

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.

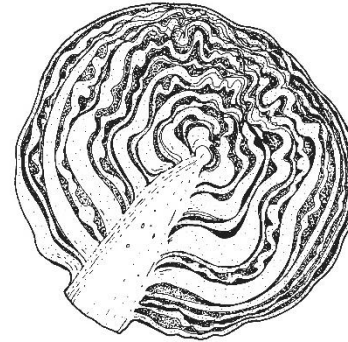
*alle groenten in de top 8 zijn weergegeven met x gram eiwitten per 100 gram.

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



Rode koolsalade met biet, feta en sinaasappel

Frisse warmgetinte salade met rode kool, bietjes, feta en en sinaasappel. Lekker bijgerechtje bij quiche bijvoorbeeld.



Ingrediënten

- ¼ rode kool
- 2 rode bieten
- 1 sinaasappel
- 150 g feta
- 2 el zonnebloempitten
- 3 el olijfolie
- 1 el lijnzaadolie
- 2 tl mosterd
- 2 tl honing

Bereidingswijze

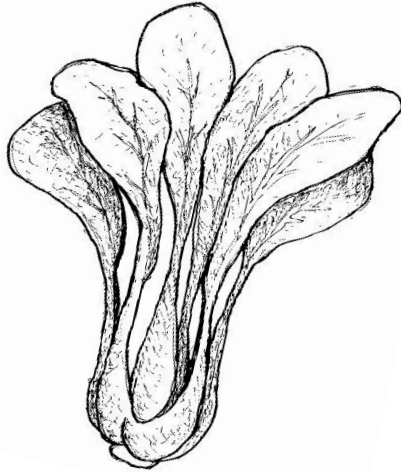
1. Schaaf de rode kool op een mandoline heel fijn of snij met een mes in dunne reepjes.
2. Kook de bieten gaar in 20 à 40 min afhankelijk van de grootte.
3. Snij de feta in blokjes.
4. Snij de sinaasappelpartjes in kleine stukjes.
5. Rooster de zonnebloempitten op laag vuur.
6. Maak de dressing door 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 salade.
9. Strooi als laatste de geroosterde zonnebloempitten erover.

Gegrilde paksoi en radijsjes met sesam

Paksoi, Brassica Rapa, is een Chinese koolsoort met frisgroen blad en sappige witte stengels. Dit recept is lekker makkelijk en erg smaakvol. Serveer dit gerecht bijvoorbeeld ook eens door een koude noedelsalade!

Ingrediënten

- 1 paksoi
- 1 teentje knoflook
- 1 bosje radijs
- 2 el geroosterde sesamolie
- handje sesamzaadjes
- 1 el sojasaus
- peper



Bereidingswijze

1. Snij de paksoi door de helft, of in vieren.
2. Snij loof en worteltje van de radijsjes en snij ze doormidden.
3. Grill eerst de radijsjes op hoog vuur in een grillpan met wat olie. Veeg de pan schoon en grill daarna de paksoi een paar minuten.
4. Voeg wat fijngesneden knoflook toe, peper, sojasaus, geroosterde sesamolie en serveer met wat sesamzaadjes, eventueel wat fijngesneden chili en limoensap.

Odin

abonnement

Deze week in jouw kleine groente- en fruittas:

biologische paksoi

van Brakel in St. Annaland, Nederland

biologische courgette

Hortifervisa in Nijar, Spanje

biodynamische rode kool

De Lepelaar in St. Maarten, Nederland

biodynamische radijsjes

Biolatina in Sabaudia, Italië

biologische Lanelate sinaasappels

Azahar in Valencia, Spanje

biologische bananen

APP Bosa in Rio Negro, Peru

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

Week 10