

Mungbonen goed voor de gezondheid

Mungbonen (*Vigna radiata*) zijn kleine ovale groene of gele boontjes die al duizenden jaren gebruikt worden in de Ayurvedische en Chinese keuken. Ze zijn een gezonde bron van plantaardige eiwitten, licht verteerbaar en hebben nog heel veel andere gezondheidsvoordelen die hieronder worden beschreven.

Ze zijn rijk aan vitaminen, mineralen, eiwitten en vezels

Mungbonen bevatten veel vitaminen (zoals foliumzuur, B-vitaminen), mineralen (zoals mangaan, magnesium, fosfor, ijzer, koper, kalium, zink en selenium) en vezels. Verder zijn ze een van de beste plantaardige bronnen van essentiële aminozuren (zoals leucine, fenylalanine, lysine, arginine, isoleucine enz.) die het lichaam nodig heeft om goed te kunnen functioneren.

Deze aminozuren kunnen niet alleen aangemaakt worden door ons, vandaar dat we ze ook uit onze voeding moeten halen. Mungbonen kunnen gekiemd worden. Tijdens het kiemproces verandert de voedingssamenstelling. Ze bevatten dan minder calorieën, meer aminozuren en meer antioxidanten dan de ongekiemde variant. Kiemen vermindert de hoeveelheid fytinezuur; een antinutriënt die de opname van mineralen zoals zink, magnesium en calcium kan verminderen.

Ze zijn een goede bron van antioxidanten

Mungbonen bevatten van nature veel antioxidanten zoals fenolzuur, flavonoiden, vitexin, isovitexin enz. Antioxidanten helpen het lichaam met het neutraliseren van schadelijke vrije radicalen die (chronische) ziekte kunnen veroorzaken. Onderzoeken hebben aangetoond dat het verminderen van vrije radicalen gepaard gaat met een lager risico op chronische ziekten zoals kanker, hartaandoeningen en andere ontstekingsziekten. Gekiemde mungbonen bevatten nog meer antioxidanten, maar liefst zes keer meer dan gewone mungbonen.

Onderzoek heeft laten zien dat de antioxidanten vitexin en isovitexin in mungbonen de symptomen van hitte kunnen helpen verlichten. In Aziatische landen wordt in de warmere maanden vaak mungbonensoep gegeten om de lichaamstemperatuur te verlagen en af te koelen. Aangenomen wordt dat mungbonen ontstekingsremmende eigenschappen bezitten die helpen ter bescherming van een zonnesteek, een hoge lichaamstemperatuur, dorst enz.

Ze kunnen het risico op hartaandoeningen verminderen

Dierstudies hebben aangetoond dat het eten van mungbonen helpt om het risico op hartaandoeningen te verminderen, omdat ze het LDL-cholesterol in het lichaam kunnen verlagen, terwijl humaan onderzoek een hogere consumptie van peulvruchten in het algemeen koppelt aan een lager LDL-cholesterolgehalte. Het voordeel wordt door de wetenschappers toegeschreven aan de grote hoeveelheid antioxidanten die worden aangetroffen in peulvruchten.

Ayurveda: mungbonen reinigen het lichaam

Mungbonen staan ook bekend om hun reinigende werking. In de Ayurveda worden ze vaak verwerkt tot kitcharie; een gerecht van mungbonen, basmatirijst en een mix van verschillende groenten en specerijen naar constitutietype (vata, kapha en pitta) en die wordt ingezet om het lichaam te reinigen van afvalstoffen.

Ze zijn rijk aan kalium, magnesium en vezels

Mungbonen zijn rijk aan kalium, magnesium en vezels waarvan is aangetoond dat ze een hoge bloeddruk kunnen verlagen waardoor het risico op hartaandoeningen vermindert. Uit een analyse van acht onderzoeken is gebleken dat een hogere inname van peulvruchten de bloeddruk verlaagde zowel bij volwassenen met als zonder hoge bloeddruk.

