



**BLIJE
BOON**
Lekker gezond

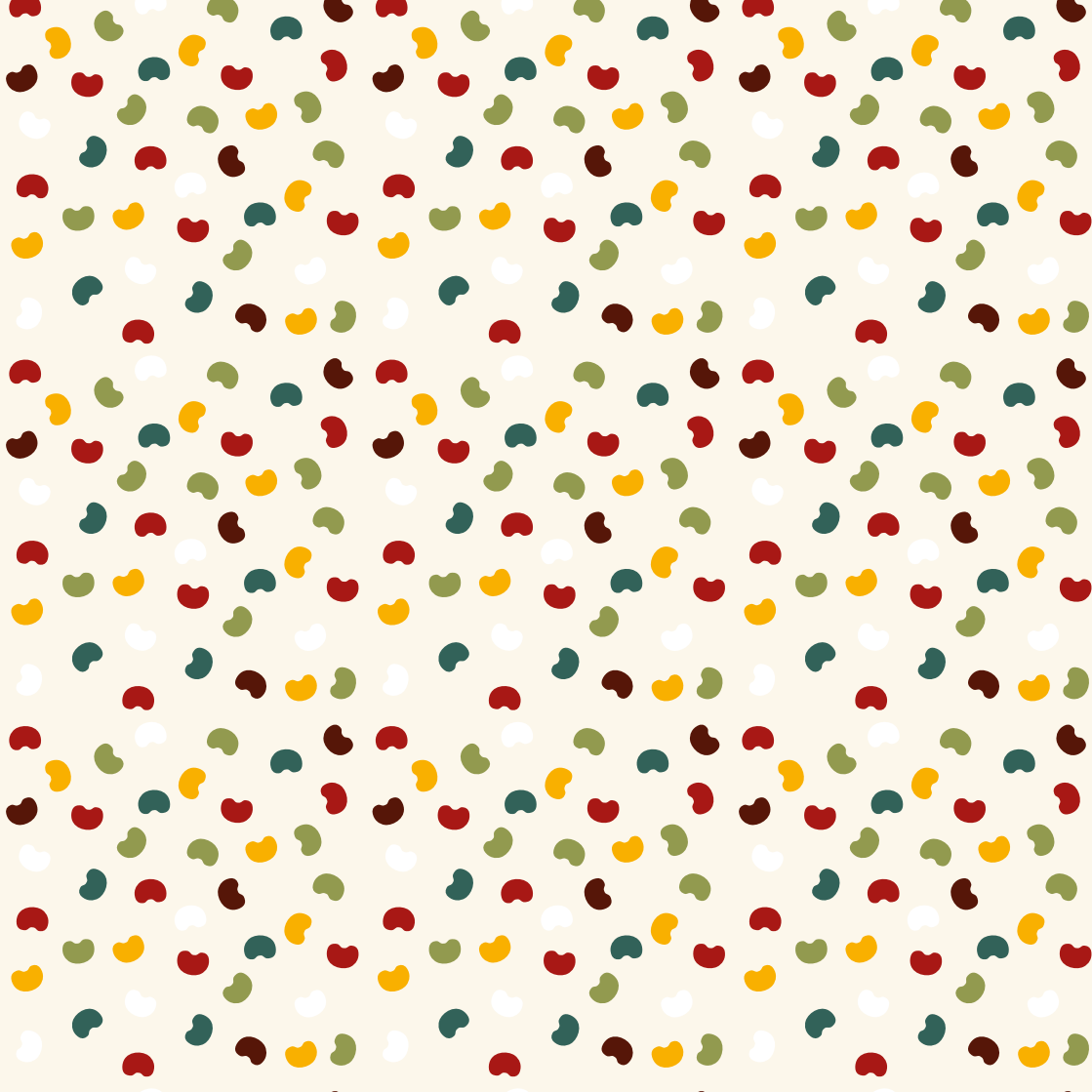
www.blijeboon.nl

©Blije Boon 2016 – alle gerechten uit dit boekje mogen naar hartenlust bereid en geproefd worden!



