

Over warmoezerij en wilde planten (deel 13)

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.

*In onze steden was het in de 16^e eeuw verplicht geneeskruiden aan te planten in hoven en tuinen. Begijnhoven waren daarvan voorbeelden, hier werden deze kruiden vaak aangewend voor de ziekenzorg. Vanuit dergelijke tuinen verwilderden soorten en werden onderdeel van onze wilde flora. Ton Denters noemt ze in zijn voortreffelijke boek 'Stadsplanten, veldgids voor de stad' 2004, heel treffend stadsplanten van het eerste uur. Brave hendrik (*Chenopodium bonus-henricus*) was een daarvan.*

Brave hendrik, spinazie uit vroeger tijden

Tekst: Hein Koningen & Johan Heirman

Rembertus Dodonaeus noemt hem in Het Cruydeboeck van 1554 Goede heyndrick die "in spijsse oft pottagie gebruyckt maect den buyck saecht / ende gheneest die versche wonden daer op gheleyt / ende sijn in die selve eenighe ghewormten die doet hy sterven ende uitvallen." De naam is waarschijnlijk een Nederlandse versie van het Hoogduitse Guter heinrich, genoemd naar een Teutonische elf met die naam; elfen waren in de Germaans Noordse mythologie natuurgeesten (goede en boze).

De overlevering vertelt dat er ook een Kwade hendrik (boze elf?) zou bestaan. Ooit zagen mensen bij het verzamelen in het vrije veld het giftige Overblijvend bingelkruid aan voor Brave hendrik, wat tot dodelijke slachtoffers zou hebben geleid. Als waarschuwing zou men toen het Bingelkruid Kwade hendrik hebben genoemd. Een mooi verhaal, maar de auteurs vonden deze volksnaam

niet terug in het 'Woordenboek der Nederlandsche Volksnamen van Planten' van H. Heukels uit 1907.

Brave hendrik

Zoals de naam al doet vermoeden is deze ganzenvoetachtige een wat saai ogende vaste plant. Hij wordt 20-60, ook wel tot 75 cm hoog en is vrijwel rechtopstaand. De enigszins vlezige, grote bladen zijn driehoekig met pijl- of spiesvormige voet, vaak iets gegolfd, even lang

als breed en lang gesteeld. Ze hebben een spitse top en aan de voet twee achterwaarts gerichte slippen. Hun kleur is mat glanzend donkergroen, ongeveer zoals bij Spinazie. De bloeiwijzen zijn tot een dichte, groen-gelige pluim verbonden, met een aarvormig uiterlijk. De bloei is van mei tot in augustus. De plant is met klieren bezet, daardoor voelt ze wat kleverig aan en is welriekend. Haar vlezige wortel is raapvormig. Als vaste plant sterft ze 's winters



Bloeistengel van Brave hendrik (Foto: Machteld Klees)



Afbeelding van Brave hendrik in de Flora Batava, Jan Kops en F.W. van Eeden (1889).

bovengronds af maar is goed winterhard.

Ecologie en voorkomen

Van oorsprong is Brave hendrik een plant uit de bergen, tot 2100 m, van zeer stikstofrijke, vochtige, beschutte plaatsen. Een echte ruderaal. Dat zien we terug in zijn voorkomen op mestvaalten en afvalhopen in de bergen en bij dorpen, wegbermen en boerderijen. Het is het gevolg van zijn vroegere gebruik door de mens als groente en geneeskruid. Brave hendrik is een typisch Europese soort, daarbuiten komt hij van nature niet voor. Hij is wel door ko-

lonisten als voedselplant ingevoerd in Noord-Amerika en daar her en der verwilderd. In Vlaanderen en Nederland is hij altijd zeldzaam geweest, het meest voorkomend in Zuid Limburg en de Betuwe. Tegenwoordig is hij zowel in Nederland als in Vlaanderen – en dit in tegenstelling tot Wallonië – een grote zeldzaamheid en ernstig bedreigd (als zodanig een Rode lijst soort). De laatste eeuwen is Brave hendrik volledig uit ons voedselpakket verdrongen door de verwante Spinazie. Dat Brave hendrik als groente vergeten is heeft volgens sommigen te maken met de beperkte houdbaar-

heid van het blad. Wellicht hebben het omslachtige oogsten en vooral ook de smaak, die niet door iedereen even sterk wordt gewaardeerd, er mee te maken. Dat de plant doorlevend is en heel vroeg in het jaar groen levert is dan weer wel een voordeel. Niettemin nam Burvenich in zijn 'De Groenselteelt voor Iedereen' (1878) Brave hendrik op in de 'tabel der uit den moestuin te verwijderen planten'.

