



WATERLINZEN

HEERLIJK EN GEZOND!

Cees Gauw & Yvonne Derksen



COLOFON

Redactie: Dr. Hans Derksen
Recepten: Cees Gauw, MSc
Vormgeving: Yvonne Derksen
Druk: Drukkerij Van der Eems, Easterein

Een uitgave van ABC Kroos BV en Hogeschool VHL; mei 2015.

ISBN/EAN: 978-90-821195-4-1



WATERLINZEN

HEERLIJK EN GEZOND!

Cees Gauw & Yvonne Derksen

“Waterlinzen” is de benaming voor onder gecontroleerde omstandigheden gekweekt eendenkroos.

WATERLINZEN

EEN VERGETEN GROENTE !



Al in de 17e eeuw is de heilzame werking van waterlinzen, oftewel eendenkroos, uitgebreid beschreven in het eerste Nederlandse medicinale herbarium: het "Cruydt boek" van Rembert Dodoens (Rembertus Dodonaeus) uit 1644. Volgens dit Cruydt boek kunnen waterlinzen (*Lemna minor*) zowel uitwendig als inwendig gebruikt worden bij een veelheid van kwalen, van hoofdpijn en ontstekingen, tot botbreuken en "leververhitting" en is het daarnaast ook nog eens een zeer voedzaam gewas.

Enkele fragmenten uit het Cruydt boek uit 1644:

Ghedaente.

De Water-Linsen zijn anders niet dan seer kleyne ronde schoon-groene bladerkens, als Water-Mosch, niet groter dan Linsen: waer van sy hunnen naem oock hebben: die van onder; aen haer midden kleyne bijster dunne witte hayrs-ghewijse faselinghen winnen, ende nederwaerts afseynden: de welcke dit ghewas, in stede van wortelen zijn. Anders en heeft het gheen steelen, bloemen, noch saedt.

Naem.

Wy Nederduytschen noemen dit ghewas in onse tael Water-Linsen, maer wel meest Enden-groen; in 't Fransoys heet het Lentille d'eau; in 't Hooghduytsch Meer Linsen; in 't Italiaensch Lente di palude; in 't Spaensch Lentejas de agua; in 't Latijn Lens lacustris, Lens aquatilis, ende Lens palustris, oft, soo de Apotekers seggen, Lenticula aquae, oft oock Anatum herba; in 't Grieks Phacos epi ton telmaton.

Kracht ende Werckinghe.

Water-Linsen oft Enden-groen, alleen, oft met fijne terwen bloeme (oft met Naebier, oft beter met meel van Gerooste Gerste, in 't Latijn Polenta) ghemengelt, zijn goet gheleyt op alle heete gheswillen ende opdrachtigheden, op het wildt vier, ende op het flercijn. Sy ghenesen ende heelen oock de ghescheurtheydt vande ionghe kinderen.

Onse ghemeyne Water linsen worden seer ghepresen ende ghebruyckt teghen de hitte des inghewants, ende teghen de kortsen, soo wel als de Plompen; te weten in water ghesoden, ende van buyten opgeleydt, oft het water daer af ghedistilleert, inghenomen ende ghedroncken.

Dit cruydt streckt den Enden voor een goet voedsel: ende daer van heeft het den naem Enden-groen behouden.

(Zie: <http://volkoomenoudeherbariaenmedisch.nl/Ravelingen/15%20Waterplanten/6.%20lenna.htm>)

VOORWOORD

HET BELANG VAN EIWIT



De dagelijkse voeding die een mens tot zich neemt kent drie categorieën van de zogenaamde macronutriënten. Dit zijn koolhydraten (o.a. suikers en zetmeel), vetten (van kokos- en olijfolie tot en met spekvet) en eiwitten (ook wel proteïnen genoemd). De eiwitten nemen daarin een speciale plek in. Zij zijn niet alleen belangrijk voor het leveren van energie, zoals de andere twee macronutriënten, maar hebben ook een rol in hoe de mens het lichaam gezond kan houden. Zij leveren de bouwstenen (aminozuren) van nieuw te maken eiwitten in spieren en andere weefsels en organen. Sommige van die aminozuren (de vertakt keten aminozuren of BCAA, branched chain amino acids) stimuleren zelfs de aanmaak van spieren als deze door inspanningsoefeningen worden belast. Om die reden staan bijvoorbeeld wei-eiwitten tegenwoordig erg in de belangstelling, want daarin zitten veel BCAA. Vroeger was de wei een reststroom van de kaasmakerij waar men de waarde van onderschatte. Inmiddels zijn wei-eiwitten en ook andere eiwitten van dierlijke oorsprong erg in trek. Binnen de food wereld is gaandeweg dus al één en ander veranderd. Het is daarom nog veel verrassender dat uit onverwachte hoek een “nieuwe” eiwitrijke voedingsbron het licht heeft doen zien. Wie had kunnen bedenken dat waterlinzen zulke voedzame en lekkere recepten op kunnen leveren! Waar in Nederland de voedingsbranche en de Biobased Business traditioneel van elkaar gescheiden worden gehouden, komt hier iets moois tot stand door juist over die grenzen heen te kijken. Zo komt letterlijk een prachtige combinatie van waarde-creatie en duurzaamheid bovendrijven. Ook waterlinzeneiwitten zijn namelijk zeer rijk aan BCAA. Terwijl waterlinzen door de mens lang als non-food behandeld zijn, blijkt dit gewas een geweldig alternatief te bieden voor de toenemende vraag naar eiwitten met hoge biologische waarde. Plantaardige eiwitten hebben dus wel degelijk potentie, en nu blijkt dat in een efficiënt te kweken gewas als waterlinzen die potentie ook nog eens een smakelijke toekomst kan opleveren. Nederduckweed, hoe groen wil je het hebben?

