

Food Fact

Kook- en weektijden van verschillende bonen

Soort	Weken	Kooktijd
Adukibonen	ja	45 - 50 minuten
Zwarte bonen	ja	60 - 120 minuten
Borlottibonen	ja	40 - 50 minuten
Boterbonen (gele of wasbonen)	ja	40 - 50 minuten
Bruine bonen	ja	40 - 50 minuten
Canellinibonen	ja	40 - 50 minuten
Flageoletten	ja	60 - 90 minuten
Gele spliterwten	ja	45 - 60 minuten
Kapucijners	ja	40 - 50 minuten
Katjang Idjoe (mung boontjes)	ja	45 - 50 minuten
Kidneybonen	ja	45 - 60 minuten
Kikkererwten	ja	40 - 50 minuten
Lima bonen	ja	45-60 minuten
Linzen, heel (groene, grauwe)	nee	20- 30 minuten
Linzen, split (oranje)	ja	15 - 20 minuten
Pinto bonen	ja	45 - 50 minuten
Edamame, groene sojaboontjes	nee	5 minuten
Spliterwten, heel	ja	40 - 50 minuten
Tuinboon	ja	60 - 80 minuten
Witte bonen	ja	45 - 50 minuten
Zwarte ogen boontjes	nee	45 - 60 minuten

Alle bonen zet je 12 uur in de week en ververs je het water twee keer van. Je kookt ze in vers water. Je verliest dan wel vitamines maar je hebt geen last van flatulentie.