Plukplant

Brave hendrik wordt vooral als bladgroente gegeten, vergelijkbaar met wilde spinazie. Het beste is om het als plukplant te telen. Dat wil zeggen dat we een aantal planten in voorraad hebben groeien, op regel of bed, waarvan we de bladen kunnen oogsten. We plukken jonge bladen, per plant oogsten we niet alle bladen tegelijk want de plant moet voldoende blad overhouden om in goede conditie te blijven. Daarom moeten we kunnen beschikken over een stok planten, 10-20 of meer. Het aantal hangt af van de totale hoeveelheid blad die we willen oogsten. We wisselen bij de pluk de planten dus af, we plukken slechts van die planten die voldoende blad hebben. We laten er ook voldoende blad opzitten, laten we zeggen dat na een pluk nog ongeveer de helft van het blad aan de plant aanwezig is.

Surrogaat asperges

Net als bij Asperge kunnen de jonge scheuten van Brave hendrik worden gegeten als zeer vroege voorjaarsgroente. We bleken de scheuten door de planten aan te aarden. Dat wil zeggen dat we vóór de winter ca. 15 cm luchtige grond óp de planten zetten in netjes schuin-verticaal en

horizontaal strak afgestreeken blokken of banen. Goed gemeste planten op een warme groeiplaats geven een overvloed aan scheuten. Geogst wordt vanaf ongeveer twee weken voordat de asperges er zijn tot wel enige weken na die tijd. Indien op de juiste wijze geteeld kunnen de jonge scheuten bijna pinkdik worden. Het oogsten ervan gebeurt op dezelfde wijze als bij Asperge, namelijk door ondergronds afsteken met een speciaal mes (zgn. aspergesteker). Dat vraagt best een behoorlijke vaardigheid die we opdoen door het te doen. Na afloop van de oogst wordt de opgezette grond voorzichtig verwijderd.

Of het echt een succes op tafel is, is de vraag. Over het gebruik als asperges schrijft een van de hierna genoemde websites (Celtnet): 'the stems make a rather inferior substitute to asparagus if the young shoots are cut when they are no more than 20cm high with the leaves being stripped off. This should be tied in bundles and boiled for no more than eight minutes'.

Teelt

De zaden zijn zwart van kleur, boonvormig en een kleine 2 mm groot. Eén gram bevat ca. 430 zaden en 1 liter zaad weegt ca. 625 gram. De zaden behouden ongeveer vijf jaar hun kiemkracht.

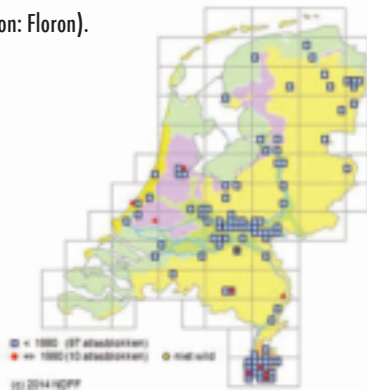
Brave hendrik kan worden geteeld op elke vochtige, niet zure, humeuze grond. Het is eenvoudig uit zaad te kweken en vraagt weinig onderhoud. We zaaien in het vroege voorjaar op een korte regel of klein hoekje. Van hier planten we de wat oudere zaailingen over op hun uiteindelijke, vooraf zorgvuldig voorbereide plaats. Om een goed



Brave hendrik
(Foto: De Cruydt-
hoeck, Erik van
den Ham)

gewas te verkrijgen zorgen we voor een luchtige, humeuze en voedselrijke groeiplek, op een warme zonnige plaats. Daartoe spitten we de grond diep, minimaal 50 cm. Voor een goede productie is veel voeding nodig, dus we mesten zeer rijkelijk met ruige stalmest, ouderwetse gier (rundvee), bloed-beendermeel- of koemestkorrels. We zetten de planten onderling op ca. 50 cm, op regel, bed of hoek, waar ze enige jaren kunnen blijven groeien. Het aantal is afhankelijk van onze behoefte. Om steeds voorzien te blijven van goed productieve planten zorgen we eens in de vier, vijf jaar voor vernieuwing. Hiervoor kweken we jonge planten die de oude kunnen vervangen. Uiteraard komen die op een nieuwe plaats, in verse grond.

Verspreidingskaartje van Brave hendrik in het wild
(Bron: Floron).



Gebruik in de keuken

Enkele blaadjes in de sla kunnen wel, maar het eten van grote hoeveelheden rauw blad (bevat oxaalzuur en is bitter) wordt afgeraden, in het bijzonder aan mensen met reuma, jicht of nierproblemen. De meest aangewezen bereidingswijze is als spinazie of snijbiet (ook al familie!), al dan niet met wat room, of gestoofd in boter of olijfolie met uien en look.

Het blad kan ook gebruikt worden in soepen. In de Balkanlanden zou er een pindakaas-ersatz gemaakt worden van de gestampte wortel. In Engeland wordt 'Good King Henry' nog vaker gebruikt dan op het vasteland, en er zijn websites te vinden met recepten, zoals deze: <http://apiosinstitute.org/chenopodium-bonus-henricus-good-king-henry>
<http://www.celtnet.org.uk/recipes/herb-entry.php?term=Good%20King%20Henry>

Recepten in het nederlands:
http://www.denachtuil.eu/kruident-brave_hendrik.htm
<http://www.mijnreceptenboek.nl/ingredienten/groenten/brave-hendrik.html>