

Over warmoezerij en wilde planten (deel 9)

In deze rubriek worden planten behandeld die vroeger als groente gekweekt werden, in onbruik raakten maar inmiddels keert het tij en worden ze door liefhebbers opnieuw gewaardeerd vanwege hun bijzondere smaak.

Tekst: Hein Koningen en Johan Heirman

We kennen allemaal wel de uitdrukking 'kersvers'. Het woord kers betekent hier in letterlijke zin: kras en fris, geheel fris, opgewekt. Een etymologische verklaring vinden we bij W.F. Daems: "Kers uit kres, van latijn *crescere*=groeien, zulks vanwege de snelle groei van het plantje".

De Kruisbloemfamilie kent verscheidene leden die als salade gegeten kunnen worden. Opvallend is dat een aantal daarvan kers wordt genoemd. Ongetwijfeld de bekendste is Tuinkers. Een groot deel van het jaar is tuinkers te koop als jonge plantjes dicht opeen in kleine kartonnen bakjes. Met citroen (of azijn) en suiker is het een smakelijk en prikkelend hapje bij het ontbijt; het wordt daarom ook wel Boterhamkruid genoemd. Het wordt ook gebruikt als garnering. Tuinkers (*Lepidium sativum*) is oorspronkelijk afkomstig uit Voor-Azië en Noord-Afrika en slaat bij ons regelmatig op uit gemorst zaad in steden en dorpen.

Kersen mèt pít



Kersen van eigen bodem

Minder bekend is dat ook een aantal kersen uit onze eigen, wilde flora als groente gekweekt en gegeten kunnen worden. Vroeger waren de gewone mensen voor hun vitamineleveranciers afhankelijk van wat zij konden verzamelen of kweken. In het bijzonder aan het eind van de winter kampte men veel met lichamelijke klachten door gebrek aan vitaminen, vooral vitamine C. De verschillende kersen waren in de winter en het vroege voorjaar een welkome vitaminebron.

Waterkers

Witte waterkers (*Nasturtium*) groeit van nature in voedselrijke situaties

langs beken, bronnen en kwelsloten, aan rivieroeveren en in drassige uiterwaarden. In Vlaanderen wordt ze daarom wel Beeksalade genoemd. Gewoonlijk worden de planten 15-30 cm hoog maar de liggende en kruipende stengels kunnen wel tot 100 cm lengte uitgroeien. Waterkers heeft aan de holle stengels donkergroene geveerde, afgeronde bladen en kleine, witte bloemen met gele helmknoppen. Deze in het water groeiende plant kent twee sterk verwante soorten: Echte waterkers (*Nasturtium officinale*) en Slanke waterkers (*N. microphyllum*). Beide zijn overblijvend en vooral via de rijpe vruchten en zaden van elkaar te onderscheiden. Witte waterkers

wordt wel verward met Bittere veldkers (*Cardamine amara*) die echter grotere bloemen met roodpaarse helmknoppen heeft en helder lichtgroene bladen. Zoals de naam al zegt, is deze soort vanwege de scherpe smaak niet aantrekkelijk. Het is vooral Echte waterkers die vanouds als groente wordt gekweekt.

Leverbot

Witte waterkers kan overbrenger zijn van de leverbotziekte, waarbij de (amfibische) Kleine poelslak als tussengastheer voor de leverbot optreedt. Daarom wordt afgeraden om Witte waterkers te eten van plekken waar grazende dieren gemakkelijk bij kunnen komen.

Kweek

De kweek van waterkers is niet gemakkelijk. De planten vragen een zeer natte groeiplek met een hoge luchtvochtigheid. Voor een goed, mals gewas moeten de planten vlot kunnen doorgroeien. Te 'droog' groeiende planten worden hard. Het beste kan daarom in bakken met plat glas of in een kleine tunnelkas gekweekt worden. Het glas of folie moet steeds gesloten blijven om de vochtige lucht vast te houden. Bij zonnig weer moet er geschermd worden. Het liefst maken we in de platte bak/tunnelkas ondiepe, waterdichte bakken (van plm. 30 cm diepte) waarin voedselrijke grond komt. Dit vormt het kweekbed. Voor kleinschalige situaties zijn (oude) tobbes, metselkuipen of (bad)kuipen geschikt. Afdekken kan dan met plastic folie.

Jonge scheuten of zaad

Als we aan stek (kopjes wortelen zeer gemakkelijk op water) of jonge

planten kunnen komen worden deze in het kweekbed uitgepoot, onderling op plm. 30 cm in het vierkant. Nu zetten we plm. 2 cm water op de grond en de kweek kan gaan groeien.

Het fijne zaad zaaien we in april, in de bak op het klaarliggende kweekbed. Een gram zaad bevat plm. 4000 zaden, een liter zaad weegt plm. 580 gram. De kiemkracht blijft ongeveer 5 jaar behouden. De hoge luchtvochtigheid houden we op peil door niet te luchten en veel (dagelijks) te gieten –met de fijne broes– met handlauw water. De zaden kiemen in de regel vlot en het gewas groeit snel. Bij het groter worden zetten we een laagje water op de teelgrond, geleidelijk toenemend tot plm. 2 cm. Reeds na ruim vier weken kan er geoogst worden.

