



Aardappel

Solanum tuberosum

Herkomst

Aardappels (familie Solanaceae) hebben hun oorsprong in Chili en Peru, en zijn in de 16e eeuw vanuit Zuid-Amerika naar Europa gebracht door Spaanse ontdekkingsreizigers. Europa heeft in de 18e eeuw een ware bevolkingsexplosie meegemaakt dankzij massale en zeer efficiënte verbouwing van aardappelen.

Oogst

- Oogsttijd:** Vroege aardappels: begin juli, middelvroege: in augustus, late aardappels: in september en oktober.
- Oogstwijze:** De riek voorzichtig naast de aardappelplant steken en de aardappelen al schuddend omhoog scheppen. Let hierbij op dat de aardappels niet beschadigd worden (beschadigde knollen moeten snel gebruikt worden). Aardappels groeien alle richtingen uit, dus twee keer met de riek en met de hand controleren of alle aardappelen van de plant geoogst zijn. Laat de aardappelen een paar uur drogen om het zand eraf te kunnen schudden.
- Hoeveelheid:** 150-300 gram per persoon, afhankelijk van hoe ze gebruikt worden.
- Bewaren:** Aardappels moeten koel en niet afgesloten bewaard worden. Eigenlijk moeten ze regelmatig door elkaar geschud worden om lucht toe te laten. De temperatuur mag niet onder 0 graden zijn. De smaak wordt dan zoet en het uiterlijk (gekookt) glazig.

Gebruik

Hoe jonger de aardappel hoe hoger het percentage aan vitamine C. Naast vitamine C is de aardappel rijk aan vitamine B1 en B2. De aardappel is licht verteerbaar, eenvoudig te bereiden en neutraal van smaak. Hij kan bij bijna alle gerechten geserveerd worden. Daarnaast zijn de toepassingen eindeloos: van puree tot gebakken, van geraspt tot gepoft, van kroket tot friet. En, om de meest gangbare toepassing dan maar niet te vergeten, gewoon gekookt, met jus of olijfolie!



Aardbeien

Fragaria ananassa

Herkomst

Vroege vormen van wilde aardbeien zijn in Europa en in Amerika vanaf de 16e eeuw bekend. De aardbei zoals wij die kennen is ongeveer 200 jaar oud en is in de 18e eeuw uit Amerika ingevoerd, de scharlaken aardbei. In de volgende eeuw doken in Chili de *Fragaria chiloensis* op, die grotere vruchten had dan de Amerikaanse. Uit een kruising van de Amerikaanse en de Chileense ontstond de *Fragaria ananassa*, die de stamouder van alle moderne aardbeienrassen werd. Wilde soorten aardbeien, zoals de kleien bosaardbei, werden vaak als basis voor veredeling gebruikt. Moderne gecultiveerde rassen tonen een grote variëteit aan vruchtgrootte en -smaak.

Oogst

- Oogsttijd:** Aardbeien die in de volle grond groeien zijn meestal vanaf begin tot half juni oogstbaar.
- Oogstwijze:** Aardbeien plukken als ze volledig rood zijn. Mocht er onverhoopt nog witte plekken eraan zitten, de aardbeien op een warme plaats laten liggen, ze zullen vanzelf wat rijper worden.
- Hoeveelheid:** 100-150 gram verse aardbeien is een aardige portie.
- Bewaren:** Verse aardbeien kunnen het beste uitgespreid bewaard worden: op een koele plaats 1-2 dagen; in de koelkast 3 dagen.

Gebruik

Aardbeien zijn schijnvruchten. Ze zijn rijk aan vitamine C. Aardbeien in ruim water voorzichtig wassen en vervolgens van het kroontje ontdoen (niet andersom, dan zouden de aardbeien erg waterig worden). en daarna in een vergiet of op een keukendoek uit laten lekken. Als ze niet te zanderig zijn kunnen ze ook alleen afgeveegd worden. Aardbeien kunnen op brood gegeten worden, geserveerd worden in yoghurt, verwerkt worden als compote of jam en nog tal van andere mogelijkheden.



Andijvie

Cichorium endivia

Herkomst

Andijvie is sterk verwant aan witlof. Het blad is harder, dikker en stugger dan dat van kropsla, en de smaak is bitterder. De lichtere binnenbladeren zijn wat malser, maar bevatten ook minder voedingsstoffen dan de buitenbladeren. Groeit als krop met losse brede bladeren.

Oogst

- Oogsttijd:** Eind mei.
- Oogstwijze:** Krop vlak boven de grond afsnijden.
- Hoeveelheid:** 1 krop andijvie is, afhankelijk van het gewicht, voldoende voor 3-4 personen.
- Bewaren:** Op een koele plaats (bijv. kelder) of in de koelkast is andijvie ca. 3 dagen te bewaren. Maar eet andijvie het liefst zo snel mogelijk na oogst; het is een nitraatrijke groente. De groente kan ook worden ingevroren; blancheer de gesneden andijvie voor het invriezen +/- 3 minuten in kokend water.
Een slappe krop andijvie kun je weer knapperiger maken door het in zijn geheel een paar uur in koud water te laten staan.

Gebruik

Andijvie bevat vezels, vitamine A, C, en mineralen. Vooral het buitenste groene blad is rijk aan vitamine A en C. Verwijder voor het schoonmaken de lelijkste buitenste bladeren en snijd de andijvie in reepjes van +/- 2 cm. Goed wassen (liever niet te lang in het water laten staan met oog op verlies van vitamines) en uit laten lekken.

Andijvie is een slinkgroente en kan gestoofd, maar ook rauw in bijvoorbeeld stampot gegeten worden. Ook kan de groente worden verwerkt in roerbakschotels, soepen, salades, hartige taarten etc.



Asperges

Asparagus officinalis

Herkomst

De eerste tekenen van aspergeconsumptie zijn gevonden in de piramide van Sakkata in Egypte, gebouwd in ca. 2750 v. Chr. Ook de Grieken en Romeinen wisten de groente twee eeuwen voor Chr. al te waarderen. In Nederland worden sinds de 19de eeuw op grote schaal asperges geteeld.

Oogst

Oogsttijd: Vanaf eind april.

Oogstwijze: Op de Nieuwe Ronde oogsten we groene asperges, die boven de grond uitsteken. De stelen oogsten wanneer deze minimaal 20 cm hoog zijn. Met een mesje onder bij de grond afsnijden, of zo laag mogelijk bij de grond afbreken.

Hoeveelheid: 1 portie, 7 van gemiddelde dikte.

Bewaren: In de groentelade van de koelkast in een vochtige doek gewikkeld blijven ze 2-3 dagen goed.

Gebruik

Asperges bevatten twee elementen die zorgen voor een goede en effectieve werking van de nieren: calcium en asparaginzuren.

Groene asperges hoeven niet te worden geschild, alleen het onderste, harde stuk afsnijden. Vervolgens de asperges in hun geheel koken in ruim water met zout in een grote pan of in een speciale aspergepan. Afhankelijk van hoe recent ze geoogst zijn, koken ze gaar in 5-15 minuten. Asperges kunnen dan warm of koud gegeten worden. Ze kunnen ook in roerbak schotels verwerkt worden, of in de oven worden gebakken. Het kookvocht en eventueel de aspergeresten kunnen tot aspergesoep verwerkt worden.



Bleekselderij

Apium graveolens var. dulce

Herkomst

Bleekselderij is een kruidachtige plant met sterk ontwikkelde bladstelen. De stelen zijn groengeel van kleur. Soms zit er aan de steel nog blad. Bleekselderij is nauw verwant aan de blad- en knolselderij. Vroeger was bleekselderij een echte kookgroente, nu staat de groente vooral bekend als saladegroente en soepgroente. Bleekselderij heeft een vochtafdrijvende werking.

Oogst

- Oogsttijd:** Augustus.
- Oogstwijze:** Snij de selderij vlak boven de grond af.
- Hoeveelheid:** Selderij kan zowel als smaakmaker, saladegroente of als gekookte groente gebruikt worden. De hoeveelheid is afhankelijk van het gebruik.
- Bewaren:** In de koelkast kan bleekselderij ongeveer een week worden bewaard.

Gebruik

Voordat u de bleekselderij verwerkt, moet u deze eerst grondig spoelen en het onderste witte gedeelte met fijne worteltjes afsnijden. De ribbelige buitenste stengels van de bleekselderijstruik zijn vaak wat draderig. Deze draden zijn met een scherp mesje of dunschiller makkelijk te verwijderen. De groente bevat vitamine B, ijzer en mineralen. Bleekselderij kan rauw worden gegeten (in salade of met een dipsausje) of worden gekookt, gestoofd, in soep of in roerbakschotels worden verwerkt. De blaadjes bovenaan kunnen net zoals de stengels worden verwerkt in soepen of in andere gerechten.