Ik feliciteer collega Hans Derksen en zijn medewerkers van harte met deze baanbrekende innovatie, en wens iedereen een welgemeend smakelijk eten.

Dr. Feike R. van der Leij
Lector Health & Food Hogeschool VHL
Docent Health & Food aan de Food Academy Hogeschool InHolland

WATERLINZEN

EEN ONDERGEWAARDEERD GEWAS

Waterlinzen is een ondergewaardeerd gewas. Ondanks dat het al sinds jaar en dag als “watereitjes” op het menu staat in Zuidoost Azië en ondanks dat de FAO in haar rapporten regelmatig heeft gewezen op de potentie van waterlinzen als hoogwaardig en voedzaam eiwitgewas, is de teelt en het gebruik hiervan in het dieet voor mens en dier in Europa nooit echt van de grond gekomen. Dat is jammer, omdat waterlinzen met een opbrengst (onder Nederlandse omstandigheden) van 20 ton droge stof per hectare en een eiwitgehalte van tot 30 à 40% per hectare per jaar bijna 10 x zoveel eiwit oplevert als soja, het nu meest bekende eiwitgewas. En dat terwijl we in Europa, maar zeker ook in de rest van de wereld, een sterk groeiende marktvraag naar (plantaardig) eiwit zien.

ABC Kroos BV is nu in publiek-private samenwerking met bedrijven als Colubris BV, kennisinstellingen als Hogeschool VHL en WageningenUR en met steun van de provincies Gelderland en Overijssel begonnen deze waardeketen van teelt tot hoogwaardige eiwitproducten van de grond te krijgen. De toepassing van waterlinzen als zodanig in voeding is daarbij één route, maar de winning van het pure eiwit met voor voedingsmiddelformuleringen interessante functionele eigenschappen is een andere route. Deze laatste optie, waarbij plantaardig eiwit uit waterlinzen als ingrediënt dierlijke eiwitten kan vervangen blijkt zowel economisch als qua duurzaamheid zeer aantrekkelijk te zijn.

Dit boekje geeft als aanloop op een bredere (her)introdactie van dit gewas alvast een aantal heerlijke recepten op basis van waterlinzen, inclusief een handleiding om waterlinzen voor eigen gebruik op een voedselveilige manier te telen.

Eet smakelijk!

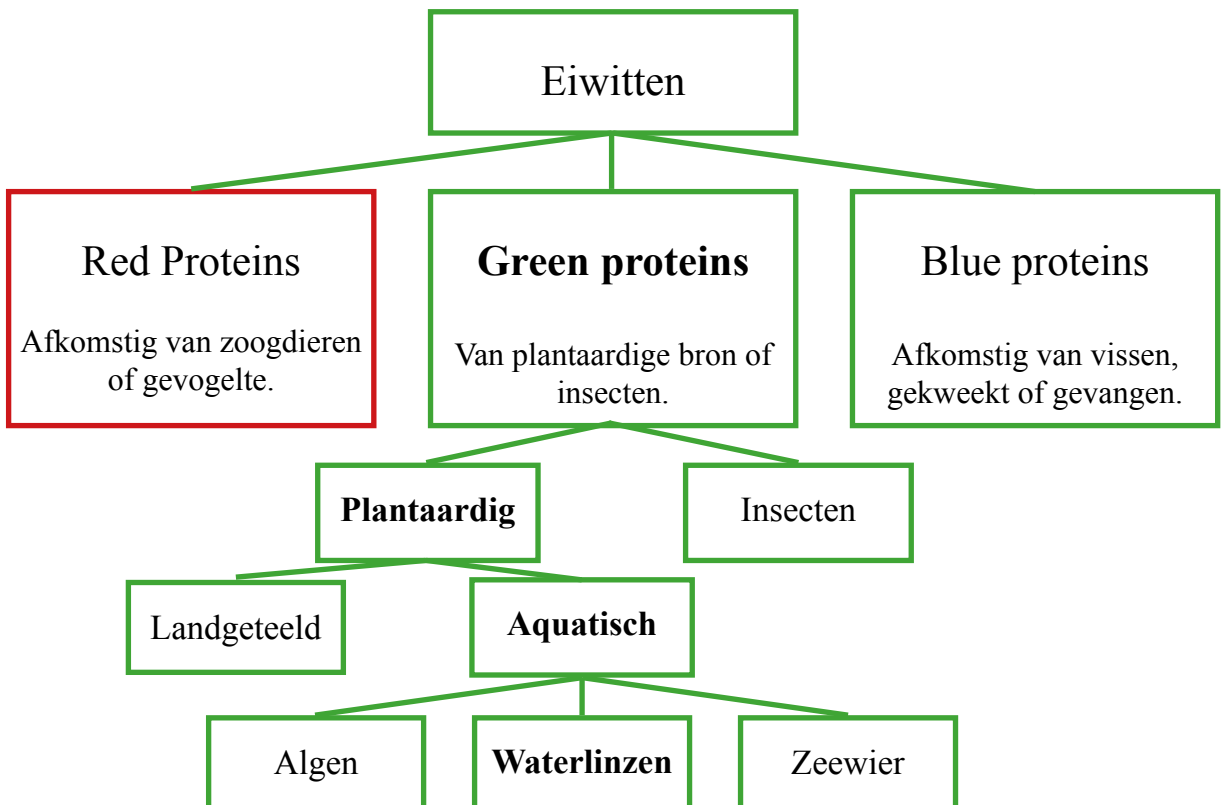
Dr. Hans Derksen
Lector Biobased Economy Hogeschool VHL
Partner ABC Kroos BV

