

MARIANNA BUSER

vergeten
GROENTEN



Hartelijk dank aan iedereen die op enigerelei wijze heeft meegewerkt aan de totstandkoming van mijn boek.



dankbetuiging & VOORWOORD

Mijn speciale dank gaat uit naar Claudia Gorbach, die mij inspireerde met haar creatieve ideeën voor recepten en correcties aanbracht; Béla Bartha en Pavel Beco van 'Pro Specie Rara', die mij opmerkzaam maakten op de 'bijna vergeten wortelgroenten' en mij lieten delen in hun kennis; mijn vriend Othmar Herde, die mijn gastronomische criticus werd en ook in turbulente tijden een rustpunt was; mijn collega Christoph Stadelmann, die me heeft geholpen met het computerwerk; mijn moeder Annemarie, die mij al vroeg in de pannen liet kijken en in oude kookboeken recepten voor me zocht; alle proevers die de gerechten hebben geprobeerd en beoordeeld.



Begin augustus hangt de herfst al in de lucht: de eerste bladeren beginnen te verkleuren, de wind steekt op en op de akkers rijpen de gewassen.

De laatste regionaal geteelde tomaten en aubergines worden op de markt verkocht en dan breekt de tijd aan van de wortelgroenten en de knolgewassen.

Wist u dat er zoveel verschillende soorten wortelgroenten en knolgewassen bestaan? U kent ongetwijfeld de rode biet, die donkerrode tomaat van de winter, maar kent u ook de vreemd gevormde aardpeer of de ranke schorseneer?

Vroeger stonden wortelgroenten en knolgewassen veelvuldig op het menu en vormden ze van half november tot half mei het belangrijkste basisvoedsel. Door de opkomst van broeikassen en de grotere import van groenten heeft er echter een duidelijke verschuiving plaatsgevonden naar andere groenten. De laatste jaren zien we dat veel mensen op de lange duur genoeg krijgen van altijd weer die paprika's, courgettes en tomaten; zij gaan op zoek naar alternatieven en komen daardoor onder andere terecht bij smakelijke oude, vergeten groenten.

Het doet me plezier dat u dit boek in de hand heeft en ik neem u graag mee op een (her)ontdekkingsreis naar vergeten groenten die de moeite zeker waard zijn.



Bewaren

Bijna alle wortelgroenten en knolgewassen worden in de herfst geoogst en opgeslagen. Dit gebeurt in koelhuizen bij een temperatuur van 2 tot 5°C en een luchtvochtigheid van 75 tot 90%. Soorten die snel uitdrogen, zoals de aardpeer en de Japanse andoorn, worden wekelijks geoogst. Als de winter niet al te koud is en de grond niet bevroren is, kunnen winterharde wortels zoals pastinaken en schorseneren tot in het voorjaar worden geoogst. Wie zelf wortelgroenten verbouwt, kan ze op verschillende manieren bewaren.



bewaren

In de kelder

Een kelder met een aarden vloer en een goede luchtcirculatie (geen tocht) is bijzonder geschikt voor het bewaren van groenten. De temperatuur in de kelder mag niet hoger zijn dan 7°C en het is ideaal als de luchtvochtigheid er rond 90% ligt. De wortelgroenten kunnen het beste op een houten frame worden gelegd. Helaas vinden we dit soort kelders alleen nog in oude (boeren)huizen.

In het zand

Als de kelder te warm en te droog is, kunnen wortelgroenten in zand worden bewaard. Graaf ze daartoe helemaal in het zand in en bevochtig ze van tijd tot tijd met wat water. Let op: het zand mag niet te vochtig maar ook niet te droog zijn.

In een isolerende doos

Isolerende dozen van piepschuim kunt u zowel in de kelder als in de buitenlucht (bijvoorbeeld op het balkon) neerzetten. In dergelijke dozen blijft de temperatuur constant. Leg de ongewassen wortelgroenten in de doos en doe het deksel er niet helemaal luchtdicht op, opdat er geen te hoge concentratie koolzuur ontstaat.