Bloemkool

Brassica oleracea var. *botrytis*

Herkomst

De verschillende variëteiten van kolen zijn leden van de kruisbloemenfamilie (*Brassicaceae*) en stammen af van wilde koolplanten voornamelijk uit het Middenoosten, maar waren al 2500 jaar geleden bekend in Turkije en Egypte. De koolfamilie, *Cruciferae*, is een van de meest gevarieerde groentefamilies. In lang vervlogen tijden was bloemkool een geliefde groente onder meer bij de Romeinen. Wat van bloemkool, net als van broccoli, wordt gegeten zijn de dicht op elkaar staande bloemknoppen. De bladeren zijn ongeschikt voor consumptie.

Oogst

- Oogsttijd:** Vroege bloemkool: eind juli.
Zomerbloemkool: vanaf eind augustus.
Groene bloemkool: oktober.
- Oogstwijze:** Indien de bloemkool voldoende ontwikkeld is kan men deze diep afsnijden met een scherp mes. Er moet steeds blad aan de bloemkool hangen.
- Hoeveelheid:** 1 gemiddelde bloemkool (600-800 gram) is voldoende voor 4 personen.
- Bewaren:** Met de buitenste bladeren eromheen kan bloemkool tot 5 dagen op een koele, donkere plaats bewaard worden.

Gebruik

In tegenstelling tot de andere koolsoorten is bloemkool een lichtverteerbare groente. Het bevat een hoog vit. C gehalte. Voor gebruik worden de groene bladeren en het onderste deel van de stronk verwijderd. De bloemkool kan vervolgens 20 minuten in water met zout gelegd worden zodat vuil en eventueel rupsjes eruit trekken. Bloemkool kan op verschillende manieren worden bereid: gefrituurd, gekookt, gestoomd, roer-gebakken, etc. Ook kan bloemkool als rauwkost worden gegeten. Hoe korter u bloemkool kookt, hoe beter. Zo vermijdt u koolluchtjes, blijft ze voedzamer, beter verteerbaar en lekkerder.



Boerenkool

Brassica oleracea var. *acephala*

Herkomst

De boerenkool of krulkool wordt soms ook groene bladerkool genoemd. Hij is lid van de kruisbloemenfamilie (*Brassicaceae*) en is afkomstig uit het Middellandse-zeegebied. De oorspronkelijke soort komt daar ook nog steeds voor, hij ligt het dichtst bij de wilde kool samen met de voederkolen voor veevoeding. Boerenkool was al in het oude Griekenland en Rome bekend. Het is een plant die volgens iedereen typisch bij Nederland hoort, en is inderdaad een zeer nuttige groente in Noordwest Europa, ook omdat hij bijzonder winterhard is.

Oogst

Oogsttijd: Van november tot april.

Oogstwijze: Snijdt de jongere van de plant. De gele en taaie oude bladeren zijn niet lekker. Boerenkool smaakt beter al de vorst er overheen is gegaan.

Hoeveelheid: 200-300 gram per persoon.

Bewaren: Boerenkool is enkele dagen houdbaar in de koelkast of op een koele, donkere plaats.

Gebruik

Boerenkool heeft een hoog percentage vitamine C, caroteen, calcium en ijzer. Men eet het blad, al dan niet met steel. Bladeren grondig wassen, klein snijden en met aanhangend water koken. Als het nog niet gevroren heeft kunt u de boerenkool voor gebruik het beste even een tijdje in water zetten zodat eventuele rupsen makkelijk te verwijderen zijn. Boerenkool wordt het meest gebruikt in stampot, maar kan ook gestoofd worden geserveerd.



Bospeen

Daucus carota

Herkomst

Als groente werd hij al verbouwd door Germaanse volkeren. De oude Romeinen en Grieken noemden de wortel al als geneeskrachtige plant. De huidige oranje wortel is het resultaat van kruisingen, waarschijnlijk werden de eerste oranje wortels geteeld in Vlaanderen in de 15e eeuw of vroege 16e eeuw. De Oranje wortel werd pas in de 17e eeuw verspreid over de rest van Europa.

Oogst

Oogsttijd: Begin juni.

Oogstwijze: Riek of spitvork naast de rij wortelen in de grond duwen, even oplichten en met de hand de wortelen dan aan het loof uit de grond trekken.

Hoeveelheid: 200 gram per persoon.

Bewaren: Wortelen kunnen in de koelkast 5 dagen tot een week bewaard worden. Wortelen zonder loof kunnen langere tijd bewaard worden maar geeft wel kwaliteitsverlies.

Gebruik

Wortelen zijn zowel rauw, gewokt, gestoomd als gekookt eetbaar. Wortelen zijn rijk aan bèta-caroteen, dat in het lichaam wordt omgezet in vitamine A. Jonge worteltjes kunnen onder de kraan goed schoongeborsteld worden en de onderste puntjes en de kroontjes (met het loof) er af snijden. Anders kunnen wortels worden schoongemaakt door ze te schrappen of met dunschiller te schillen.

Daarna kunnen wortelen verder worden bereid in salades, stoofschotels, hartige en zoete taarten, roerbakschotels, stampotten etc.



Broccoli

Brassica oleracea var. *italica*

Herkomst

De verschillende variëteiten van kolen zijn leden van de kruisbloemenfamilie (*Brassicaceae*) en stammen af van wilde koolplanten voornamelijk uit het Middenoosten, maar waren al vroeg in alle werelddelen bekend. De oorsprong van de broccoli is waarschijnlijk te vinden het huidige Turkije. Broccoli was een geliefde groente onder meer bij de Romeinen. Wat van broccoli, net als van bloemkool, wordt gegeten zijn de dicht op elkaar staande bloemknoppen.

Oogst

- Oogsttijd: Zomerbroccoli: vanaf eind juli of begin augustus.
Herfstbroccoli: vanaf oktober.
- Oogstwijze: De middelste bloemhoofd eraf snijden; dit geeft aan de zijscheuten kans om door te groeien en die zullen een paar weken later ook oogstrijp zijn.
- Hoeveelheid: 200 gram per persoon.
- Bewaren: Bewaar broccoli in de koelkast 2-5 dagen.

Gebruik

Broccoli bevat veel vezels, is mineraalrijk (calcium, kalium) en bevat veel vitamines. De broccoli kan een half uur voor bereiding in koud water met zout gelegd worden om eventueel kleine insecten te verdrijven. Van de broccoli hoeft niets te worden weggegooid: steel en blad zijn net zo geschikt voor consumptie als de bloem. Van de stelen wordt eerst het houtachtige uiteinde afgesneden en de buitenste vezels verwijderd. Als broccoli in zijn geheel bereid wordt, kan hij rechttop in een pan, waarbij water wordt toegevoegd zodat de stelen gekookt maar de roosjes gestoomd worden. Broccoli smaak het beste als de roosjes al dente zijn: hoe papperiger ze worden, hoe meer ze hun heerlijke smaak en frisse kleur verliezen.



Courgette

Cucurbita pepo

Herkomst

“Courgette” is het verkleinwoord van het Franse “Courge”, pompoen. Andere namen zijn Kussa, Zucchini, Zuchetti en Squash. De courgette behoort, net als de kalebas, pompoen, patisson en spaghettipompoen, tot het geslacht *Cucurbita*. De plant *Cucurbita pepo* L. komt oorspronkelijk uit Noord-Amerika en werd in de 16e eeuw geïntroduceerd in Europa.

Oogst

- Oogsttijd:** Juli-september.
- Oogstwijze:** Oogsten kan als de courgette ca. 15 tot 20 cm groot is. Haal de vruchten eraf met een draaibeweging. Zorg bij het oosten dat er nog een stukje steel aan de courgette blijft zitten. Zonder steelstukje is de courgette minder lang houdbaar.
- Hoeveelheid:** 200 gram per persoon.
- Bewaren:** Courgettes kunt u het beste buiten de koelkast op een koele plaats (bijv. kelder) bewaren. Op deze manier blijft de courgette ca. een week goed.

Gebruik

Courgettes wassen en uiteinden afsnijden voor gebruik (schillen hoeft niet). U kunt de courgettes koken, stomen, bakken, frituren, grillen of als salade serveren. Courgettesoep is ook heerlijk. Ze moeten knapperig blijven en dus maar kort worden bereid. Als de kooktijd te lang is, worden de courgettes doorzichtig en papperig. Courgettes zijn ook uitermate geschikt voor roerbakken. Grotere courgettes kunt u blancheren en daarna in de lengte halveren. U kunt het vruchtvlees eruit scheppen en er een vulling van maken met gekruid gehakt, spek of kaas. Ook de bloemen en bladeren van de courgette zijn eetbaar. De geopende bloemen van de courgette kunt u in beslag dompelen en frituren. Jonge bladeren kunt u koken als bladgroente.