GROEN EIWIT

Er bestaan talloze eiwitbronnen. Vlees, vis, zuivel, peulvruchten, insecten, algen, groenten, champignons, allen bevatten ze in meer of mindere mate eiwit. Er wordt onderscheid gemaakt tussen Red Proteins, Blue Proteins en Green Proteins. Bij Red Proteins vinden de eiwitten hun oorsprong in zoogdieren of gevogelte (vlees). Blue Proteins zijn afkomstig van vissen. Green Proteins is een verzamelnaam van meer duurzame eiwitten.

Het grote voordeel is dat de productie van Green Proteins minder druk legt op landbouwgrond. Hiermee hebben ze een grote potentie ten aanzien van het verduurzamen van de eiwitproductie en consumptie. Wereldwijd is er daarom veel aandacht voor Green Proteins, als middel op weg naar structurele voedselzekerheid. Met Green Protein Solutions, ofwel groene eiwitoplossingen, wordt het een stuk makkelijker om in 2050 meer dan 9 miljard monden te voorzien van voldoende gezond en lekker eiwit.

Green Proteins zijn van plantaardige of dierlijke bron (bv. insecten). Plantaardige eiwitten op hun beurt zijn op land of water geteeld (aquatisch). Voorbeelden van laatstgenoemde bronnen zijn zeewier, algen en eendenkroos, oftewel waterlinzen.





SOORTEN EENDENKROOS

Eendenkroos is een snel groeiende waterplant met een zeer hoog eiwit gehalte. Dit maakt het plantje ideaal voor voedselproductie en verwerking in recepten. In Nederland zijn er zes verschillende soorten eendenkroos die vaak voorkomen, met allen een verschillende, typerende smaak.

Wanneer eendenkroos op een gecontroleerde wijze gekweekt wordt, spreken wij liever van 'waterlinzen' ter onderscheiding van het in het wild groeiend eendenkroos.



KLEIN KROOS (LEMNA MINOR)

De meest voorkomende soort eendenkroos in Nederland. Het heeft een diameter van 2-5 millimeter en is ovaal en plat van vorm.



BULTKROOS (LEMNA GIBBA)

Bultkroos - of wel *Lemna gibba* - is ook een veel voorkomende eendenkroos soort in Nederland. Net zoals klein kroos heeft bultkroos een diameter van 2-5 millimeter en is het ovaal gevormd. In tegenstelling tot klein kroos is bultkroos boller van vorm.



DWERGKROOS (LEMNA MINUTA)

Dwergkroos is de kleinste vorm van *Lemna* in Nederland, en heeft een diameter van ongeveer 2 millimeter.



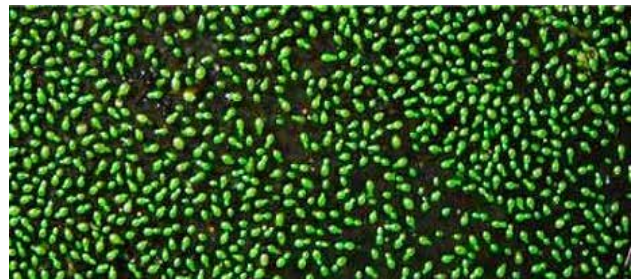
PUNKTKROOS (LEMNA TRISULCA)

Puntkroos is een eendenkroossoort die normaal gesproken onder water groeit. Puntkroos heeft -zoals de naam al suggereert- een puntige vorm.



VEELWORTELIG KROOS (SPIRODELA POLYRRHIZA)

Veelwortelig kroos is een van de grootste soorten eendenkroos die er in Nederland te vinden is. Het heeft vaak meerdere wortels en een rode onderkant.



WORTELLOOS KROOS (WOLFFIA ARRHIZA)

Wortelloos kroos is de kleinste soort eendenkroos. Wortelloos kroos heeft kleine bladeren in de vorm van een eitje en geen wortels. De diameter van het kroos is ongeveer 0.5-1.5 millimeter. Wortelloos kroos is bekend door haar goede 'noot-achtige' smaak.



HOE GEZOND ZIJN WATERLINZEN?

Om te kunnen leven en groeien moeten wij als mens lichaamseigen eiwitten aanmaken. Eiwitten bestaan uit aminozuren. Sommige hiervan kunnen wij als mens in ons lichaam zelf aanmaken uit bijvoorbeeld koolhydraten en vetten. Andere aminozuren, de zogenaamde essentiële aminozuren, kunnen wij niet zelf in ons lichaam maken en moeten we via onze voeding tot ons nemen. Het is dus van groot belang dat ons dieet rijk genoeg is aan essentiële aminozuren.

Onderstaande tabel geeft een overzicht van essentiële aminozuren en de verhouding waarin deze in enkele voedingseiwitten voorkomen. Ook is aangegeven wat volgens de WHO/FAO de aanbevolen aminozuur samenstelling van eiwit in humane voeding is.

