

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 eiwitinname 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)



Salade met knolselderij en sinaasappel

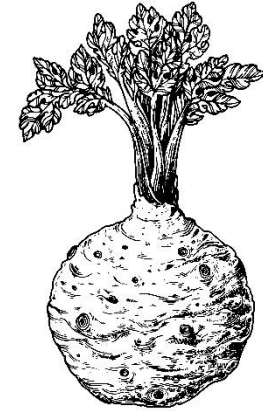
Bitterzoete salade voor in het prille voorjaar of de late winter

Ingrediënten

- 200 g knolselderij
- 2 stronkjes wit- of roodlof
- sap van 1/2 citroen
- 1 bloedsinaasappel
- 2 mandarijnen
- 1 grapefruit
- 50 g walnoten
- 50 g zwarte olijven
- wat blaadjes munt of waterkers voor de garnering

Voor de dressing:

- 80 g waterkers
- 2 el yoghurt
- 1 el mayonaise
- 2 tl grove mosterd
- evt. wat honing



Bereidingswijze

1. Maak de dressing: haal alle dikke, taaie takjes van de waterkers (anders loopt je mixer vast!) en doe de rest in een mengbeker. Pureer samen met de yoghurt, mosterd, mayonaise en honing. Proef! Het moet een frisse substantie worden, niet te zuur en niet te dik. Verdun desnoods met wat water, citroensap of wat notenolie.
2. Schil de knolselderij en schaaft er dunne linten van.
3. Kook 1 ltr water en schenk dit over de knolselderij linten in een vergiet. Laat uitlekken.
4. Snij de wit- of roodlof in de lengte in dunne repen.
5. Besprenkel met citroensap.
6. Schil al het citrusfruit heel dik, dus met het wit en snij ze in dunne plakjes.
7. Rooster de noten in een droge koekenpan.
8. Leg de knolselderij en de lof op een schaal, leg de schijfjes citrusfruit erop.
9. Giet de dressing erover en bestrooi met noten en olijven en wat groene blaadjes.

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

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 vanalles 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

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 en laat uitlekken in een zeef.
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.
6. Meng voor het sausje de tahin met het citroensap en 1 el olijfolie en breng op smaak met peper en zout.
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!

Odin

abonnement

Deze week in jouw kleine groentetas:

biologische broccoli
Goodbio in Bari, Italië

biologische paksoi
Brakel in St. Annaland, Nederland

biodynamische knolselderij
De Lepelaar in St. Maarten, Nederland

biodynamische gele uien
Gaos in Swifterbant, Nederland

biodynamische radijsjes
Biolatina in Sabaudia, Italië