

de kook-coach

PEULVRUCHTEN

Tijdens het lezen van het dagboek van mr. J. van Wijngaarden kreeg ik steeds honger. Hij at nogal graag en lekker. Regelmatig soupeerde hij, onder andere met dikke moten paling of gemarineerde haring. En een dineetje met twee hanenbouten, rijst en appelen ging er ook goed in. Over eenvoudig voedsel als kapucijners heeft hij in zijn dagboeken niets vermeld, al zal dat ook wel eens op zijn menu gestaan hebben. Hij heeft wel geschreven over gerechten met andere peulvruchten zoals: erwtensoep, doperwt, duivebonen (klein soort tuinbonen) en paardebonen (tuinbonen)

In een paar woordenboeken vond ik de volgende omschrijvingen voor **kapucijners** en verwante woorden. Hieronder geef ik een paar voorbeelden:

Uit het Volledig Woordenboek der Nederlandsche Taal door R.K. Kuipers, 1893

Kapucijner, m, -s, kapucijn; eene soort van grauwe erwt (zie grauwe)

...grauwe erwten...grauw werd vroeger vooral gebruikt van de kleeding en van de personen, die grauwe kleederen droegen; deze waren menschen uit den lageren stand of geestelijken, die tot eene monnikenorde behoorden, zooals de Capucijnen, eene der Franciscanerorden (vergel. den naam capucijners voor grauwe erwten)...

Uit de van Dale, groot woordenboek der Nederlandse taal, 1961

kapucijner (capucijner),...kapucijners, grauwe erwten die na koken geheel bruin worden;...

raasdonder(tje)s, mv., gekookte grauwe erwten die niet uit de schil gebarsten, doch enigszins hard gebleven zijn, zodat ze ratelend op de borden vallen als ze worden opgedaan; inz. als term bij leger en vloot voor: grauwe erwten of kapucijners.

velte, v. (m.) (-n), gew. in Z.-Ned. ben. voor de veldduif, en voor de akkererwt (kapucijner).

OORSPRONG van de KAPUCIJNER

De velderwt komt oorspronkelijk uit Klein-Azie. In de middeleeuwen kwam deze grauwe kapucijner goed van pas als de graanoogst, door oorlog of ontij, mislukt was. Tijdens de Renaissance ontstond de groene doperwt. In de 19e eeuw ging men over tot het steriliseren van erwten, en in de 20e eeuw ging men ze invriezen.

VERSPREIDING

Kapucijnerschotels worden al eeuwen in grote delen van de wereld gegeten. In bijvoorbeeld Latijns-Amerika is het, samen met rijst, het volksvoedsel. In Nederland kennen we ook een kapucijnerschotel onder de naam "kapiteinsmaal". Dit wordt bereid met raasdonders (kapucijners), worst, spek, augurk en ander ingelegd zuur, rauwkost. Dit gerecht is waarschijnlijk op zee uitgevonden.

Niet iedereen kon zo'n uitgebreide maaltijd bereiden. De maaltijd aan boord van een visserschip bestond voornamelijk uit gerookt spek met bruine bonen.

GEbruik IN NEDERLAND

Voor de aardappel in zwang kwam, werden er voornamelijk peulvruchten zoals erwten, bonen en kapucijners gegeten. De peulvruchten waren goed te telen in het Nederlandse klimaat. En een groot voordeel was, dat men ze gedroogd een lange tijd kon bewaren. Peulvruchten bevatten veel plantaardige eiwitten, koolhydraten, ijzer, vitamines en voedingsvezel. Ze worden ook, als vleesvervanger, veel in de vegetarische keuken gebruikt. Al kunnen peulvruchten niet helemaal het vlees vervangen. Maar voor een dag zonder vlees zijn peulvruchten heel geschikt.

Hieronder staat een eenvoudige bonenschotel met kapucijners. Dit recept is afgeleid van het recept wat ik van een Surinaamse mevrouw heb gekregen. Zij gaf dit haar kinderen te eten omdat het niet scherp of heet is, zoals veel van de Surinaamse gerechten zijn. Maar ook volwassenen kunnen van dit gerecht genieten.

