

TREMOÇOS

31/08/2015 | 9 reacties

Zit je lekker aan de bar in Portugal met een glas koud Superbock of Sagres bier, krijg je een schaalpje gele dingen onder je neus geschoven. Hmm, ze lijken niet op pinda's.. Maar borrelnoten zijn het ook niet waarschijnlijk.. Wat zijn het wel? Het zijn *tremoços*, of in het Nederlands lupine boontjes. Dat klinkt niet erg smakelijk, wel? "Ober, mag ik een schaalpje lupine boontjes?" Tja, het is inderdaad even wennen. Onze biersnacks zijn nogal anders. Maar het leuke van andere landen is ook nieuwe dingen proberen. Dus neem er toch maar eentje..

Het is grappig hoe eetgewoontes afwijken in verschillende landen. Als je in Nederland op zoek gaat naar lupine bonen, zal je zien dat ze vooral bekend staan als vleesvervanger en dat ze nu en dan te koop zijn bij natuurwinkels of biologische zaken. Dat ze in Portugal onlosmakelijk zijn verbonden aan bier drinken is dus op zijn minst verrassend. Ze hebben daar als bijnaam *marisco dos pobres*, wat zeevruchten voor de armelui betekent.

Lupines zijn planten die in verschillende soorten voorkomen: de blauwe lupine, de gele lupine, de vaste lupine en de witte lupine. Soms worden ze gekweekt als sierplant (ze hebben prachtige bloemen), maar soms ook speciaal als voedsel voor mens en dier. Wat we kunnen eten zijn de zaden. De droge korrel is giftig, pas nadat ze zijn gekookt en geweekt in zout water worden ze eetbaar (een beetje zoals een olijf). De Egyptenaren eten de lupine bonen al drieduizend jaar lang en ook onder de Romeinen was het een populaire voedingswaar.

De *tremoços* die je in Portugal te eten krijgt zijn van de witte lupine (*lupinus albus*). Ze hebben misschien een wat meelderige smaak, maar de Portugezen weten ze op allerlei manieren smakelijker te maken: met peterselie, azijn en knoflook of met pepers, koriander en knoflook. De *tremoços* zijn ontzettend gezond. Ze bevatten weinig vet en zijn rijk aan vezels en proteïnes. Enige minpuntje is dat ze wat veel zout bevatten, maar desondanks zijn ze nog altijd stukken gezonder dan de pinda's en borrelnoten die wij gewend zijn! Zonder schuldgevoel snacken!

In de meer traditionele cafés krijg je gratis een schoteltje *tremoços* bij je biertje. Op andere plekken moet je betalen voor een schaalpje, maar het kost nooit veel. Je kunt ze ook gewoon in de supermarkt kopen, in kleine, medium of grote plastic emmertjes, vacuüm, in potjes of zakjes. Wil je ze dolgraag eens proberen, maar zit er geen winkeltje in de buurt dat ze verkoopt? Klik dan [hier](#) voor een recept om ze zelf te maken (als je aan de gedroogde bonen kunt komen...). Oppassen voor degenen met een pinda-allergie: dikke kans dat je ook voor *tremoços* allergisch bent, want net als de pinda komen ze van de vlinderbloemenfamilie.

Een tip voor als je ze onweerstaanbaar blijkt te vinden: ieder laatste weekend van mei wordt in Cadima (tussen Coimbra en Aveiro) het *Festa dos Tremoços* gehouden.