



# VERSMAN

juni 2009

## PEULGEWASSEN

IN DE KAS HANGEN HONDERDEN TOUWTJES, WAARLANGS DE SPERZIE- EN SNIJBONENPLANTEN NU RAZENDSNEL OMHOOG KLIMMEN. EN BUITEN HEBBEN WE PEULTJES EN SUGARSNAPS, KAPUCIJNERS EN DOPERWTEN, (SICILIAANSE) TUINBONEN EN BORLOTTIBONEN... ZE KOMEN ALLEMAAL OP HUN BEURT -IN GROTERE OF KLEINERE HOEVEELHEDEN- OP DE KRAAM TE LIGGEN.



Peulgewassen bevatten in rauwe toestand alkaloiden, giftige stoffen die op eiwit lijken. Bij koken of stoven van de peulen of de peulvruchten worden deze stoffen afgebroken en zijn ze onschadelijk.

Peultjes en sugarsnaps kookt u (kort) en kunt u eventueel nastoven met boter. U eet ze met peul en al en dan is 100 gram per persoon vaak al genoeg. Bij doperwtten, kapucijners en tuinbonen dopt u de groente vóór het koken en moet u (ongedopt) wel zo'n 400-500 gram per persoon rekenen. Van sperzie- en snijbonen gebruiken de meeste mensen respectievelijk 200 en 150 gram per persoon.

## VERSE DOPERWTEN OF KAPUCIJNERS

*1½-2 kg erwten of kapucijners in de dop, 2 dl water, 15 g boter, 1 theelepel honing*

### BEREIDING

Dop de erwten of de kapucijners. Breng het water met de boter en de honing aan de kook en doe de peulvruchten erbij. Laat weer aan de kook komen, stook de peulvruchten op laag vuur 3 tot 5 minuten met de deksel op de pan. Nog even voorzichtig omroeren en dan zonodig afgieten.

**TIP:** schep door de doperwtjes 1 eetlepel kervel of een ½ eetlepel bieslook, fijngeknipt. Kapucijners zijn heerlijk met een ½ eetlepel vers bonenkruid, 1 eetlepel fijne peterselie of een likje mosterd.

De **Siciliaanse tuinbonen** telen we dit jaar voor het eerst, van de zaden die we van een Siciliaanse klant in Den Haag kregen! Het zijn echt 'grote bonen', zoals sommigen tuinbonen altijd al

noemen. We vragen de Siciliaanse nog om haar lekkerste recept en leggen dat dan bij 'haar' bonen op de kraam.

**Borlottibonen** zijn cremekleurig met rode vlekjes. Ze lijken erg op **kievitsbonen**, een in Europa bijna vergeten ras, dat in Mexico en Zuid-Amerika juist populair is. In blik kent u ze misschien (pinto beans), maar bij ons haalt u ze vers!



**EMBOGONE**, saus van borlottibonen, salie en rozemarijn (*Uit 'De Klassieke Italiaanse Keuken'*)

Een bijzonder gerecht uit het stadje San Giorgio in de heuvels van Valpolicella. Wordt gegeten met papardelle, een Italiaanse pastasoort van lange brede linten, maar een andere pasta kan natuurlijk ook. Lekker met een (roma)tomatensalade.

*1½ kg verse borlottibonen, 125 gr pancetta (=gekruid Italiaans spek), 1 kleine ui, 2 teentjes knoflook, 1 eetl. olijfolie, 2 theelepels salieblaadjes (gehakt), 2 theelepels verse rozemarijn of 1 theelepel gedroogde, 50-75 gram geraspte Parmezaanse kaas, peper en zout*

### BEREIDING

Dop de bonen en kook ze in 15 tot 25 minuten in een klein laagje water gaar. Giet af, maar bewaar het kookvocht. Hak de pancetta tot pulp, snipper de ui zeer fijn en pers de knoflook. Verwarm de olijfolie in een grote koekenpan en bak daarin de ui met de pancetta. Als de ui glazig wordt, kan de knoflook, de salie en de rozemarijn erbij. Fruit dit alles even en zet het vuur dan heel laag.

Pureer  $\frac{3}{4}$  van de bonen met wat kookvocht (kan in de blender) en doe dat met de rest van de bonen (heel laten) ook in de koekenpan. Verhit deze saus, meng er 50 gr Parmezaanse kaas door en breng op smaak met peper en zout. Bestrooi bij het opdienen evt. nog met extra Parmezaanse kaas. Eet smakelijk!

