

Hestebønne

Vicia faba

Det er ikke just smigrende, når en plante får navn efter et dyr. Som reglen betyder det, at den ikke egner sig til menneskeføde.

Det er nu ikke helt korrekt, når det drejer sig om hestebønner, der er et udmærket levnedsmiddel.

Hestebønner har ikke slyngråde som bønner, men står ved egen hjælp på en stiv opret stængel. I bladhjørnerne sætter den 2-5 hvide, sortplettede blomster. Hestebønne hører til slægten Vikke og ikke til bønnerne.

Frugten er en tyk lodden bælg med 3-5 store, flade frø. Der kan spises modne eller umodne.

Den er en meget gammel kulturplante, der har været kendt både i bronzealderen og det gamle Ægypten.

De tørrede frø kan males til mel og har været brugt til så forskellige ting som pudder på skoldkopper og som middel til hudpleje.

Oftest har den dog været anvendt til foder af svin og heste og dyrkningen var tidligere udbredt på Lolland Falster og Møn.

I modsætning til bønner, der kræver en høj jordtemperatur, kan hestebønneren sås samtidigt med de andre nordiske køkkenurter. Det er en stor plante, så den skal have god plads: ca 20 cm mellem hvert frø. Frøene beholder deres spireevne i flere år og planten

har en lang rod, der kræver velbearbejdet jord, men er ellers nøjsom i sine krav. For at undgå at blæsten vælter den, kan man med fordel give den lidt grene til afstivning, eller man kan hyppede lidt jord op om planterne.

Sorte bladlus er svært begejstrede for planten og samles ofte i stort antal i spidsen af planten. Et godt råd er, at knibe spidsen af de udvoksede planter.

Hestebønner indgår ofte i retter fra Middelhavet, hvor de store frø serveres kogt i saltvand. De store frø har en tyk læderagtig hinde, som indholdet presses ud af. Afskallede tørrede frø, kan købes i visse indvandrerbutikker og giver en dejlig suppe, ikke ulig 'gule ærter', når de koges ud. Top suppen af de udkogte frø med lidt olivenolie og et drys spidskommen før serveringen!