Inspiratieboekje voor thuis





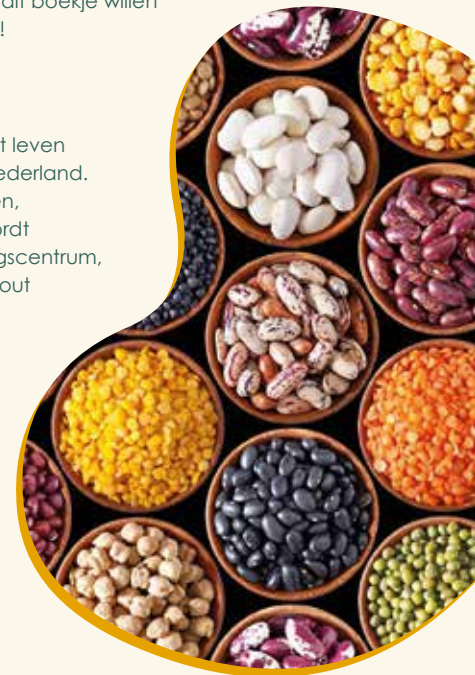
Over... bonen

2016 is door de Verenigde Naties uitgeroepen tot het Internationaal Jaar van de Boon. In 32 landen wereldwijd, waaronder in Nederland, worden bonen op de kaart gezet. Waarom? Bonen –ook wel peulvruchten genaamd- zijn gezond, duurzaam en vooral veelzijdig lekker! Toch blijkt dat we het lastig vinden om bonen aan ons dagelijks menu toe te voegen. Wat kun je eigenlijk allemaal met bonen? En hoe maak je ze lekker klaar? Met dit boekje willen we je inspireren om lekker aan de slag te gaan met bonen!

Over Blij Boon

Het Nationale Comité Bonen 2016 heeft de Blij Boon in het leven geroepen; een beweging die zich inzet voor de boon in Nederland. In het comité zijn de Bruine Bonen Bende, bonenfabrikanten, gezondheidsinfluentials en retail verenigd. De Blij Boon wordt omarmd door een flink aantal partijen, waaronder Voedingscentrum, Albert Heijn, Natuur & Milieu, Albron, Professor Daan Kromhout (oud-voorzitter van de Gezondheidsraad) en chef-koks Mathijs Vrieze, Luc Kusters en Tjitze van der Dam. Een mooie club van bonen-fans dus!

Kijk voor meer informatie op:
www.blijeboon.nl





Geroosterde pompoensoep met linzen

Bereidingswijze

Een pompoen schillen kan best een lastig karweitje zijn, maar als je 'm eerst in de oven doet gaat de schil er daarna heel gemakkelijk af. Was de pompoen en snijd hem doormidden. Haal daarna de zaden en draden eruit en maak er partjes van. Leg ze op een ingevette bakplaat en sprenkel er een beetje olijfolie overheen. Strooi ook het pepertje, gember, komijnzaad, (zee)zout en peper er overheen. Zet het ongeveer een uurtje in een oven op 180 °C.

Laat de pompoen even afkoelen en je zal zien dat je de schil er nu heel makkelijk vanaf kunt halen. Snijd de pompoen in mooie stukjes. Doe de stukjes samen met wat je er in de oven overheen hebt gestrooid in een pan. Schenk er genoeg water bij zodat alles onderstaat. Doe de bouillontabletten erbij en breng alles aan de kook. Pureer de soep met een staafmixer tot een mooie schuimende soep. Doe er voor een extra exotisch tintje een scheutje kokosmelk doorheen. Doe de linzen erbij en verwarm de soep nog even kort. Verdeel de soep over de kommen en doe er voor finishing touch een beetje koriander overheen.

4 personen | bereidingstijd 1 ½ uur
lunch- of hoofdgerecht | vegetarisch

Ingrediënten

- 1 blik linzen à 310 g afgespoeld
- 1 pompoen van ca. 850 g
- olijfolie
- 1 rood pepertje, fijngesneden
- 2 cm verse gember, fijngesneden
- ½ theelepel komijnzaad
- 2 groentebouillon tabletten
- 1 blik kokosmelk à 400 ml
- 2 el koriander, fijngehakt
- peper en (zee)zout





Snelle Chili Con Carne

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 220 °C. Verhit de olie in een pan en bak het gehakt goed rul. Voeg de ui en paprika toe en stoof 5 minuten mee.

