

Stroop, spek en bonen

LOETHE OLTHUIS

De Volkskrant

Vrijdag, 4 maart 2016

V Service; Blz. 22

Volkskeuken

Peulvruchten zijn supergezond. In de Verenigde Staten hebben ze er genoeg en die willen ze graag exporteren. Daarom was er maandag een perslunch in het huis van de Amerikaanse ambassadeur.

Waarom zouden we peulvruchten uit Amerika halen als we hier prima Nederlandse bonen hebben? Daar was Johanna Stobbs van de US Dry Bean Council gelukkig realistisch over. 'Eet vooral Nederlandse peulvruchten, zoals witte en bruine bonen, kapucijners, kievitsbonen en erwten. Maar kikkererwten, kidneybonen en linzen verbouwen jullie niet.'

De Amerikanen wel en hun peulvruchten lijken een veiligere en duurzamere keuze dan die uit bijvoorbeeld China. Ze zijn gentechvrij, al moest Stobbs toegeven dat je voor biologische bonen níét in de VS moet zijn.

Zo'n eeuw geleden waren er in Boston, Massachusetts, veel rietsuikermelassebedrijfjes. Als men zondagmorgen naar de kerk ging, stond de avond tevoren deze verrukkelijke bonenschotel met spek en stroop al in de oven. Zorg wel voor goede ventilatie, anders ruikt het nog dagen naar bonen.

Verwarm de oven voor op 150 graden. Verhit in een pannetje al roerend op laag vuur 300 ml water met de stroop, suiker, mosterd en een halve eetlepel zout tot goed gemengd. Spoel de bonen af in een vergiet. Verdeel de helft van de uiringen over de bodem van de pan (of pot).

Doe dan de helft van de bonen met 3 kruidnagels en 1 laurierblaadje erover, maal er ruim peper over. Bedek met de helft van het spek. Schenk er 1 blikje tomaatblokjes overheen.

Herhaal: uiringen, bonen met laurier, kruidnagels en peper, spek, tomaatblokjes.

Schenk er ten slotte het stroopmengsel overheen en sluit de pan. Laat de bonen in het midden van de oven in ongeveer 6 uur gaar en zacht worden. Kijk na ongeveer een uur of de bonen al zachtjes koken: dan pas draai je de oventemperatuur naar 120 graden.

Controleer regelmatig of de bonen blijven borrelen. Voeg zo nodig tussentijds wat extra water toe (als de pan niet goed sluit, verdampt er vocht). Haal de pan uit de oven. Eet met grof bruin brood en koolsalade.

volkskeuken@volkskrant.nl

INGREDIËNTEN

250 g gedroogde (Nederlandse) witte bonen, minstens 8 uur geweekt

4 middelgrote uien, in ringen

2 blikken tomatenblokjes (à 400 g netto)

2 laurierblaadjes

3 volle eetl. Engelse scherpe mosterd (Colman's) of Dijonmosterd

6 kruidnagels

10 volle eetl. Zeeuwse keukenstroop

300 g biologische spekblokjes

extra: ovenvaste braadpan of ovenvaste pot
