

‘We moeten naar een eiwittransitie toe
waarbij we peulvruchten gebruiken
in plaats van vlees. (...)
Peulvruchten móeten daarom hip worden’



in de
BONEN

Pasta-kidneybonensoep (foto Teasdale Inc.). Zie recept op p. 24/25.

Welke typisch Nederlandse bonen en peulvruchten vind je in de supermarkt? Witte bonen, bruine bonen, spliterwten, snijbonen, erwtjes, tuinbonen misschien, kapucijners – dat is het dan wel zo'n beetje. Maar het is slechts een fractie van ons erfgoed op dit gebied. 'Bonen hebben een slecht imago. Ten onrechte.'

door **Henk Dam**, convivium Rotterdam,
fotografie **Henk Dam**

Vergeten, bijna verdwenen maar weer volop nieuw leven ingeblazen. Dat is het verhaal van de Kollumer zoete erwt. Deze variëteit grauwe erwt, een typisch streekgewas uit het noorden van Friesland, werd sinds de jaren zestig niet meer verbouwd.

Kweker Jan van der Velde uit Kollum had zegge en schrijve nog zes (6) erwten, die hij in 2005 aan zijn collega Piet Hoekstra gaf. Nu haalt alleen Hoekstra al twee ton Kollumer zoete erwten van een hectare. Ze zijn in zakjes van een pond te koop, en worden zelfs sinds kort als kant-en-klaar-maaltijd aangeboden.

Nóg zo'n wonderbaarlijk verhaal, dat van het Wieringer boontje. Deze stokslaboon werd vroeger alleen in de Wieringermeer en op het Waddeneiland Wieringen verbouwd, maar geleidelijk vervangen door de bruine boon. Tot hij geheel verdwenen was. Gelukkig hadden emigranten Wieringer boontjes meegenomen naar Amerika, en van daaruit werden ze door Ruurd Walrecht van de Oerakker teruggebracht naar ons land. Ook deze prachtige boontjes kun je nu gewoon weer kopen.

De verhalen over de Kollumer zoete erwt en het Wieringer boontje zijn bijzonder, maar nog opvallender is het, dat daarnaast nog zo veel soorten bonen en peulvruchten buiten het treurig korte lijstje vallen, dat in de gemiddelde supermarkt in de schappen te vinden is. Bonen met vaak wonderschone namen als Moddermannen, Dikpenskes, Rattekeutels en Paterssloffen.

Maar gelukkig zijn er telers, die het maandurven buiten de *mainstream* bonen te kweken. De familie Smak uit het Noord-Hollandse Lutjewinkel bijvoorbeeld. Vader Jaap (67), moeder Marry (66) en zoon Erik (39) verbouwen onder andere citroenbonen, schokkers, krombekken, grauwe erwten en kievitsbonen.

Op hun boerderij worden al sinds 1930

peulvruchten verbouwd. Jaap Smak: 'Dat was niets bijzonders. Iedere akkerbouwer hier teelde ze.' Maar dat veranderde. Erik: 'Vroeger kocht iedereen een wintervoorraad peulvruchten. Iets van 25 jaar geleden kwam de omslag.' Marry: 'De mensen wilden andere dingen. Pasta's en zo.'

Zo daalde de vraag naar bijvoorbeeld grauwe erwten, ooit vast bestanddeel van het menu in het noordelijk deel van Noord-Holland. Erik: 'Vroeger at ieder gezin hier ze zeker een keer per week. Het is zo iets als kapucijners, maar ze zijn veel lekkerder. Zoeter.'

Veel boeren in de streek stopten dan ook met het verbouwen van peulvruchten. Afgezien van de dalende vraag speelden daarbij ook andere factoren mee. Jaap Smak: 'Peulvruchten verbouwen is erg arbeidsintensief. En je loopt het risico dat de oogst mislukt, door slecht weer met veel regen in de herfst bijvoorbeeld.'

De familie Smak bleef evenwel de peulvruchten trouw, en omdat zo veel van hun collega's ermee ophielden, kwam de vraag automatisch meer en meer bij hen terecht. Sterker, er kwamen soorten peulvruchten bij die ze gingen verbouwen. Erik: 'We zijn kievitsbonen en citroen-

bonen gaan doen omdat de groothandel daarmee kwam.'

De belangstelling voor de minder alledaagse peulvruchten stijgt de laatste tijd iets, maar dat gaat langzaam, constateert de familie Smak. Jaap: 'Mensen weten niet altijd dat ze bestaan. Je moet ook weten hoe ermee om te gaan, dat je bonen eerst moet weken bijvoorbeeld.'

En dat is doodzonde. Want zoals gezegd: rauwe erwten zijn toch echt lekkerder dan kapucijners, mede omdat de familie Smak ze op traditionele wijze droogt, op zogenaamde ruiters, waardoor ze hun smaak verder kunnen ontwikkelen. En schokkers verslaan de bekende spliterwten. Met gemak. Marry: 'Oudere mensen koken ze in een zakje om ze heel te houden.' Jaap: 'En dan zijn ze toch lekker! Dan heb je de echte groene-erwtensmaak.'