Voeg de tomaten en tacokruiden toe en laat de saus iets inkoken. Voeg eventueel wat water toe aan de saus als deze te droog is en roer de bonen door de saus. Hou je van mild of ga je eerder voor pittig? Kruid dan naar smaak bij met chilipoeder. Verdeel de chili con carne over een ovenschotel en bestrooi met geraspte kaas. Zet 5 à 10 minuten in de oven tot de kaas goudbruin gesmolten is.

Dien op met nachochips en een lepel zure room.

4 personen | hoofdgerecht
bereidingstijd 20 minuten en 10 minuten wachttijd

Erben Wennemars: 'Ik ben blij met deze aandacht voor bonen. In Nederland worden maar weinig peulvruchten gegeten terwijl ze heel gezond zijn, makkelijk klaar te maken en ook gewoon lekker. Bonen leveren langdurige energie, die je goed kunt gebruiken als je veel beweegt en sport. Ik eet ze graag voor of na een training of clinic.'



Favoriet van
Erben
Wennemars!

Ingrediënten

- 1 blik of 2 stazakken kidneybonen (à 400 g)
- 1 el olijfolie
- 500 g rundergehakt
- 1 grote rode ui, gesnipperd
- 1 rode rode paprika, in blokjes
- 1 blik tomatenblokjes (à 400 g)
- 1 zakje tacokruiden
- chilipoeder
- 150 g geraspte jong belegen kaas
- 1 zak nachochips
- 1 bekertje zure room

Bonen zijn lekker



Met bonen kun je volop variëren. Er zijn meer dan 1000 soorten, bijvoorbeeld kikkererwten, linzen en kidneybonen, maar ook de meer bekende witte bonen en oer-Hollandse bruine bonen of kapucijners. Bonen zitten boordevol gezonde voedingsstoffen. Elke boon heeft zijn eigen kleur, bite en smaak; allemaal lekker. Koud of warm, als hoofdgerecht of in een salade, de mogelijkheden zijn eindeloos!



Bonen zijn gezond

Bonen passen helemaal in de nieuwe manier van eten. Ze zijn niet alleen heel lekker om mee te variëren maar ook erg gezond. Voedingskundig zijn bonen een van de beste producten van moeder aarde: ze zijn een bron van eiwitten, vezels, vitamines en goede koolhydraten. Door hun verzadigende effect zijn ze ook ideaal voor wie een dagje geen vlees wil eten.



Kies voor gemak

Bonen uit pot, blik en zak zijn handig, snel én gezond. Er is geen verschil in voedingswaarden tussen bonen in blik, pot of zak versus verse bonen. Alle zijn ze even gezond! In beide gevallen worden de droge bonen opgeweekt en gekookt. In het eerste geval heeft de fabrikant het klusje al voor je gedaan. Aan bonen uit blik, pot of zak worden geen conserveringsmiddelen toegevoegd. Ze worden namelijk door middel van hitte (en vacuüm) houdbaar gemaakt.





Witte bonen met gebakken chorizo en aioli

Bereidingswijze

Maak eerst de aioli. Roer de eidooiers los met een scheutje wittewijnazijn (net meer dan een halve eetlepel). Voeg de knoflook en de zwarte peper toe. Voeg onder voortdurend roeren de olie toe, eerst druppelsgewijs en later in een dun straaltje tot een mayonaise-achtige substantie is ontstaan.

Verhit 5 el olijfolie in een pan. Voeg de knoflook toe en laat licht kleuren. Roer er 1,5 lepel van de peterselie door, fruit alles nog even verder aan en doe dan de bonen erbij. Roer goed zodat de smaken vermengen en zet nog even op het vuur zodat ook de bonen goed warm zijn. Zet een andere koekenpan op hoog vuur en bak de chorizoplakjes, eventueel met wat extra olijfolie, tot ze aan beide kanten lekker knapperig zijn. Controleer of de bonen goed op smaak zijn, schep ze in een diep bord en leg de worst erop. Strooi de overgebleven peterselie erover en serveer met aioli en knapperig brood.