	Aanbevolen min. gehalte ¹ (volwassenen)	Eendenkroos ²	Melk ³	Rundvlees ³	Soja ³	Granen ³
	(mg/g eiwit)	(mg/g eiwit)	(mg/g eiwit)	(mg/g eiwit)	(mg/g eiwit)	(mg/g eiwit)
Lysine (Lys)	45	80	83	89	60	23
Vertakte aminozuren (BCAA) (Val+Leu+Ilieu)	128	246	225	182	166	141
Zwavelhoudende aminozuren (Cys + Met)	22	37	32	36	24	36
Histidine (His)	15	31	28	44	25	21
Threonine (Thr)	23	57	51	47	40	28

1) FAO rapport 92: *Dietary protein quality evaluation in human nutrition* (2011).

2) Natief Lemna minor eiwit zoals gewonnen volgens procédé ABCKroos BV. Analyse door Nutricontrol Veghel (2014)

3) FAO/WHO/UNU Expert consultation (2013).

Uit de tabel blijkt dat alle genoemde voedingsmiddelen, behalve granen, een volwaardige bron van eiwitten kunnen zijn in humane voeding. Waterlinzeneiwit scoort echter veel beter op het gehalte aan essentiële aminozuren dan soja en graaneiwit en kan zelfs de vergelijking met dierlijk eiwit (vlees en melk) goed aan. Het gehalte aan vertakte aminozuren (“Branched Chain Amino Acids”), nodig voor o.a. spieropbouw, is zelfs hoger dan in melk of rundvleeseiwit. Met name voor mensen die baat hebben bij een eiwit verrijkt dieet, zoals opgroeiende kinderen, sporters en senioren, is waterlinzen een interessante bron van hoogwaardig, plantaardig eiwit.

TEELTHANDLEIDING

WATERLINZEN



Wij adviseren voor eigen gebruik eendenkroos zelf in schoon water op te kweken tot waterlinzen.

Eendenkroos groeit buiten ongeveer van maart tot september. Redelijk schoon eendenkroos kan verkregen worden tussen april en augustus door het groeiende felgroene kroos, bij voorkeur *Lemna minor* of *Lemna gibba* (zie pagina 12) uit de natuur te halen. Bij twijfel, maak een foto en mail deze naar info@ABC-kroos.com. Binnen 24 uur krijgt u een reactie.

Kies de plek waar eendenkroos gehaald wordt met beleid: haal kroos daar waar u geen vervuiling in het water verwacht. Dus bijvoorbeeld niet langs akkers waar met bestrijdingsmiddelen gespoten is, niet vlak langs de wegrand, niet langs industriële percelen waarop water wordt geloosd, niet langs paden waar honden uitgelaten worden of plekken die u anderszins niet vertrouwt.

Was het eendenkroos voorzichtig meermalen met kraanwater op kamertemperatuur en kweek dit vervolgens op in schoon water in een kweekbakje.

Inzetten

Vul een donkere plastic bak van meer dan 20 cm hoog met kraanwater tot ongeveer 2 cm onder de rand.

Voeg waterlinzen toe totdat er geen water meer zichtbaar is tussen de plantjes.

Zet deze bak op een lichte plek in huis of in de tuin, maar liefst niet vol in de zon en niet boven de verwarming. De plantjes moeten eerst wennen aan de nieuwe omstandigheden en hebben de eerste week nog geen extra voeding nodig.

Verzorgen

Kijk elke week of er nog genoeg water in de bak zit en of de bak niet te heet wordt. De temperatuur van het water mag niet boven de 30°C komen.

Zodra de plantjes beginnen te groeien kan je elke week 2,5 ml Pokon algemeen (NPK:7:3:7) met micro-nutriënten toevoegen per 10 liter water in de bak, of ongeveer 20 mg N/l van een andere plantenvoeding.

Als het kroos heel snel groeit kan eventueel besloten worden de hoeveelheid plantenvoeding te verdubbelen. Mochten er algen in het water komen kan je deze verwijderen door het water te versen.

Oogst

Oogst een gedeelte van de plantjes maar laat genoeg achter om al het water te bedekken. Na de oogst zijn de waterlinzen nog maar zeer beperkt houdbaar. Was de waterlinzen met kraanwater en gebruik een slacentrifuge om het droog te slaan.



RECEPTEN

Deze recepten zijn gemaakt ter inspiratie ten aanzien van de veelzijdigheid van waterlinzen.



Foto Trineke Bakker

WATERLINZENSALADE

WATERLINZEN KUNNEN VERMENGD WORDEN IN HEERLIJKE SALADES. DEZE SALADE IS SNEL EN GEMAKKELIJK TE MAKEN EN KAN ALS LUNCH WORDEN GEGETEN MAAR OOK ALS EEN FRISSE MAALTIJDSALADE OF SIDE DISH.

