

Top 8 meest eiwitrijke groenten

De eiwittransitie. Meer plantaardige eiwitten in ons dieet en een stuk minder dierlijke. Een belangrijke stap op de weg naar minder CO₂-uitstoot, een gezondere bodem en meer ruimte voor dier en mens. Maar als je minder vlees en zuivel eet, waar haal je dan je eiwitten vandaan? Uit welke groenten kan je nou eigenlijk de meeste eiwitten halen?



Om hier meer duidelijkheid over te krijgen, maakten we een top 8 van de meest eiwitrijke groenten*. En ja, het maakt soms verschil of groenten gekookt of rauw zijn, dus let daar ook even op.

Top 8

Numero uno: tuinbonen! Deze staan bovenaan de lijst met 7,5 gram eiwitten (per 100 gram). Het gaat hier wel om onbereide tuinbonen uit de diepvries, gekookte tuinbonen bevatten 5 gram eiwit.

Op nummer twee staat de doperwt. Per 100 gram doperwten zit er maar liefst 6 gram eiwit in. Hierbij gaat het om doperwten die rechtstreeks uit de diepvries worden gekookt. Daarna volgt broccoli. In gekookte broccoli zit per 100 gram 3,9 gram eiwit. Rauwe broccoli bevat iets minder eiwitten, namelijk 2,9 gram.

Rucola staat op nummer vier, met 3,6 gram eiwit per 100 gram.

De vijfde plaats gaat naar spinazie, rauw bevat die 3,2 gram eiwit per 100 gram.

Boerenkool (rauw), groene asperges (rauw) en snijbiet (gekookt of rauw) staan op een gedeelde vijfde plaats met 3 gram eiwit per 100 gram.

Dan komen we bij één van onze geliefde wintergroentes; spruitjes! Hierin vind je 2,3 gram eiwit per 100 gram.

De laatste plek in de top 8 gaat naar de prachtige artisjok. Rauw zit daar 2 gram eiwit per 100 gram in.

Zoals je ziet, zit je dus vooral bij veel groene groentes goed, als het je om een hoge eiwitname gaat. Natuurlijk geldt daarbij zoals altijd: eet biologisch en het liefst biodynamisch! In combinatie met een meer plantaardig dieet maken we dan echt een bijdrage aan een betere wereld.

*alle groenten in de top 8 zijn weergegeven met x gram eiwitten per 100 gram.

Lees het hele artikel op [Odin.nl/actueel](https://odin.nl/actueel)



Veldsla met rode biet, feta en sinaasappel

Frisse kleurrijke salade met bietjes, feta en veldsla. Lekker bijgerechtje bij quiche bijvoorbeeld. Of bij couscous.



Ingrediënten

- 1/2 zakje veldsla
- 2 rode bieten
- 1 sinaasappel
- 150 g. feta
- 2 el zonnebloempitten
- 3 el olijfolie
- 1 el lijnzaadolie
- 2 tl mosterd
- 2 tl honing

Bereidingswijze

1. Kook de bietjes gaar in 20 à 40 min afhankelijk van de grootte.
2. Indien nodig, was de veldsla en sla droog in een vergiet met een theedoek erover. Of in een slacentrifuge natuurlijk
3. Snij de feta in blokjes.
4. Snij de sinaasappelpartjes in kleine stukjes.
5. Rooster de zonnebloempitten op laag vuur.
6. Maak de dressing door olie, mosterd en honing te mengen met een vork of kleine garde. Schenk over in een potje en schud een aantal keer na.
7. Schil de bietjes, snij ze in kleine stukjes en meng door de sla, feta en sinaasappel.
8. Sprengel de dressing over de sla.
9. Strooi als laatste de geroosterde zonnebloempitten over de salade.

Couscous met broccoli, amandelen en tahin

Makkelijke, voedzame couscous met broccoli en noten. Zo'n pannetje vol lekkers is goed om restjes groente uit de koelkast mee op te maken; je kunt er van alles aan toevoegen. Het sausje brengt de smaken samen.



Ingrediënten

- 300 g couscous
- 1 stronk broccoli
- 1 teentje knoflook
- 1 rode ui
- 1 tl korianderzaad
- 200 g gekookte kikkererwten
- 75 g amandelen
- handje rozijnen
- 1/2 bosje koriander
- 75 ml olijfolie
- 2 el tahin
- sap van 1/2 citroen
- zout en peper

Bereidingswijze

1. Kook de couscous volgens de gebruiksaanwijzing gaar, giet af en houd warm.
2. Snij de broccoli in roosjes, de stronk in stukjes en kook ze in een paar minuten beetgaar. Spoel koud in een zeef en laat uitlekken.
3. Snij de ui in halve ringetjes en hak de knoflook fijn.
4. Verhit 4 el olie in een grote koekenpan en fruit de ui glazig. Voeg na 2 minuten de knoflook en korianderzaadjes toe.
5. Voeg de broccoli toe en de afgespoelde, uitgelekte kikkererwten en bak alles nog een minuut of 3-4 goudbruin. Meng de broccoli en kikkererwten met de couscous. Voeg de rozijnen toe. Schep nog even om. Voeg zout en peper naar smaak toe.
6. Meng voor het sausje de tahin met het citroensap en 1 el olijfolie en breng op smaak met wat zout en peper.
7. Rooster de amandelen al omscheppend in een droge koekenpan en strooi ze over de couscousschotel.
8. Strooi de verse koriander erover.
9. Serveer het sausje erbij.
10. Lekker met een rucolasalade met artisjokharten en kappertjes!

Deze en meer inspirerende recepten vind je op [Odin.nl](https://odin.nl)

Odin

abonnement

Deze week in jouw grote groentetas:

biologische broccoli

GoodBio in Bari, Italië

biodynamische rode bieten

Gaas in Swifterbant, Nederland

biologische andijvie

Jonicabio in Ginosa, Italië

biologische rode ui

TVA Organics in Dronten, Nederland

biodynamische rucola

Biolatina in Sabaudia, Italië

Week 10