

### PEULVRUCHTEN (2)

We vervolgen het verhaal over peulvruchten. Deze keer gaat het over de bruine boon (*Phaseolus vulgaris*). In woordenboeken was over de bruine boon veel minder te vinden dan over de kapucijner. Toch een voorbeeld uit de van Dale, groot woordenboek der Nederlandse taal, 1961.

**boon**, v. (m.) (bonen), 1 het zaad van de peulvrucht van enige vlinder-bloemige, alg. voorkomende planten (*Vicia Faba* en *Phaseolus*), in vele verscheidenheden aangekweekt, waarvan men de zaden alleen of wel de gehele vrucht eet of die tot veevoeder dienen; in 't bijzonder gedroogde bruine of witte bonen: *erwten en bonen zijn winterkost*

### OORSPRONG van de BRUINE BOON

De bruine boon is bekend sinds ongeveer 3000 voor het begin van onze jaartelling en is afkomstig uit Midden-Amerika.

We kennen in Nederland het Zuid-Amerikaanse gerecht chili con carne. Een bruine bonen schotel met vlees en pittige kruiden. Ooit heb ik van iemand het recept gekregen voor een "chili" zonder vlees: CHILI SIN CARNE genaamd.

~~~de kook-coach~~~recept~~~

### CHILI SIN CARNE

Ingrediënten:

|                                     |                              |
|-------------------------------------|------------------------------|
| 400 gram gedroogde bruine bonen     | 1 appel, in blokjes gesneden |
| 250 gram uien, gesnipperd           | 4 eetlepels zonnebloemolie   |
| 1 rode paprika, in reepjes gesneden | 2 eetlepels koffieroom       |
| 2 teentjes knoflook, gesnipperd     | 1 theelepel chilipoeder      |
| restje gekookte rijst               | 1 theelepel oregano          |
| 2 eieren                            | worcestersaus                |
| 1 klein blikje tomatenpuree         |                              |

Bereiding:

Week de **bruine bonen** en kook ze gaar.

Fruit de **gesnipperde uien** en de **knoflook** in de **olie** tot de uien licht gekleurd zijn.

Voeg de **gare rijst** toe, en als deze wat kleurt de **paprika** en de **appel**.

Roer het geheel goed door en voeg de **tomatenpuree** en de **kruiden** toe. En roer nogmaals door.

Doe de **bruine bonen** erbij en laat het goed doorwarmen.

Nu kunnen de met **koffieroom losgeklopte eieren** er aan toegevoegd worden.

Haal de pan van het vuur als de eieren gaan stollen.

Heerlijk met volkorenbrood en een frisse (andijvie)-salade.

Dit gerecht kan ook zonder eieren bereid worden.

### BRUINE BONEN BIJ DE ROMEINEN

In het kookboek van Apicius lezen we dat geweekte bruine bonen samen met 1 prei en 1 ui gaar worden gekookt in het weekvocht. Overtollig vocht afgieten en bonen en groenten stampen. Losgeklopte eieren erdoor mengen samen met kruiden zoals bijvoorbeeld lavas, dille, peper, oregano en koriander. Hieraan nog wat olijfolie, zout en zoute sojasaus toevoegen. Het geheel in een ingevet bakblik doen en 30 minuten in de oven, die voorverwarmd is op 180 graden, zetten.

recept

Zoals gebruikelijk is bij Apicius zijn er geen hoeveelheden aangegeven. Ook hoeft men niet alle kruiden te gebruiken. Men kan dit naar eigen smaak bereiden.

### VERSPREIDING

In een groot deel van de wereld worden bonen gegeten. Bijvoorbeeld in Costa Rica eet men graag 'pinto' (rijst met bruine bonen) en in Egypte 'foul' (bruine bonensoep met olijfolie, citroensap en kruiden). Bruine en ook witte bonen zijn namelijk de voornaamste eiwitbron voor de mens. Vooral als er een groot tekort aan vis en vlees is.

### GEBRUIK IN NEDERLAND

Ten tijde van de V.O.C. (opgericht in 1602) at men aan boord van een schip alles wat lang houdbaar is. Sinds die tijd kreeg men meer inzicht over het leven aan boord van een schip. Dus ook over de maaltijden. De kok (de kanepieper) en z'n knechtje (bakszeuntje) maakten ook gerechten met bruine bonen.

Zoals bekend is wilde Bartje niet bidden voor bruine bonen. Hij had blijkbaar geen honger, want honger maakt rauwe bonen zoet. In zijn tijd at hij waarschijnlijk bruine bonen met spek en stroop, of bruine bonen met spek, gebakken uien en aardappelen.