VOOR 2 PERSONEN

BEREIDINGSTIJD

5 MINUTEN

INGREDIENTEN

- 100 GRAM WATERLINZEN
- 100 GRAM GELE RODE EN ORANJE TOMATEN
- EEN BEETJE ZACHTE GEITENKAAS
- 50 GRAM SPEKJES
- EEN HAND BIESLOOK
- 2 EETLEPELS ZONNEBLOEMPITTEN
- 1 THEELEPEL CITROENSAP

BEREIDINGSWIJZE

Bak de spekjes en de zonnebloempitten met olijfolie kort in een koekenpan. Snij ondertussen de tomaten in partjes en de bieslook klein. Doe dit samen met de stukjes geitenkaas in een kom. Haal de zonnebloempitten en spekjes van het fornuis af en voeg ze toe aan de salade. Verdeel nu de gewassen waterlinzen in de kom en besprenkel het geheel met het citroensap.



MINESTRONESOEP

DEZE MINESTRONESOEP IS PERFECT ALS VOORGERECHT MAAR OOK ALS MAALTIJD SOEP. EEN MINESTRONESOEP IS EEN SOEP WAAR GEMAKKELIJK MEE GEVARIEERD KAN WORDEN EN OP UW SMAAK KAN WORDEN Aangepast, OOK IN DEZE MINESTRONESOEP ZIJN WATERLINZEN ZEER LEKKER TE COMBINEREN.

VOOR 4 PERSONEN

BEREIDINGSTIJD

30 MINUTEN

INGREDIENTEN

- SCHEUTJE OLIJFOLIE
- 1 GESNIPPERDE UI
- 800 GRAM GEHAKTE TOMATEN UIT BLIK
- 1 HAND PASTA
- 1 BLIK WITTE BONEN
- 100 GRAM WATERLINZEN
- 200 GRAM ANDERE GROENTE
(B.V. GESNIPPERDE PREI, WORTEL
EN COURGETTE)
- 1 HAND BASILICUM

BEREIDINGSWIJZE

Minestrone soep is een soep die van allerlei ingrediënten kan bevatten die voorradig zijn, zo ook waterlinzen. Voel je dus vrij om met dit recept te variëren.

Zet een grote pan op het vuur. Bak de ui in een scheutje olijfolie tot deze glazig wordt.

Voeg de groente en waterlinzen toe en bak dit even kort door en voeg daarna een halve liter groentebouillon toe en 800 gram tomatenblokjes. Laat dit even koken. Doe hier een flinke hand pasta bij en een uitgelekt blik witte bonen en kook dit langzaam door totdat de pasta gaar is. Maak op smaak met wat peper en zout en basilicum.



LOEMPIA'S

DEZE LOEMPIA'S ZIJN PERFECT ALS PARTY-SNACK: OM UIT TE DELEN OF OM MEE TE NEMEN TIJDENS EEN FEESTJE, MAAR OOK VOOR 'S AVONDS OP DE BANK. WIL JE JE LOEMPIA'S GEWOON TIJDENS HET AVONDETEN? PRIMA! LEKKER TE COMBINEREN MET RIJST EN KROEPOEK.

VOOR 20 LOEMPIA'S
BEREIDINGSTIJD

40 MINUTEN

INGREDIENTEN

- 500 GRAM VERSE WATERLINZEN
- 250 GRAM CHAMIGNONS
- 120 GRAM CHINESE KOOL
- 1 WINTERWORTEL
- 100 GRAM TAUGE
- EEN DUIM GERASPT
GEMBERWORTEL
- 2 TEENTJES KNOFLOOK (FIJNGEHAKT)
- 1 EETLEPEL SOJASAUZ
- 1 THEELEPEL SESAMOLIE
- 2 EETLEPELS RIJSTWIJN
- 1 THEELEPEL MAIZENA
- 20 DIEPVRIES LOEMPIA
VELLEN
- SCHEUTJE OLIJFOLIE
- ZONNEBLOEMOLIE
- 1 EIDOOIER

BEREIDINGSWIJZE

Snijd alle groenten in kleine stukjes. Verhit een wok op hoog vuur en voeg wat olijfolie toe. Bak de champignons, de knoflook en de gemberwortel kort. Voeg de waterlinzen toe en bak het geheel kort door. Voeg de kool en wortels toe samen met 2 eetlepels rijstwijn, de sojasaus, de maizena en de sesamolie. Bak het geheel nog een minuut door. Voeg de taugé toe en bak alles samen totdat de taugé gaar begint te worden. Voeg zout en peper naar smaak toe. Haal de pan van het vuur en laat alles goed uitlekken in een vergiet.

Spreid ongeveer 2 eetlepels aan groenten uit over een loempiavel en rol het vel gedeeltelijk op. Sla de randen om en bestrijk het uiteinde met een beetje eidooier en rol de loempia op tot het einde. Hoe beter de loempia's ingepakt zijn, hoe minder de olie zal spatten door het vrijkomende water.

Vul een pan voor ongeveer 1/4e deel met zonnebloemolie en verhit de olie langzaam. De olie is warm genoeg wanneer je een snee brood binnen ongeveer 10 seconden krokant kan bakken. Leg een klein aantal loempia's één voor één in de pan met een keukentang en bak ze ongeveer 5 minuten totdat ze goudbruin van kleur zijn. Haal ze één voor één voorzichtig uit de pan met een tang en laat ze uitlekken op keukenpapier. Herhaal deze stap tot je alle loempia's gebakken hebt.

Serveer de loempia's met wat sweet chili saus.