De kapucijners kunnen ter variatie vervangen worden door bruine bonen. De hoeveelheden worden bij benadering gegeven.

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

recept

### EENVOUDIGE KAPUCIJNERSHOTEL voor 2 personen.

Ingrediënten:

**klein potje kapucijners** (In de supermarkt ook wel veldertjes genoemd)  
of **gedroogde kapucijners** die een nacht in de week hebben gestaan. (Hierover meer verderop in dit stuk)

**100 gram (licht)belegen kaas**, aan een stuk

**een paar stengels bladselderie**

**zout** naar behoefte

**1 kopje rijst** of **aardappelen** naar behoefte

Bereiding:

**Geweekte kapucijners** hebben een kooktijd van ongeveer 1 uur. Als u die gebruikt, deze eerst op het vuur zetten en dan de rest van de maaltijd bereiden.

Als u **kapucijners uit pot of blik** gebruikt, dan kunt u met het volgende beginnen:

De **rijst** (volgens de beschrijving op het pak) of de geschilde **aardappelen** met wat **zout** koken.

De **kapucijners uit pot of blik** verwarmen.

Ondertussen de **kaas** in kleine blokjes snijden.

En de **selderie** wassen en snipperen

De warme uitgelekte kapucijners omscheppen met de gare rijst (of aardappelen), en hierover de blokjes kaas en gesnipperde selderie strooien.

Lekker hierbij is een frisse salade.

### KAPUCIJNERS IN DE OUDHEID

Afhaalmaaltijden zoals we nu kennen van de Chinees is niets nieuws. Al in 500 voor onze jaartelling kon men in Athene op straat warme bonensoep kopen om thuis op te eten.

### BEGIN VAN ONZE JAARTELLING

In het begin van onze jaartelling heeft de Romein Marcus Gavius Apicius een groot aantal recepten opgeschreven waaronder ook gerechten met grauwe erwten (kapucijners). In die tijd werden enorme feestmaaltijden opgediend. En daar hoorde toen ook de kapucijner bij. Hieronder staan twee van die recepten.

#### SLINGERBONEN EN GRAUWE ERWTEN voor 4 personen

1e recept:

Verse slingerbonen en grauwe erwten worden met zout, karwij, olie en een beetje onvermengde wijn opgediend.

2e recept:

Eet ze gebraden met oenogarum (vissaus met wijn) en peper als voorgerecht. En ze worden, terwijl de boontjes eruit zijn, met eieren in een bakblik met venkel gekookt, en met peper, liquamen (een soort vissaus, te vervangen door Thaise vissaus of sojasaus), een beetje caroenum (ingedikt druivesap) in plaats van gezouten vis opgediend, of eenvoudig, zoals je gewend bent.

Verskillende ingrediënten kennen we nu niet meer. Dat is geen probleem want dan eet je het zoals je gewend bent, zoals Apicius zelf schrijft.

Jammer genoeg weet ik niet wat er bedoeld wordt met **slingerbonen**, misschien dat iemand van de lezers het wel weet en het mij wil vertellen.

### RANTSOEN

We maken een grote sprong in de tijd en lezen in een lijst uit 1856 van door een reder aan schepelingen uitgereikt rantsoen:

2 pond 5 ons hard-brood, 1 1/2 kop gort, 2 pond gezouten vlees, 7 ons gerookt spek, 3 1/2 ons boter per week.

12 maatjes grauwe erwten of bruine bonen, 8 ons tarwemeel voor 2 rantsoenen, 1 kop groene of witte erwten voor 3 rantsoenen.

Peulvruchten waren een belangrijk voedingsmiddel voor de scheepslieden. Bonen en erwten zijn makkelijk te bewaren, en dat is een groot voordeel op lange zee-reizen.

