

Eetbaar Erf | Grootfruit

Appel

De Appel heeft in onze contreien een lange cultuurhistorie.

Zo maakt iedere Appel die we eten een reis langs onze adamsappel. De verboden vrucht, die volgens de Europese overlevering een Appel moest zijn, bleef gedeeltelijk in de keel van Adam steken. Blijkbaar was deze gebeurtenis erfelijk en tevens besmettelijk want sindsdien zijn mannen en vrouwen voorzien van een adamsappel. Misschien heeft Adam een grotere hap genomen want die van de mannen is doorgaans groter dan die van de vrouwen.

Een appeltje voor de dorst. Daarmee wordt een bepaalde reserve voor slechtere tijden bedoeld. Maar wil je echt zo'n appeltje op je erf dan moet je een boom planten. Je kunt dan voor een oud ras zoals de 'Groninger Kroon' of de 'Gronsvelder Klumpke' kiezen of voor een moderner ras zoals de 'Elstar' of de 'Jonagold' of één van de honderden andere appelrassen. In alle gevallen zijn deze rassen geënt op een onderstam.

Een zaad van een 'Elstar' geeft geen nieuwe 'Elstar'. Het moederras is bestoven door een stuifmeel leverend vaderras en het resultaat is een appel met daarin een pit die een zaailing, zeg maar een kind, van de beide ouders oplevert. Dit kind heeft andere eigenschappen dan de beide ouders en kan soms zelfs beter zijn dan allebei. De volkswijsheid 'De appel valt niet ver van de boom' gaat daarom mogelijk voor mensenkinderen op, maar juist niet voor appels. En dat geeft dus hele mooie mogelijkheden om je eigen nieuwe appelboom van een zaad te kweken. Dat levert gegarandeerd iets nieuws en altijd een verrassing op.

'An apple a day keeps the doctor away' zal vast wel werken als je goed raak gooit. Maar als hij appels terug gaat gooien moet je je misschien alsnog laten behandelen. Feit is dat veel vers fruit goed is voor je gezondheid. Appelmoes, appelsap, appeltaart of verse appel uit de hand; er is altijd wel een goede reden om een Appel op je Eetbaar Erf te planten. Voor elke tuin is er wel een appelboom die past. Er zijn zelfs bomen in kuipen voor het balkon te verkrijgen. Op een ruim erf is een hoogstamappelboom zonder meer het mooiste. De uitbundige bloei en de mogelijkheden om er van alles onder en in te laten groeien maakt zo'n Appel tot een regelrechte blikvanger.



Eetbaar Erf | Rode bes en Zwarte bes

Als de ruimte het ook maar enigszins toelaat zou iedereen toch zeker een Rode bes en een Zwarte bes moeten planten. Beide soorten horen tot onze inheemse fruitsoorten. De planten die we bij een kweker of in het tuincentrum kunnen kopen zijn veredelde rassen met doorgaans grotere vruchten en langere trossen dan de wilde voorouders. Veel van de bessenplanten die we in heggen, houtwallen en bosjes kunnen aantreffen zijn verwilderde nakomelingen van deze cultuurrassen die daar via zaden in vogeluitwerpselen zijn beland. Dat geeft meteen ook al aan dat het zaak is om de planten tijdens het rijpen van de bessen goed tegen vogelvraat te beschermen.

Rode bes

De Rode bes is een van de eerste soorten zomerfruit. Als kind wist je dat rode bessen bij de zomervakantie hoorden. Om te snoepen in de ouderlijke tuin tot je bijna geen bes meer kon zien en om te plukken voor een paar dubbeltjes vakantiegeld bij de plaatselijke kweker. Gelukkig draagt een Rode bes zo veel vruchten dat er meestal voldoende is om er ook nog heerlijke jam en sap van te maken. Het aroma van die eindproducten is zo speciaal dat het zonder meer het beste is om ze niet met ander fruit te mengen. De Rode bes draagt het meest op de zijscheutjes van tweejarig hout en moet daarom alleen in beperkte mate verjongd worden door het oudere hout aan de basis weg te nemen.

Zwarte bes

De Zwarte bes is toch wel een verhaal apart. Heel gezond, maar de echte liefhebbers die ze zo van de struik eten moet je toch met een lampje zoeken. De typische smaak en geur van de zwarte bessen komt van harsklieren die op knoppen, bladeren en vruchten voorkomen. Zwarte bessenjam is bijzonder lekker, maar vooral de frisdrank die onder de naam Cassis bekend staat is de bestemming van de meeste gekweekte zwarte bessen.

De Zwarte bes draagt het beste op het scheuten die in het voorgaande jaar gevormd zijn. Daarom moet deze soort sterker worden verjongd dan de Rode bes. Door elk jaar in de winter de meeste oudere scheuten aan de basis weg te nemen wordt de verjonging bevorderd en de vruchtdracht gestimuleerd.