Ze bevatten vezels en resistent zetmeel

Mungbonen bevatten veel oplosbare vezels (pectine). Oplosbare vezels helpen de darmen water te absorberen en voedsel door het spijsverteringskanaal te verplaatsen. Net als andere peulvruchten hebben mungbonen ook een aanzienlijke hoeveelheid resistent zetmeel dat bijdraagt aan gezonde darmbacteriën en gunstig is voor het maagslijmvlies. Het stimuleert de productie van butyraat, een korte keten vetzuur, dat van belang is voor de darmen. Het voedt de darmcellen, verhoogt de immuniteit en verlaagt het risico op darmkanker. De koolhydraten uit mungbonen hebben minder de neiging om winderigheid te veroorzaken dan die uit andere peulvruchten, omdat ze makkelijker zijn om te verteren.

Ze bevatten veel foliumzuur

Vrouwen wordt geadviseerd om tijdens de zwangerschap veel folaatrijk voedsel te eten. Foliumzuur is essentieel voor de optimale groei en ontwikkeling van het kind. De meeste vrouwen krijgen echter niet genoeg folaat waardoor er een hoger risico ontstaat op aangeboren afwijkingen. Naast veel foliumzuur bevatten mungbonen ook veel ijzer, eiwitten en vezels, waarvan vrouwen tijdens de zwangerschap meer nodig hebben. Aan zwangere vrouwen wordt afgeraden om rauwe taugé te eten, wat gemaakt wordt van mungbonen, omdat deze bacteriën kunnen bevatten die een infectie kunnen veroorzaken. Gekookte mungbonen en taugé zijn voor hen wel veilig om te eten.

Ze kunnen helpen om de bloedsuikerspiegel onder controle te houden

Mungbonen bevatten veel vezels, eiwitten en antioxidanten (vitexin en isovitexin) die de bloedsuikerspiegel kunnen verlagen wat ervoor zorgt dat insuline effectiever werkt. Dit betekent dat het vooral voor diabetes patiënten goed is om mungbonen aan het dieet toe te voegen.

Ze kunnen helpen bij gewichtsverlies

Mungbonen bevatten veel vezels en eiwitten die kunnen helpen bij gewichtsverlies. Onderzoeken hebben aangetoond dat vezels en eiwitten het hongers hormoon ghreline in het lichaam kunnen onderdrukken. Bovendien is aangetoond dat beide voedingsstoffen de afgifte van hormonen zoals peptide YY, GLP-1 en cholecystokinine kan stimuleren waardoor er een verzadigd gevoel ontstaat. In een onderzoek waarin het effect van mungbonen op postmenopauzale vrouwen werd bekeken, ontdekte men dat mungbonen deze vrouwen hielpen om af te vallen door hun hoge vezelgehalte en het effect ervan op het hongergevoel vóór en na de maaltijd. Uit een review bleek zelfs dat mensen gemiddeld 31% voller zaten na het eten van peulvruchten zoals mungbonen dan na het eten van bijv. pasta en brood.

Mungbonen zijn op verschillende manieren in uw dieet op te nemen. Voordat u mungbonen kookt, dient u ze eerst een nacht te laten weken om ervoor te zorgen dat de bonen beter verteerbaar worden. Daarna kunt u ze bewerken in elk willekeurig recept. U kunt ze gewoon koken of tot een eenvoudige soep of een stoofpot maken om als bij- of hoofdgerecht met rijst op te dienen. Verder kunt u er een spread van maken, brood van bakken of ze laten ontkiemen om er nog meer gezondheidsvoordeel uit te halen.

Kiemen zijn ontzettend gezond. Waarom dat zo is, [kunt u nalezen in dit artikel](#).

Het kiemen van (mung)bonen

Kiemen is een proces waarbij de beschikbaarheid van voedingsstoffen in zaden, granen en **peulvruchten (kikkererwten, adukibonen, etc.)** hoger wordt. Tijdens het kiemen vinden er in de (mung)bonen veranderingen plaats die leiden tot de afbraak van antinutriënten zoals fytinezuur (fytaat) en proteaseremmers. Kiemen duurt een paar dagen en gebeurt door middel van een aantal eenvoudige stappen.