~~~de kook-coach~~~recept~~~

### BRUINE BONEN MET SPEK EN STROOP

Ingrediënten:

**400 gram gedroogde bruine bonen** die een nacht in de week hebben gestaan,  
of **2 grote potten bruine bonen**

**zout**

**250 mager rookspek in blokjes**

**4 eetlepels huishoudstroop**

**(azijn)**

Bereiding:

Kook de **geweekte bruine bonen** in ongeveer 1 uur gaar.  
Voeg aan het eind van de kooktijd het **zout** toe.

recept

## de kook-coach

Of verwarm de bruine bonen uit pot of blik.  
Bak de **blokjes spek** uit tot ze knapperig zijn.  
Schep de blokjes spek met het spekvet en de **stroop** door de bruine bonen.  
Eventueel kan er nog een scheutje **azijn** aan toegevoegd worden.  
Lekker hierbij is (zilvervlies)rijst en kropsla.

Na de Tweede Wereldoorlog at men bij de marine op zaterdagen kapucijners of bruine bonen volgens voorschrift zoals genoemd in deel 47 van de "Verzameling van verordeningen voor de Marine", kortweg de VVKM47 genoemd. Dit kan bijvoorbeeld het recept MATROZENKOST zijn, wat eenvoudige scheepskost is.

~~~de kook-coach~~~recept~~~

recept

### MATROZENKOST

Ingrediënten:

**1 blik bruine bonen**

**1 blik grove doperwten**

**40 gram boter**

**50 gram spekblokjes**

**3 flinke preien**

**1 grote gesnipperde ui**

**bonekruid**

**1 teentje knoflook**

**400 gram stevige, in blokjes gesneden leverworst**

**2 deciliter yoghurt**

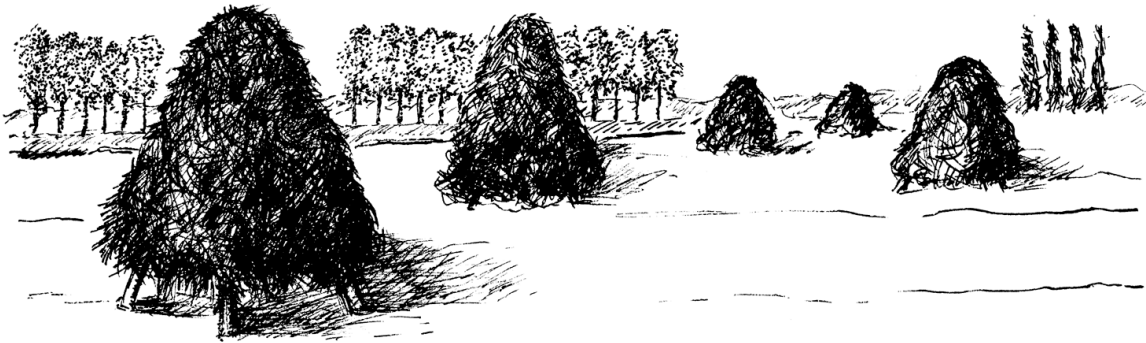
**kruidnagelpoeder, aroma, peper en zout, peterselie**

Bereiding:

Laat de **bruine bonen** en **doperwten** uitlekken.  
Verwarm het **spek** in de **boter** in een grote braadpan.  
Snijd de **prei** (ook het groen) in stukken van ongeveer 1 cm en smoor deze samen met de **gesnipperde ui** in het vet langzaam gaar.  
Voeg het **bonekruid** en een uitgeknepen **teentje knoflook** toe.  
Doe de **bruine bonen** en **doperwten** in de pan, en warm alles goed door.  
Schep nu voorzichtig de **blokjes leverworst, yoghurt** en **peterselie** erdoor.  
Voeg nog het **kruidnagelpoeder** en naar smaak **peper en zout** toe.

### TEELT

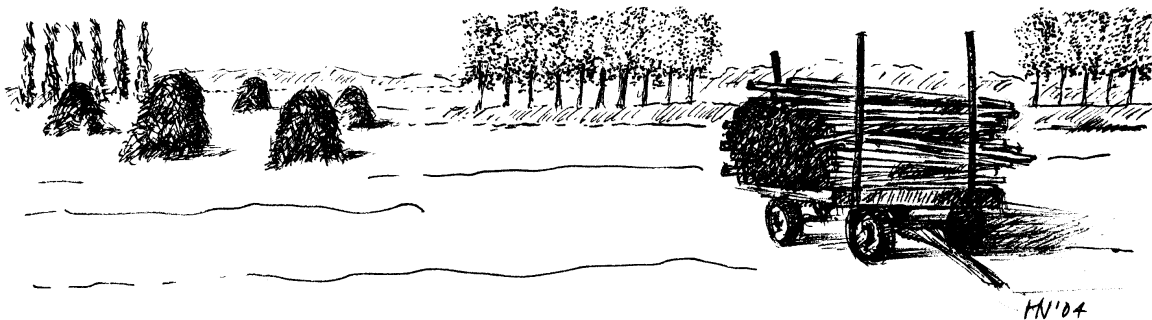
Sinds 27 jaar verbouwt de heer Roelse bruine bonen in West-Brabant. Oorspronkelijk komt de heer Roelse uit Walcheren, waar de bruine bonenteelt heel gebruikelijk was. Het werd daar door veel boeren kleinschalig geteeld. Maar om uit te breiden was er in Walcheren te weinig ruimte. Daardoor heeft hij zich in de gemeente Willemstad gevestigd. De grond is hier namelijk uitermate geschikt voor de bruine boon. Zeeklei en een goede vochthuishouding. Zandgrond is ongeschikt en in de rest van Brabant worden dan ook nauwelijks bruine bonen verbouwd.



