

Lupinehummus

Op flatbread met geroosterde venkel

Recept: Els Becqué, Content Leuven

www.contentleuven.be

Ingrediënten

Hummus: 250 g lupinebonen, 1 venkel, zeste en sap van 1 citroen, enkele zongedroogde tomaten op olie, zonnebloemolie, kruiding naar smaak

Flatbread (6 stuks): 166 g tarwebloem, 83 g lupinemeel, 11 g bakpoeder, 200 g yoghurt (Griekse, soja ...), zout, optioneel: karwijzaad, venkelzaad ...

Bereiding

- Verwijder het groen van de venkel, maar hou iets bij voor de afwerking. Snij de venkel in de lengte in plakken van 1-2 cm dik. Schik op een ovenplaat en doe er wat zonnebloemolie, zout en citroenzeste op. Gaar in de oven op 180 °C gedurende 10-15 minuten.
- Kook de lupinebonen gaar in gezouten water met bicarbonaat. Mix ze in een foodprocessor met tahin, komijn, zout, citroensap en olie van de zongedroogde tomaten. Mix er zongedroogde tomaten onder volgens smaak.
- Meng alle ingrediënten voor het flatbread en kneed tot een deeg. Laat even rusten. Verdeel het deeg in zes bollen en rol ze uit. Bak het flatbread in een pan met wat zonnebloemolie.
- Serveer de hummus op het flatbread met de geroosterde venkel erbovenop. Werk af met groen van de venkel.



Lupine

is heel eiwitrijk en kan als gekookte boon of als meel verwerkt worden. Mogelijke toepassingen zijn ontbijtgranen, borrelhapjes, plantaardige drinks en burgers. Lupine is net als soja een allergeen.



EEN BOON VOOR LEUVEN

Lokaal geproduceerde eiwitrijke gewassen

Met de steun van de Vlaamse overheid bouwen ILVO, Boerenbond, Kortom Leuven en Content aan een regionale keten op basis van gele erwt, veldboon en lupine. Enerzijds is er interesse bij verwerkers en consumenten om aan de slag te gaan met deze lokaal geproduceerde eiwitrijke gewassen. Anderzijds kunnen deze gewassen in een gewasrotatie en in een mengteelt met haver bijdragen aan een gezonde bodem en het verduurzamen van de landbouwproductie. Bovendien zijn deze eiwitrijke gewassen in staat om stikstof te binden uit de lucht en ook de lokale biodiversiteit te ondersteunen.

Ketenspelers bundelen de krachten

Samen met diverse ketenspelers bundelen we de krachten om een duurzame eiwitketen uit te bouwen via kennisopbouw over de teelt en de mogelijkheden voor verwerking en verkoop. Door vraag en aanbod te koppelen is het uiteindelijk van belang om tot een rendabel verhaal te komen, van boer tot bord.

Heb je vragen of interesse?

Neem contact op met Nele Lauwers via 0474 31 76 84 of nele.lauwers@boerenbond.be. We zijn ook nog steeds op zoek naar andere ketenspelers die graag een rol willen spelen in deze regionale keten.