Doperwten

Pisum sativum

Herkomst

Doperwten hebben hun oorsprong in het Middenoosten, rond het Middellandse zeegebied of Turkije, waar ze al zo'n 5.000 jaren geleden gegeten werden. Ze bereikten Europa in de Middeleeuwen, waar men oorspronkelijk de peulen door lieten groeien om de erwten te drogen voor de winter. Vanaf de 17e eeuw werden ze ook vers gegeten.

Oogst

- Oogsttijd:** Vanaf eind juni.
- Oogstwijze:** Bonen plukken zonder teveel aan plant trekken. De vruchtwand is hard en niet eetbaar, dus moet je de erwten uit de peul halen. *Opmerking: met de hand de stengel bij de peul die je wil plukken, vasthouden waardoor de druk van het plukken plaatselijk blijft en je niet de rest van de kwetsbare plant uit de grond trekt.*
- Hoeveelheid:** 300-400 gram per portie, **ongedopt**.
- Bewaren:** Bewaar ze in een open zak op een koele plaats niet langer dan 2-3 dagen, het suikergehalte loopt na het plukken namelijk terug. De schil moet knappend zijn.

Gebruik

Doperwten behoren tot de peulvruchten. Ze zijn rijk aan vitamine B en C en aan ijzer en eiwit.

Doperwten zijn vers geoogst een ware lekkernij. Hoe verser, hoe gezonder ook, want ze zijn dan zacht en zoet dus lichter verteerbaar. De jonge doperwten doppen en met weinig water en zout 5-10 minuten koken. Het kookwater afgieten en de doperwten nog even nastoven met boter en suiker of met boter en fijngehakte peterselie. Zij kunnen warm geserveerd worden als groenten maar ook koud in salades. Ook kan er puree van gemaakt worden. *Tip: was de peulen voor het doppen en trek van de doppen een geurige bouillon.*



Groenlof

Cichorium intybus
var. *foliosum*

Herkomst

Men noemt deze groente ook wel suikerij, waaruit de verwantschap met cichorei blijkt. Groenlof is een bladgroente met spitse, langwerpige kropen. De plant is familie van witlof en andijvie en smaakt ook bitter, met name in de buitenste bladeren. Groenlof is een vergeten groente maar was vroeger erg geliefd.

Oogst

- Oogsttijd: Oktober.
Oogstwijze: Bij de grond afsnijden.
Hoeveelheid: 250-300 gram per persoon (net als andijvie).
Bewaren: Bewaar groenlof in een natte (thee)doek in de koelkast. Zo blijft zij meerdere dagen vers.

Gebruik

De smaak van groenlof ligt tussen die van witlof en andijvie in. Groenlof is rijk aan vitamines en wordt meestal gestoofd. Verwijder de groene toppen en zo nodig de buitenste bladeren. Hou je van een beetje bitter, laat ze er dan aan. Even stoven en daarna met een kaassausje gratineren of mengen in een aardappelpuree of gewoon puur... Rauw kan ook (in reepjes)!



Kapucijners

Pisum sativum

Herkomst

Kapucijners zijn een van de variëteiten van de doperwt, en komen oorspronkelijk uit het Middenoosten of Turkije, waar ze al zo'n 5.000 jaar geleden werden gegeten. Pas in de 18e eeuw raakten ze populair in ons land maar inmiddels is het vrijwel een Nederlandse groente geworden, want in andere landen worden er nauwelijks kapucijners gegeten. De kapucijners werden net als andere peulvruchten vaak in de scheepvaart gebruikt. Omdat ze in gedroogde vorm lang houdbaar zijn werden ze meegenomen op lange zeereizen. Daar werden ze raasdonders genoemd, omdat te hard gekookte kapucijners met veel kabaal op de borden terecht kwamen uit de pan.

Ze zijn genoemd naar de kapucijner monniken (bruine pij). De erwten groeien strak in de peul en daardoor zijn ze afgeplat. Kapucijners bloeien met purperen bloemen en de peulen zijn blauw gekleurd.

Oogst

- Oogsttijd:** Vanaf eind juni.
- Oogstwijze:** De peulen voorzichtig plukken van de plant. Opmerking: met de hand de stengel bij de peul die je wil plukken, vasthouden waardoor de druk van het plukken plaatselijk blijft en je niet de rest van de kwetsbare plant uit de grond trekt.
- Hoeveelheid:** 300-400 gram per portie, ongedopt.
- Bewaren:** Bewaartijd koele plaats (12-14 °C): 2 dagen.
Bewaartijd koelkast (4-7 °C): 4 dagen.

Gebruik

Capucijners zijn peulvruchten, ze zijn rijk aan ijzer en vitamine B en bevatten veel eiwit en koolhydraten. Dop de capucijners en kook ze in weinig water met zout in 10-20 minuten gaar. Giet ze af en schud ze door elkaar met de boter.



Knoflook

Allium sativum

Herkomst

Knoflook is een plant die familie is van de ui (geslacht *Allium*). Bij de Egyptenaren werd al knoflook gebruikt. Vermoedelijk is knoflook afkomstig uit de steppen van Centraal Azië. Veredeling tot planten met grotere bollen gebeurde waarschijnlijk in het Midden Oosten. In Zuid-Europa is hij vervolgens vanaf het begin van het ontstaan van een landbouwcultuur ingevoerd.

Oogst

- Oogsttijd:** Vanaf augustus.
- Oogstwijze:** De knoflookbollen geheel uit de grond trekken. Het loof goed laten indrogen en dan pas eraf snijden.
- Hoeveelheid:** Een of twee teentjes (of meer, naar smaak) in gerechten verwerken.
- Bewaren:** Op een droge, koele en donkere plaats (niet in de koelkast) enige maanden houdbaar. Als de stelen er niet afgesneden worden, kunnen de bollen ook aan de droge stelen opgehangen worden. Gepelde knoflooktenen kunnen in een potje bedekt met milde olijfolie nog langer houdbaar blijven.

Gebruik

Knoflook is bekend om zijn goede eigenschappen. Het doet onder meer de bloeddruk dalen en verhoogt het uithoudingsvermogen. Bovendien wordt knoflook verondersteld te helpen tegen hart- en vaatziekten, is goed voor de bloedsomloop en kan ontsteking-remmend werken. Het is een kruid met een zeer doordringende smaak en geur. Dit laatste kan gedeeltelijk verholpen worden door peterselie samen met of na knoflook te eten. Als je de knoflookteen, ontveld, in zijn geheel meebakt of -braadt, en hem later verwijderd, is de smaak minder sterk. Ook is het raadzaam het groene stengeltje in de knoflook te verwijderen omdat deze sterk geurbepalend is.



Knolselderij

Apium graveolens
var. *rapaceum*

Herkomst

Knolselderij is een kruidachtig gewas met een vlezige wortelknol en donkergroen, sterk aromatisch blad. Bij de oude Grieken en in het oude Egypte was selderij al bekend. Aanvankelijk kweekte men deze soort enkel omwille van de geneeskrachtige werking, maar naderhand bleek de knol een ideale aanvulling van het povere groenteaanbod in de wintermaanden.

Oogst

- Oogsttijd: Vanaf oktober.
Oogstwijze: de knol vlak boven de grond afsnijden.
Hoeveelheid: 200 gram per persoon.
Bewaren: Op een koele plaats (bijv. kelder) is knolselderij zonder loof enkele weken houdbaar, met loof enkele dagen.

Gebruik

Knolselderij bevat veel ijzer en vitamine C. Het blad van de knol kan in principe worden gebruikt als bladselderij. De groente heeft een hoog natriumgehalte, een beetje terughoudendheid in het gebruik van uw zoutvat is dus wel op zijn plaats. Schillen is een must, maar liefst zo dun mogelijk. Kruiden is eveneens warm aanbevolen; meer in het bijzonder koriander, oregano en venkelzaad geven knolselder extra smaak. Knolselderij is een onmisbaar ingrediënt in erwtensoep, maar is ook lekker (rauw) in salades of gekookt en vervolgens met wat kaas te gratineren in de oven.



Knolvenkel

Foeniculum vulgare

Herkomst

Knolvenkel, ook nog bolvenkel, zoete venkel of gewoon venkel genoemd wordt gekweekt voor de bovengrondse bol. Hij wordt gevormd door verdikkingen van aan aantal verdikte bladstelen. Venkel (familie Umbelliferae) is een plant oorspronkelijk afkomstig uit West-Azië en het Middellandse zeegebied. Vooral in Zuid-Europa wordt de plant veel verbouwd vanaf de 15 of 16e eeuw voor zijn bladeren en zaadjes en wat later voor de bol. Het is een belangrijk ingrediënt voor o.a. salades en als smaakmaker.

Oogst

- Oogsttijd: Vanaf september.
- Oogstwijze: Snij de venkelknol vlak boven de grond af.
- Hoeveelheid: 1 grote venkelknol is voldoende voor 2 personen. Rauw eet men wat minder van dan als het gekookt is.
- Bewaren: Op een koele plaats kun je venkel 1 week bewaren.

