



Gouden bonenstaken

Lijkt in Nederland de tuinboon op de lijst van met uitsterven bedreigde groenten soorten te staan, bij ons in de Lot-et-Garonne worden ze in het voorjaar met gejuich verwelkomd op de boerenmarkten. En terecht, want naast een heerlijke smaak zijn de bonen groen goud voor je tuin. Ze kunnen namelijk (zoals alle bonen) stikstof vastzetten in de bodem.

STIKSTOF IS EEN VAN DE BELANGRIJKSTE voedsel ingrediënten voor je tuinplanten en een hoofdingrediënt van mest. Bonen verrijken dus de bodem en gezonde grond is de belangrijkste basis voor een vitale tuin.

Maar waarom ben ik nu zo'n fan van de tuinboon? Van mijn 92-jarige buurvrouw heb ik geleerd dat je in Frankrijk (vanaf midden Frankrijk naar beneden) al in november tuinbonen kunt zaaien. Een mooie vroege boon dus. Nu is november allang voorbij, maar dit boontje blijkt zeer flexibel. Zo kwam ik vorig jaar pas in januari toe aan het planten van mijn fèves. En wat bleek, dat werkte uitstekend.

Dit jaar is november ook weer voorbijgegaan, zelfs voor mijn buurvrouw. Niets dan regen. Maar een paar dagen geleden zag ik ook haar getooid in bloemetjes-schort de tuin ingaan met schoffel en kruiwagen om hoopjes te harken voor haar gouden bonenstaken.

Geen onderhoud

Heeft u geen groentetuin? Geen probleem, want de tuinboon verdient zijn plaats niet alleen in een net rijtje in de potager. Juist niet! Door zijn magische tovertruc van bodemverrijking mag hij overal worden geplant, ook al zou je ze niet oogsten. Zelf zaai ik ze op alle open plekjes die ik maar kan vinden: in een cirkel om pas geplante bomen of in een nieuw aangelegd struikenhoekje waar de bodem nog niet bedekt is. Gaatje in de grond, drie bonen erin, grond erover en een volgend gaatje. Verder is er geen onderhoud. In het voorjaar komt er altijd wel wat regen en ze kunnen tegen lichte vorst. Het is daarom ook een uitstekend plantje als je niet het hele jaar

in Frankrijk woont. Je kunt de tuinboon zaaien tot en met april.

Oogsten en smullen

Dan komt de tijd van oogst, een van de leukste onderdelen van tuinieren. Ik oogst

De tuinbonen zelf zijn een feestje op je bord. Gaar geprutteld in een goede tomatensaus bijvoorbeeld. Met een Aziatische twist roerbak ik ze ook wel met sojasaus en Thaise basilicum. Of ik maak er vegetarische burgers van (gaargekookt grof pureren met zout en peper, tuinkruiden, wat mais, wat meel en een eitje) dan bak ik ze allemaal en vries ze in.

De tuinboon, daar wordt plant en mens blij van. 🇫🇷



ze graag als ik bezoek krijg. Dan gaan we op het terras zitten en terwijl we wegkletsen bij een kopje thee doppen we de bonen. Fijn is ook dat de oogst niet in één keer komt, maar verspreid over een paar weken. De plant laat ik in de grond staan, ook als er geen bonen meer aanzitten, dan blijft hij zijn stikstof afgeven aan de bodem. Je kan de plant helemaal ter plekke dood laten gaan of ik trek de plant eruit en gooi ze tussen de struiken zodat ze ter plekke kunnen composteren. Allemaal goede bodemverrijkende handelingen waar je overige tuinplanten en struiken van smullen.



Sandra Alderden runt samen met haar man Santi *Simply Canvas Farm*. Een permacultuurboerderij en kleinschalige vakantieplek van 5 hectare op het randje van de Dordogne en Lot-et-Garonne. simplycanvasfarm.com hello@simplycanvas.eu [@simplycanvasfarm](https://www.facebook.com/simplycanvasfarm)