

# Bønner

Phaseolus vulgaris

Bønner er en etårig urt fra ærteblomstfamilien, der som frugt sætter bælg med ofte spiselige frø.

Fælles for bønner er de trekoblede blade og slyngtrådene, der tillader planten at komme til vejrs, samt røddernes evne til at udvikle små knolde med bakterier, der kan udnytte luftens frie kvælstof, der dermed kommer planterne til gode. Bælgfrugter anses af denne grund til at have jordforbedrende kvaliteter.

I middelalderen dyrkedes kun én bønnesort, nemlig Hestebønne.

Hestebønner er imidlertid en uægte bønne, der mangler både slyngtråde og de nyttige jordbakterier

Ægyptere og grækere dyrkede en 'bønne', af andre planteslægter, mens havebønner, som vi kender som 'haricots' på dåse eller som dybfrost, har rødder på den anden side af Atlanten, hvor bønner af alle slags er blevet en vigtig afgrøde på verdensplan, pga sit høje indhold af proteiner, jern, B-vitamin, magnesium og zink.

Bønner spises herhjemme overvejende grønne som 'haricots', mens de modne frø indgår som basiskost mange steder i verden, sammen med linser, kigærter, gule ærter, og andre bælgfrugter.

Tørrede bønner, bør altid serveres kogte, da de rå frø indeholder giftstoffet lectin, der forårsager maveproblemer diarre, opkastning, kvalme mv. Heller ikke det vand, frøene er udblødt i, bør indtages.

Bønner blev først udbredt i Europa i 1500 tallet, og fik navne, der henviste til plantens udenlandske herkomst, som valsk(udenlandsk) bønne, indianerbønne, tyrkiske ærter mm, eller man benævnte den, efter anvendelse eller kendetegn.

Vel ankommet til Europa, blev bønner en del af apotekerens medicin.

De smukke frø trukket på snor, mente man hjalp mod tandsmerter og lagt under tungen, skulle de stoppe næseblod.

Te af stænglerne blev drukket mod diarre og plastre med mel af frøet blev lagt på kinden eller brugt mod hestens hævede led. Mens destilleret vand af

blomster kogt i rindende vand fra en bæk, skulle give en klar ansigtshud.

Et 'sikkert' middel mod vorter skulle bestå i, at flække frøet, og gnide halvdelen med blod fra vorten, brænde den anden halvdel og begrave den første i jorden! En lignende kur skulle fjerne modermærker i ansigtet.

I hatten kunne jægeren bære en stilk af en bønne, der havde vokset i muld med en hovedskal (formentlig en kirkegård) og på den måde sikre sig, at ramme alt.

Et gammelt ordsprog siger: 'Bønnen er bedst i sin bælg' dvs. 'hjemme er bedst'

Men ellers har bønner mest indgået i nedladende udtryk, som 'ikke en bønne værd', 'en lang bønnestage' om ranglede personer eller som slangudtryk for soldaters ammunition. En upopulær middagsret i marinen var saltet kød med snitbønner, der foragteligt blev kaldt 'rødtræ med søgræs.'

I Middelalderhaven dyrkes bønner blandt køkkenurterne.