4 personen | bereidingstijd 20 minuten | hoofdgerecht



Harold Hamersma adviseert een *Domaine de l'Olivette 2013, Vin de Pays de Mont Caume, Frankrijk*. 'Deze wijn zou het ook goed bij een cassoulet doen. Dat oprechte, kruidige, bronstige. Rijp, vol, zuren om het vet te lijf te gaan. Het zoete fruit met het zoet van de bonen.'

Dit recept is verschenen in Het Parool van 7 november 2015. Mevrouw Hamersma zich heeft zich voor dit gerecht laten inspireren door een recept uit Morito (van Samuel en Samantha Clark, <http://morito-co.uk>) Kijk op www.mevrouwhamersma.nl voor meer smakelijke inspiratie.

Ingrediënten

- 2 potten witte bonen (à 400g), afgespoeld
- Olijfolie
- 2-3 tenen knoflook, fijngenhakt
- 2 el bladpeterselie, fijngesneden
- 500 g bakchorizo, in plakjes

voor de aoli:

- 2 eidooiers
- scheutje witte wijnazijn
- 3 teentjes knoflook, fijngenhakt
- halve el zout toevoegen, daarna knoflook fijnwrijven met een mes
- zwarte peper, gemalen
- 8-10 el zonnebloemolie



Fotografie: Kees Rijken

Kikkererwtenhummus met citroen

Bereidingswijze

Houd ongeveer 2 eetlepels kikkererwten apart voor de garnering. Voeg de overige kikkererwten bij de citroenrasp en het sap, het geperste knoflookteentje en de olijf- en zonnebloemolie. Pureer het mengsel in de keukenmachine of met de staafmixer tot een mooie, gladde puree. Kijk of je de dikte en grofheid fijn vindt. Je kunt er altijd nog wat (olijf)olie bij doen of het mengsel langer pureren. Maak af met zout en peper naar smaak.

Doe de hummus op een plat bord en garneer met de kikkererwten die je opzij hebt gehouden en met stukgescheurde korianderblaadjes. Je kunt er ook nog een klein beetje extra vierge olijfolie overheen sprenkelen. Lekker met wat boerenbrood!

Tip!

Deze hummus is ook heerlijk bij geroosterde groenten (paprika, wortels, bieten, ui). Snijd de groenten in grove stukken en rooster ze met wat olijfolie in de oven. Of serveer de hummus als dip met rauwkost.

4 personen | bereidingstijd 5-10 minuten
lunch-, bijgerecht of tussendoortje | vegetarisch



Ingrediënten

- 1 blik kikkererwten (à 300g), afgespoeld
- 1 teentje knoflook, uitgeperst
- 4 el extra vierge olijfolie
- 4 el zonnebloemolie
- rasp van de schil van 1 citroen
- sap van ½ citroen
- 2 takjes koriander
- Peper en zout
- Wat boerenbrood



Power Salad



Bereidingswijze

Meng de linzen met de venkel en de granaatappelpitjes. Voeg daar een frisse dressing aan toe op basis van azijn, olijfolie en wat zwarte peper.

Schep de salade op een schaal en maak deze af door er de feta en de peterselie over te strooien.

4 personen | bereidingstijd 15 minuten
vegetarisch | voor- hoofd- of bijgerecht

Ingrediënten

- 1 blikje linzen (à 300g), afgespoeld
- 1 venkel in dunne plakjes gesneden
- 2 el granaatappelpitjes
- 2 el appelciderazijn
- 2 el olijfolie
- snufje grof gemalen zwarte peper
- 2 el verkruimelde feta
- 2 el bladpeterselie





