

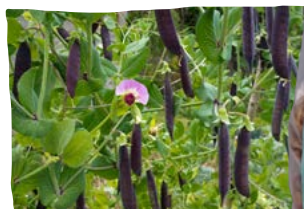


NATUURLIJK, FAIR & JAMMIE



Kapucijners uit Groningen

Verboden regendansjes te doen in het najaar!



Niet zomaar Van Hollandsche Bodem, nee: alléén Van Hollandsche Bodem. De kapucijner is een typisch Hollandse boon (ook al heeft hij qua uiterlijk meer weg van een erwt) en deze vind je dan ook praktisch alleen in Nederland.

De kapucijner is het voorbeeld van een gewas wat verdrongen is door "gewonere" erwten en bonen – terwijl eeuwenlang kapucijners op zowat op iedere eettafel in Nederland stonden. Kapucijners zijn een beetje moeilijke peulvruchten voor een boer. Ze brengen stikstof in de grond (hoera voor deze natuurlijke bemesting van de bodem!) maar zijn wanneer ze in de buitenlucht te drogen hangen, uiterst kwetsbaar voor water. En in ons land regent het nu eenmaal op onvoorspelbare basis en helaas ook relatief veel. Dat laatste heeft veel boeren ertoe bewogen om eind jaren tachtig de gedroogde bonen business voorgoed vaarwel te zeggen.

Zo niet boer Piet uit Groningen. Piet heeft een zwak voor (Hollandsche) oergewassen en teelt met toewijding, geduld en vakmanschap onder meer deze kapucijners, die hij – zoals het oorspronkelijk ook hoort – handmatig plukt en te drogen hangt op "ruiters" – een soort houten rekken die ervoor zorgen dat de bonen de grond niet raken. En ja, deze staan buiten, op de akkers. Verboden regendansjes te doen in Groningen dus in het najaar.

Natuurlijk:  niets anders dan het pure product, zoals de natuur het bedoeld heeft

Fair:  eerlijk gekocht voor een eerlijke prijs 

& Jammie:  biologisch is niet alleen gezonder, het is ook zo ontzettend veel lekkerder!

Gemaakt door de natuur, verzorgd door de mens...



NATUURLIJK, FAIR & JAMMIE



Raasdonders

Met kapucijners uit Groningen



4 personen



1 ½ uur +
8 uur weken

Ingrediënten:

- 200 gram GreenAge kapucijners Van Hollandsche Bodem
- 2 takjes tijm
- 1 gepelde ui, met daarin 10 kruidnagels gestoken
- 200 gram zuurkoolspek of gerookt spek, in blokjes van ca. 1 x 1 cm gesneden
- 2 grote uien, in dunne ringen gesneden
- 2 grote zoetzure appels, geschild en in blokjes van ca. 1 x 1 cm gesneden
- de blaadjes van 5 takjes platte peterselie, fijn gesneden
- een theelepel grove mosterd
- sap van ½ citroen
- heel fijn geraspte schil van ½ onbehandelde citroen
- peper en zout
- voor erbij: piccalilly, zilveruitjes, mosterd, augurkjes



Vegetarische variant

- laat de spekjes weg en vervang ze met blokjes gebakken (stevige) tofu of tempeh
- een ander alternatief voor spekjes zijn bijvoorbeeld stukjes walnoot: ook deze bak je eerst lekker krokant (wel in een klein scheutje milde olijfolie), kruid ze daarna met zout en peper en leg ze op een bord met keukenpapier en meng ze later door de kapucijners, ui, appel, etc.

Bereiding:

- week de kapucijners 8 uur (of een nachtje) in ruim, koud water
- spoel de kapucijners af en breng een pan water aan de kook met daarin de ui met kruidnagels
- kook de kapucijners met de ui met kruidnagels en de takjes tijm in ca. 60-90 minuten beetgaar
- schep de ui uit de pan, giet de kapucijners af en haal de tijm eruit
- terwijl de kapucijners koken, bak je de spekblokjes krokant
- schep de spekblokjes uit de pan en laat ze op een bord met keukenpapier uitlekken
- bak de uienringen zacht en glazig in het bakvet van de spekblokjes
- voeg de appelblokjes toe en bak zachtjes enkele minuten mee tot de appel goed warm is
- schep de kapucijners, spekblokjes, mosterd, citroensap, geraspte citroenschil en peterselie door de uien en appel
- breng op smaak met peper en zout
- zet schaalpjes piccalilly, mosterd, augurkjes en zilveruitjes op tafel
- serveer de Raasdonders met gekookte krieltjes & een frisse groene salade



Voor meer informatie,
recepten en tips:

www.greenage.nl

