

## Over warmoezerij en wilde planten (deel 14)

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.

*Ditmaal aandacht voor rucola, een recent in de aandacht gekomen saladeingrediënt, maar al veel langer bekend dan je zou verwachten.*

# Wilde ende Tamme Raketete

Tekst: Johan Heirman en Hein Koningen

Rucola stamt van oorsprong uit het mediterrane gebied. Dankzij het succes van de mediterrane, in het bijzonder de Toscaanse, keuken is het een populair salade-ingrediënt geworden. De echte rucola (*Eruca vesicaria* subsp. *sativa* (Miller) is niet inheems in de lage landen.

*Eruca* is een oude Latijnse plantennaam waarvan de afleiding niet vaststaat. Sommigen brengen hem in verband met het Griekse *ereugesthai*, oprispen, boeren. Anderen met het Latijnse *urère*, branden. In beide gevallen zou het kunnen zinspelen op de scherpe smaak van de plant, die oprispingen zou veroorzaken.

Oorspronkelijk was zij hier in cultuur om de oliehoudende zaden, maar tegenwoordig wordt zij veel als groente geteeld. Soms slaat ze uit gemorst zaad op, of wordt ze ingezaaid in open wegbermen en braakliggende terreinen in de stad. De Nederlandse namen zijn raketkruid en zwaardherik.

**“Die tamme Raketete heeft donckergruene bladeren/over beyde sijden diep ghesneden/die van smaecte heet ende scerp sijn. Sijn stelen wassen eenen voet oft meer hooch ende daer aen wassen vele geele bloemkens/naer den welcken volghen cleyne hauwkens daer in het saet leyt/die wortel es lanck ende saselachtigh/ende en sterft niet lichtelijcken maer coemt alle jaren wederom. Die wilde Raketete es der Tammen seer ghelijck/maer es in alle saken kinder ende cleynder/sonderlinghe van bladeren ende bloemen die oock geelder sijn ende cleynder hauwkens voortbringhen.**

**Die tamme Raketete wordt in die hoven gheplant/ende wordt oock hier te lande ghevonden in sommige rouwe ongheboude steenachtige plaetsen/ende daer hier voortijts huysen ghestaen hebben. Dat wildt wordt oock in steenachtige plaetsen/ende by den wegghen ghevonden.”**  
Uit : Dodoens Cruydeboek



Bloeiende zwaardherik (*Eruca vesicaria*)  
(Foto: KU Leuven)



Grote zandkool (*Diplotaxis tenuifolia*, syn. *Sisybrium tenuifolia*). Uit: Flora Batava, 1822, ill. J.C.Sepp en zn.

### Zaaien

Terwijl de plant vroeger in het wild werd verzameld, wordt ze nu wereldwijd commercieel gekweekt. Een gram zaad bevat ongeveer 550 zaden, een liter zaad weegt ongeveer 750 gram. Volgens de literatuur behoudt het zaad ongeveer vier jaar zijn kiemkracht, wat kort is voor een oliehoudend zaad. Deze opgave heeft volgens ons dan ook een grote veiligheidsmarge! Rucola kan vanaf begin maart tot september ondiep gezaaid worden in rijen op 15cm van elkaar, in een humusrijke, neutrale bodem. Vochtig houden tot kieming (ongeveer 2 weken). Te hoge temperaturen veroorzaken doorschieten, het blad wordt dan bitter. Daarom in de warme maanden het best in halfschaduw te zaaien. Het is ook beter niet te veel ineens te zaaien. Je kunt de jonge blaadjes oogsten zoals pluksla. Rucola is niet vorstbestendig.