Vegetarische bolognese van Francesca

Bereidingswijze

Kook de penne in ruim kokend water met zout volgens de aanwijzing op de verpakking. Kook de penne beetgaar (al dente) en giet af. Snipper de ui en knoflook en snijd de wortel en bleekselderij in kleine stukjes. Je kunt hier ook de keukenmachine voor gebruiken. Giet de bonenmix in een vergiet, spoel af en laat uitlekken. Verwarm een grote pan of wok waar straks alles inpast. Schenk hier 2 eetlepels olijfolie in en fruit de ui en knoflook 2 minuten met een snufje zout. Voeg de wortel en bleekselderij toe en bak 2 minuten mee. Schenk de passata en het blik pomodorini erbij en roer goed door. Hak de rozemarijn fijn en roer ook erdoor. Laat het geheel 10 minuten zachtjes pruttelen. Op het laatst schep je de bonenmix erdoor. Proef en breng eventueel extra op smaak met peper en zout. Serveer de bonen bolognese met geraspte kaas en blaadjes verse basilicum.

4 personen | bereidingstijd 30 minuten
hoofdgerecht | vegetarisch



Ingrediënten

- 500g penne
- zout
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 2 wortelen
- 1 stengel bleekselderij
- 2 potten bonenmix kidney-, reuze- en bruine bonen (à 370g)
- olijfolie
- 700ml passata di pomodoro
- 1 blik pomodorini of gepelde tomaten
- 1 takje rozemarijn
- peper
- om te serveren: geraspte Parmezaanse kaas en verse basilicum

Francesca Kookt

Dit recept is van foodblogger Francesca van [FrancescaKookt.nl](https://www.francescakookt.nl): **'Een bolognese maken met alleen vlees? Dat is echt niet nodig, want met bonen kun je ook een heerlijke vegetarische bolognese maken. Een ideaal gerecht voor kinderen en je tovert het in een handomdraai op tafel.'**

Over Bonen

Wat zijn bonen?

Bonen zijn:

- Peulvruchten
- Vruchten van de vlinderbloemige plant
- Krachtvoer
- Meer dan 1000 soorten



Bonen zijn lief voor onze planeet

- Zeer lage ecologische voetafdruk
- Ze fixeren het stikstofgehalte in de grond waardoor de opbrengst per oogst groter wordt
- Een groot deel van de bonen komt van onze eigen bodem



Top 5 bonen Nederland

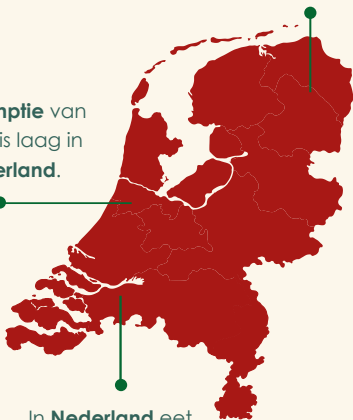
- 1 Bruine bonen
- 2 Witte bonen (in tomatensaus)
- 3 Kidneybonen
- 4 Kikkererwt
- 5 Kapucijners



Bonenconsumptie

Slechts 10% van de Nederlanders eet ten minste 8 gram bonen per dag.

Consumptie van bonen is laag in Nederland.



In Nederland eet de helft van de bevolking nauwelijks of geen bonen.

Bonen zijn rijk aan:

- 1 Voedingsvezels
- 2 Vitamine B
- 3 Eiwitten
- 4 Mineralen zoals ijzer



Richtlijnen voor gezonde voeding

Eet dagelijks ten minste 200 gram groente en ten minste 200 gram fruit.

Eet dagelijks ten minste 3 sneetjes bruin brood, volkoren brood of andere volkorenproducten.

Eet wekelijks peulvruchten.

Eet ten minste 15 gram ongezouten noten per dag.

Neem enkele porties zuivel per dag, waaronder melk of yoghurt.

Bron: Gezondheidsraad

Bonen in zak, pot of blik

- Er is geen verschil in voedingswaarde tussen bonen in zak, pot of blik versus droge bonen
- Droge bonen worden opgeweekt en gekookt. In het geval van zak, pot of blik doet de fabrikant dit voor jou
- Aan bonen uit zak, pot of blik worden geen conserveringsmiddelen toegevoegd

Bonen passen in de trend van 'het nieuwe eten'

- Eten van minder koolhydraten
- Eten van minder vlees
- Meer plantaardig eten
- Maar met name: LEKKER ETEN!



