

ZWARTE BONEN

VASTENACTIE



Zwarte bonen worden in Brazilië heel veel gegeten, meestal samen met rijst. In Brazilië heten zwarte bonen: feijão negro. Zwarte bonen zijn niet alleen lekker, ze zijn ook supergezond. Er zitten veel vitaminen en

mineralen in. En zwarte bonen helpen kinderen om goed te groeien.

Van zwarte bonen en een hele boel andere dingen wordt het bekendste gerecht van Brazilië gemaakt: **Feijoada**. Feijoada is een stoofpot van zwarte en andere bonen en varkensvlees. Of soms ook nog andere soorten vlees. Bij feijoada eet je nog rijst, kool en sinaasappel.



Iedere streek in Brazilië kent wel zijn eigen recept voor feijoada. En omdat Brazilië een heel groot land is, zijn er dus heel veel manieren waarop je feijoada kunt klaar maken. En allemaal even lekker!

Op één of twee vaste dagen in de week wordt feijoada gegeten. Welke dagen dat zijn verschilt ook per streek en regio.

Ook in Nederlandse winkels kun je tegenwoordig zwarte bonen kopen. En een van de vele recepten is wel op internet te vinden. Dus wie weet, misschien zou jouw pappa of mamma ook wel een feijoada willen klaar maken.