Eetbaar Erf | Wild Fruit 1

Vlier

Op bijna ieder erf is een Vlier te vinden, en anders zul je er binnenkort wel een vinden als je de natuur hier en daar een beetje zijn eigen gang laat gaan. De Vlier is daar meestal terecht gekomen na een vliegtocht, en niet zo maar een vlucht maar met Business Class. Het zaadje dat het begin vormde van jouw Vlier, eigenlijk het embryo van de nieuwe plant, is verpakt in een Vliervruchtje door een vogel gegeten en op transport gesteld. Die vogel heeft het vruchtvlees verteerd en het zaad onbeschadigd, maar wel door de spijsverteringssappen alvast kiemlustig gemaakt, samen met een poepje op het plekje waar nu jouw Vlier groeit gedeponeerd.

Zo'n vogel is later natuurlijk wel weer je concurrent als het gaat om de vraag wie het eerst de bessen van de Vlier weet te verschalken. Als het lukt om een flinke hoeveelheid rijpe bessen te plukken dan is het de moeite waard om er bijvoorbeeld sap, jam, siroop of wijn van te maken. Het is altijd aan te raden om een hoeveelheid van deze producten voor de herfst en de winter te bewaren omdat je er volgens mensen die het kunnen weten de griep mee op afstand kunt houden.

Gelukkig kan ook de Vlierbloesem voor allerlei lekkere dingen worden gebruikt en in die periode hebben de vogels nog wel wat anders aan hun kop. Heel bekend is het gebruik van hele schermen die in beslag worden gedoopt en daarna kort worden gefrituurd. De gefrituurde bloemetjes kunnen dan zo uit de hand van de schermstelen worden geknabbeld. Je kunt dat kunstje ook met een pannenkoek doen, maar dan wordt het scherm in het halfbakken beslag gelegd en worden de schermsteeltjes vlak boven het beslag afgeknipt.

Vlierbloesem-Champagne en –limonade zijn twee heel andere producten die tijdens de bloei van de Vlier door de echte liefhebbers worden gemaakt. Door in de bloeitijd ook alvast wat bloesem te drogen kan in de komende winter naar believen van heerlijke Vlierbloesemthee worden genoten.



Eetbaar Erf | Wild Fruit 2

Braam

De Braam bestaat eigenlijk niet al zou de Zoete haarbraam (*Rubus gratus*, of Aangename braam) op het gebied van smaak voor deze titel in aanmerking kunnen komen. In Nederland zijn inmiddels al meer dan 200 verschillende Bramensoorten gevonden (kijk maar eens op de site van Bram van de Beek <<http://rubus-nederland.nl/nl/>>), dus er valt voor de liefhebber nog heel wat te proeven.

De Braam is een struik die zich graag aan de bosrand, in houtwallen en op verwilderende plekken ophoudt. Als hij niet spontaan op een erf verschijnt is aanplant een goed alternatief. De meeste Bramen laten in de herfst de toppen van de scheuten die gedurende dat jaar zijn gegroeid contact met de bodem maken. Op dit punt ontstaat dan meestal een krans van wortels en de groeitop van de scheut vormt dan een slapende knop. Die slapende knop stelt de plant in staat om vanuit dit punt in het volgende voorjaar een nieuwe scheut te laten groeien. De Braam 'loopt' op deze manier naar nieuwe vestigingsplekken toe.

Deze eigenschap maakt het erg gemakkelijk om een smakelijke Braam in de nawinter vanuit een wild bestand naar je erf te verhuizen. Gewoon de scheut 40 cm boven de plek waar de top in de grond is verankerd afknippen en de losse scheuttop ruim uitsteken en in de tuin opnieuw uitplanten. Bramen zijn over het algemeen tot de tanden toe bewapend met uiterst scherpe stekels. Op een klein erf is het daarom goed om een beetje afstand tot de burens te bewaren als er wilde Bramen worden aangeplant. Het is ook mogelijk om een stekelloze Braam te kopen en dan liefst samen met de burens. In dat geval kan die een hele mooie afscheiding vormen die van beide kanten te plukken is en waardoor datgene wat de erven scheidt tevens een aangename verbinding vormt.

Bramensap en Bramenjam zijn vanouds de meest toegepaste eindbestemming van de Bramen die in het wild in ons landschap geplukt werden. Sinds de teelt van stekelloze Bramen een grote vlucht heeft genomen zijn daar ook de horeca en de banketbakkerijen mee aan de slag gegaan. De wildpluk is lang niet meer zo uitgebreid als voorheen. In De Friese Wouden wordt rond de wildpluk een tweedaags feest met de naam Brommels! georganiseerd <www.brommelsfestijn.nl>.



Eetbaar Erf | Wilde groenten en Kruiden

De laatste jaren beleven we een enorme opleving van het gebruik van jonge gesneden rauwe, gekweekte, wilde en halfwilde kruiden. Doordat de kookkunsten van verre landen via de televisie en internet aan ons worden gepresenteerd willen wij met de gerechten en de ingrediënten die hierbij horen kennis maken. De horeca speelt daar heel snel en goed op in en ook in speciaalzaken en de supermarkt worden wij op onze wenken bediend. Gelukkig zijn er ook in de natuur en in de tuin wilde groenten en kruiden voorhanden.