Kleinere hoeveelheden wortelgroenten

Wortelgroenten kunnen twee tot drie weken in de koelkast worden bewaard. Ongewassen blijven ze langer vers. Wilt u de groenten kort bewaren in de koelkast of op het balkon, doe ze dan in een plastic zak die u een stukje openlaat. Koelkasten onttrekken veel vocht aan groenten.



herfstraap



Synoniemen

Keukenraap, herfstknol, stoppelknol, stoppelraap, witte raap, knolgroen.

Familie

De herfstraap (*Brassica rapa* var. *rapa* subvar. *esculenta*) behoort tot de kruisbloemenfamilie. De herfstraap, de meiraap en soorten als Telower raapjes vallen onder de noemer knolraap of consumptieraap (*Brassica rapa*).

Herkomst

De Latijnse naam *Brassica* duidt op een kruising van raap en kool. Aan de bladeren is de verwantschap met kool duidelijk zichtbaar, met name met de Italiaanse raapsteel (*Cima di rapa*). De herfstraap was al bekend bij de oude Grieken en Romeinen. Hij kreeg een grotere betekenis als tussengewas in het middeleeuwse drieslagstelsel. Tot de introductie van de aardappel waren herfstrappen een belangrijk onderdeel van de voeding van de bevolking van West-Europa.

Botanie

De herfstraap is een zeer snel groeiend gewas. Hij wordt half juli gezaaid, meestal in de stoppels (stoppelraap) van afgeogste korenvelden, en kan al eind oktober of begin november worden geoogst. De knol is rond, met een diameter van 6 tot 8 cm, en heeft een rode tot paarse kleur. Het onderste deel van de knol is wit, evenals het vruchtvlees. De herfstraap is goed opgeslagen houdbaar tot ongeveer half februari.

Voedingsstoffen

De herfstraap bevat weinig calorieën en bestaat voor 90% uit water. Hij bevat veel mineralen, zoals calcium, kalium, fosfor, ijzer en natrium, vitamine B en C en provitamine A. De etherische oliën zijn verantwoordelijk voor de zachtzure smaak, die doet denken aan die van rammenas.

Teelt

Momenteel wordt herfstraap in Europa in weinig streken en slechts voor de lokale markt geteeld. Het zaad is verkrijgbaar bij sommige gespecialiseerde bedrijven, zodat de groente in eigen tuin kan worden verbouwd. In het Duitstalige deel van Zwitserland wordt deze groente ingemaakt en in pot verkocht. De smaak van ingemaakte rapen lijkt sterk op die van zuurkool, waardoor zuurkool een uitstekend alternatief is in de recepten waarin ingemaakte herfstraap wordt gebruikt. Bekender dan de herfstraap is de meiraap, de vroege variëteit van de herfstraap. Voor de recepten in dit boek kan ook meiraap worden gebruikt.

Gebruik

Vroeger was het een gebruik bij bijgelovige mensen om herfstrappen, net als pompoenen (denk aan Halloween), uit te hollen en er een brandend kaarsje in te zetten om boze geesten uit hun huis te verjagen. Misschien heeft u tijdens een wintersportvakantie in Zwitserland aan het begin van de winter wel eens een *Räbe-Umzug* (rapenoptocht) gezien, die aansluit bij deze traditie.



TURKSE HERFSTRAAPSALADE

500 g herfstrappen
2 gedroogde vijgen

sous

4 eetl. saffloerolie (of olijfolie)
2 eetl. appelazijn
½ theel. scherp kerrievoer
½ theel. kurkuma
zeezout

- 1 Meng de ingrediënten voor de sous.
- 2 Schil de herfstrappen en rasp ze boven de sous. Snijd de vijgen in reepjes en meng ze door de salade. Laat alles enkele minuten intrekken.



FRUITIGE SALADE MET INGEMAAKTE RAPEN

5 gedroogde peren
500 g ingemaakte herfstraapjes (of zuurkool, wanneer u geen ingemaakte rapen kunt krijgen)

sous

3 eetl. zonnebloemolie
het sap van ½ citroen
¼ mild kerrievoer
versgemalen peper

- 1 Laat de gedroogde peren een nacht wellen in wat water.
- 2 Meng de ingrediënten voor de sous en voeg peper naar smaak toe.
- 3 Snijd 2 gedroogde peren fijn en leg de andere peren opzij voor de garnering. Schil de verse peer, snijd hem in vieren, verwijder het klokhuis en snijd de parten in dunne plakjes.
- 4 Meng de rapen of de zuurkool, de verse en de gedroogde peren goed door de sous. Snijd de overgebleven gedroogde peren doormidden en gebruik ze als garnering.