Gebruik

Knolvenkel is een naar anijs smakende plant die als kruid gezien wordt (de takken en draadachtige bladeren), maar ook als groente, en dan vooral de verdikking van de onderkant van de steel die aan de voet van de plant groeit (de venkelknol). De buitenste schilletjes en de onderzijde verwijderen en de knollen onder koud water afspoelen. De stengels afsnijden en de groene blaadjes evt. bewaren voor de garnering. Grote knollen halveren en in kokend water in ongeveer 10 minuten gaar koken of 20 minuten roerbakken. Voor salades wordt rauwe venkel in zeer dunne schijfjes gesneden die dan in dunne reepjes uiteenvallen. Het jonge topgroen, de zogenaamde veertjes, is zeer goed te gebruiken als lichte kruiden in salades en vooral vissoepen of voor het inmaken van o.a. uitjes en augurken.



Koolraap

Brassica napus var. *napobrassica*

Herkomst

Koolraap, knolraap of rutabaga is een koolsoort met een verdikte, vlezig wortel die half ondergronds groeit. Het is een heel oude cultuurplant die al minstens 2000 jaar lang de mens en zijn vee van wintervoedsel voorziet. De groente die hoort bij de kruisbloemenfamilie (Brassicaceae), en stamt af van een wilde koolsoort dat oorspronkelijk waarschijnlijk uit Rusland kwam. Koolraap werd vroeger zowel voor veevoer als voor consumptie verbouwd in het Friese kleigebied, de Bommelerwaard, Gelderland, Noord-Limburg en Noord-Brabant. Koolrapen worden groter dan rapen en verdragen meer vorst.

Oogst

Oogsttijd: Vanaf oktober.

Oogstwijze: Trek de kool aan het loof uit de grond, of zet een riek naast de plant en 'wip' de knol omhoog.

Hoeveelheid: 150-200 gram per persoon.

Bewaren: Op een koele, donkere plaats kun je koolraap gedurende enkele weken bewaren.

Gebruik

De koolraap groeit in tegenstelling tot andere koolsoorten onder de grond. Deze groente is rijk aan vitamine C en koolhydraten. Aan de bovenkant royaal een plak afsnijden en vervolgens plakken van 1 – 1 ½ cm dikte afsnijden. Deze plakken dik afschillen en vervolgens in vingerdikke repen of in blokjes snijden. De koolraap kan gekookt, gestoomd of gestoofd worden en heeft een zachte en bijzonder aromatische smaak. Deze zachte smaak komt het best tot zijn recht als de groente eenvoudig gestoofd wordt met een klontje roomboter (± 20 minuten). Verder kan de groente tot puree gemaakt worden of zelfs frituren. Het vruchtvlees kan met veel kruiden en specerijen worden gecombineerd. Denk aan kerriepoeder, nootmuskaat en verse groene kruiden als salie en tijm.



Koolrabi

Brassica oleracea gongylodes caulorapa

Herkomst

Deze groente, ook wel bekend onder de oude Vlaamse naam raapkool, stamt af van wilde kool, die nog voorkomt in het Middellandse-Zeegebied. Koolrabi is in de 16de eeuw al ontstaan uit mergkool, dit is een koolsoort met een lange stam zoals boerenkool, die echter sterk verdikt is. Mergkool wordt nog steeds gebruikt als veevoeder. (Koolrabi is de knolvormige, verdikte stengel van een koolplant.) In tegenstelling tot knollen en koolrapen groeit koolrabi boven de grond. 'Het kooltje dat op de aarde rust', zo beschreef Plinius de Oudere net na het begin van onze jaartelling de koolrabi. Afhankelijk van de variëteit is de knol bleekgroen of blauwviolet van kleur. Beide variëteiten zijn onder de schil witgeel van kleur.

Oogst

Oogsttijd: Juni/juli.

Oogstwijze: De knollen worden boven de grond met een mes afgesneden.

Hoeveelheid: afhankelijk van de grootte is 1 koolrabiknol voldoende voor 2 personen. Netto ongeveer 200 gram per persoon.

Bewaren: De knol is gemakkelijk te bewaren, verpakt in de koelkast. Vers geoogste koolrabi is in een papieren zak, in de koelkast, ca. een week houdbaar, als het blad eerst is verwijderd.

Gebruik

Koolrabi is gezond en bevat veel vitamine B en C, caroteen en ijzer. De meeste voedingsstoffen zitten in de bladeren.

Verwijder de schil alleen voor zover nodig. Begin met schillen aan de onderkant en snijd de vezelige gedeelten royaal weg. Van het 'afval' en van de bladeren kunt u bouillon trekken. De smaak heeft iets van radijs maar dan zoeter. Gekookt te bereiden als bloemkool. In stukken roerbakken of gaar te stoven maar vooral niet te lang, zodat de smaak veel fijner blijft. Koolrabi kan ook rauw, bijv. in salades worden verwerkt.



Paksoi

Brassica campestris var. *chinensis*

Herkomst

Een snelgroeiend koolgewas is de paksoi of pak-choy of witte selderijkool genoemd. Het type paksoi dat in onze streken wordt gekweekt, heeft een los bladrozet. Zeer opvallend zijn de 30-35 cm lange vlezige bladstelen die meestal spierwit zijn. Paksoi lijkt nog het meeste op warmoes. Paksoi is een groente die hoort bij de kruisbloemenfamilie (Brassicaceae). Het is een langwerpige open kool van Aziatische origine met groene bladeren en spierwitte stengels. In de keuken worden de bladstelen in verschillende bereidingen op prijs gesteld, het blad kan apart klaargemaakt worden. Ook bloemknoppen en bloemen zijn goed eetbaar.

Oogst

- Oogsttijd:** Vanaf september.
- Oogstwijze:** Snijdt de stronk direct boven de grond af.
- Hoeveelheid:** Afhankelijk van de grootte is een stronk genoeg voor 3-4 personen, maar het is ook in kleine hoeveelheden te combineren met andere groenten.
- Bewaren:** Paksoi is een kwetsbare groente en kan dan ook niet langer dan 3 dagen bewaard worden in de groentelade van de koelkast.

Gebruik

Paksoi is een knapperige groente, rijk aan mineralen en vitamine C. De gehele plant is geschikt voor consumptie, zowel de groene (ietwat taaiere) bladeren als de witte, sappige nerven. De lelijke buitenste bladeren verwijderen en vervolgens het voetje eraf snijden. De paksoi dan wassen en in reepjes snijden. Paksoi kan men heel goed stoven of roerbakken. De groente combineert goed met ingrediënten uit de Indische en Chinese keuken.



Pastinaak

Pastinaca sativa

Herkomst

Pastinaak of Pinksternakel, soms ook witte wortel, pastinak of pinksternagel genoemd, is een oude groente die al in het oude Egypte werd geteeld. Pastinaak kwam oorspronkelijk voor in Europa en in Noord-Amerika en was al lang bekend bij de oude Grieken en Romeinen. Vóór de introductie van de aardappel was het een belangrijk volksvoedsel. In Engeland is de "witte wortel" populair gebleven. Bij ons is de wilde vorm inheems.

Oogst

- Oogsttijd:** Vanaf november.
- Oogstwijze:** Pastinaken kunnen worden gerooid als het loof afsterft, gewoonlijk laat in de herfst of in de winter. Met een riek of steekschop langs de kant van de rij graven om de pastinaken op te rooien zonder ze te beschadigen.
- Hoeveelheid:** 150-200 gram per persoon, maar minder als ze rauw gegeten worden of als ze met andere groenten gemengd worden.
- Bewaren:** Na de oogst wordt de wortel gauw slap. Bewaar pastinaak daarom niet langer dan 3 à 4 dagen en liefst in een geperforeerde plastic of papieren zak.

Gebruik

Pastinaak is een circa 20 cm lang wortelgewas met een zoete anijsachtige smaak en een crème-witte kleur. Pastinaak is niet zozeer vitaminerijk als wel mineraalrijk en bevat inuline, een stof dat insulineachtig werkt. Dit maakt de groente zeer geschikt voor diabetici. De schil laat makkelijk los, indien vers geschild. Bij grote penen kan het verharde middenstuk best verwijderd worden. Grote penen gebruiken we in de soep (ideaal gemengd met pompoen). Kleinere exemplaren kunnen gebakt of gestoofd worden als gewone wortelen. In quiche gecombineerd met gewone wortelen zijn ze een echte aanrader. Net als de winterwortel kan pastinaak zowel rauw als gekookt of gestoofd worden gegeten. Gefrituurde pastinaak lijkt op aardappelchips.



Peultjes

Pisum sativum

Herkomst

Peultjes, sluiwererwten of breekerwten genoemd. Peultjes behoren tot één van de oudste gecultiveerde groentesoorten allertijden (de oudste sporen en vondsten dateren van 7000 v.Chr) en komen oorspronkelijk uit het oostelijke gedeelte van het Middellandse Zeegebied en Voor- en Midden-Azië.