### Wilde rucola

Vaak wordt zaad van een andere kruisbloemige, met name grote zandkool, aangeboden als 'wilde rucola'. Grote zandkool (*Diplotaxis tenuifolia*) is een soort met mediterrane oorsprong die een sterke noordwaartse uitbreiding te zien geeft. In Vlaanderen is het een vrij algemene soort. In Nederland komt ze vooral in het westen voor, elders is ze buiten de stedelijke gebieden zeldzaam. In tegenstelling tot de echte rucola is grote zandkool min of meer doorlevend, met diep inge-

### Geneeskrachtig en lustopwekkend?

Rucola is een eenjarige, tot 1.20 m hoog wordende, kruisbloemige met ovale gaafrandige, of, bij de wilde vorm ingesneden, rozetbladeren en vuilwitte, paarsrood geaderde bloemen. De grondstandige bladen zijn enigszins dik, langwerpig en doen wat vorm betreft denken aan het blad van Radijs. Het blad heeft een nootachtige, enigszins bittere smaak, waardoor het als smaakmaker in salades gewaardeerd wordt. Stoven doet de bitterheid afnemen. Zoals bij veel kruisbloemigen wordt bitterheid bepaald door de aanwezigheid van zwavelverbindingen (isothiocyaten). Deze stof ont-

staat door het uiteenvallen van glucosinolaten als de plant beschadigd wordt, bv door snijden. Aan de stof worden diverse geneeskrachtige eigenschappen toegeschreven. Rucola bevat ook veel vitamine C. De Romeinen gebruikten al rucola en schreven het lustopwekkende eigenschappen toe. Om die reden zou het volgens sommige schrijvers in de middeleeuwen verboden geweest zijn het in de kloostertuinen te kweken. In de hedendaagse traditie van gemengde sla zou het volgens sommigen de slaapverwekkende werking van gewone sla tegengaan, maar het is natuurlijk vooral een smakelijke toevoeging.



Bloeïende grote zandkool, 'wilde rucola'.



Haw met zaden, die liggen in twee rijen, vandaar de naam Diplotaxis, dubbelrijig.  
(Foto's: KU Leuven)

sneden veerspletige tot veerdelige rozet- en stengelbladeren en onderaan licht verhoutende stengel. De 30/80 cm hoog wordende plant bloeit in zomer en herfst met citroengele, welriekende bloemen. In de hauwen, die 2-6 cm lang worden, zitten de zaden in een dubbele rij, wat de wetenschappelijke naam diplotaxis (dubbel-rijig) verklaart. De geur van het gekneusde blad wordt in de Nederlandse oecologische flora omschreven als weerzinwekkend. Toch is het dit blad dat als surrogaat-rucola wordt gebruikt. Qua smaak lijkt het op de echte rucola, maar het is wat pittiger. Grote zandkool is een plant van pioniervegetaties op voedselarme tot matigvoedselrijke bodems en een echte cultuurvolger. Als je het een keer gezaaid hebt in je moestuin is de kans groot dat je dat nadien nooit meer moet doen en dat het als 'onkruid' blijft opduiken.

#### **Gebruik als plukplant**

Je kunt ze goed telen door uit een zaaisel een aantal heel jonge planten een eigen plek te geven – bijv. aan

de voet van warme muur waar de grond wat puinig en droog is - waar ze de ruimte hebben. Dit om ze als plukplant te kunnen houden waar regelmatig wat bladen van gebruikt wordt. Hierbij worden de planten niet geheel kaalgeplukt maar dienen genoeg blad te houden om in goede conditie te blijven. Laten we zeggen niet meer dan 1/3 per pluk. Na elke pluk weer in goeie doen laten komen. Bij het wat ouder worden verhouten de planten enigszins (vooral aan de basis) zodat het nodig is regelmatig nieuwe planten te kweken. Deze vervangen dan de oude zodat we telkens

over jonge, vitale planten kunnen beschikken. Er kan gezaaid worden van april tot het einde van de zomer. Zes tot acht weken na het zaaien kunnen we het eerste blad plukken. In droge perioden regelmatig watergeven houdt het blad zacht en beïnvloedt de smaak gunstig. Flink – maar niet te diep! – terugsnoeien van de oude planten direct na de winter en na de hoofdbloei in de zomermaanden geeft weer jong gewas.