Gele waterkers

De sierlijke Gele waterkers groeit aan de rand van het water en speelt het zelfs klaar om een deel van dat water te veroveren met scheuten die vanaf de kant het water in groeien. Maar ook in niet te droge tuingrond wil deze plant best wel aarden. Met zijn pittige mosterdachtige smaak laat het jonge blad van de Gele waterkers zich net als veel van zijn familieleden zoals Tuinkers en Kleine veldkers rauw in salades en als bijgift bij allerlei gerechten verwerken.

Winterpostelein

De Winterpostelein kiemt vaak al in het najaar om gedurende de winter en het vroege voorjaar echt verder te groeien tot een frisgroen rozetje met lepelvormige blaadjes. Zodra het iets warmer wordt verschijnen in dit rozet langere steeltjes met daarop een paar vergroeide blaadjes die als een schoteltje onder de hierboven uit stekende witte bloemetjes staan. Die bloemetjes geuren buitengewoon sterk naar honing en het is dan ook niet verwonderlijk dat er allerlei liefhebbers van nectar op de rijke bloei afkomen.

Van oorsprong is dit een immigrant die uit het Westen van Noord-Amerika komt. Daar wordt hij 'miner's lettuce' genoemd, wat mijnwerkers-sla betekent. Tijdens de California Gold Rush gebruikten mijnwerkers deze plant om scheurbeuk, die ten gevolge van Vitamine C-gebrek kan ontstaan, te voorkomen. Winterpostelein bevat inderdaad veel Vitamine C en ook veel IJzer en Calcium. In West-Europa is hij op grote schaal verwilderd en levert nu ook hier gezonde verse groente op een tijdstip dat er weinig andere producten op de tuin zijn te vinden. We kunnen Winterpostelein als pure Winterpostelein-salade met een zelfgemaakt pittig sausje eten, maar evengoed ook als toevoeging aan een gemengde salade.



Eetbaar Erf | Oude cultuurgewassen

Roomse kervel

Een van de eerste tuinplanten die in het voorjaar in de keuken te gebruiken zijn is de Roomse kervel. De plant vormt een winterhard overblijvend wortelgestel waaruit in het vroege voorjaar de jonge scheuten in rap tempo tevoorschijn schieten. De prachtige pastelgroene varenachtige bladeren en later de mooie witte bloemschermen die worden gevolgd door glimmend zwarte zaden maken de plant ook heel geschikt voor de siertuin. De Roomse kervel is een lid van de Schermbloemenfamilie, en daarmee een zusje van bekende eetbare soorten zoals de Peen (Zomer- en Winterwortel), de Knolvenkel, de Pastinaak, de Anijs en de Dille. Maar ook van de Kervel, een plant die in tegenstelling tot de Roomse kervel pas in de loop van de zomer van buitenteelt beschikbaar is.

Dit geurige kruid kun je als tuinkruid maar ook als een groentegewas gebruiken. Voor vers gebruik is het van groot belang om alleen jonge, nog niet volledig ontplooid bladeren te gebruiken. Later in het seizoen kan de plant best nog een keer worden afgesneden om daarna weer over jong uitlopend blad te kunnen beschikken. De anijs- of venkelachtige geur en smaak worden doorgaans erg gewaardeerd.

Traditioneel werd de Roomse kervel in Overijssel en Gelderland vooral gebruikt in 'kruudmoes'. Dit gerecht bestaat uit karnemelk en gort met spek, rookworst, rozijnen en verse kruiden. Waarbij de kruiden, zoals de Roomse kervel, de 'kruud' in het geheel vormen. Op het internet is veel interessante informatie over kruudmoes te vinden. Kijk bijvoorbeeld eens op <http://www.traditiesinoverijssel.nl/node/70> .

Het jonge blad is ook rauw toe te passen in salades. Thee van het blad is heerlijk verfrissend en hiervoor kunnen de bladeren eventueel ook worden gedroogd om ze later te gebruiken. Het blad kan ook worden gebruikt als ingrediënt van 'bouquet garni'. De wortel kan worden gekookt of gekonfijt en ook het zaad kan worden gebruikt als smaakmaker. Die worden wel snel taai en daarom is het beter om ze te verwijderen zodra ze hun smaak aan het product hebben afgegeven.



Het Praktijknetwerk wordt mede mogelijk gemaakt door:



Europees Landbouwfonds voor
Plattelandsontwikkeling: Europa investeert in
zijn platteland



Rijksoverheid
Ministerie van Economische Zaken,



Coördinator van dit Praktijknetwerk is
Stichting Streekeigen Producten Nederland

Praktijknetwerk Landschap van Smaken: Productbeschrijvingen 'Eetbaar Erf', mei 2015