Het goede nieuws van het peulvruchtenfront is dat slimme marketing ervoor kan zorgen, dat oude, in de vergetelheid geraakte soorten opnieuw in de belangstelling kunnen komen. Prachtig voorbeeld is het Friese woudboontje, of liever: Fryske wâldbeantsje.



De familie Smak, Marry, Jaap en Erik.

Gezond en lekker maar ...

Bonen en peulvruchten zijn gezond, lekker, verbeteren de grond, kunnen prima dienen als vleesvervanger en zijn dus goed voor het milieu – de lofzang telt vele coupletten. Toch is er ook een welbekend nadeeltje aan bonen eten. Om het met een Amerikaans kinderliedje te zeggen:

*'Beans, beans, the musical fruit,
the more you eat, the more you toot!'*

Inderdaad, winderigheid of, om het deftig te zeggen, flatulentie is voor velen het ongewenste gevolg van bonen of peulvruchten eten. Dat komt omdat ze bepaalde koolhydraten bevatten waarmee de spijsverteringsenzymen in ons maag niet goed raad weten. Deze koolhydraten, waarvan de oligosachariden de ergste zijn, blijven tijdens hun reis door maag en dunne darm intact. Pas in de dikke darm worden ze door bacteriën afgebroken, waarbij gas vrijkomt.

Is het erg? Volgens de Amerikaanse *flatologist* (windjesdeskundige) Michael Levitt niet echt, want mensen laten gemiddeld toch al 14 tot 22 windjes per dag, en aan dat volstrekt normale alledaagse geweld (vooral veroorzaakt door zuivelproducten) voegt het eten van bonen niet eens zo heel veel toe.

Een recente studie in het Amerikaanse tijdschrift *Nutrition Journal* toont verder aan dat het niet alleen relatief, maar ook in absolute termen allemaal reuze meevalt. Bij slechts 35 procent van proefpersonen die flink aan de bonen waren gezet, werd verhoogde winderigheid vastgesteld. Na acht weken bonen eten was dat percentage gedaald naar een schamele 3.

Elke dag dus bonen eten, en het probleem verhelpt zichzelf. Andere tips om geluids- en stankoverlast te voorkomen: weekwater weggoien en in vers water koken, peulvruchten altijd goed gaar koken, *kombu* (gedroogd Japans zeewier) meekoken, of kruiden als kurkuma, komijn, gember en venkel.

Voor wie 's avonds heel graag bonen eet maar een op het diner volgende lezing of dito amoreus samenzijn niet al te veel wil verstoren: linzen, spliterwten en mungbonen leveren de minste problemen op. Sojabonen, limabonen en witte bonen (in die volgorde) de meeste, aldus Jenny Chandler in haar voortreffelijke boek *Peulvruchten*.



Jan de Boer, oprichter Stichting Wrâldfrucht.

Ooit at ieder gezin in de Friese wouden (een streek in het oosten van Friesland) ze. Jan de Boer (61), oprichter van de Stichting Wrâldfrucht die oude streekgewassen uit de Friese Wouden nieuw leven wil inblazen: 'Het is hier altijd een arme streek geweest, en woudboontjes waren nodig om de winter door te komen. Wij hadden thuis elke zaterdag woudboontjes op het bord.'

Maar ook het woudboontje dreigde een vergeten peulvrucht te worden. Tot samenwerking werd gezocht met Greydanus Aardappelgroothandel en Transport in Heerenveen. Dat bedrijf verhandelt ook peulvruchten, en zes jaar geleden werd gestart met de verkoop van wâldbeantjes.

Verkoper Tjalke Stoelwinder van Greydanus zag, met zijn verleden in de supermarktwereeld, de mogelijkheden ze in supermarkten in het schap te krijgen. 'De afgelopen jaren is de interesse in peulvruchten toegenomen. Ze passen in de trend van gezond eten, en mensen zien ze als vleesvervanger.'

Onbekende soorten peulvruchten, is zijn ervaring, doen het daarbij goed. 'Wat armoede was, is nu culinair. En het is weer eens iets anders als het standaardgebeuren.' De woudboontjes die hij verkoopt, zijn verpakt in zakjes – 'we doen dat hier met de hand' – en hebben een ambachtelijke uitstraling.

De formule werkt. Te goed zelfs, want er zijn momenteel te weinig wâldbeantjes om aan de stijgende vraag te voldoen. Van-



Boven: grauwe erwten; onder: kievitsbonen.

‘... eetbare lupinen en roze tuinbonen – dat zijn net juwelen. Zo mooi!’



Bonenverkoper Tjalke Stoelwinder.

daar de oproep, ook in het vorige nummer van *Slow Food Magazine*, aan telers op de Friese zandgronden om meer woudboontjes te verbouwen.