Oogst

Oogsttijd: Vanaf eind juni.

Oogstwijze: De peulen voorzichtig van de plant plukken. *Opmerking:* met de hand de stengel bij de peul die je wil plukken, vasthouden waardoor de druk van het plukken plaatselijk blijft en je niet de rest van de kwetsbare plant uit de grond trekt; peulen die wat ouder zijn, waarin erwten duidelijk voelbaar zijn, kunnen gedopt worden, zoals doperwten.

Hoeveelheid: 200 g per portie; minder als ze gemengd worden met andere groenten of als deel van een salade.

Bewaren: Koel en donker enkele dagen.

Gebruik

De peulen wassen en zonodig de steeltjes afhalen. Peultjes kunnen gewoon gekookt worden in water, maar zijn dan weinig smaakvol. Beter is het de peultjes na het schoonmaken 2-5 minuten te stoven in weinig water, waaraan een klontje boter, wat peper, zout en een theelepel suiker per 100 gram peultjes is toegevoegd. *Tip:* heerlijk met jonge, gekookte wortelen of in een (maaltijd)salade.



Pompoen

Cucurbita maxima / pepo

Herkomst

Pompoenen zijn afkomstig uit Zuid-Amerika of uit Azië. In dit geslacht vind je vruchten met de dolste vormen en kleuren terug, die al dan niet eetbaar zijn. Pompoenen zijn een zeer oud cultuurgewas. In Midden- en Zuid-Amerika werden al 7000 jaar voor Christus pompoenen verbouwd. In de 16e eeuw werd de pompoen voor het eerst in Europa geïntroduceerd.

Oogst

- Oogsttijd:** Vanaf augustus.
- Oogstwijze:** De kleur van de pompoen heeft niets met rijpheid te maken. Alleen aan de steel kun je zien of de pompoen rijp is. Er verschijnen dan kurkachtige uitwassen of lijnen op de steel. De pompoen moet met de steel geoogst worden, zonder steel rotten ze gemakkelijk.
- Hoeveelheid:** 1 middelgrote pompoen van 800 gram-1 kg is goed voor 4-6 personen, afhankelijk van hoe het bereid wordt.
- Bewaren:** Pompoen kan op een droge, niet te koude plaats, onverpakt tot in het voorjaar worden bewaard. Controleer af en toe of er geen rotte plekken ontstaan.

Gebruik

Terwijl men vroeger vooral reuzenpompoenen kweekte met een verbluffende opbrengst heeft men nu onder impuls van biologische telers ingezien dat de rassen met kleine vruchten op het vlak van smaak veel beter scoren. De pompoen wassen of schillen en van zaden en membranen ontdoen. Daarna in blokjes snijden en stoven, roerbakken, fruiten of koken. Pompoenen kunnen ook in de oven geroosterd worden: pompoen door midden snijden, zaden en membranen eruit scheppen en met de platte kant op een ingevette bakplaat 45 min in de oven zetten. Er zijn een aantal gerechten waarin pompoenpuree verwerkt wordt, zoals pompoentaart en pompoenbrood. Ook de oliehoudende zaden van de pompoen kunnen geroosterd gegeten worden en zijn een lekker borrelhapje. Het vruchtvlees van pompoen is een weldaad voor de gezondheid. Het bevat veel ijzer, caroteen en vitamine C.



Prei

Allium ampeloprasum
var. *porrum*

Herkomst

Prei is de reus van de uienfamilie. Aan de kusten van Noord-Afrika, Zuid-Europa en de Kaukasus vind je tot op de dag van vandaag nog wilde prei. Eeuwenlange cultivatie door Egyptenaren, Grieken en Romeinen zorgde ervoor dat de groente in uiteenlopende omstandigheden kan gedijen. Prei is een tweejarige plant die als eenjarige groente wordt gekweekt.

Oogst

- Oogsttijd:** Vanaf eind juli tot in de winter.
- Oogstwijze:** Trek de prei in zijn geheel uit de grond. Evt. kunnen de wortels en een deel van de buitenste groene bladeren ter plekke worden verwijderd.
- Hoeveelheid:** Prei kan zowel als smaakmaker of als groente gebruikt worden; hoeveelheid is afhankelijk van het gebruik.
- Bewaren:** Prei kan op een koele, donkere plaats of in de koelkast zeker een week bewaard worden.

Gebruik

De anti-oxiderende en anti-bacteriële zwavelverbinding allicine is verantwoordelijk voor de karakteristieke geur en smaak van prei. De prei goed wassen door de bladeren iets uit te buigen en de prei daarna onder een harde straal koud stromend water te houden. De prei in de gewenste lengte snijden en fruiten, smoren, stoven, koken of rauw verwerken. Prei is rijk aan vitamine B en C.

Van de prei eten we voornamelijk de witte schacht.



Raapsteel

Brassica campestris

Herkomst

Raapstelen, in de volksmond ook wel 'kelen', snijkool of rubbekes genoemd, zijn in feite het jonge groen van diverse koolsoorten. Ze zijn oorspronkelijk afkomstig uit wilde koolsoorten in zuidelijk Europa en/of China. De blaadjes zijn smaakvol en licht bitter.

Oogst

- Oogsttijd:** Vanaf half mei.
- Oogstwijze:** Afhankelijk van het type wordt het hele plantje met worteltjes geoogst of bij de grond afgesneden.
- Hoeveelheid:** 200 gram per persoon.
- Bewaren:** Slechts enkele dagen op een koele plaats met de worteltjes in een pot met een laagje water of in een vochtige doek in de koelkast.

Gebruik

Een typische voorjaarsgroente, rijk aan calcium, ijzer, kalium, caroteen en vitamines A en C. De wortels afsnijden en de raapstelen enkele malen voorzichtig wassen en laten uitlekken. Raapstelen worden meestal rauw in een stampot of de risotto verwerkt. Zij kunnen echter ook als groente worden gekookt of in een frisse salade worden verwerkt.



Rabarber

Rheum rhabarbarum

Herkomst

Als medicijn werd rabarber al millennia gebruikt door de Chinezen. Omstreeks 1600 ontdekte John Gerard, hofbotanicus van de Engelse koning Charles I, dat de stelen gegeten kunnen worden als groente. De Engelsen zijn ook de grootste rabarbereters (nog steeds). In Nederland vindt de teelt vanaf ongeveer 1900 plaats.

Oogst

- Oogsttijd: Vanaf eind april.
Oogstwijze: Stelen laag bij de grond afsnijden.
Hoeveelheid: 100-150 gram per portie.
Bewaren: Niet langer dan 3 dagen in de koelkast.

Gebruik

Alleen de bladstelen worden gegeten. Deze worden in stukken van 2 cm gesneden en met weinig water gekookt. Als de stukken geheel in vezels uit elkaar vallen is de rabarber klaar. Rabarber kan warm of koud worden gegeten. In beide gevallen is het een bijgerecht dan wel een dessert. Rabarber is ook goed te gebruiken in gebaksoorten zoals vlaaien; er wordt ook wijn, jam, moes of compote van gemaakt.

Van verse, zeer jonge rabarber alleen de bladeren en het onderste, witte stukje afsnijden. Oudere rabarber wordt geschild. Vanwege de zure smaak door het aanwezige oxaalzuur wordt er suiker aan de groente toegevoegd. Sommige mensen voegen ter neutralisatie van het oxaalzuur wat kalk aan de rabarber toe, waardoor het een zachtere smaak krijgt; volgens anderen gaat dit ten koste van de smaak.



Radíjs

Rhaphanus sativus

Herkomst

Hier en daar in Vlaanderen knollekes genoemd, is de radijs een van de oudste cultuurplanten.

Men weet met zekerheid dat de Egyptenaren de radijs reeds 2000 jaar voor Christus, voor de tijd van de grote pyramiden teelden. Ook in China worden ze al duizenden jaren gekweekt evenals bij de Grieken en de Romeinen. De radijs verscheen in Europa hier in de 16e eeuw. Net als de rammenas verspreidde de radijs zich over alle landen met een gematigd klimaat. Waarschijnlijk komt de radijs voort uit de rammenas.

Oogst

Oogsttijd: Vanaf half mei.

Oogstwijze: De volwassen radijsjes uit de grond trekken; goed voelen aan de bovenkant of ze voldoende groot zijn.

Hoeveelheid: Als voorafje of in een salade zijn 5-8 radijsjes per persoon voldoende.

Bewaren: Omwille van de hoge vochtigheidsgraad kunnen radijsjes niet langer dan 1-2 dagen op een koele plaats bewaard worden. Ze worden snel glazig of zwart van binnen.

