

najaar 2014



4

recepten in dit nummer

7

Kapucijnerhumus

14

Kikkererwten 'bolognaise' | Wraps met gegrilde groenten en roerei | Kip en groenten van de bakplaat

20

Fruittaart met oerzoet

22

Warme pompoenterrine met romige chutneysaus | Krokant gevulde bioburger met Mexicaanse salade | Seitan steak met Japans gemarineerde groente



8



12

4 Ze zijn terug!

Vroeger waren kapucijners er alleen voor degenen die zich niet een stuk vlees konden veroorloven. Nu boeit dat niet meer. Trendy koks zetten peulvruchten gewoon weer op de kaart. Maar dan wel als kapucijnerhumus

8 Brood met een Franse slag

Ruim 25 jaar maalt molenaar Raoul Schyns van de Commandeursmolen met Frans natuursteen. Dat is niet alleen goed voor de bakkwaliteit, het geeft vers gebakken brood ook een heerlijk aroma

12 Eet je mee?

Met z'n allen aan tafel, niets zo ontspannend. Of dat nu op een doordeweekse werkdag is of op een vrije dag. Met een paar makkelijke recepten wordt het al gauw een eetfeestje

en verder in dit nummer

- 19 Kookwedstrijd
- 22 Elke dag lekker
- 27 Winkelwaar
- 31 Een frisse kijk: Peter Res



PEUL VRUCHTEN WORDEN WEER HIP

Peulvruchten waren nooit erg populair, maar dat begint te veranderen. En terecht, vindt teler Lambert Sijens. Want ze zijn gezond, duurzaam en ook nog eens goed voor onze bodem.

IN DE HERFST HANGT de schuur bij De Tuinen van Weldadigheid vol met peulvruchtplanten. In bosjes hangen ze te drogen. Bruine bonen, turtlebeans, kievitsbonen, citroenbonen, pronkbonen, Lambert Sijens teelt hier in het Groningse Veenhuizen zo'n vijftig à zestig verschillende soorten peulvruchten. Voor het zaad, de verkoop en voor de fun. 'Wij telen allerlei soorten groenten, maar de peulvruchten zijn voor ons speciaal. We vinden het leuk om bijzondere en lokale rassen te kweken en om oude rassen te behouden voor de toekomst.'

Winterwerkje

'We zijn van oudsher een echt peulvruchtenland', zegt Lambert Sijens. 'Bonen en erwten zijn zomerproducten, maar vroeger al lieten boeren een gedeelte van de planten door-groeien tot in september. Als in de nazomer het blad begon af te sterven, haalden ze de planten van het land en bonden ze deze in bossen bij elkaar om ze te drogen. 🍷



Tekst Dorien Dijkhuis | Beeld henx.nl



PEULVRUCHTEN

Zo waren ze veel langer houdbaar. Op die manier werd de wintervoorraad op peil gebracht.' 'Bonen drogen' is dan ook een authentiek winterwerkje. Bij De Tuinen van Weldadigheid doen ze het nog net als toen: 'Als de peulvruchten droog zijn, schudden we ze met de hand los in een ton. "Bonen schudden" noemen we dat hier.'

Eiwitbommetjes

Er zijn veel meer redenen waarom Lambert Sijens van peulvruchten houdt: ze zijn heel lekker en hebben allemaal hun eigen unieke smaak. Bovendien zijn ze gezond en goed voor de aarde. Sijens: 'Het zijn eiwitbommetjes. In combinatie met granen bieden ze zelfs een compleet pakket aan aminozuren, vergelijkbaar met vlees.' Wat ook heel bijzonder is aan peulvruchten is dat ze goed zijn voor de bodem. 'Dat komt doordat ze stikstof uit de lucht in de grond kunnen binden', vertelt Sijens. 'Wij laten het loof na de oogst op het land liggen zodat het kan composteren. Zo brengt het stikstof in de bodem. Peulvruchten zijn zo natuurlijke stikstofbemesters en vervangers van mest.'

Herontdekking

Vroeger hadden peulvruchten een slecht imago. Alleen arme mensen die zich geen vlees konden veroorloven, aten ze als vleesvervanger. 'De kapucijner is bijvoorbeeld ooit bijna verdwenen', vertelt Lambert Sijens. 'Want toen zelfs arme mensen zich een stuk vlees konden veroorloven, was het niet langer noodzakelijk om kapucijners te telen. Tegenwoordig worden ze herontdekt door koks. Ook andere soorten, zoals de pronkboon. En terecht. Ze zijn heerlijk, gezond en nog goed voor de aarde ook.'

www.detuinenvanweldadigheid.nl



BRUINE BONEN BENDE

Met de Bruine Bonen Bende probeert Onno Kleyn samen met een aantal andere foodies zoveel mogelijk mensen te bekeren tot 'de boon'. 'Veel mensen weten niet wat voor een ongelofelijke peulvruchtenrijkdom we hier hebben in Nederland. Peulvruchten zijn niet populair. Jongeren schijnen ze alleen uit de chili con carne te kennen. Zonde! Want peulvruchten zijn verschrikkelijk lekker. Ik houd ontzettend van de smaak: dat

kruimige en wat melige van bonen en erwten vind ik heerlijk. Maar wel altijd in combinatie met wat vettigs. Dat kan van alles zijn: van een sliert olijfolie tot spekjes en van een stuk makreel tot een klont boter. Met iets vettigs wordt het direct een fantastische combinatie. Met de Bruine Bonen Bende willen we de peulvrucht verhippen. We grijpen op de site niet terug naar ouderwetse recepturen, maar bieden nieuwe combinaties en recepten. Humus

kent iedereen zo langzamerhand wel, maar waarom zou je kikkererwten uit het buitenland gebruiken als je dat soort fantastische smeersels ook kunt maken met Hollandse bruine bonen, nierbonen of kapucijners? De peulvrucht is een fantastisch product. Hij is lekker, gezond, duurzaam en ook nog eens heel goedkoop. Er valt gewoon niets op af te dingen.'

Meer weten? www.Bruinebonenbende.nl



KAPUCIJNER- HUMUS

voor 4 personen

300 g gare kapucijners (gekookt gewogen) + wat kookvocht of 1 pot kapucijners van 400 g | ½ teentje knoflook | 3 eetlepels citroensap | 2 flinke eetlepels tahin (sesampasta) | snufje zout | scheutje olijfolie | paprikapoeder of sumak

Giet de kapucijners af en bewaar het vocht. Maal de kapucijners met de knoflook, het citroensap, de tahin, wat zout en een scheutje vocht in de keukenmachine fijn. Voeg als de puree nog niet glad is nog een scheutje vocht toe. Voeg zoveel toe als nodig is – maar beslist niet meer! Schep de humus op een bordje of schaalje en wrijf met een lepel vanuit het midden een holletje. Je moet een rand van humus hebben. Schenk in het midden wat olijfolie en strooi op de humus vier streepjes met paprikapoeder of sumak, als een windroos. Serveer met (pita)brood en/of rauwkost.

