

## Hestebønner – en god mark- og haveplante



En fantastisk bønneplante, 1½ meter høj, og står så stiv at den ikke skal bindes op. Hele planten udstråler sommerlig frodighed og gavmildhed, så man er klar over at her er der noget der er værd at kende.

Hestebønner var den eneste bønne vi havde i Europa før Columbus. Den kommer sammen med ærterne, linserne og kikærterne fra den gyldne halvmåne, et område der går gennem mellemøsten, som er oprindelsesområde for de fleste af vores kulturplanter, og som allerede for 10.000 år siden var hjemsted for de første store kulturer, netop på grund af sin frodighed. Hvor præcist hestebønner kommer fra ved man ikke, for der findes ingen vild form. Men selv om den kommer langt sydfra er den virkelig hårdfør hos os.

Det er en afgrøde vi har dyrket længe, de første fund fra det der idag hedder Israel, er 8.000 år gamle. Alene det at kunne sætte tænderne i noget som man spiste i Ur, langs Eufrat og Tigris, som fønikere, og babylonere har dyrket og nydt er da en helt fantastisk mulighed.

Nye planter med urgammel historie, planter vi aldrig har udnyttet er der så rigeligt af, at der er rige muligheder for at så, plante og udnytte alternative afgrøder i have og mark, hvis vi skulle have lyst til det.

Hestebønner har været bondekost for fattigfolk i både det gamle Ægypten, antikkens Grækenland, det romerske rige, og bliver i øvrigt stadig dyrket også som foder til dyr. En så lang kulturhistorie bliver ikke væk natten over, hestebønner er stadig basismad i en stor del af mellemøsten. I Egypten er nationalretten "El ful", eller "foul", ikke noget man hiver frem til særlige lejligheder, men en ret man med variationer spiser hver eneste dag. Den består af kogte tørrede hestebønner, krydderier, krydderurter, olivenolie. Sammen med de flade brød man spiser til er det et ekstremt nærende måltid, for meget få penge.

Hestebønner i frisk form er i det hele taget en delikatess som kan sammenlignes med asparges. De smaragdgrønne frø rummer en lækkerhed både som friske og dampede, som er værd besværet med at pille dem for.

Basiskost skal de ikke være, men det særlige sus der gør sæsonen nærværende, som bringer en lille bunke af ens arbejde og fornøjelse med haven eller marken lige ind på tallerkenen, til at nyde hver dag i den korte tid de er der.

Hestebønner har store smukke lyslilla-hvide blomster, med sorte pletter. Blomsterne bliver til flotte store bælg på 15-20 cm.

### **Dyrkning af hestebønner**

Hvis man søger endnu en ting at dyrke i børnehaven sammen med radiserne, tallerkensmækkerne, courgetterne og morgenfruerne, noget der er stort, flot og aldrig slår fejl er hestebønner noget af det bedste.

Hvis man ikke føler sig helt stiv i finere grøntsagsdyrkning, er hestebønner en sikker sag at give sig i kast med. Den er nem at dyrke, og så smager den vanvittigt godt. Hvis man vil have hurtig gang i spiringen er det godt at lægge dem 12 timer i vand først. En led, stiv lerjord behøver man ikke engang grave før man sår dem.

Den absolut nemmeste måde at så dem på er ved at stikke greben ca. 8 cm i jorden, vrikke lidt, komme en bønne i hvert hul, og gå videre til man har en række så lang, som man vil have den. Efter 14 dage kommer de

op, og vokser hurtigt til. Gødning behøver man ikke at tænke på, de er kvælstofsamlende som alle bælgplanter, men på sandjord, eller hvis jorden er helt elendig vil det nok være godt med noget kompost i jorden først. Så går det hurtigt. De stive stilke vokser og vokser, og pludseligt er der bønner i overflod.

Tidligere var de almindelige som markafgrøder, til dyrefoder, det er derfor de hedder noget med hest.

Frøene er ret dyre at købe, som alle frø, og det er nemt at lave bønnefrø selv til at så næste år. Lad en enkelt eller to planter lave helt modne bælg og lad dem sidde til bælgene er tørret helt ind. Tag frøene ud og tør dem færdige i stuevarmen, det tager en uge i en kurv på køkkenbordet. Kom dem i en tæt beholder og så dem tidligt om foråret, eller måske nogen af dem med det samme.

Det øverste skud er i høj grad spiseligt, både når de kommer op, og senere hen, kan man plukke toppen af og



tilberede den som spinat, og det kan man ligeså godt gøre for på et eller andet tidspunkt får planterne bladlus og de sidder altid i de saftige nye skud. Så pluk dem før bladlusene. Lusene generer nu ikke planterne synderligt, men som markafgrøde koster et luseangreb dyrt. Sidst på sæsonen får de som regel chokoladeplet, en rust som giver chokoladebrunrøde pletter på bladene, men den gør egentligt heller ikke noget.

