

Plantaardige pap

Sinds een paar weken eet ik 's ochtends weer een bordje pap. Het vult goed en in de magnetron is het bordje binnen twee minuten klaar. Dit als invulling van mijn goede voornemen: geen gesnack meer tot de lunch. Vroeger was ik nooit zo'n fan van pap, maar het moest van mijn moeder. Om het aantrekkelijk te maken, deed ze in het midden van de warme prut een klontje roomboter. Met elke hap nam ik een schepje van de goudgele vloeistof totdat ik de pap met moeite naar binnen had gewerkt.

Hoe anders is het nu? Om helemaal op de gezonde toer te gaan, verwisselde ik een ochtend de melk met sojamelk, een geheel plantaardige pap. Dat beviel niet zo goed. De pap had een andere textuur; veel korreliger, minder smeuiig. Mijn ontbijt was een stuk minder lekker dan voorheen. Een klontje boter kon dat niet goedmaken.

Maar misschien ligt de oplossing wel in deze VMT. NIZO heeft een techniek ontwikkeld om eiwitten uit groene bladeren te extraheren, zonder dat de groene kleur meegaat (een gezonde maar groene plantaardige pap is voor mij toch wel de grens). De functionele eigenschappen van het eiwit blijven behouden. Of het dezelfde smeuiigheid als dierlijke eiwitten geeft, is nog de vraag.

Plantaardige eiwitten staan sowieso de laatste tijd volop in de belangstelling. Het aantreden van de eerste hoogleraar vleesvervangers veroorzaakte veel discussie. 'Bedrijven moeten vleesvervangers ontwikkelen en niet de universiteit.' Nu was de term vleesvervangers een leuke trekker, maar die dekte niet helemaal de lading. De officiële titel luidt: plantaardige eiwitstructurering. De belangrijke vraag voor de leerstoel om te beantwoorden is: hoe maken we plantaardige eiwitten beter beschikbaar voor humane consumptie. De eiwitten zijn vaak niet goed beschikbaar, te droog, te duur en missen de juiste structuur. Vier onderzoekers zullen de komende paar jaar meer kennis over plantaardige eiwitten ontwikkelen.

Ik ben benieuwd naar alle 'plantaardige melk' die nog ontwikkeld zal worden. Misschien moet ik mijn pap bereiden met 50/50 koemelk/sojamelk. Om te wennen. Maar altijd met een klontje boter.

Dionne Irving
d.irving@mybusinessmedia.nl

