

Warmoezerij



*Wilde planten: gezocht, gekweekt,
gegeten en weer vergeten*

Johan Heirman & Hein Koningen

Dit boek is een bundeling van artikelen die verschenen in het tijdschrift Oase, voor vrienden van natuurrijke tuinen, heemtuinbeheer en speelnatuur, tussen 2011 en 2015

Teksten: Hein Koningen en Johan Heirman

Uitgegeven door Anoda publishing
i.s.m. Stichting Oase, 2016



Samenstelling, redactie en vormgeving:
Machteld Klees, Bureau Zonneklaar, Dieren

ISBN: 978-94-91899-01-0

Uitgever: Anoda publishing, Velp, 2016
www.anodapublishing.nl



Niets uit deze uitgave mag vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, kopiëren of op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.



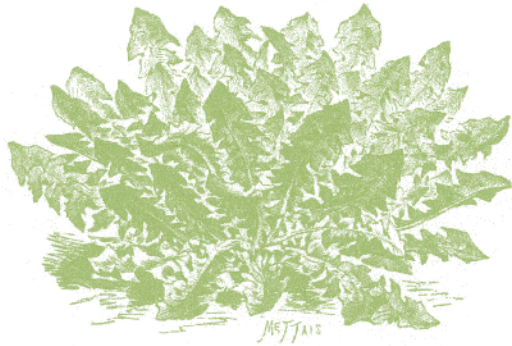
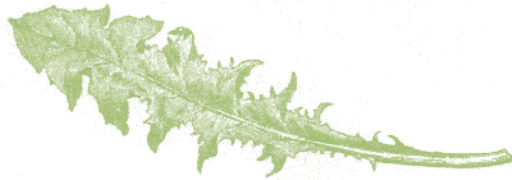
Warmoezerij

*Wilde planten:
gezocht, gekweekt, gegeten
en weer vergeten*





Thick-leaved, or Cabbaging, Dandelion
($\frac{1}{2}$ natural size).



Very Early Dandelion ($\frac{1}{2}$ natural size).



Inhoudsopgave

	<i>Inleiding</i>	5
1	<i>Aardaker, of muijsen met steerten</i>	6
2	<i>Brave hendrik, spinazie uit vroeger tijden</i>	10
3	<i>Cichorei, van Bitterpee tot Suikerijwortel</i>	14
4	<i>Hop, de slaap van de hoppluksters</i>	18
5	<i>Kleine pimpernel, bloedslorpend</i>	21
6	<i>Kool, een succesvolle stamvader</i>	25
7	<i>Koornsalaad of veldsla</i>	31
8	<i>Echt lepelblad, redmiddel voor zeelui</i>	35
9	<i>Paardenbloem, keerelcruyt of molsla</i>	38
10	<i>Pastinaak of pinksternakel</i>	43
11	<i>Rapunzelklokje of raponcelen</i>	47
12	<i>Rucola, wilde ende tamme raketten</i>	52
13	<i>Schorseneren of paddenwortelen</i>	56
14	<i>Zeeaster, de koningin van de kustflora</i>	61
15	<i>Zeekool, zilte groente</i>	65
16	<i>Zeevenkel, nieuwkomer aan de kust</i>	69
17	<i>Zevenblad, 'beat it or eat it'</i>	71
18	<i>Zwartmoeskervel, ingeburgerd op Texel</i>	75
	<i>Bronnen</i>	78
	<i>Over stichting Oase</i>	80

12

Grote zandkool groeit, vooral in Vlaanderen en West-Nederland regelmatig tussen de stoeptegels. In meer gedomesticeerde vorm ligt het op ons bord als 'wilde' rucola.

Rucola:

Wilde ende Tamme Raket

“Die tamme Raket 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/naerden 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 Raket 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 Raket wordt in die hoven gheplant/ende wordt oock hier te lande ghevonden in sommige rouwe ongeboude steenachtige plaetsen/ende daer hier voortijts huysen ghestaen hebben. Dat wildt wordt oock in steenachtige plaetsen/ende by den wegghen ghevonden.”

Uit : Dodoens Cruydt-Boeck

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. Soms 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.



Grote zandkool (Uit: Flora Batava 1822)

Geneeskrachtig en lustopwekkend?

Rucola is een eenjarige, tot 1.20 m hoog wordende, kruisbloemige met ovale gaaf-randige, of, bij de wilde vorm ingesneden, rozetbladeren en vuilwitte, paarsrood geaderde bloemen. De grondstandige bladeren zijn enigszins dik, langwerpige 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 ontstaat 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 slaopwekkende werking van gewone sla tegengaan, maar het is natuurlijk vooral een smakelijke toevoeging.

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 oliehoudend zaad. Deze opgave heeft volgens ons dan ook een grote veiligheidsmarge! Rucola kan vanaf begin maart tot september on-



Hauw met zaden in twee rijen, vandaar de naam *Diplotaxis*, dubbelrijig (Foto: KU Leuven)

Beide auteurs hebben een lange staat van dienst binnen het groen. Johan Heirman als bioloog bij diverse Vlaamse instellingen, Hein Koningen was decennia lang werkzaam in het befaamde Amstelveense heemgroen. Allebei zijn het harts-tochtelijke natuurliefhebbers, plantenkenners en tuiniers. Samen doken zij in de geschiedenis van wilde planten die in het verleden gegeten werden en meestal weer vergeten raakten als er smakelijker alternatieven beschikbaar kwamen. Vaak werden planten ook vanwege de al dan niet vermeende medische werking gezocht. Een enkeling schopte het tot delicatessen, alle planten in dit boek komen nog steeds in het wild voor. Van een 18-tal bekende en minder bekende planten wordt de geschiedenis beschreven, met fraaie citaten en afbeeldingen uit historische 'Cruydt-Boecken'. Daarnaast informatie over huidige standplaatsen en teeltaanwijzingen voor degene die deze vergeten groenten in z'n eigen 'warmoezerij' wil kweken.



Dit is een bundeling van artikelen die eerder in het tijdschrift Oase verschenen. Oase is een tijdschrift voor vrienden van natuurrijke tuinen, heemtuinbeheer en speelnatuur.
www.stichtingooase.nl