### IN HET HUISHOUDEN

In het Huishoudboek N.B.C., derde druk, december 1937, staat ook het een en ander geschreven over erwten en bonen:

Deze worden meestal in haar geheel opgediend, ook in stampot, soep en als bonenpuree (voor zieken).

Regels bij het koken:

1. Een nacht laten weken in regenwater of aardappelnat.
2. Zachtjes gaar koken, ongeveer 1 1/2 uur, overjarige langer.
3. Niet stuk koken, maar toch voldoende gaar, vooral de schillen.
4. Het zout toevoegen, wanneer ze gaar zijn; zout houdt het gaarworden tegen.
5. Om vlug gaar te hebben zuiveringszout er bij doen. Bonen en erwten ook voor stampot apart gaar koken, daar ze anders moeilijk gaar worden. (Maar let op! Op deze manier gaat er veel vitamine B verloren!)

Opdienen met gebakken spek, jus, speksaus, gebakken uien en azijn. De lichtere soorten met zure saus.

Voor soep gaan we de bonen en erwten door een vergiet wrijven, omdat celstof moeilijk verteerbaar is.

Kinderen, oudere mensen en zieken geeft men deze gezeefde bonen- en erwtensoep.

Kapucijners worden vaak gegeten met gebakken spek, gebakken uien en aardappelen of rijst. Ook lekker met zilveruitjes, augurkjes, gebakken aardappelen en vruchten. Een variant uit Grootmoeders grote keukenboek is het volgende recept:

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

RAASDONDEERS

Ingrediënten:

500 gram kapucijners

400 gram rookspek

1 theelepel zout

kruidnagels

Als garnering kan dienen:

5 uien, in ringen gesneden uien gefruït in boter,
of **2 gesnipperde rauwe uien**,
of **2 gestoofde en in plakjes gesneden uien**,
zoetzuur (augurken, uitjes enzovoort),
piccalilly

Bereiding:

Laat de **kapucijners** een nacht in warm water **weken**. (Wat het nut is van weken in warm water is mij onduidelijk. Ook het uitvoeren hiervan lijkt me lastig.)

Giet het water eraf, zet ze met ruim water op laag vuur op en breng ze langzaam aan de kook.

Laat de kapucijners gaarsuddereren, dit kan wel uren duren, dat hangt van de leeftijd van de kapucijners af. (Vroeger was men gewend om groenten zeer lang te koken. In oude

de kook-coach

recepten staan dan ook kooktijden vermeld die uren kunnen duren. Maar een kooktijd van ongeveer een uur is voldoende. Zie ook het allereerste recept.)

Kook **één ui** mee, waarin een paar kruidnagels gestoken zijn.

Snijdt het **rookspek** in dobbelsteentjes en bak deze knapperig.

Schep de kapucijners met een schuimspaan op een verwarmde schaal, doe de "garnering" in kleine schaaltes of kommen en geef er gekookte aardappelen, droge rijst en eventueel gestoofd of gebraden rundvlees bij.

U ziet, men had vroeger ruim de tijd om het eten te bereiden. Tegenwoordig is die tijd er niet meer en kan dit gerecht gerust gemaakt worden met kapucijners uit blik of pot.

WINDERIGHEID

Kapucijners zijn minder bevorderlijk voor winderigheid dan bijvoorbeeld gedroogde bruine bonen. Deze winderigheid wordt veroorzaakt door hoge concentraties meervoudige suikers in droge erwten, dus ook in kapucijners. Jonge verse kapucijners bevatten nog minder van deze meervoudige suikers.

Helaas zie je tegenwoordig zelden verse kapucijners te koop aangeboden. Dus we koken maar met de gedroogde kapucijners. Of die uit blik of pot. Deze meervoudige suikers ontstaan pas als de plant volgroeid is. Het is het voorraadjie voor de toekomstige kiem.