Gebruik

De radijsjes, als ze zacht aanvoelen, in koud water leggen, op laten stijven en vervolgens van worteltjes, bladeren en steeltjes ontdoen. Eventueel met zout bestrooien. Ze worden rauw gegeten, en wel mét de felrode schil eraan. Die schil is bijzonder decoratief. Daarom worden radijsjes vaak gebruikt als borrelhapje, maar ook in salades, als garnering of als broodbeleg. Radijsjes hebben een laag calorie-gehalte en bevatten zeer veel water. Zij zijn rijk aan kalium, vitamine C en vezels.



Rode Biet

Beta vulgaris rubra

Herkomst

De rode biet (ook wel: kroot, tuinbiet, keukenbiet of salaatbiet genoemd) stamt af van de strandbiet uit Zuid-Europa, het Middellandse zeegebied. De Grieken en Romeinen liggen aan de basis van de ontwikkeling van deze groente. Deze groente werd daar dan ook massaal verbouwd en kreeg al snel de benaming: "Romeinse spinazie".

Oogst

- Oogsttijd:** Zomerbieten/bosbiet: in juli.
Winterbieten: in oktober.
- Oogstwijze:** De volwassen bieten uit de grond trekken
- Hoeveelheid:** 2-3 bietjes per persoon, minder als ze groot zijn en/of rauw gegeten worden.
- Bewaren:** Zomerbieten: paar dagen houdbaar in de koelkast.
Winterbieten: draai de bladeren eraf zonder het groeipunt te beschadigen. Ongekookt meerdere weken houdbaar op een koele plaats (bijv. kelder). Gekookt zijn bieten een paar dagen houdbaar in de koelkast verpakt in een plastic zak.

Gebruik

Rode biet is een nitraatrijke groente en kan gekookt, gestoofd of rauw worden gegeten. Bieten zijn rijk aan kalk, bietensap heeft een hoog suikergehalte en heeft een laxerende werking. Van zomerbieten/bosbiet is ook het loof (rauw of gestoofd) te gebruiken.

Boen de ongekookte bietjes goed schoon onder stromend water en snijd het loof niet te dicht bij de kop af. Anders bestaat de kans op 'bloeden' tijdens het koken. Bieten volledig onder water koken. Zomerbieten zijn in ca. 20 min. gaar, winterbieten hebben ca. 2 - 3 uur kooktijd nodig. Gare bieten afspoelen met koud water. Daarna kan het velletje afgestroopt worden en kunnen de bieten worden verwerkt (snijden/raspen) in soepen, stampotten etc. Rauwe bieten kunnen rauw (geraspt) in salades worden verwerkt.



Rode kool

Brassica oleracea
var. *capitata rubra*

Herkomst

Rode kool is lid van de kruisbloemenfamilie (*Brassicaceae*) en is afkomstig uit het Middenoosten en het Middellandse zeegebied. Rode kool was, net als de witte kool, vroeger al populair in onze streken vanwege de gemakkelijke en productieve teelt. Het is een van de oudste koolsoorten. De kleur van de rode kool wordt veroorzaakt door de kleurstof anthocyaan.

Oogst

- Oogsttijd:** Vanaf oktober.
- Oogstwijze:** Snijdt de kool vlak boven de grond af.
- Hoeveelheid:** Een gemiddelde kool is genoeg voor 4-6 personen. Als de kool rauw gegeten wordt, is ongeveer 100-150 gram per persoon voldoende.
- Bewaren:** Een niet aangesneden rode kool kunt u gerust enkele maanden bewaren op een koele plek buiten de koelkast.

Gebruik

Rode kool is een paars-rode koolsoort, rijk aan vitamine C. Verwijder de buitenste, lelijke bladeren en snijdt de kool met een groot mes doormidden of in vieren. De stronk verwijderen en vervolgens de kool rasp, schaven of dun snijden. Rode kool koken, stoven of zeer dun geschaafd als rauwkost eten. Stoven in combinatie met appel, bessensap en/of kastanjes smaakt (het) voortreffelijk.



Rucola

Eruca Sativa

Herkomst

Rucola (ook wel: raketsla, roquette, notenkruid, mosterdkruid) is een Italiaanse bladgroente met een pittige smaak, geschikt voor salades. Hij werd oorspronkelijk geteeld in het Middellandse Zeegebied en Azië en is familie van de radijs. Raketsla wordt al sinds de Romeinen als saladekruid gebruikt, de sterke mosterdachtige smaak wordt aangegeven door de Latijnse geslachtsnaam, die van "urere" (branden) komt.

Oogst

- Oogsttijd:** in de periode half mei/juni.
- Oogstwijze:** Bij de grond afsnijden als het gewas 10/15 cm hoog is. Oogst de jonge bladeren, de oude bladeren zijn taai en bitter, zij kunnen eventueel gestoofd worden.
- Hoeveelheid:** 1 handje, ongeveer 20 gram per persoon is voldoende, al dan niet in combinatie met andere groenten, omdat de smaak van rucola zo uitgesproken is.
- Bewaren:** Rucola is kort houdbaar in de groentelade van de koelkast, hooguit 1 dag in een vochtige doek in een papieren zak.

Gebruik

Rucolablaadjes verwerkt u rauw in groene salades, aardappelsalade en tomatensalade. Snij de onderste stukjes van de stelen, was de blaadjes en dep ze droog. Ze smaken ook zeer lekker in koude en warme pastaschotels. Gekookt en gepureerd kunt u rucola aan soepen en sauzen toevoegen als extra smaakmaker. Ook kan het worden gebruikt als een volwaardig alternatief voor basilicum bij de bereiding van een pestovariant. De kleine witte bloemetjes zijn ook eetbaar, ze smaken hetzelfde als het blad, maar iets milder. Ook lekker in stampotten en roerbakschotels.



Savooikool

Brassica oleracea
var. *sabauda*

Herkomst

Savooikool is lid van de kruisbloemenfamilie (*Brassicaceae*) en is afkomstig uit het Middenoosten en het Middellandse zeegebied. De oude Romeinen kende al een koolsoort met wat lossere bladeren en een zachte smaak, en vanaf de 16e eeuw is de savooikool in Noord en West Europa bekend en geliefd. Het blad is gebobbeld (of gesavooïd) en gekruld. De bladrand is gekroesd. De kool zelf is minder vast dan rode of witte kool het is een sterke plant die tot op zekere hoogte tegen vorst bestand is. Men maakt een onderscheid tussen donkergroen en lichtgroene savooikool.

Oogst

- Oogsttijd:** Vanaf oktober.
- Oogstwijze:** Snijdt de kool vlak boven de grond af.
- Hoeveelheid:** Een gemiddelde kool is genoeg voor 4 personen.
- Bewaren:** Op een koele frisse plaats kun je de kool enkele maanden bewaren.

Gebruik

Savooikool bevat een redelijke hoeveelheid vitamine C. Verwijder de buitenste lelijke bladeren en de stronk. De kool in vieren delen en dun in reepjes snijden, schaven of de hele bladeren gebruiken om koolrolletjes te maken. Savooikool wordt gekookt, gestoofd, roergebakken of gesmoord.



Sla

Lactuca sativa

Herkomst

Sla is een geslacht van bladgroenten die tegenwoordig rauw gegeten wordt. Kropsla is moeilijk weg te denken uit ons menu. Dat was 2500 jaar geleden ook al zo bij de Egyptenaren. Ook Grieken en Romeinen lusten wel een blaadjes sla. Die sla was toen nog niet van een krop afkomstig, maar werd als een bos fijne blaadjes geteeld. In de Romeinse tijd werd sla overigens gekookt omdat hij nog niet mals genoeg was. Er zijn veel verschillende typen sla. Typen die een krop vormen en typen die dat niet doen. De oude Egyptenaren kenden al stengelsla, waarvan de stengel gegeten wordt. In onze contreien was kropsla al in de 16e eeuw gekend.

Oogst

Oogsttijd: Vanaf eind mei.

Oogstwijze: Snijdt de sla met een mes van de stronk af. Als je 's morgens oogst, dan is de sla het meest fris en knapperig.

Hoeveelheid: Een krop is voldoende voor ongeveer 4 personen.

Bewaren: Sla is een paar dagen houdbaar in de koelkast.

Gebruik

De laatste jaren is het assortiment slasoorten enorm uitgebreid. Slasoorten bevatten een beetje vitamine C, maar zijn vooral rijk aan carotheen. Sla is er in uiteenlopende vormen in talloze rode en groene tinten of combinaties ervan. De lelijke en verlepte bladeren verwijderen, vervolgens de bladeren een voor een van de stronk scheuren en de middennerf verwijderen (niet snijden). De sla in ruim water voorzichtig wassen. Droog alle slasoorten na het wassen in een slacentrifuge. De bladeren worden op deze manier goed droog en kneuzen nauwelijks. Hele of in stukjes gescheurde bladeren voor gewone of gemengde sla gebruiken.