Woudboontjes worden nu ook in kant-en-klare maaltijden verkocht. Er is een slager die worstjes verkoopt waarin de boontjes zitten. En daar blijft het niet bij. Greydanus heeft nu ook de streekeigen Reade krobben en Kollumer zoete erwten in het assortiment. Stoelwinder ziet zelfs een dilemma: ‘We breiden steeds verder uit, want er is veel vraag. Maar we willen ook dat het bijzonder blijft.’

Boontjes zijn veelzijdig en lekker. Wie daaraan twijfelt moet maar eens de blog lezen van schrijfster en receptenontwikkelaar Joke Boon (53). Zij heeft zich ten doel gesteld een jaar lang elke dag iets met bonen of erwten te eten. Daarmee is ze in januari begonnen, en *so far so good*.

Waarom? Joke: ‘Ik hoorde eens iemand zeggen: dat zou ik wel elke dag willen eten. Toen vroeg ik me af: wat zou ik wel elke dag willen eten? Dat waren dus bonen. Ik vind ze lekker, en bovendien zijn bonen de toekomst. Vanwege de toenemende vraag in opkomende landen en als gevolg van de milieubelasting zal vlees schaarser en dus duurder worden. Bonen vormen dan een prima eiwitvervanger.’

Daar komt bij, zegt ze: ‘Bonen hebben een slecht imago. Ten onrechte. Ik wil aantonen dat ze lekker zijn, je ze een jaar lang kunt eten, en dat er enorm veel



Receptenontwikkelaarster Joke Boon.

variatie mogelijk is. Je kunt ze van het ontbijt – sojayoghurt – tot de avondborrel – geroosterde kikkererwten – eten, en alle momenten ertussen.’ Joke eet peulvruchten zowel in gedroogde vorm, verse, als

net ontkiemde. ‘Als je linzen of bonen laat ontkiemen, komen er hele nieuwe stoffen vrij.’

Je kunt met peulvruchten aardappelen vervangen, groenten, en vlees. De echte verrassingen waar ze tegenaan is gelopen? ‘Asperge-erwten kende ik niet, eetbare lupinen en roze tuinbonen – dat zijn net juwelen. Zo mooi!’ Een andere verrassing was dat je met bonen heel goed zoete gerechten kunt maken – brownies bijvoorbeeld waarbij het meel wordt vervangen door zwarte bonen.

Maar het belangrijkste voor Joke: ‘Ik vind wat ik aan het doen ben een missie. We moeten naar een eiwittransitie toe waarbij we peulvruchten gebruiken in plaats van vlees. Het móet anders. Peulvruchten móeten daarom hip worden.’

Meer informatie:

www.smakpeulvruchten.nl,

www.dewouden.com,

www.greydanus.nl, www.boonappetit.nl.

Kijk voor een recept op pagina 24-25.

Week van de Smaak

Bonen en peulvruchten zijn het thema van de Week van de Smaak 2014, die van 27 september tot en met 5 oktober wordt gehouden. In het kader van de week zullen, zoals gebruikelijk, in het hele land tal van activiteiten worden georganiseerd waarbij het draait om ambachtelijke streekproducten, seizoensproducten en biologische voeding.

Daarbij wordt in het bijzonder aandacht gevraagd voor de rol van bonen en peulvruchten bij een lekkere en gezonde maaltijd, thuis, in de horeca, maar ook bijvoorbeeld bij zorginstellingen en ziekenhuizen. Bovendien wordt gewezen op bonen als onderdeel van ons culinair en cultureel erfgoed.

Spannend belooft de Held van de Smaak verkiezing te worden, waarbij het ook gaat om mensen die iets met bonen en peulvruchten doen: kweken bijvoorbeeld, verwerken in producten, of op het menu zetten (zie ook Nieuws). Per provincie wordt daartoe een kandidaat voorgedragen, waaruit de uiteindelijke winnaar wordt gekozen.

www.weekvandesmaak.nl

Ark van de Smaak

Verschillende Nederlandse bonen zijn doorgedrongen tot de Ark van de Smaak. Op de lijst staan sinds kort het Giele Waldbeantsje, de Redde Krobbe en de Kollumer Zoete Grauwe Erwt, allemaal uit Friesland. En volgens René Zanderink, voorzitter van de Ark van de Smaak, maken ook de Leidsche Hanger Tuinboon en het Wieringer Boontje deel uit van de Ark.

Deze bonensoorten zijn nog niet terug te vinden in de internationale The Ark of Taste – maar dat is een kwestie van tijd. Als je nu in die lijst op ‘pulses’ zoekt, krijg je 91 resultaten terug. Daaronder peulvruchten met fraaie namen als Moringa Stenopetala uit Ethiopië, de Smilyanboon uit Bulgarije, de Zecchettelaboon uit Italië en de Mata de Todi uit Venezuela.