

P+

SPECIAL

Jaargang 18  
Week 36 | 2020

De boer in de  
eiwittransitie

Boerin Lizelore Vos



Nedersoja



# Nedersoja

Geen boontje levert meer eiwitten dan een gedroogde sojaboon: op elke 100 gram aan gewicht maar liefst 31 gram.

Wat jammer dat onze herfst vaak te nat is voor het verbouwen van deze late bonensoort in Nederland. Wel maakt het veel vroeger geoogste verse boontje een kans, steeds meer bekend als Edamame. Toch ook nog steeds goed voor 11 gram aan hoogwaardige eiwitten. De biodynamische boerin Lizelore Vos verbouwt twee hectare aan deze Nedersoja. Zijn deze felgroene eiwitbommetjes ook in een Nederlandse supermarkt te koop?

**E**en week na de hittegolf jaagt een grijze zomerstorm over het vlakke land bij Kraggenburg, in de Noordoostpolder. De hoge sojastruiken bewegen met de wind mee, in een voortdurende wave, van links naar rechts. “Nog een paar weekjes doorrijpen”, oordeelt Lizelore Vos (1986). Ze voelt aan de opbollende buikjes van de peulen: “Het zijn hele harige bonen.” Eigenlijk had ze aan buiken van koeien moeten voelen, want Vos is in Utrecht opgeleid als veearts. Ze was het niet lang. Diergeneeskunde

viel niet te combineren met haar werk op de familieboerderij ‘Dames en Heren Vos’. Het bedrijf groeide na haar komst uit van 70 tot 90 hectare. “Je moet er als veearts soms op uit wanneer je moet oogsten. Ik heb het een tijd geprobeerd, maar het lukte niet. Ook niet parttime.”

**Ze heeft geen spijt.** “Ik wilde eerst de wereld ontdekken. Ik heb veel gereisd, in die zeven jaar van mijn studie. Maar dit is mijn plek.”

Bovendien heeft ze als herinnering aan haar korte loopbaan als arts twee koeien overgehouden, als hobby. “Ze hebben dit voorjaar allebei een kalpje gekregen. Zonder keizersnede. Daar was ik wel blij mee.”

**Biodynamische boerin Vos** beperkt de inname van haar eigen dierlijke eiwitten tot wat vlees dat ze bij een bevriende biologische boer koopt. “Ik weet waar het vandaan komt.” En ja, ze eet ook de verse groene boontjes waar

Nederlandse consumenten voor het eerst in Japanse restaurants en toko’s kennis mee maakten: de Edamame. Een duur en luxeproduct. “Het is een niche”, erkent ze, in de schuur waar de eerste aardappelen van het jaar liggen opgeslagen. “Heel veel mensen hebben nog nooit van deze sojaboontjes gehoord. Maar ze smaken heerlijk. Vooral die uit Nederland.”

*Het areaal aan ‘droge’ sojabonen loopt sterk terug in Nederland, van 540 hectare in 2018 tot 140 hectare dit jaar. Ons najaar is vaak te nat voor deze boon die pas laat rijp is. Is de hoge prijs in de winkel voor de verse sojaboontjes de reden dat jij die bent gaan telen? “Van die prijs zien wij als boeren nog niet zo heel veel terug. Er zit een aantal verwerkingsstappen tussen mijn boontjes en de winkel. Die partijen pakken ieder een marge.”*

*En nog een paar weekjes wachten dus. In welke supermarkt kunnen we straks terecht? “Dan moet je naar Duitsland toe. De Nederlandse Edamame gaat naar een Duitse supermarkt, ook al wordt er hard gewerkt aan een Nederlandse introductie.”*

*Waar komen de boontjes die we hier eten dan vandaan? “Uit China, ingevroren en daarna ontdooid. De Nederlandse supermarkten kopen bij ons nog niet in.”*