MAISSROLLADE MET WIT-GROENE VULLING

125 g middelfijn maïsgries
4,5 dl groentebouillon
1 laurierblaadje
1 theel. boter
150 g herfstrappen
1 dl water
½ theel. zeezout
60 g prei (het groene deel)
30 g belegen kaas, in kleine blokjes
1 theel. rozemarijnnaaldjes, fijngenhakt
1 teen knoflook, fijngenhakt
versgemalen peper
bakpapier
tomatensaus (zie pagina 20)

voor 8-10 personen
als voorgerecht
voor 4-5 personen
als hoofdgerecht

- 1 Schil de herfstrappen en snijd ze in blokjes van 4 mm. Snijd de prei in reepjes.
- 2 Fruit de rapen even in de boter en blus af met het water. Voeg zout toe, breng alles weer aan de kook en laat de groente op matig vuur in 4 minuten gaar worden. Doe de prei erbij en bak het geheel nog 2 minuten. Laat het afkoelen.
- 3 Breng de groentebouillon met het maïsgries aan de kook, doe het laurierblaadje erbij en laat onder af en toe roeren op laag vuur 15 tot 20 minuten koken. Verwijder het laurierblaadje. Smeer de maïsbrood op een met bakpapier bekleed bakblik uit tot een rechthoek van 4 mm dik. Zet het bakblik even weg, tot het mengsel steviger maar nog niet helemaal afgekoeld is.
- 4 Verdeel de groente- en kaasblokjes over de nog niet geheel afgekoelde plak maïsgries. Voeg wat rozemarijn, knoflook en peper toe. Rol de plak maïsgries voorzichtig op met behulp van het bakpapier en zet hem 1 uur weg.
- 5 Verwarm de oven voor op 200°C.
- 6 Snijd de maïsrollade in plakken van 15 mm dik, leg deze op een met bakpapier bekleed bakblik en bak ze 5 minuten in de oven.
- 7 Serveer de maïsrollade met de tomatensaus.



PIKANTE GEMARINEERDE HERFSTRAPEN

INGEMAAKTE HERFSTRAPEN MET SPEK EN AARDAPPELS

1 herfstraap
3 zongedroogde tomaten, in olie
½ bosje lente-uitjes

marinade

2 eetl. extra vergine olijfolie
1 eetl. wittewijnazijn
1 theel. Provençaalse kruiden
1 teen knoflook, geperst
zeezout
versgemalen zwarte peper

- 1 Snijd de bovenkant van de herfstraap en hol het onderste deel uit door er met een pannes-parisienne-boor bolletjes uit te steken. Stoom deze bolletjes snel beetgaar.
- 2 Snijd de zongedroogde tomaten in reepjes en snijd de lente-uitjes in smalle ringen. intrekken.
- 3 Meng de ingrediënten voor de marinade.
- 4 Meng de herfstraap, de zongedroogde tomaten en de lente-uitjes door de marinade en laat alles kort intrekken. Vul de herfstraap met dit mengsel.

1 theel. boter
1 ui
100 g ingemaakte rapen of zuurkool
(als u geen ingemaakte herfstrappen kunt krijgen)
500 g gerookt spek, in plakjes van 1 cm dik
500 g aardappels
versgemalen peper
een flinke snuf nootmuskaat
zeezout

- 1 Pel en snipper de ui. Schil de aardappels en snijd ze in blokjes van circa 3 cm.
- 2 Fruit de ui in de boter, voeg het spek en de rapen of de zuurkool toe, breng alles aan de kook en laat het geheel op matig vuur 45 minuten koken. Voeg wat water toe als het geheel te droog wordt. Voeg wat peper en zout en flink wat nootmuskaat toe. Doe de aardappels erbij en kook alles in 15 tot 20 minuten gaar.

Pikante
gemarineerde
herfstrappen