Når alle bønnerne er spist skærer man hele planten ned til jorden, eller lige over de skud der kommer nederst på stængelen. Vand grundigt. Planten danner i løbet af en måneds tid friske skud, og nye bønner, som ganske vist ikke kan nå modenhed i vores klima, men både skud og spæde bønner er en god ekstragevinst sidst på efteråret.

Man skal hellere så et par meter hver tredje uge end dem alle på én gang, så er der friske forsyninger, og de gror lige godt hele vækstsæsonen. Det sidste hold skulle efter sigende kunne sås i Oktober, og overvintre som småplanter i jorden, som de gør i England. Men jorden skal være veldrænet, så de ikke rådner i løbet af vinteren, og det skal nok være et nogenlunde lunt hjørne.

Hestebønner har som alle andre planter sine medicinske egenskaber. Desværre har den også en allergifremkaldende effekt på en minoritet af især den mandlige befolkning i især det der i oldtiden hed "Magna Graecia", Grækenland og en del af Lilleasien, I Nordafrika, og i Kina. De mangler et enzym, som gør dem overfølsomme over for både bønnerne, og især pollen fra blomsterne. Pythagoras led af favisme, som det hedder efter plantens latinske navn, *Vicia faba*. han tordnede over sine tilhængere mod hestebønner, fordi han ikke kunne tåle den. Det er ikke noget man skal hidse sig op over, men bare være opmærksom på.

### **At spise hestebønner**

Hestebønner kan spises i tre ret forskellige stadier. De hele bælg kan spises dampede når de har nået barnefingerstørrelse. Den virkelig delikate del kommer dog senere i bønnelivet.

Når bønnerne bliver 15-20 cm lang udvikler den et vat / skumgummiagtigt lag indeni, hvor de grønne frø ligger som støbt ned i vattet. Selve bælgene er nu blevet for grove til at spise. Her piller man frøene ud. Man må smage sig frem, for bønnerne er bitre hvis de er for små. Taget på det rigtige tidspunkt - som strækker sig over ca. 10 dage, kan man spise dem som de er. Udover det bliver frøene større, og den lidt seje hinde der er om hvert enkelt frø skal pilles af. Enten gør man det inden de er tilberedt, hvad der kræver en tålmodighed ud over det normale, eller man gør det ved dem man nu vil.

Frøene er gode at spise rå. Smagen minder om søde ærter, med en stegt kalvekødssmag og en let bitterhed oveni, og så er der mere af det. Et ordentligt bjerg på et fad tager tid på samme hyggelige måde som fjordrejer, man piller og piller, dypper i salt, spiser oliven, frisk gedeost, radiser og god pølse ind imellem, og drikker en grovkornet rødvin til.

**Hestebønner er den absolut eneste friske bønne man overhovedet må spise rå.**

Alle andre friske bønner er af en anden plantefamilie, "Phasæolus" og de fleste af dem er giftige som rå.

### **Opskrifter med hestebønner (af Camilla Plum)**

#### *Hestebønner med urter og smør*

Kog frøene ganske kort i en klat smør og en lille bitte smule vand. De skal bare have til de skifter farve, drys med dild, persille, mynte salt og peber.

Det er fint som forret, til fisk, eller foldet ind i en omelet.

#### *Forsommersuppe*

Mere et princip end en opskrift, hvis man dyrker selv, har man altid rækker der skal spises, ender og kanter man gerne vil have brugt:

Kog først en grøntbouillon på f.eks. ærtebælge, aspargesender, persillekviste, salatblade, nye løgtoppe, og et nyt hvidløg, lidt sarte urter som esdragon og dild, og en smule løvstikke. Hvis man vil køber man et stykke tørret flæsk, et kyllingeskrog eller nogle kalveben med.

Kog en time i vand til det dækker, salt og peber. Si og smid grønsagerne væk.

Kog suppen ind til den smager kraftigt. Fyld gryden med bælgede hestebønner og ærter, nye kartofler i kvarter, spinat uden stilke, lidt asparges, salatblade der er ved at gå i stok, nye gulerødder i skiver. Kog op, skum, og lad det simre i ti min. Det skal være en suppe med masse af fyld. Drys med mange kørvelblade, fintklippet purløg, måske lidt mynte, og en skefuld creme fraiche.

#### *Hestebønner med flæsk*

Bønner af lidt ældre dato kommer man i en gryde med en smule flæsk i små tern, lidt frisk mynte en håndfuld frisk merian, og et helt overskåret nyt hvidløg. Lad dem putre sagte til de er meget møre, hvis man giver dem 20-30 minutter er skallerne som regel også møre nok til at spise med. Samme behandling er perfekt til de ny ærter som er blevet lidt for grove.