Foto Trineke Bakker

WATERLINZENQUICHE

DEZE QUICHE VAN WATERLINZEN IS EEN HEERLIJK EN MAKKELIJK GERECHT VOOR HET DINER. DOORDAT DE QUICHE LEKKER LUCHTIG IS, VALT HIJ SNEL IN DE SMAAK BIJ VEEL ETERS VAN JONG TOT OUD. DE QUICHE IS EEN PERFECT GERECHT VOOR IN DE ZOMER MAAR KAN NATUURLIJK OOK IN DE WINTER EN OP FEESTDAGEN BEREID WORDEN.

VOOR 2-4 PERSONEN

BEREIDINGSTIJD

50 MINUTEN

INGREDIENTEN

- 200 GRAM VERS WATERLINZEN
- ENKELE PLAKJES FILODEEG
- OLIJFOLIE
- 1 UI
- 1 TEENTJE KNOFLOOK
- 50 GRAM ZONGEDROOGDE TOMAATJES
- 1 PEPERTJE (ZONDER PITJES)
- 4 EIEREN
- 50 GRAM GERASPT KAS
- 50 GRAM GESNIPPERDE GEITENKAAS
- VERSE BASILICUM

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 200°C en laat ondertussen het filodeeg ontdooien. Smeer een quichevorm in met olijfolie en verdeel het ontdooide filodeeg in de vorm.

Verwarm een wokpan op laag vuur en doe er een beetje olijfolie in. Doe de ui en de knoflook in de wokpan en bak het even door. Voeg hierna het pepertje, de zongedroogde tomaatjes, de waterlinzen en de steeltjes van de basilicum toe en bak het geheel enkele minuten door tot het gaar is.

Meng de eieren met de kaas en de basilicumblaadjes en voeg het mengsel toe aan de groentemix. Roer het geheel door elkaar en verdeel het mengsel over het filodeeg in de quichevorm. Sla eventueel de randen van het deeg terug.

Zet de quiche in de oven voor ongeveer 30 minuten.



WATERLINZENBURGER

EEN BURGER IS MAKKELIJK TE COMBINEREN MET VEEL MAALTIJDEN. IN DEZE BURGER ZIJN WATERLINZEN VERWERKT, WAARDOOR HIJ OOK NOG EENS EXTRA GEZOND IS OM TE ETEN. IN DIT RECEPT WORDT DE BURGER BEREID MET EEN LEKKERE PASTAMAALTIJD.

VOOR 4 PERSONEN

BEREIDINGSTIJD

30 MINUTEN

INGREDIENTEN

- 2 EETLEPELS ZONGEDROOGDE TOMAATJES
- 2 THEELEPELS KAPPERTJES
- 1 RODE UI
- 100 GRAM KIKKERERWTEN UIT BLIK
- 50 GRAM WATERLINZEN
- 1 TEENTJE KNOFLOOK
- 1 OF 2 EIEREN
- 1 THEELEPEL SAMBAL
- 1 HANDJE PANEERMEEL

BEREIDINGSWIJZE

Hak alle groenten fijn en mix het geheel samen met de sambal door elkaar. Doe er één (à twee) eieren bij tot het een mooie, iets smeuïge, pasta wordt. Voeg hier een beetje paneermeel aan toe zodat de pasta nog net plakkerig en kneedbaar is. Maak van deze pasta mooie dunne burgers en leg die apart.

Zet een koekenpan met een beetje olijsfolie op middelhoog vuur en laat dit heet worden. Leg vervolgens de burgers voorzichtig in de pan en bak de burgers aan beide kanten voorzichtig gaar in ongeveer 5 minuten.

Mocht de pasta geen mooie burgers willen vormen maar uiteenvallen, dan kan dat opgelost worden door ze te bakken in metalen koekvormpjes of vergelijkbaar.



WATERLINZENCURRY

WATERLINZEN KUNNEN OOK GEBRUIKT WORDEN VOOR PITTIGERE, BUITENLANDSE GERECHTEN. ZO OOK IN DEZE CURRY MET WATERLINZEN, GEMBERWORTEL EN TOMATEN.

VOOR 4 PERSONEN

BEREIDINGSTIJD

50 MINUTEN

INGREDIENTEN

- 700 GRAM WATERLINZEN
- SCHEUTJE OLIJFOLIE
- 1 GROTE UI
- VERSE GESNIPPERDE GEMBERWORTEL
- 2 TENEN KNOFLOOK
- 1 BLIK GEPELDE TOMATEN
- 200 ML KOKOSMELK
- 4 KRUIDNAGELS
- 2 KARDEMOMPEULEN
- 1 KANEELSTOKJE
- 1 KLEIN GEDROOGD PEPERTJE
- 4 CURRY LEAVES
- 1/2 THEELEPEL KORIANDER ZAAD
- 1/2 THEELEPEL KOMIJNZAAD
- THEELEPEL PAPRIKAPOEDER
- 500 GRAM RIJST

BEREIDINGSWIJZE

Bak de waterlinzen kort in een pan met een scheutje olijfolie en zet het dan even aan de kant. Snij een ui en de knoflook in stukjes en voeg het samen met de gember in een pan. Verwarm het op laag vuur tot de ui glazig wordt. Voeg de tomaten en kokosmelk toe aan de pan en voeg dan de specerijen toe. Laat het geheel op laag vuur sudderen voor 20-25 minuten.

Zet ondertussen een pan met water aan. Voeg de rijst toe in de pan wanneer het water kookt en laat het 10 minuten koken.

Haal de curry na de 20-25 minuten van het vuur en meng het met de gebakken waterlinzen. Serveer de curry met de gekookte rijst.



