

## 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 CO<sub>2</sub>-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.

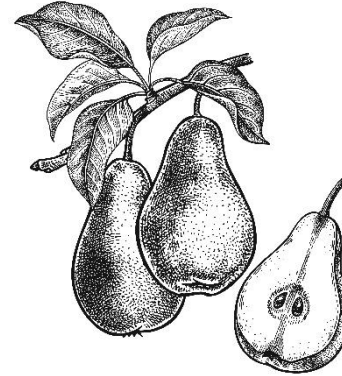
\*alle groenten in de top 8 zijn weergegeven met x gram eiwitten per 100 gram.

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



## Ontbijtkoek met peer

Wist je misschien niet, maar ontbijtkoek is best eenvoudig zelf te maken. Deze is zonder suiker en met stukjes peer. Je kunt er ook noten aan toevoegen of bijvoorbeeld gemberblokjes. Ook met de specerijen kun je variëren: speculaaskruiden of een beetje kardemom zijn ook lekker hierin en zoals je ziet: er mag ook best véél in.



### Ingrediënten

- 400 g zelfrijzend bakmeel
- 100 g appel-perenstroop (Crombach)
- 150 g honing
- 1 el koekkruiden
- 2 el 5-spice kruiden
- 1 el kaneel
- 7 g bakpoeder
- 300 ml (amandel)melk
- 1 grote of 2 kleine rijpe peren in stukjes

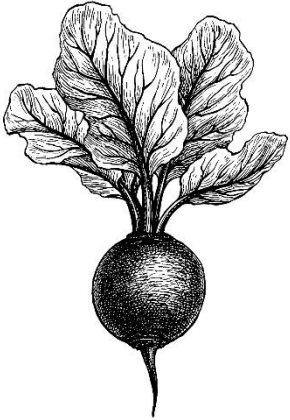
### Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 150°C.
2. Mix alle ingrediënten door elkaar behalve de peer.
3. Giet het beslag in een ingevet cakeblik. Ik leg er altijd ook nog een vel bakpapier in, dat je een beetje laat overhangen. Dan is de koek straks makkelijker uit de vorm te krijgen.
4. Schil de peer niet, maar verwijder het klokhuis en snij in dunne plakjes.
5. Steek de plakjes peer diep boven in de 'cake', maar wel zo dat er nog een reepje te zien is.
6. Bak in ongeveer 1 uur gaar. De koek blijft een beetje sticky.
7. Laat op een rooster afkoelen.

**TIP:** Verpak deze ontbijtkoek goed en eet binnen een paar dagen op. Of snij in plakken en vries hem in. Het lekkerst met een beetje (nou ja, lekker veel, wat mij betreft) roomboter erop.

# Rucola met rode biet, feta en sinaasappel

Frisse kleurrijke salade met bietjes, feta en rucola. Lekker bijgerechtje bij quiche bijvoorbeeld.



## Ingrediënten

- 1/2 zakje rucola
- 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 rucola 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. Sprenkel de dressing over de sla.
9. Strooi als laatste de geroosterde zonnebloempitten over de salade.

# Odin

abonnement

Deze week in jouw kleine fruittas:

*biologische Maribelle appels*  
De Elshof in Dronten, Nederland

*biologische bananen*  
APP Bosa in Rio Negro, Peru

*biologische Lanelate sinaasappels*  
Azahar in Valencia, Spanje

*biologische rode Doyenne du Comice peren*  
Feijtel in 's-Heer Arendskerke, Nederland

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

Week 10