Voor het onderstaande recept heeft u nodig:

- 1 glazen pot (van minimaal 1 liter)
- 1 stuk kaasdoek
- 1 elastiekje



Bereidingswijze

1. Meet de gewenste hoeveelheid (mung)bonen af en houd er rekening mee dat de uiteindelijke hoeveelheid kiemen veel groter zal zijn.
2. Doe de (mung)bonen in een schone glazen pot en giet er water bij tot ze onderstaan. Houd ongeveer 210 gram aan op een pot met de inhoud van 1 liter. Dek de opening van de pot af met een stuk kaasdoek en zet het vast met een elastiekje. Wals het water door de pot, zodat de bonen goed worden gespoeld. Giet het water vervolgens door de kaasdoek uit de pot. Giet gefilterd water bij de (mung)bonen tot ze ruim onderstaan. Laat ze 8 tot 12 uur of een nacht weken.
3. Giet de bonen af en spoel ze, zonder de kaasdoek te verwijderen. Herhaal dit 2 tot 3 keer. Zet de pot in een hoek van 45 graden in een kom of een afdruiptrek, zodat de mungbonen kunnen uitlekken. Het water moet goed uit de pot kunnen lekken en de pot mag niet in het lekwater staan.
4. De mungbonen mogen niet in het licht staan dus zet de pot op een donkere plek of dek hem af met een schone theedoek. Spoel de mungbonen vervolgens 2 tot 3 keer per dag gedurende 2 à 4 dagen.
5. Sluit de pot luchtdicht af zodra de mungbonen zijn ontkiemd en bewaar ze in de koelkast. Let op dat u na de laatste spoelbeurt de kiemen minstens 8 uur laat uitlekken en drogen. Wanneer u ze nat in de koelkast zet, zijn ze binnen de kortste keren beschimmeld. De kiemen (taugé) zijn rauw te eten (met mate). Dompel ze dan kort in kokend water om de mogelijke bacteriën (bijv. salmonella) te doden. Taugé kunt u ook meebakken of koken, houd de groente dan eerst even in een vergiet onder stromend water. Taugé is een paar dagen houdbaar in de koelkast. Het beste is om ze binnen 3 dagen te gebruiken.

[Timelapse filmpje over het kiemen van mungbonen](#)

Rozemarijn mungbonenbrood

Dit is een recept uit het Ayurvedisch kookboek East By West van Jamine Hemsley.

Bereidingstijd: 20 min.

Baktijd: 25 min.

Voor 8 punten

Benodigdheden

250 g hele mungbonen, een nacht geweekt

2 el extra vierge olijfolie plus extra voor het invetten en om te serveren

1/2 tl knoflookpoeder

1 el fijngehakte rozemarijn plus 1 takje om te decoreren

1/2 tl rietsuiker (dit kan weggelaten worden)

1/4 tl asafoetida (ook bekend onder de naam hing en duivelsdrek)

1/2 tl bicarbonaat of bakingsoda

1/2 tl zeezout plus extra om te serveren

sap van 1 citroen (ong. 4 el)

120 ml handwarm water

versgemalen zwarte peper, om te serveren

Bereidingswijze

1. Giet de mungbonen af en verdeel ze in twee gelijke porties. Maal de eerste portie tot een zachte puree van een druiperige consistentie. Maal de tweede portie maar even, een paar seconden, zodat je een grove structuur hebt waar geen hele mungbonen meer in te zien zijn.

2. Meng de twee porties in een grote kom. Als het kan, laat je deze massa een nacht lang op een warme plek fermenteren, voor je naar de volgende stap gaat (dit is beter voor de spijsvertering).
3. Vet een taartvorm met een doorsnee van 20 cm in. Verwarm de oven voor op 180 graden.
4. In een andere kom meng je de olie, knoflook, rozemarijn, rietsuiker, asafoetida, baking soda, zout en citroensap met het handwarme water. Meng ze goed, voeg ze dan meteen bij het mungbonenbeslag en hevel over in de taartvorm.
5. Bak het brood in ongeveer 20-25 minuten gaar, of tot de bovenkant lichtbruin is en terugveert bij aanraking.
6. Versier met het rozemarijntakje, snij in punten en serveer met extra vierge olijfolie, zout en peper.



'Rada's mungbol', een glutenvrijbrood te koop

Geen zin en/of tijd om zelf mungbonen brood te bakken dan is 'Rada's mungbol' een optie. Rada, van [Rada's Kookstudio](#), heeft vorig jaar drie verschillende glutenvrije broden ontwikkeld op basis van biologische gele mungdal. Aangezien brood zonder gist of desem geen brood mag heten, komen ze op de markt als Rada's Mungbol. Bakkerij van der Westen gaat het brood produceren in hun net geopende glutenvrije, vegan, biologische bakkerij. Rada's mungbol is er in de smaken Italiaans (met zongedroogde tomaten

en olijven), Rozemarijn en Dadels-kardemom. De mungbol is een totaal nieuw begrip met veel bijzondere kwaliteiten. Het is niet alleen 100% glutenvrij, maar ook een alternatief voor gewoon brood.