Foto Trineke Bakker

STAMPPOT MET WATERLINZEN EN SPEK

EEN OERHOLLANDSE STAMPPOT MET EEN TWIST: WATERLINZEN SMAKEN OOK LEKKER IN STAMPPOTTEN. DEZE STAMPPOT IS GOED VOOR EEN VOLLEDIG AVONDMAAL, RIJK AAN KOOLHYDRATEN, VITAMINEN EN VETTEN.

VOOR 4 PERSONEN

BEREIDINGSTIJD

25 MINUTEN

INGREDIENTEN

- 300 GRAM VERSE WATERLINZEN
- 500 GRAM AARDAPPELEN
- 100 GRAM SPEKJES
- 1 VERSE WORST
- EETLEPEL ZANSE MOSTERD
- 1 À 2 EIEREN
- EVENTUEEL EEN KLONTJE BOTER OF EEN SCHEUT MELK

BEREIDINGSWIJZE

Schil de aardappelen en kook ze 15 minuten totdat ze beetgaar zijn. Kook de eieren hard en pel ze. Bak ondertussen de spekjes en de worst. Giet de aardappelen na 15 minuten af en voeg de spekjes, een beetje bakvet, de mosterd en de eieren toe en stamp het geheel kort.

Verspreid de waterlinzen over de aardappelmix terwijl het geheel nog heet is en stamp het geheel opnieuw kort.

Maak met het overgebleven bakvet van de worst jus door een beetje water of wijn in de pan te gieten en op een hoog vuurtje te laten koken. Roer het geheel ondertussen goed door.

Serveer de stamppot met de worst en de jus.



WORTEL EN WATERLINZEN- TAART

ZELFS VOOR EEN LEKKERE TAART ZIJN WATERLINZEN EEN GOED PRODUCT OM TE GEBRUIKEN. ZO WORDT ER IN DIT RECEPT EEN TAART VAN WORTEL EN WATERLINZEN GEMAAKT.

VOOR 12 STUKKEN TAART

BEREIDINGSTIJD

90 MINUTEN

INGREDIENTEN

CAKE:

200 GRAM WATERLINZEN

200 GRAM WORTELEN

4 EIEREN

300 GRAM BLOEM

250 GRAM BRUINE BASTERD SUIKER

185 ML ZONNEBLOEMOLIE

50 GRAM WALNOTEN

1 ZAKJE BAKPOEDER

2 THEELEPELS KANEEL

EEN HALVE THEELEPEL ZOUT

1 SINAASAPPEL

GLAZUURLAAG:

50 GRAM BOTER

50 GRAM POEDERSUIKER

EEN AANTAL BASTOGNEKOEKEN

BEREIDINGSWIJZE

Cake:

Rasp de worteltjes. Klop de eieren en voeg hier de suiker aan toe. Meng de bloem, het zout, het bakpoeder en de kaneel samen. Voeg hieraan al roerend de olie toe en blijf roeren tot het een mooi egaal geheel is.

Rasp de schil van de sinaasappel en voeg dit samen met de walnoten toe aan het bloemmengsel. Verdeel het beslag in twee bakken. Voeg in één bak de geraspte worteltjes toe en in één bak de waterlinzen. Mix hierna beide gehelen goed door.

Vet een bakvorm in en giet hierin het wortelbeslag. Verdeel het tot een gladde laag over de bodem van de bakvorm en giet hierna het waterlinzenbeslag in de bakvorm en spreid het geheel uit.

Zet de bakvorm in de oven voor ongeveer 1 uur. Wanneer je een houten prikker in de taart kunt steken zonder dat er iets aan blijft plakken, is hij goed. Haal de bakvorm uit de oven en laat de taart afkoelen tot kamertemperatuur.

Glazuurlaag:

Klop de boter in een keukenmachine tot het een luchtig wit mengsel is. Voeg nu de poedersuiker er aan toe en klop nogmaals.

Snijdt de cake horizontaal doormidden met een groot keukenmes en leg de bovenste laag aan de kant. Besmeer de onderste laag dun met het botermengsel. Leg hierna het bovenste deel van de taart weer voorzichtig op het onderste deel.

Besmeer nu de hele taart dun met het botermengsel totdat de cake niet meer zichtbaar is.

Stamp de bastognekoeken fijn en strooi de kruimels over de cake.

8 X WATERLINZEN SAP

WATERLINZEN KUNNEN UITSTEKEND GEBRUIKT WORDEN VOOR HET MAKEN VAN EEN LEUK, ALTERNATIEF EN EIWTRIJK DRANKJE. MAAK HIERBIJ BIJ VOORKEUR GEBRUIK VAN EEN SLOW-JUGER, AL KAN EEN STAAFMIXER OOK GOED GEBRUIKT WORDEN. DE WATERLINZENPLANTJES ZIJN OVER HET ALGEMEEN TE KLEIN OM GOED IN DE MEESTE SAPCENTRIFUGES TE VERWERKEN.



