op, zodat de giftigheid terugkeert. (Bron: Udo Prins en Mariët van de Noort, levensmiddelen-technoloog gespecialiseerd in peulvruchten. Haar bedrijf MFH-pulses produceert de potjes witte lupine.)