De meervoudige suikers zijn eigenlijk te groot om door ons lichaam afgebroken te worden. Om ze toch te kunnen afbreken zit er in het onderste deel van het darmkanaal een bacteriekolonie die wel raad weet met deze suikers. Helaas produceren die bacteriën hierbij veel kooldioxide, die zich op de bekende winderige manier een weg naar buiten zoekt. Ook speelt de hoeveelheid vezels een grote rol bij de gasvorming.

Om zo min mogelijk last te hebben van winderigheid kan men peulvruchten het best gekookt of ontkiemd eten.

OVER DE GRENS

We laten ons niet ontmoedigen door de gasvorming en hier komt het laatste kapucijner recept. Dit recept komt oorspronkelijk uit Noord-Afrika. Maar ik heb het enigszins aangepast omdat ik het in een snelkookpan klaar maak. Het voordeel van de snelkookpan is dat de kooktijd beperkt blijft, en alle overheerlijke geuren er goed in bewaard blijven.

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

### TAJINE, stoofpot voor 4 personen

Ingrediënten:

**2 eetlepels plantaardige olie**

**2 uien**, gehakt

**2 teentjes knoflook**, gehakt

**1 theelepel gemberpoeder**  
of **1 bolletje stengember** in kleine stukjes gesneden

recept

**1/2 theelepel kaneelpoeder**

**1 theelepel paprikapoeder** of **1/2 groene paprika** in reepjes gesneden

**500 gram lamsvlees**, of **kipfilet** in grove stukken

**3 kopjes water**

**2 winterwortelen**, in grove stukken

**1 koolraap**, geschild en in blokjes gesneden

**100 gram geweekte gedroogde abrikozen**

**1 potje kapucijners**

**peper** en eventueel wat **zout**

Bereiding:

Doe de **olie** in een braadpan of snelkookpan.

Bak hierin op een zacht vuur de **uien** en **knoflook** tot ze licht kleuren.

Voeg er de **gementer**, **kaneel** en **paprika** aan toe en laat het nog 5 minuten zachtjes bakken.

Doe het **vlees** erbij en bak het aan alle kanten bruin.

Af en toe goed roeren.

Voeg nu de **groenten** en **abrikozen** toe. Roer het geheel goed door, en kijk hoeveel **water** erbij moet. Meestal is 3 kopjes teveel.

Bereidt u dit gerecht in een gewone pan, laat het dan minstens 1 uur pruttelen. Of zolang het nodig heeft om gaar te worden.

Bereidt u dit gerecht in een snelkookpan, dan is de kooktijd 25 minuten.

Op smaak brengen met **peper** en **zout**.

Heerlijk met een plat Turks brood, rijst of couscous.

## TEELT

Zowel de erwt als de kapucijner is speciaal geteeld voor de voedingsindustrie. Zodat tijdens het inblikken vorm, smaak en kleur goed behouden blijft.

Helaas heb ik niet kunnen achterhalen of er ooit kapucijners geteeld zijn in Willemstad en omgeving. Misschien dat iemand van de lezers mij hierover iets kan vertellen.

Over de teelt van bruine bonen ben ik wel het een en ander te weten gekomen, maar hierover een volgende keer meer.

Beer Clement.

## de kook-coach

Bronnen:

Grootmoeders grote keukenboek, 1988

<http://users.skynet.be/dirk.velter/naamverk.html>

<http://www.eader.nl/keuken/volkskeuken/2002/kapucijnersenwinderigheid.htm>

knipsels uit De Volkskrant, Libelle, Viva

Romeinse Vleesgerechten en andere heerlijkheden, 1995

Winkler Prins Encyclopedie van het Plantenrijk, 1981

[www.geocities.com/de\\_groenteboer/recepten/peulvruchten/14.html](http://www.geocities.com/de_groenteboer/recepten/peulvruchten/14.html)

[www.smk.be/boeken/kapucijner.html](http://www.smk.be/boeken/kapucijner.html)

[www.vegparadise.com/highestperch52.html](http://www.vegparadise.com/highestperch52.html)

Eerder gepubliceerd in: Ravelyn, januari 2004