Verenigde Naties

Verenigde Naties hebben 2016 uitgeroepen tot Jaar van de Boon.

Volg #blijbeboon en #lovepulses



Lamstajine met kikkererwten

Bereidingswijze

Schep de Râs al Hânout, ui, knoflook, stukken lamsvlees en 2 eetlepels olijfolie door elkaar heen. Verhit daarna de rest van de olijfolie in een tajineschaal en bak het vlees rondom bruin.

Voeg de tomatenstukjes met sap, de abrikozen en genoeg heet water toe zodat het vlees net onder staat. Zet het deksel op de tajine en laat dit 1,5 uur op laag vuur stoven.

Leg de champignons, olijven en kikkererwten op het vlees zodra het gaar is en schep er een paar lepels stoofvocht overheen. Breng opnieuw aan de kook en laat nog 10 minuten stoven met de deksel op de tajine.

Strooi een beetje fijngehakte koriander over het vlees en serveer het met stukken Turks brood of rijst.

4 personen | bereidingstijd 20 minuten, 90 minuten wachttijd
hoofdgerecht



Ingrediënten

- 1 blik kikkererwten (à 425 ml), afgespoeld
- 1-2 eetlepels Râs al Hânout (Marokkaans kruidenmengsel)
- 1 ui, fijngesnipperd
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- 600 g lamslappen (of runderlappen), in stukken van 5 cm
- 4 el olijfolie
- 1 blik tomatenstukjes
- 100 g gedroogde abrikozen, in reepjes
- 250 g champignons, in vieren
- 100 g groene olijven zonder pit, in plakjes
- 2-3 eetlepels koriander, fijngehakt
- 1 Turks brood of 300 g rijst



Bonenburger van kapucijners



Bereidingswijze

Spoel de kapucijners goed af en maal ze samen met het ei, fijn met de staafmixer. Snijd de haricots verts in flinterdunne ringetjes. Laat de zongedroogde tomaatjes uitlekken en snij ze fijn. Meng het kapucijnermengsel met de haricots verts, tomaatjes en pijnboompitten en breng op smaak met zout en peper. Vorm hier vier platte burgers van en leg deze kort in de vriezer (dat paneert makkelijker). Haal de burgers door de bloem, vervolgens door het geklopte ei en als laatste door de panko. Bak de burgers in de zonnebloemolie. Was de sla. Beleg de broodjes met de baba ganoush, de sla, de gebakken burgers en de grana padano. Eet smakelijk!

** Panko is een soort paneermeel dat in de Japanse keuken wordt gebruikt om gebakken of gefrituurde etenswaren van een knapperige korst te voorzien. Verkrijgbaar in de supermarkt.*

*** Baba Ganoush is een dip van aubergine uit het Midden-Oosten. De Turkse supermarkt verkoopt de aubergine dip ook en het ligt vaak bij de hummus in het koelvak.*

4 personen | bereidingstijd 30 minuten | lunch-, of hoofdgerecht

'Albron draagt met diverse initiatieven bij aan een vitale en duurzame samenleving. Daarom omarmen we de Blijde Boon. Bonen zijn niet alleen heel lekker, maar dragen immers ook bij aan de vitaliteit van onze gasten. In 2016 zetten we de boon nog vaker in de spotlights in onze bedrijfsrestaurants. Door speciale themaweken voor onze gasten te organiseren, maar ook met workshops om onze koks te inspireren. Bovendien speelt de boon een hoofdrol in de gastenmagazines die we ieder seizoen maken.'