De mungbol heeft een hoog eiwitgehalte (23%) en zeer langzame koolhydraten (GI 35), wat betekent dat je er lang en gelijkmatig energie van krijgt. Het bevat bovendien veel vitamines en vezels. Probeer eens wat het voor je kan doen, ook als je wilt afvallen. En de smaak is verrassend lekker. Op de bio-beurs in Zwolle is de mungbol voor het eerst aan het publiek gepresenteerd. De reacties waren zeer enthousiast. Je kunt de Italiaanse en Rozemarijn mungbol beleggen met bijvoorbeeld notenpasta, kaas of pesto, of dopen in olijfolie met wat (kruiden)zout. De dadel-kardemombol is met een weinig boter of kokosolie al heerlijk.

Rada's mungbol is in (bijna) alle natuurwinkels te koop of te bestellen via Bakkerij van de Westen (Zonnemaire).

Let op: de mungbol is niet geschikt voor mensen met een histamine-intolerantie vanwege een aantal histaminerijke ingrediënten.



Referenties

- [1] Dahiya et al. Mung bean: technological and nutritional potential. *Crit Rev Food Sci Nutr.* 2015;55(5):670-88. doi: 10.1080/10408398.2012.671202.
- [2] Kumar, G., Baojun, X. A critical review on phytochemical profile and health promoting effects of mung bean (*Vigna radiata*). Volume 7, Issue 1, March 2018, Pages 11-33. <https://doi.org/10.1016/j.fshw.2017.11.002>
- [3] Mubarak, A.E. Nutritional composition and antinutritional factors of mung bean seeds (*Phaseolus aureus*) as affected by some home traditional processes. *Food Chemistry* Volume 89, Issue 4, March 2005, Pages 489-495. <https://doi.org/10.1016/j.foodchem.2004.01.007>
- [4] Anwar et al. Chemical composition and antioxidant activity of seeds of different cultivars of mungbean. *J Food Sci.* 2007 Sep;72(7):S503-10.
- [5] Khansari., N. Chronic inflammation and oxidative stress as a major cause of age-related diseases and cancer. *Recent Pat Inflamm Allergy Drug Discov.* 2009 Jan;3(1):73-80.
- [6] Kim., DK. Total polyphenols, antioxidant and antiproliferative activities of different extracts in mungbean seeds and sprouts. *Plant Foods Hum Nutr.* 2012 Mar;67(1):71-5. doi: 10.1007/s11130-011-0273-x.
- [7] Cao et al. Antioxidant properties of the mung bean flavonoids on alleviating heat stress. *PLoS One.* 2011;6(6):e21071. doi: 10.1371/journal.pone.0021071. Epub 2011 Jun 10.
- [8] Li et al. Identification of the flavonoids in mungbean (*Phaseolus radiatus* L.) soup and their antioxidant activities. *Food Chem.* 2012 Dec 15;135(4):2942-6. doi: 10.1016/j.foodchem.2012.07.048. Epub 2012 Jul 17.
- [9] Yeap et al. In Vivo Antioxidant and Hypolipidemic Effects of Fermented Mung Bean on Hypercholesterolemic Mice. *Evid Based Complement Alternat Med.* 2015;2015:508029. doi: 10.1155/2015/508029. Epub 2015 May 17.
- [10] Solanki, YB., Jain, SM. Antihyperlipidemic activity of *Clitoria ternatea* and *Vigna mungo* in rats. *Pharm Biol.* 2010 Aug;48(8):915-23. doi: 10.3109/13880200903406147.
- [11] Ha et al. Effect of dietary pulse intake on established therapeutic lipid targets for cardiovascular risk reduction: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *CMAJ.* 2014 May 13;186(8):E252-62. doi: 10.1503/cmaj.131727. Epub 2014 Apr 7.
- [12] Bazzano et al. Non-soy legume consumption lowers cholesterol levels: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Nutr Metab Cardiovasc Dis.* 2011 Feb;21(2):94-103. doi: 10.1016/j.numecd.2009.08.012. Epub 2009 Nov 25.
- [13] Ascherio et al. A prospective study of nutritional factors and hypertension among US men. *Circulation.* 1992 Nov;86(5):1475-84.
- [14] Jayalath et al. Effect of dietary pulses on blood pressure: a systematic review and meta-analysis of controlled feeding trials. *Am J Hypertens.* 2014 Jan;27(1):56-64. doi: 10.1093/ajh/hpt155. Epub 2013 Sep 7.
- [15] Yi-Shen et al. Mung bean proteins and peptides: nutritional, functional and bioactive properties. *Food Nutr Res.* 2018 Feb 15;62. doi: 10.29219/fnr.v62.1290. eCollection 2018.
- [16] Chen Huang et al. Effect of mung-bean fibre on acidification in culture broths using selected intestinal microflora. *Food Industry Research and Development Institute, Article Number – D8D02D336254 Vol.8(26), pp. 3362-3367, July 2013*
- [17] Xu et al. Clinical benefits after soluble dietary fiber supplementation: a randomized clinical trial in adults with slow-transit constipation. *Zhonghua Yi Xue Za Zhi.* 2014 Dec 30;94(48):3813-6.
- [18] Brouns et al. Resistant starch and “the butyrate revolution”. *Trends in Food Science & Technology.* Volume 13, Issue 8, August 2001, Pages 251-261. [https://doi.org/10.1016/S0924-2244\(02\)00131-0](https://doi.org/10.1016/S0924-2244(02)00131-0)
- [19] Leonel, AJ. Butyrate: implications for intestinal function. *Curr Opin Clin Nutr Metab Care.* 2012 Sep;15(5):474-9. doi: 10.1097/MCO.0b013e32835665fa.
- [20] Gonçalves P., Martel. F. Butyrate and colorectal cancer: the role of butyrate transport. *Curr Drug Metab.* 2013 Nov;14(9):994-1008.
- [21] Nair et al. Biofortification of mungbean (*Vigna radiata*) as a whole food to enhance human health. *Journal of the Science of Food and Agriculture.* Volume93, Issue8, June 2013. Pages 1805-1813. <https://doi.org/10.1002/jsfa.6110>
- [22] Yao et al. Antidiabetic activity of Mung bean extracts in diabetic KK-Ay mice. *J Agric Food Chem.* 2008 Oct 8;56(19):8869-73. doi: 10.1021/jf8009238. Epub 2008 Sep 4.
- [23] Getek et al. The active role of leguminous plant components in type 2 diabetes. *Evid Based Complement*