**Het is het tweede jaar** dat Vos soja heeft aangeplant. Het is een plezierig gewas voor de boer, is haar ervaring. “Geen gekke ziektes. De soja groeit snel uit tot een bodem bedekkende struik. Daardoor krijgt onkruid weinig kans.” Een ander voordeel: de sojaboon behoort tot de



vlinderbloemigen, peulvruchten die stikstof in de grond weten te binden. Dat maakt de akker vruchtbaarder voor een volgend gewas. “Op het sojavelde van vorig jaar heb ik nu witlof groeien. Dat staat er supermooi bij.” De twee hectare soja zal zo’n vier ton aan verse boontjes gaan opleveren, verwacht ze. Een gespecialiseerde dorsmachine uit Noord-Brabant komt oogsten. Dat is dus wel plannen, want ook al zijn er in de Flevopolders maar een stuk of acht boeren die met soja experimenteren, goed voor zo’n veertig hectare aanplant, zo’n machine kan maar bij één boer tegelijkertijd oogsten.

**De boerin** weet nog niet zeker of ze ook volgend jaar weer soja gaat inzaaien. “Als het over opbrengst gaat, kan ik beter erwten inzaaien. Ik heb andere gewassen die het beter doen.

“De Nederlandse Edamame gaat naar een Duitse supermarkt, ook al wordt er hard gewerkt aan een Nederlandse introductie”

Voor mij is het meer een investering in ervaring met nieuwe gewassen. We weten ook nog niet hoe de afzet zich de komende jaren gaat ontwikkelen.”

Maar wat zou je dan willen, wanneer je de soja vaarwel zou zeggen? “Nutsbomen aanplanten. Dat kan ook, in stroken. Een rij met walnoten, of andere notenbomen.”

**Over enkele weken** zal Lizelore Vos haar bijdrage leveren aan de ongeveer 100 ton Edamame die dit jaar van 30 hectare Nederlandse landbouwgrond af komt. Jan Groen van marketingorganisatie Green Organics blijft ondertussen proberen Nederlandse supermarkten te interesseren, waarbij hij Ekoplaza met naam durft te noemen. Ook hij zal de verse sojaboontjes eerst invriezen, om zo een langere afzetperiode te kunnen bereiken. De ontdooide sojabonen in schaaltes blijven in het koelvak van de supermarkt nog een week goed. Hoe dat te regelen is ook nog een opgave voor Groen en zijn bioboeren.

**Kunnen de Nederlandse** sojatelers beter niet eerst een spannende en onderscheidende naam voor hun product verzinnen? Nedersoja, bijvoorbeeld? Als knipoog naar Nederwiet? Voor boerin Vos hoeft dat niet. Nuchter: “Er is al een naam voor: Dutch Edamame.” ■

## Telt de eiwittransitie meer initiatieven van boeren?

**Sojabonen en veldbonen hebben een heel hoog eiwitgehalte. Maar ook erwten, lupines en bruine bonen passen in de transitie van dierlijke naar plantaardige eiwitten. De Stichting DOEN onderzoekt samen met telers van de landbouworganisatie ZLTO hoe de vraag naar Nederlandse teelt gestimuleerd kan worden. Tien ontwerpers en tien verwerkers van peulvruchten werken in het programma FoodLab Pulses aan nieuwe, aansprekende concepten. Een van de deelnemers is de Nieuwe Melkboer, die onderzoekt of hij niet alleen een drank van Nedersoja kan maken, maar ook van een mengsel van andere peulvruchten.**

### Websites

- + [De Facebookpagina van Lizelore Vos](#)
- + [Dutch Edamame](#)
- + [Het programma Foodlab Pulses van Stichting DOEN](#)

- + TEKST JAN BOM
- + FOTOGRAFIE P+
- + ART DIRECTION BUREAU BOUDEWIJN BOER EN STUDIO 10
- + UITGEVERIJ ATTICUS BV
- + [WWW.P-PLUS.NL](http://WWW.P-PLUS.NL)



Boerin Lizelore Vos naast haar sojavelde, waar ze verse groene boontjes oogst: Dutch Edamame.