Eenmaal in volle groei vormen de jonge scheuten een soort miniatuur waterkersweide. Dan kan geoogst worden. Dit doen we door het snijden van de stengeltoppen, bij een goede groei wel drie maal per week. Na het snijden lopen de stengels weer uit zodat na enige tijd opnieuw gesneden kan worden.

In de winterperiode, vooral met vorst en ijs, sterft het hele gewas af. Daarom wordt elk voorjaar opnieuw begonnen met het opzetten van een verse kweek. Dat kan ook in de zomer (augustus-september), als de oude kweek 'op' is.

Gebruik

Met waterkers kunnen gezonde en sappige salades worden gemaakt, veelal samen met andere groenten. Gekookt en fijngehakt kan ze als spinazie worden gegeten. Voor het opmaken en garneren van schotels is het ook zeer geschikt.



Pinksterbloem: bij het kweken als groente worden de bloemen verwijderd.

Veldkersen

Uit het geslacht Veldkers (*Cardamine*) zijn twee zeer bekende soorten die als groente gegeten kunnen worden: Pinksterbloem (*Cardamine pratensis*) en Kleine veldkers (*C. hirsuta*). Beide hebben een radijsachtige smaak, afwisselend milder of scherper, dat hangt van de individuele planten af.

Teelt

Beide soorten kunnen uit zaad worden geteeld op elke goede tuingrond, Pinksterbloem op vochtige tot natte grond. Een groeiplek buiten de volle zon geeft voor beide een zachter gewas. Een gram pinksterbloemzaad bevat ongeveer 1800 zaden en behoudt enkele jaren zijn kiemkracht. Zaad van Kleine veldkers is, voor zover wij weten, niet in de handel en moet dus zelf worden verzameld. Dit is geen probleem, want het komt zeer algemeen voor.

Zaaien kan in het vroege voorjaar, al in maart. Kleine veldkers bloeit vaak al zéér vroeg in het jaar, vooral de planten die als winterannuel overwinterden. Hierdoor is het ook mogelijk om deze al in het najaar te zaaien, waarna de overwinterde rozetten zeer vroeg geoogst kunnen worden. Het fijne zaad wordt heel dun, op regel, gezaaid. Afstand tussen de regels plm. 15 cm. Zonodig dunnen we de jonge planten. Wanneer de rozetten zich flink ontwikkeld hebben kunnen ze gesneden worden. Pinksterbloem, die vast is, loopt hierna weer uit en kan enkele malen geoogst worden. Natuurlijk moet de plant wel de gelegenheid krijgen om zich te herstellen. Bloei-stengels snijden we weg, bloei gaat ten koste van het gewas als groente. Met het oogsten van Pinksterbloem letten we op dat we geen blaadjes morsen. Ze hebben de eigenschap, vooral op natte gronden of in regenrijke perioden, op de nerven te wortelen en jonge plantjes te vormen (bladstek). Ze kunnen uitgroeien tot hinderlijke ‘onkruid-pinksterbloemen’ die veel werk geven.



Kleine veldkers

Kleine veldkers is éénjarig en moet na de (eerste) snee opnieuw gezaaid worden. Dat kan op dezelfde plek nadat we de restanten hebben opgeruimd en de grond even licht hebben omgewerkt. Ook hier oppassen voor uitzaaiing. Ze komen namelijk erg snel tot bloei en zaadvorming, de grote hoeveelheden zaad worden bij aanraking van de rijpe vruchten weggeslingerd, vandaar de lokale volksnaam ‘springers’. Het uitzaaien gaf veel wiewerk, vroegere Aalsmeerse kwekers gaven het wel de naam ‘Aalsmeers ondergang’.



Barbarakruid

De rozet van deze tweejarige kan als groente gegeten worden en doet sterk denken aan ‘een kers’. Daarom heet ze in Vlaanderen Wilde kers en de oude kruidkundige Rembert Dodoens noemt haar Winterkers “die in moeshoven en ongebouwde plaatsen gevonden kan worden”. Bij ons groeit Gewoon barbarakruid (*Barbarea vulgaris*) van nature op voedselrijke, vochtige gronden zoals wegbermen en bermen van kanalen en vaarten, soms in jonge graslanden. Door groenbeheerders wordt deze voorjaarsbloeiër met zijn aantrekkelijke heldergele bloemen in het stedelijk gebied wel ingezaaid om begroeiingen met een natuurlijk

ogend karakter te verkrijgen. Het is een pionier, als de vegetatie zich sluit dan verdwijnt deze middelhoge plant.