Snijbiet

Beta vulgaris

Herkomst

Deze groente wordt ook wel 'warmoos' genoemd. Toch zijn snijbiet en warmoes niet helemaal identiek. In de (biologische) verhandel doelt men met snijbiet op een variant met veel blad, terwijl warmoes typisch dikke nerven heeft (van warmoes at men vroeger alleen de bladstengels op). Het is een zusje van de suikerbiet, rode biet en voederbiet, maar wordt voor blad en stengel gekweekt. Snijbiet is makkelijk te telen. Een Oudnederlands gezegde luidt dan ook: 'Op roggestoet en snijbietstengels, gedijen zelfs de domste bengels!'

Oogst

- Oogsttijd:** Bij een vroege zaai kan begin mei de eerste oogst plaatsvinden; het oogsten kan doorgaan tot in de late herfst.
- Oogstwijze:** Het blad wordt boven de grond afgeneden. Snij niet te dicht bij de grond, zodat het hart van de plant intact blijft en je na 2 tot 3 weken weer kunt oogsten.
- Hoeveelheid:** 200-300 gram per portie.
- Bewaren:** De bladeren verleppen snel, dus kunnen het beste op de dag van oogsten worden gegeten.

Gebruik

Snijbiet bevat veel ijzer en verder vitamine C, vitamine A, magnesium en kalium. Op de Nieuwe Ronde worden twee soorten snijbiet geteeld; een soort voor het blad, een soort voor de stengels (ribben). De smaak van de bladeren doet denken aan spinazie, maar is wel wat zachter. De ribben lijken qua smaak wat op asperges/bleekselderij (wel iets korter koken/stoven). Snijbiet kan worden gestoofd, roergebakken, gesmoord, in hartige taarten worden verwerkt en rauw in stampotten worden gebruikt. Zuid-Europeanen combineren gekookt snijbietgroen vaak met pijnboompitten en rozijnen en eten dat als voorgerecht.



Snijboon Sperzieboon

Phaseolus vulgaris

Herkomst

De verschillende variëteiten bonen die vers gegeten worden horen tot deze soort, in de peulvruchtenfamilie Fabaceae. De boon is een oude cultuurplant van de Indianen uit Amerika. Na de maïs waren ze daar de belangrijkste groente. In Europa werd de boon ingevoerd omstreeks 1564. Een Weense kruidenkenner kreeg een stekje uit een Portugees klooster. Vanaf die tijd verspreidde de bonenplant zich over de hele wereld. Deze warmteminnende planten bieden een enorme rijkdom aan variëteiten. Ze worden vooral gegeten als sperziebonen of prinsessenbonen en snijbonen.

Oogst

- Oogsttijd:** Vanaf half juli.
- Oogstwijze:** Bonen pluk je jong en mals, snijbonen als ze minstens 12-15 cm lang zijn en sperziebonen minstens 8-10 cm. Pluk de peulen voorzichtig van de plant. Regelmatig plukken zorgt voor een langere en rijkere soms 2e oogst.
- Hoeveelheid:** 200-250 gram per persoon, of minder als ze gecombineerd worden met andere groenten.
- Bewaren:** Verse bonen kun je gemakkelijk 3-5 dagen bewaren in de koelkast of op een koele donkere plaats.

Gebruik

Bonen zijn zeer voedzaam. Peulvruchten bevatten niet alleen veel koolhydraten, maar ook uitzonderlijk veel eiwitten, mineralen en vitamine B. Dat maakt hen geschikt als hoofdbestanddeel van een evenwichtige vegetarische maaltijd. De bonen worden afgehaald en gewassen. Snijbonen worden vervolgens gesneden, met de hand of met een speciale snijbonenmolen. Bonen worden gekookt en of als aparte groente gegeten of in combinatie met andere groenten, of koud in een salade. Oudere snijbonen worden vaak in combinatie met witte bonen gegeten. Bonen smaken heerlijk als ze gekruid worden met bonenkruid, peterselie, dille of basilicum.



Spinazie

Spinacia oleracea

Herkomst

Spinazie is een oude groente die voor het eerst in Perzië geteeld werd. Spinazie groeit over de hele wereld met uitzondering van de tropische gebieden. De plant bereikte Europa pas in 12e eeuw met de komst van de Moren in Spanje. Er zijn veel variëteiten van spinazie, met bladeren variërend in grootte van 2-30 cm.

Oogst

- Oogsttijd:** April-mei, afhankelijk van het weer.
- Oogstwijze:** Spinazieblad met de hand in een bosje bij elkaar pakken en dan vlak boven de grond afsnijden.
- Hoeveelheid:** 80 gram rauw per portie, 200-300 gram per portie bij verhitten.
- Bewaren:** Maximum 1 dag op een koele plaats in een vochtige doek en/of papieren zak.

Gebruik

Spinazie bevat erg veel vezels en is rijk aan calcium, ijzer, caroteen en vitamines A, C en E.

Eerst grondig afspoelen in koud water tot alle zand weggewassen is. Erg grote stelen afsnijden. Opzetten met aanhangend water en heel kort koken, smoren of roerbakken in olie met knoflook. Spinazie slinkt erg tijdens het koken.

Spinazie is niet geschikt om achteraf op te warmen, want de bladeren bevatten nitraat. Bij opwarming wordt deze stof omgezet in nitriet en dit is schadelijk voor de gezondheid. Spinazie kan zowel koud als warm gegeten worden; het is heel lekker in salades, al of niet gemengd met andere bladgroentes.



Spruitjes

Brassica oleracea

var. *gemmifera*

Herkomst

De verschillende variëteiten van kolen zijn leden van de kruisbloemenfamilie (*Brassicaceae*) en stammen af van wilde koolplanten voornamelijk uit het Middenoosten, maar waren al vroeg in alle werelddelen bekend. De koolfamilie, *Cruciferae*, is een van de meest gevarieerde groentefamilies. Spruitjes of spruitkool werd in 1500 voor het eerst in de omgeving van Brussel geteeld en werd toen in Europa al snel een belangrijke wintergroente.

Oogst

Oogsttijd: Vanaf november. Spruitjes smaken het lekkerst nadat er eenmaal een nachtvorst over is geweest.

Oogstwijze: Pluk de spruitjes van de stammen, evt. met een draaiende beweging.

Hoeveelheid: 250-300 gram per persoon.

Bewaren: Op een koele droge plaats kun je ze ongeveer een week bewaren. Indien de spruitjes al schoongemaakt zijn, kunnen ze maximaal 2 dagen worden bewaard.

Gebruik

Spruitjes zijn rijk aan vitamine B en C.

Verwijder de lelijke en gele blaadjes. Snijdt het harde stukje van het stronkje eraf. Kerf grote spruiten aan de onderkant met een scherp mesje kruiselings in, ze zijn dan vlugger gaar. Kook spruitjes niet te lang (5 à 15 min), bijtgaar zijn ze immers lichter verteerbaar en bovendien smakelijker. Een handje gepelde kastanjes samen met de spruitjes koken is een lekkere variant.



SUIKERMAIS

Zea maïs var. saccharata

Herkomst

Maïs is een subtropisch graangewas afkomstig uit Mexico, Midden-Amerika en is in de 16e eeuw naar Europa gebracht door Spaanse ontdekkingsreizigers. Oude namen voor maïs zijn Spaanse tarwe of Turkse tarwe. In Europa werd maïs voornamelijk als veevoer gebruikt, totdat de suikermaïs variëteiten beter bekend werden in de 19e eeuw. Europeanen worden steeds bekender met dit voedzame product. Door selectie werden rassen bekomen die het goed doen in ons kouder en korter groeiseizoen.

Oogst

- Oogsttijd: Vanaf augustus.*
- Oogstwijze: Pluk de rijpe kolven van de plant. De kolven moeten stevig aanvoelen en lichtgele korrels bevatten (hoe lichter, hoe minder rijp de kolven zijn).*
- Hoeveelheid: 1 kolf per persoon, of een ½ als ze heel groot zijn.*
- Bewaren: Maïs moet zo snel mogelijk na de oogst gegeten worden, omdat vanaf het moment dat het geoogst wordt, de suiker in de maïs omgezet wordt in zetmeel. Maar het kan tot 3-4 dagen op een koele plaats bewaard worden, het is dan alleen wat taaier en minder zoet.*

Gebruik

Suikermaïs is rijk aan vitamine B. Maïs wordt vaak gecombineerd met andere groenten gegeten, bijvoorbeeld als vulling van gestoofde tomaten, gemengd met doperwten of verwerkt als maïskoekjes. Maïs kan ook als hele kolven geserveerd worden. Verwijder een paar buitenste schutbladeren. Met enkele schutbladen er nog aan blijven de korrels tijdens het koken smakelijker en de kolven langer warm. Breng in een pan een laagje van ca. 2 cm water met een lepel suiker aan de kook (geen zout, dit maakt de korrels taai). Stoof, met het deksel op de pan, de kolven gaar in 2-10 minuten; hoe verser de kolven, hoe korter. Sla de bladeren van de kolf terug, verwijder de draden en smeer er wat boter of saus op.