ORANJE BOVEN

INGREDIENTEN

- 30 GRAM WATERLINZEN
- 1 WORTEL
- 1/2 APPEL
- 1 THEELEPEL KANEEL

FRIS EN FRUITIG

INGREDIENTEN

- 30 GRAM WATERLINZEN
- 1/2 APPEL
- 1 KOMKOMMER
- 1 DUIM GEMBER

ONTBIJTSMOOTHIE

INGREDIENTEN

- 30 GRAM WATERLINZEN
- SAP VAN 1/3E LIMOEN
- 1 PEER
- 1 DUIM GEMBER

WATERLINZEN THEE

INGREDIENTEN

- 20 GRAM WATERLINZEN
- 1 THEE EI OF THEEZAKJE

PUUR WATERLINZEN SAP

INGREDIENTEN

- 80 GRAM WATERLINZEN

GREEN MONSTER

INGREDIENTEN

- 30 GRAM WATERLINZEN
- 1 KOMKOMMER
- 1 DUIM GEMBER

RED DEVIL

INGREDIENTEN

- 30 GRAM WATERLINZEN
- 1 TOMAAT
- EEN SNUFFE PEPER EN ZOUT
- TABASCO

FRUIT SHAKE

INGREDIENTEN

- 30 GRAM WATERLINZEN
- 1/2 APPEL
- 1 PEER
- 1 GEMBER

ABC KROOS BV

ABC Kroos BV is een jong Nederlands bedrijf dat een technologie ontwikkeld heeft om kwalitatief hoogwaardig, niet-gedenatureerd, oplosbaar eiwit te winnen uit verse groene bladmassa: groen eiwit.

Eén van de vormen van groen eiwit die ABC Kroos BV produceert is afkomstig uit waterlinzen. Waterlinzen is de benaming voor eendenkroos dat door ons onder gecontroleerde en optimale omstandigheden is gekweekt.

ABC Kroos legt zich toe op het ontwikkelen van de waterlinzenwaardeketen en beoogt haar eiwitproducten af te zetten als functioneel ingrediënt in voedingsmiddelen voor humane consumptie. ABC Kroos beschikt over een proeffabriek in Groenlo, Nederland.





HOGESCHOOL VHL

Hogeschool VHL, met vestigingen in Leeuwarden en Velp, biedt hbo-opleidingen aan die zich richten op natuur en omgeving, de gezondheid van mens en dier en verantwoord ondernemerschap. Combinaties van deze vakgebieden leveren bijzondere en uitdagende hbo-opleidingen op, die uniek zijn in de wereld.

Het lectoraat Biobased Economy binnen Hogeschool VHL ontwikkelt onderwijs op het gebied van het verantwoord benutten van biomassa in een circulaire economie en legt zich qua onderzoek vooral toe op de ontwikkeling van waardeketens rond de teelt en verwerking van aquatische biomassa, zoals eendenkroos, wier en algen, en op de ontwikkeling van bioraffinagetechnologie ten behoeve van het valoriseren van agrofood(rest)stromen.

OVER DE AUTEURS

Cees Gauw MSc heeft Plantenwetenschappen gestudeerd aan de Wageningen University & Research centre. Na zijn studie heeft Cees Gauw Sustainable Lab opgezet en is hierbinnen werkzaam als adviseur in ‘agricultural, biodiversity and sustainability solutions’. Daarnaast is Cees Gauw met veel passie en plezier werkzaam als docent Tuinbouw en Akkerbouw op Hogeschool VHL te Leeuwarden.



Cees heeft zich in de afgelopen 3 jaar o.a. binnen Hogeschool VHL gespecialiseerd in de eendenkroosteelt. Als wetenschapper en als docent onderzoekt hij kweekmethoden en toepassingen die dit (nieuw in te zetten) gewas te bieden heeft, waaronder eendenkroos als biobased grondstof, maar bovenal eendenkroos als grondstof voor de voedingsindustrie. Cees Gauw wordt internationaal geassocieerd met onderzoek naar eendenkroos en is een autoriteit op het gebied van onderzoek naar dit gewas.

Om dit gewas en Hogeschool VHL op de kaart te zetten heeft Cees Gauw op vrijwillige basis meegewerkt aan het leveren van recepten met eendenkroos. Hij hoopt dat deze insteek vele mensen zal inspireren en zijn studenten zal motiveren gewassen vanuit verschillende creatieve invalshoeken te onderzoeken en te benaderen.

Yvonne Derksen heeft Communicatie gestudeerd aan de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen. Op dit moment is zij werkzaam bij ABCKroos BV als communicatiestrategen en is zij bezig met het ontwikkelen van een communicatieplan voor het bedrijf.

Yvonne heeft meegeholpen aan het schrijven van het boek Waterlinzen; Heerlijk en gezond! en is verantwoordelijk geweest voor het design en de vormgeving van het boek.



Sinds 2014 heeft Yvonne zich ontwikkeld als een professioneel reisblogger. Zij is beheerster en schrijver van de reiswebsite The Tourist Of Life. Hierop (thetouristoflife.com) schrijft zij dagelijks artikelen over wereldwijde bestemmingen, reistips en reisinformatie. Voor het schrijven van deze artikelen reist Yvonne rond de wereld. Verder houdt Yvonne zich bezig met het schrijven van freelance artikelen voor diverse websites en blogs.

CONTACTINFORMATIE

ABC Kroos BV

Oude Apeldoornseweg 41, 7333 NR Apeldoorn, The Netherlands

E-mail: info@abc-kroos.com; Tel. +31-62 080 1276

www.abc-kroos.com

www.groeneiwit.nl

www.waterlinzen.nl

Hogeschool VHL

Agora 1, Postbus 1528, 8901 BV Leeuwarden

E-mail: info@hogeschoolvhl.nl; Tel. +31-58 284 6211

www.hogeschoolvhl.nl