Alternat Med. 2014;2014:293961. doi: 10.1155/2014/293961. Epub 2014 Mar 11.

[24] St-Pierre et al. Fiber intake predicts ghrelin levels in overweight and obese postmenopausal women. *Eur J Endocrinol.* 2009 Jul;161(1):65-72. doi: 10.1530/EJE-09-0018. Epub 2009 Apr 15.

[25] Pesta., DH., Samuel., VT. A high-protein diet for reducing body fat: mechanisms and possible caveats *Nutrition & Metabolism* 201411:53. <https://doi.org/10.1186/1743-7075-11-53>

[26] Bourdon et al. Beans, as a source of dietary fiber, increase cholecystokinin and apolipoprotein b48 response to test meals in men. *J Nutr.* 2001 May;131(5):1485-90.

[27] Cani et al. Gut microbiota fermentation of prebiotics increases satietogenic and incretin gut peptide production with consequences for appetite sensation and glucose response after a meal. *Am J Clin Nutr.* 2009 Nov;90(5):1236-43. doi: 10.3945/ajcn.2009.28095. Epub 2009 Sep 23.

[28] Li et al. Dietary pulses, satiety and food intake: a systematic review and meta-analysis of acute feeding trials. *Obesity (Silver Spring).* 2014 Aug;22(8):1773-80. doi: 10.1002/oby.20782. Epub 2014 May 13.

[29] Greenberg, JA. Folic Acid supplementation and pregnancy: more than just neural tube defect prevention. *Rev Obstet Gynecol.* 2011 Summer;4(2):52-9.