Teelt

De teelt is heel gemakkelijk. We kunnen haar het gehele groeiseizoen tot en met augustus zaaien. Dat doen we dun op regels, onderlinge afstand tussen de regels 20 cm en op de regel dunnen we de jonge planten tot 15-20 cm onderling. Een gram zaad bevat ongeveer 1250 zaden, een liter zaden weegt ongeveer 540 gram. De kiemkracht blijft circa drie jaar goed. Alle voedselrijke, vochtige tuingronden zijn geschikt. Het is niet nodig om opeenvolgend te zaaien want de planten die vroeg in het jaar gezaaid zijn schieten niet snel door. In bloei komen ze pas in het tweede groeiseizoen, in april-juni.

Gebruik

De bladen zijn glanzend groen met een scherp pikante smaak die aan die van Waterkers doet denken met een vleugje bitterheid. De rozetten zijn in de (milde) winter- en voorjaarsperioden een goede vervanger van de andere ‘kersen’ in salades en voor ander gebruik. Daaraan zal ze haar naam Winterkers wel te danken hebben.

Mierik

Tot slot een eveneens tot de kruisbloemigen behorend kruid met een heel andere verschijning. We noemen het hierbij vanwege de verwante smaak. Mierik of Mierikswortel (*Armoracia rusticana*) groeit in ons land op voedselrijke, vochtige, omgewerkte grond in grazige bermen meestal niet ver van bebouwing. In

Nederland komt ze het meest voor in de omgeving van de grote rivieren.

Het is een grove plant met zeer grote wortelbladen, lijkend op de bladen van de Waterzuring, die een flinke omvang kan bereiken en een hoogte van 60 cm tot meer dan een meter. Deze overblijvende voorzomerbloeiër heeft kleine, witte bloemen in grote pluimen. Ze heeft een lange, dikke penwortel met een scherpe smaak. Vanwege deze eigenschap wordt de plant al eeuwenlang gekweekt. In Engeland is ze nog altijd erg populair. In de 19^e eeuw was dat ook zo maar het merkwaardige is dat Horse-radish bij tuinderijen in de omgeving van Londen weinig werd geteeld. Ondanks de grote vraag werd de beroemde Covent Garden-markt in Londen hoofdzakelijk van Horse-radish uit Nederland voorzien.



Bloeiende mierik in het rivierengebied.



Kweken

Daar Mierik zelden zaden voortbrengt moeten we haar uit worteldelen kweken. We nemen hiervoor kleine, pinkdikke wortels, bijwortels, die we in stukjes van ca. 10 cm lang snijden. Deze planten we op een vooraf toebered kweekbed. Een goed kweekbed vraagt goede, vruchtbare, vochtige grond die we diep doorspitten. Dit geeft de beste en mooiste wortels. We bemesten, het liefst met ruige stalmest, door het diep inspitten van de mest. Goede, voedzame grond geeft de dikste en beste wortels. Bloed- en beendermeel is eveneens geschikt om de grond te verrijken.

In het vroege voorjaar planten we de stukjes wortel op rijen, afstand tussen de regels 50-60 cm. Afstand op de regel ca. 25 cm. In de eerstvolgende herfst kunnen we de nieuw uitgegroeide wortels rooien voor gebruik maar het resultaat is beter als ze nog één of twee groeiseizoenen ongestoord doorgroeien. Oprooien voor gebruik kan in het

najaar. Voor wintergebruik kunnen ze ingekuild in vochtig zand bewaard worden op een vorstvrije plaats. Om jaarlijks over kwaliteitswortels te kunnen beschikken is het goed om elk jaar een deel van de aanplant te vernieuwen. Bij het oprooien is het zaak ervoor te zorgen dat geen wortelstukjes in de grond achterblijven. Ze kunnen zo voortwoekeren dat ze vrijwel niet meer zijn uit te roeien en een vervelend onkruid vormen.

Gebruik

Mierikswortel heeft een sterke, scherpe wat peperige, aangename smaak. Wegens de prikkelende, opwekkende eigenschap wordt ze wel als specerij gebruikt, vandaar de naam Peperwortel. In tegenstelling tot andere pittige specerijen zoals rode pepers, die vooral de tong en keel prikkelen, is Mierikswortel (net als de verwante *Wasabia japonica*) vooral scherp in de neus. De vlezige wortel wordt in kleine schijven of stukjes gesneden of geraspt en als kruiden gebruikt in salades, spijzen en zuren. Geraspt voor gebruik in soepen en sauzen, hieraan toedienen vlak voor het opdienen daar ze niet mag meekoken. Ook gebruikt bij het inmaken van augurken, haring, bieten, paling, enz. Gestoomd met bouillon en boter kunnen de wortels als groente gegeten worden. In de moeshof kan een volwassen, goed uitgegroeide Mierikplant met haar grote, wat donkergroene bladen een mooie kers op de taart zijn.

Tekeningen uit: *The Vegetable Garden*, Vilmorin-Andrieux, London 1885, reprint 1977 en *The Illustrated Dictionary of Gardening*, L. Upcott Gill, London 1885.

Foto's: Machteld Klees