

AL EENS LUPINE GEGETEN?

Lupinebonen zijn lekker en gezond, goed voor de lokale boeren en voor het milieu



ACTIEMAAND DECEMBER

Kom lupine proeven op de markt, bestel een bijzonder gerecht met lupine of ga zelf aan de slag. Van een luxe maaltijd tot burger, van humus tot een heerlijk toetje.

KOM LUPINE PROEVEN

Maak in december kennis met de smaak van lupine en bezoek ons op de markt:

- Green Friday, 25 november
van 13:00 -17:00 uur, rond de fontein
- Op zaterdag 26 november
3, 10, 17, 24 december

ZELF AAN DE SLAG

Deze winkels in de buurt verkopen lupine:

- Albert Heijn en Jumbo
- Odin
- Vreemde Streken (ook DIY humuspakketjes)
- De Gieterij (ook droge bonen)
- De Hoge Born
- De Kardeelen – Bennekom
- Molen De Vlijt (droge bonen)
- StreekWaarmarkt (op zaterdag)



Koken met lupine

Recepten zijn te vinden op www.lekkerlupine.nl/recepten.

Tip voor een lekker borrelhapje:
lupinebonen opbakken met wat knoflook
en/of komijn.

Droge lupinebonen gebruiken

Je bespaart geld en verpakkingen als je droge lupinebonen koopt.

Kijk hoe je ze kunt weken en koken op:
[www.lekkerlupine.nl/kennisbank/
zelf-droge-lupinebonen-koken](http://www.lekkerlupine.nl/kennisbank/zelf-droge-lupinebonen-koken).

BESTEL UW GERECHTEN

Hier vindt u in december een heerlijk gerecht met lupine:



Voor een maaltijd uit de wereldkeuken **Food of Cultures**

tel: 06 16 16 70 16
www.foodofcultures.nl/shop



Voor een luxe vegan kerstmenu

Eveline Cooks Af te halen op 24 december
contact@evelinecooks.nl
www.evelinecooks.nl



Voor lunch, delicatessen en catering **Duurzame eetwinkel Vreemde Streken**

tel: 0317-452200
www.vreemdestreken.nl



Voor een lupineburger en snacks **Watinhetvatzit**

info@watinhetvatzit.nl
www.watinhetvatzit.nl



Voor een lekker soepje met focaccia **Ivo's Bread and Pizza**

kom langs op Hoogstraat 5 (woe t/m zat)
www.ivosbreadandpizza.nl



Voor een heerlijk taartje **Goed Gevoed**

tel: 06 13 36 80 64
Bestellen via: www.goed-gevoed.nl/contact



Voor tempeh met lupinebonen **Beenbean**

bestellen bij: thasbeenbean@gmail.com
www.streekwaar.nl/beenbean



DE PLUSPUNTEN VAN LUPINE

- Lupine is een **lekkere boon** en kan worden verwerkt in allerlei gerechten, zoals salades, woks, sauzen en toetjes.
- Lupine is **zeer eiwitrijk** en kan bijdragen aan de transitie van vlees/vis naar plantaardig eiwit (de eiwittransitie).
- Lupine wordt **lokaal geteeld**, is dus goed voor de Nederlandse boer en vraagt minder transport dan bijv. soja uit Brazilië.
- Lupine is een vlinderbloemige plant en **bindt stikstof uit de lucht**, zo is er geen kunstmest nodig.
- Lupine is goed voor de **bodemvruchtbaarheid**, en ideaal als rotatiegewas in een biologisch bouwplan.
- Lupine veroorzaakt **veel minder CO2 uitstoot** dan vlees en vis, en ook minder dan andere vleesvervangers zoals soja.
- Lupine bloeit prachtig en trekt veel insecten zoals hommels aan, is dus **goed voor de biodiversiteit**.

En ... **lupine is niet duur**.



Meer info over gebruik, recepten, teelt, allergieën en klimaatimpact:

www.lekkerlupine.nl
info@LekkerLupine.nl

www.duurzaamwageningen.nl
info@duurzaamwageningen.nl