De tafel van vier

Heilige boontjes

Vier kookschrijvers nemen ons om beurten mee in hun keukens. Deze week trekt Jigal Krant zonder blozen de blikken open voor **romige gestoofde limabonen**.

Dat bonen enorm voedzaam zijn en bijna klimaatneutraal geteeld worden is allang geen geheim meer. Alweer acht jaar geleden riepen de Verenigde Naties het Jaar van de boon uit. Dat moest de wereldwijde consumptie stimuleren en bijgevolg de planeet redden, maar geen Hollander at er een extra bord bruinebonensoep om. Sowieso zijn we geen bonenminnend volkje; tegen heug en meug eten we zeven gram per dag. Ter vergelijking: in sommige Afrikaanse landen verorberen ze met smaak een ons per maaltijd.

Lofzang op de boon

Toch lijkt er sprake van een kentering. Mogelijk heeft dat iets te maken met het economische ontij, want bonen zijn behalve gezond en duurzaam, ook spotgoedkoop. Actuele data die mijn vermoeden bevestigen zijn er niet, maar afgaande op de hoeveelheid bonenboeken die onlangs zijn verschenen, gaan we en masse aan de boon. Culinair journalist Joël Broekaert schreef *De wereldgeschiedenis in twaalf bonen*, debuterend kookboekauteur Bloeme Burema bracht met *Briljante bonen* een heerlijke lofzang op de boon en naar verluidt werken ook Yvette van Boven en Joeri Veul aan een bonenkookboek. Een ontwikkeling die ik als bonenadept toejuich, al zet ik me schrap voor de onvermijdelijke woordgrappen ('Yvette van Bonen', 'Joeri Peul').

Omdat ik u regelmatig aanspoor om zelf erwten te weken en te koken voor hummus en falafel zal het u misschien verbazen, maar ik ben dol op blikbonen. Die koop ik in de bio-winkel, want het kwaliteitsverschil tussen conserven is enorm. Nog een tip: giet de bonen niet af. Van een scheut bonenvocht wordt je gerecht onweerstaanbaar romig.

Een kijkje in de pannen van Raghenie Bhawanie, Samuel Levie, Emma de Thouars en **Jigal Krant,** auteur van onder meer *TLV* en *TLV Vegan*.

Ingrediënten voor 4 personen

- extra vergine olijfolie
- 2 middelgrote rode uien, in dunne halve maantjes
- 1 teen knoflook
- 1 rode peper
- 5 trostomaten, in stukken
- 1 blik limabonen (bianchi di Spagna, butter beans)
- 100 g palmkool (cavolo nero, of boerenkool of desnoods savooiekool), nerven verwijderd en in stukken gescheurd
- 4 duimdikke sneden zuurdesembrood

Limabonen met tomaat en cavalo nero

Verhit een royale scheut olijfolie in een koekenpan op hoog vuur. Voeg de uien toe en draai na 1 minuut het vuur terug. Voeg de in plakjes gesneden knoflook en de peper in ringen toe en laat 15 minuten zachtjes fruiten. Roer af en toe en speel wat met het vuur om de uien mooi te laten karamelliseren.

Giet de bonen af en vang 150 ml bonenvocht op. Bevat het blik minder vocht, vul het dan aan met water. Voeg de bonen, tomaat, bonenvocht, 100 ml olijfolie, een gulle snuf zout en flink wat versgemalen peper toe en zet het vuur hoog. Roer regelmatig, om te voorkomen dat de bonen aanbranden. Voeg na 10 minuten de palmkool toe. Draai het vuur na nog eens 10 minuten, als het bonenvocht en de olijfolie een romige emulsie hebben gevormd, het vuur laag en laat nog 3 minuten pruttelen.

Kwast de sneden brood aan weerszijden in met olijfolie en toast in de grillpan, broodrooster of onder de ovengrill. Doe de gegrilde boterhammen in een mandje en serveer met de bonen, die het lekkerst zijn als ze warm, maar niet te heet zijn.