Tuinboon

Vicia faba

Herkomst

Tuinboon, labboon, Roomse boon, grote boon, molboon, paardeboon, Waalse boon, veldboon of viciaboon: haar geschiedenis gaat terug tot het bronzen en ijzertijdperk waarbij haar oorsprong ligt in de buurt van de Kaspische zee. Tuinbonen werden al 6000 jaar voor Chr. in het Middellandse-Zeegebied gegeten. De zaden waren toen echter nog vrij klein en zijn voor het eerst gevonden bij archeologische opgravingen bij Nazareth in Israël. In Europa wordt al voor 1492 melding gemaakt van de tuinboon.

Oogst

- Oogsttijd:** Vanaf eind juni.
- Oogstwijze:** Bonen plukken zonder teveel aan plant trekken. *Opmerking:* met de hand de stengel bij de peul die je wil plukken, vasthouden waardoor de druk van het plukken plaatselijk blijft en je niet de rest van de kwetsbare plant uit de grond trekt. Tuinbonen vertonen snel donkere (zelfs zwarte) plekken door stoten tijdens het oogsten; dat zegt niets over de kwaliteit van de bonen die erin zitten.
- Hoeveelheid:** 400-500 gram per portie, ongedopt.
- Bewaren:** Ongedopt enkele dagen op een koele plaats.

Gebruik

Tuinbonen behoren tot de peulvruchten. Ze zijn rijk aan eiwit, vitamine B en C. Tuinbonen worden altijd gedopt (de bonen uit de peulen gehaald). Maak de bonen bij de punt op een naad open en trek de twee helften van elkaar. Kook ze circa 10 minuten in een bodempje water met wat boter. Kook ze niet te lang, anders worden ze melig. Een beetje bonenkruid meekoken, dit verhoogt de verteerbaarheid.



Ui

Allium cepa

Herkomst

Uit oude geschriften van 3000 v.Chr. blijkt dat de ui voor het eerst in delen van Azië werd verbouwd. In deze periode kwam de ui voor in China en later ook in het oude India. Vanuit India is de ui naar Griekenland en Egypte gebracht. De uit is eigenlijk een tweejarig gewas. In het eerste jaar wordt een bol gevormd, in het tweede jaar de bloemstengel en het zaad. De bol is samengesteld uit een aantal vervormde en verdikte bladeren waarin reserve voedsel opgeslagen ligt. Tegenwoordig wordt ui bijna overal ter wereld verbouwd.

Oogst

- Oogsttijd:** *Lenteuitjes vanaf half juni, sjalotten vanaf half juli, uien vanaf augustus.*
- Oogstwijze:** *Alle ui-typen kunnen aan het loof uit de grond worden getrokken. Lenteuitjes worden vers gegeten, met groene stelen (smaak van de stelen is een beetje als bieslook).*
- Hoeveelheid:** *Als smaakmakers worden een of meer uien in gerechten gebruikt.*
- Bewaren:** *De gewone uien en sjalotten kunnen het beste worden gedroogd met hun stelen er nog aan, worden bewaard, al dan niet opgehangen aan de steeltjes. Gedroogde sjalotten en uien kunnen meerdere weken op een koele, donkere plaats bewaard worden (maar niet in de koelkast). Lente-uitjes zijn enkele dagen houdbaar, mits op een droge koele plaats (evt. koelkast).*

Gebruik

Uien behoren tot de knolgewassen; ze zijn rijk aan koolhydraten en vitamine C. De uien worden geschild en in ringen, plakjes of in grove of in fijne snippers gesneden. Ze kunnen worden gekookt, gefruït, gebakken, gesmoord, gestoofd, gevuld, gegrilleerd of ze kunnen rauw gegeten worden. Uien worden verwerkt in salades, sauzen, soepen, aardappel-, vlees-, groente-, ei-, vis-, kaas- en paddestoelgerechten. En natuurlijk in hartige taarten en pizza's. Je kunt tranen bij het snijden voorkomen door uien een paar uur in de koelkast te zetten voor gebruik of door ze onder water te schillen.



Veldsla

Valerianella locusta

Herkomst

Veldsla is een interessante groente. Van oktober tot maart, een periode dat er nauwelijks vers groen in de tuin staat, levert veldsla lekkere, knapperige en zachte blaadjes. Veldsla is het jonge eetbare groen van een van de vele soorten van de Valerianaceae. Veldsla was vroeger een onkruid in wintergraan. Vanaf de 16e eeuw is het als groente bekend in centraal Europa. Het is een van de weinige inheemse groenten, vandaar dat hij zo goed aangepast is aan ons klimaat. Gedurende de herfst en winter staan de plantjes op het veld. Enkel bij strenge vorst (-7 °C) hebben zij wat beschutting nodig.

Oogst

Oogsttijd: Vanaf oktober.

Oogstwijze: Je kunt oogsten zodra de plantjes 8-10 cm groot zijn. Snijd ze tegen de grond aan af of pluk de grootste blaadjes en laat de kleinere blaadjes verder groeien.

Hoeveelheid: 100-150 gram per persoon (rauw).

Bewaren: Veldsla kan enkele dagen in de koelkast worden bewaard. De fijne smaak komt echter het best tot zijn recht als u de groente direct gebruikt.

Gebruik

Veldsla levert veel vitamines, vooral vitamine C en ijzer. De bladeren worden van de steeltjes los gemaakt en heel goed afgespoeld. Veldsla kan zowel koud als warm gegeten worden bij salades, voorgerechten, in soepen en bij vlees, vis of gevogelte. Een salade van gekookte (afgekoelde) bieten en veldsla is een franse klassieker. Veldsla kan ook goed gebruikt worden als garnering bij soep of omeletten; daarvoor kunnen de blaadjes fijngesneden worden zoals bij peterselie.



Winterpostelein

*Claytonia perfoliata, ook wel
Montia perfoliata*

Herkomst

Winterpostelein is een eenjarige plant die uit Noord-Amerika naar West-Europa is overgebracht. In Amerika werd de plant door zowel Indianen als de goudzoekers in California gewaardeerd. Voor deze laatsten was het een belangrijk bestrijdingsmiddel tegen scheurbuik in het vroege voorjaar, wanneer zij gebrek aan vitamine C hadden. De Indianen waardeerden overigens niet alleen de zachte blaadjes, maar ook de knollen. Ze wordt in Engeland, Frankrijk, België, Nederland en Duitsland verbouwd als winterharde postelein, maar komt in al deze landen ook verwilderd voor. De naam perfoliate is afgeleid van de manier waarop de stengel twee bladeren perforeert. De plant wordt ook als bodembedekker of groenbemester gebruikt.

Oogst

- Oogsttijd:** Vanaf oktober.
- Oogstwijze:** Snij de steeltjes vlak boven de grond af.
- Hoeveelheid:** 100-200 gram per persoon, afhankelijk van de bereiding.
- Bewaren:** Postelein is een nitraatrijke groente en kan dan ook het beste snel na oogst worden geconsumeerd (bij rotting wordt nitraat omgezet in schadelijk nitriet).

Gebruik

Winterpostelein is een belangrijke bron van vitamine C en mineralen als calcium, magnesium, en ijzer.

Het blad kan zowel rauw worden gegeten in salades, als worden verwerkt in roergebakken gerechten, soepen of stampotten.



Witte kool

Brassica oleracea var. *capitata*

Herkomst

Witte kool is lid van de kruisbloemenfamilie (*Brassicaceae*) en is afkomstig uit het Middenoosten en het Middellandse zeegebied. Witte kool was, net als de rode kool, vroeger al populair in onze streken vanwege de gemakkelijke en productieve teelt. Bovendien zijn deze kolen goed te bewaren, wat tot het midden van de 20e eeuw voor de gewone bevolking zeer belangrijk was. In Duitsland werd vanaf de 19e eeuw op grote schaal "Sauerkraut" gegeten, bereid uit grote witte kolen uit de Elzas. Dit gerecht werd pas in de 20e eeuw in onze streken bekend.

Oogst

- Oogsttijd:** Vanaf oktober.
- Oogstwijze:** Snijdt de kool vlak boven de grond af.
- Hoeveelheid:** Een kool is genoeg voor 4-6 personen. Als de kool rauw gegeten wordt, is ongeveer 100-150 gram per persoon voldoende.
- Bewaren:** Witte kool kan op een koele, luchtige plaats enkele maanden bewaard worden.

Gebruik

Witte kool bevat veel vezels en is rijk aan vitamine B en C. De buitenste bladeren verwijderen en de kool in vieren snijden. Vervolgens de binnenste stronk verwijderen. Ieder deel onder stromend water wassen en daarna de kool in reepjes snijden. Zijn de volledige bladeren nodig, dan met een scherp mes de volledige stronk uit de kool halen en de bladeren vervolgens één voor één losmaken. Witte kool kan zowel in warme als in koude gerechten bereid worden. Zeer dun snijden om in rauwkost te verwerken.