Ingrediënten

Voor de burgers

- 800 g kapucijners uit blik of pot
- 100 g verse haricots verts
- 50 g zongedroogde tomaatjes
- 15 g pijnboompitten
- 1 heel ei
- 1 ei, geklopt
- 2 el bloem
- 150 g panko*
- peper en zout

Voor de rest

- 4 hamburgerbroodjes
- 4 el baba ganoush**
- 1 zakje mesclun sla
- 25 g Grana Padano, geraspt
- 2 el zonnebloemolie
- staafmixer



Karel van Tiel
executive chef-kok
Albron Foodservice



Gevulde tomaten met bruine bonen

Bereidingswijze

Snij de ui, paprika en kaas in kleine blokjes. Hol de tomaten uit en bestrooi ze van binnen met zout en peper. Meng de bonen met de ui, paprika en kaas en doe er wat mayonaise bij. Vul de tomaten met dit mengsel. Snijd de bacon in stukjes en bak deze kort. Strooi vervolgens de stukjes bacon over de tomaten.

4-6 personen | borrelhapje of lunchgerecht
bereidingstijd 15 minuten

Ingrediënten

- 1 pot bruine bonen (à 370 g)
- 8 grote tomaten
- 1 ui
- 1 paprika
- 200 g kaas (plakken)
- mayonaise
- 50 g bacon
- peper
- zout





Zwarte bonensalade

Bereidingswijze

Meng alles door elkaar. Voeg naar smaak nog wat kappertjesvocht toe en royaal olijfolie. Peper naar smaak en zet rustig wat uurtjes in de koelkast. Lekker als salade bij de barbecue bijvoorbeeld.

4 personen | bereidingstijd 10 minuten
lunch, of hoofdgerecht

Voedingskundige **Yneke Kootstra** en culinair journalist Onno Kleyn vormen de Bruine Bonenbende. Hun missie? Nederland aan de boon, linze en erwt krijgen. Bendelid en voorzitter van het Nationale Comité Bonen Yneke: 'Bonen, linzen en erwten zijn een perfecte aanvulling op een gezond eetpatroon: prima eiwitbron, vezelrijk en lekker verzadigend. Maar bonen zijn vooral verrukkelijk en ongelofelijk veelzijdig.' In de vijf jaar dat de bruine bonenbende bestaat zien ze dan ook de groep bonenvrienden steeds groter worden!



Ingrediënten

- 2 blikjes of 2 stazakken zwarte bonen (à 400 g), uitgelekt
- 2 el zure kappertjes
- 1 rode ui, fijngesnipperd
- 1 rode puntpaprika, in kleine stukjes
- olijfolie en versgemalen peper





Kidneybonen op brood



Bereidingswijze

Verhit een scheutje olijsfolie in een koekenpan. Bak de uienringen goudbruin, voeg op het laatste moment de knoflook toe en bak een minuutje mee. Voeg hier de chorizo aan toe en bak deze goudbruin. Voeg de bonen toe en verwarm deze kort mee, meng het geheel vervolgens.

Verwijder driekwart van het bakvet en vang dit op in een andere koekenpan. Voeg hier een scheutje olijsfolie aan toe en bak de sneden brood hierin aan beide kanten goudbruin. Beleg het brood met plakken avocado. Besprenkel de avocadoplakken met wat citroensap. Verdeel de bonen met chorizo en ui over de avocado. Breng op smaak met zwarte peper en koriander / platte peterselie en besprenkel met de hete saus.

2 personen | lunchgerecht | bereidingstijd: 15 minuten

Ingrediënten

- 1 blik of stazak kidneybonen (à 200 g)
- 2 middelgrote uien, in ringen gesneden
- 2 tenen knoflook, fijngesneden
- 100 g chorizo, in stukken gesneden
- 4 dikke sneden boerenbrood
- 2 avocado's
- 1 el citroensap
- zwarte peper
- enkele blaadjes koriander/platte peterselie
- hete saus, bv tabasco
- olijsfolie



Colofon

Dit inspiratieboekje is een uitgave van Blijde Boon en is verschenen ter gelegenheid van het Jaar van de Boon (2016).

Met dank aan:

Albron
Harold (&mevrouw) Hamersma
Francesca Kookt
Erben Wennemars

Nog meer bonen?

Nog meer inspiratie nodig? In deze heerlijke kookboeken staan bonen centraal:

- 'Peulvruchten' van Jenny Chandler
- 'Feel Good O' van Catherine Moreau & Florence Solsona
- 'Boneni!' van Joke Boon
- 'Herman over bonen' van Herman den Blijker

