

# Tuinbonen



*Met deze zomergroente kan iedereen letterlijk zijn eigen boontjes doppen. Tuinbonen zijn de zaden van een vrij grote, viltachtige peul. Jonge tuinboontjes zijn het lekkerst. Ze hebben een zachte, volle smaak. Tuinbonen worden ook wel 'dikke duimen' of in Brabant, 'boeren boxen' genoemd. Tuinbonen zijn gezond. Ze bevatten een hoog gehalte aan vitamine B en C. Tuinbonen zijn in Nederland in juli en augustus in het seizoen. Je kunt tuinbonen het beste in de koelkast bewaren.*

## Recept

### Bewaren

Verse peulen met bonen bewaar je in de koelkast, bij voorkeur in de schil/peul. Hiermee voorkom je dat de bonen uitdrogen. Bewaar tuinbonen in glas op een donkere plek om verkleuring te voorkomen. Is de pot of het blik geopend? Dan blijven de bonen in de koelkast nog een paar dagen goed.

### Bereiden

Zet je duimen op de bolle kant van de peul, druk deze open en haal de bonen eruit. Zet de bonen op in ruim water met een scheut (halfvolle) melk om de bonen blank te houden. Dubbel doppen: Je kunt na het koken de bonen nogmaals doppen. Dit doe je door het stugge velletje te verwijderen. Je krijgt dan mooie heldergroene boontjes. Eet tuinbonen niet rauw. Er komt van nature een giftige stof in voor die door koken onschadelijk wordt. Diepvriesbonen hoef je niet te ontdooien voor het koken of roerbakken. Tuinbonen in blik of glas hoef je slechts enkele minuten te verwarmen.

### Bewaartijden

Verse tuinbonen

Koelkast: 2-3 dagen

### Bereidingstijden

Koken: 5 -10 minuten

Magnetron: 5 - 8 minuten

Smoren: 10 - 15 minuten

Stomen: 10 - 15 minuten

<https://www.veggipedia.nl/groentenenfruit/tuinbonen/bereiden-en-bewaren>