Al vrij snel kan je zien of de oogst goed wordt. Zodra er peulen aan de plant verschijnen kan je door het tellen van de boontjes in de peul bepalen of de oogst dat jaar goed of slecht wordt. In elke peul moeten er minstens 4 boontjes zitten voor een goede oogst.

De opbrengst van de bruine boon is meer dan gemiddeld in vergelijking met andere gewassen. Maar het oogsten is heel bewerkelijk. Het oogsten is zelfs het breekpunt om uit te breiden. Het "ouderwetse" oogsten na het drogen op de ruiters (zie tekening) vergt te veel mankracht.

Oogsten met een combine kan wel, maar als de bonen te nat zijn gaat het niet omdat de bonen niet uit de peulen willen en de bonen geplet worden (te zacht). Als de bonen te droog zijn gaat het ook niet, omdat de bonen dan splijten. Het tijdstip van oogsten komt dus heel nauw. Er bestaat wel een dorsmachine die minder problemen kent: Een omgebouwde dorsmachine voor groene erwten (een 'Mobile Viner'). Hiermee kan onder bijna alle omstandigheden geoogst worden. Maar de CZAV raadt aan om in de nachtelijke uren of 's morgens vroeg te dorsen. Of als de vochtigheidsgraad minder dan 16% bedraagt maar even een buitje af te wachten. Om de investering van zo'n machine terug te verdienen is een groter stuk grond nodig dan de paar hectaren die in West-Brabant gebruikt wordt. Al met al is het een bewerkelijk gewas.



Tenslotte wellicht het meest bekende bruine bonen recept: BB met R. BB met R is een van oorsprong Surinaams gerecht. Dit werd vaak op maandag (wasdag) gegeten aangezien het eenvoudig en snel te bereiden is.

### BB met R

Ingrediënten:

**1 blik bruine bonen**

**100 gram rijst**

**1 ui**

**1 teentje knoflook**

**100 gram ham**, dikke plak

**1 eetlepel margarine**

**2 tomaten**

**1 deciliter bouillon**

**1 laurierblad**

**peper**

Bereiding:

Kook de **rijst** volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.

Snipper de **ui** en het **teentje knoflook** en fruit ze in de margarine.

Snijd de **ham** in blokjes, ontvel de **tomaten** en snijd ze klein.

Doe de **ham**, de **tomaten**, de **bouillon** en het **laurierblad** bij de ui en stoof alles ongeveer 15 minuten.

Schep de **bonen** erdoor en breng het gerecht op smaak met **peper** en **zout**.

Verdeel de rijst over de borden en schep de bruine bonen erop.

Beer Clement

## de kook-coach

Bronnen:

Knipsels uit: AD magazine, Libelle, de Volkskrant  
Peulvruchten, Voorlichtingsbureau voor de Voeding te Den Haag, 2e druk  
Romeinse Vleesgerechten en andere heerlijkheden, 1995  
[www.bluebayou.nl/kombuis/](http://www.bluebayou.nl/kombuis/)  
[www.czav.nl/produkten/oogstprodukten/content.html](http://www.czav.nl/produkten/oogstprodukten/content.html)  
[www.travelmarker.nl](http://www.travelmarker.nl)

Tekeningen: Henk Nieuwenhuijsen

Eerder gepubliceerd in: Ravelyn, juni 2004