



Populaire peulvruchten

Leeftijd

- 8-12 jaar

Doel

- Kinderen leren wat peulvruchten zijn, hoe ze groeien en in welke vormen ze te eten zijn.

‘Geen hoofdsche spys versiert mijn sobren disch. Een peul, of boon, of raap zyn mijn gerechten.’

Ze hebben intrigerende namen als heilige boontjes, luie wijvenbonen, boerentenen, patrijssoogjes en pijpestelen. Waar we het over hebben?

Het zijn de Big Five van de oude droogbonen uit onze pluk- en eettuin.

Vijf ‘vergeten groenten’ met zoveel smaak, dat je geen dikmakende sausjes uit de supermarkt nodig hebt om er een heerlijke maaltijd mee te bereiden. En zo eenvoudig te telen, dat ze stuk voor stuk ook bij school een plek verdienen.

Bonenfeest

Eigenlijk is het geen wonder dat de meeste oude groentesoorten peulvruchten zijn. De teelt en het gebruik ervan zijn immers zo oud als de mensheid. De oude Grieken hielden zelfs een bonenfeest voor hun zonnegod Apollo. De belangrijkste reden voor de populariteit van peulvruchten zal zijn geweest dat ze in ‘schrale tijden’ gedroogd beschikbaar bleven. Dat speelt nu alles het hele jaar door vers te krijgen is, vrijwel geen rol meer. Al zou zelfgemaakte erwtensoep weinig populair zijn als er geen gedroogde erwten waren. Maar ook de eenvoudige teelt zal zeker een rol hebben gespeeld. Bovendien vindt bijna iedereen een aantal peulvruchten lekker. Dat valt vooral bij jonge kinderen op. Hoeveel zijn er niet die geen spruitjes, witlof of bietjes lusten. Terwijl peulvruchten als sperziebonen, erwtes en peultjes er bij de meeste met smaak in gaan.

tekst

William van den Akker

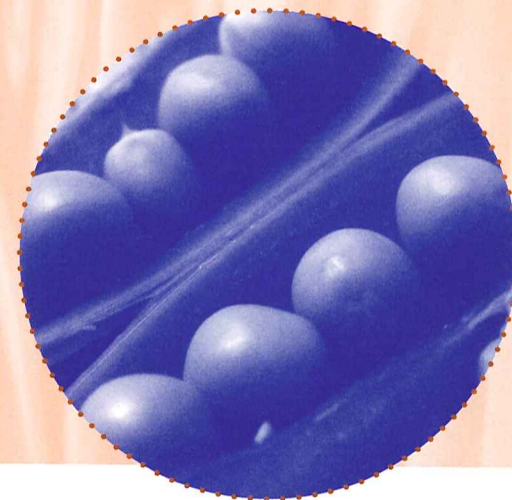
Bonen bij de school

Een schooltuin bij de school? Dan is zo’n vakoverstijgend onderwerp als dit voor de kinderen onvergetelijk. Het levert immers een product op dat er in veel gevallen bijzonder uitzien en heerlijk smaakt. Bovendien is het uitermate geschikt voor een opvallende presentatie aan ouders. Moeilijk is het niet, want er zijn tegenwoordig weer zaden van tientallen oude droogbonen te koop. De firma Vreeken in Dordrecht bijvoorbeeld heeft de meeste in huis en levert ze in kleine verpakking. Geen schooltuin? Ook dan is het mogelijk een of meer oude droogbonensoorten te telen. Met een oude teil of grote potten lukt het prima! Vooral met klimbonen is dat leuk.

Droogbonen telen

Vanaf de tweede helft van mei tot in juni kun je droogbonen leggen. Sommige soorten groeien

in rijtjes. Maak voor deze soorten gaatjes van drie centimeter diep in de grond en leg in elk gaatje twee of drie boontjes. Hoe ver ze uit elkaar komen lees je op het zakje. Andere bonen klimmen omhoog aan stokken. Het leukste is hiermee een wigwam te maken. De stokken bind je bovenaan aan elkaar vast. Leg de bonen in een halve cirkel om de stokken. Klimbonen hebben in het begin soms wat moeite om zich om de stokken te winden. Help de stengels dan even een handje. Wind ze voorzichtig om de stokken en bind ze er losjes aan vast. Let er op dat je ze altijd tegen de wijzers van de klok om de stokken windt. Anders werken ze zichzelf weer los! Als de planten eenmaal aan het groeien zijn, hebben ze nog maar weinig verzorging nodig. Dat is met de vakantie voor de deur een voordeel. Laat de peulen aan de planten zitten tot ze droog zijn. Laat ze daarna een paar dagen binnen nadrogen. Daarna haal je de bonen eruit.



[natuur]

In de dop

Peulvruchten zijn zaden die in een lange schil zitten. Alle soorten bonen zijn bijvoorbeeld zulke zaden.

- Sommige peulvruchten eet je vers, met schil en al. Welke ken je?

.....

- Welke heb je wel eens gegeten?

.....

- Ken je ook verse peulvruchten die je zonder schil eet?

.....

- Welke bijvoorbeeld?

.....

- Heb je die ook wel eens gegeten?

.....

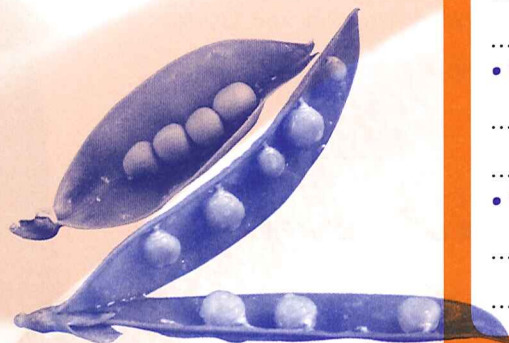
- Welke van deze verse peulvruchten vind jij lekker?

.....

- En welke lust jij niet graag?

.....

.....



Er zijn ook peulvruchten die droog worden verkocht. Die zijn keihard.

- Zitten zulke peulvruchten nog in de schil?

.....

- Welke droge peulvruchten ken je?

.....

- Welke hiervan heb je wel eens gegeten?

.....

.....

Sommige droge peulvruchten worden gekookt in potten of blikken verkocht.

- Welke ken je?

.....

- Welke worden er denk jij meer verkocht? Droge peulvruchten in pakken of gekookte droge in potten of blikken?

.....

- Eten jullie wel eens peulvruchten uit potten of blikken?

.....

- Welke?

.....

.....

In de supermarkt of bij de groenteman zijn het hele jaar verse peulvruchten te koop.

- Hoe kan dat?

.....

- Welke liggen er nu in de winkel?

.....

.....



[doeblad]