

## Vergeeten groenten, wie eet er nog pastinaak?



De tijd dat iedereen aan de rand van het dorp of in de achtertuin zijn eigen groenten verbouwde hebben we achter ons gelaten. Slechts een enkeling oogst nog eigen peultjes, sla, boerenkool en worteltjes. Tegenwoordig is het aanbod van de plaatselijke supermarkt dusdanig uitgebreid dat de traditionele gerechten steeds meer naar de achtergrond verdwijnen. Paprika, taugé en groene asperges zijn het hele jaar door te verkrijgen en dankzij de korte bereidingstijd erg populair. Meiraapjes, aardpeer en pastinaak zijn binnenkort geschiedenis of toch niet?

### Wecken, zouten, drogen of vers?

Lang voordat de supermarkten waren gevuld met alle denkbare groenten en fruit in conservenblikken werden de oogsten thuis geweekt, gedroogd, gesuikerd of gezouten om er langer dan één seizoen plezier van te hebben. Men kweekte toen nog niet in verwarmde kassen die er nu voor zorgen dat je in alle seizoenen kunt beschikken over nagenoeg alle gewassen.

De Fransman Appert had het luchtdicht afsluiten al bedacht voor de legers van Napoleon. Maar pas toen de firma WECK omstreeks 1900 de weckpotten en weckketels op de markt bracht werd het inmaken volgens deze methode pas echt een succes. De glazen potten werden gevuld met de heerlijkste dingen, verhit zodat de lucht werd verdreven, en luchtdicht afgesloten in koele kelders bewaard.

De techniek van het wecken betekende een grote verbetering. Niet alleen was het menu dankzij de ingemaakte groenten en fruit worden minder seizoensgebonden, ook de voedingswaarde bleef bewaard. Voorheen zoutte, droogde of suikerde men de voedingsmiddelen die daardoor weliswaar langer houdbaar waren maar waarvan de voedingswaarde voor een deel verloren was gegaan. Ook van de oorspronkelijke smaak bleef nagenoeg niets over.

De komst van de conservenblikken drong het wecken naar de achtergrond. Ook het aanbod van verse groenten en fruit in de supermarkt is zo constant en divers dat slechts een enkeling nog de eigen oogst geweekt onderbrengt in de koele kelder. De aandacht is meer verschoven naar het bereiden van delicate soorten jam en chutneys die de multiculturele avonddis iets extra's geven.

De oer-Hollandse maaltijd maakt sinds tientallen jaren steeds meer plaats voor de vele exotische gerechten die zijn meegebracht door onze allochtone medelanders. Spaghetti, couscous en pizza worden door de huidige generatie al niet eens meer als vreemd ervaren en zullen naast boerenkool en erwtensoep onderdeel worden van de moderne Nederlandse menu's.

### Groenten adopteren?

Toch zijn er mensen die juist het Hollandse en met name het bijna vergeten Hollandse gerecht een warm hart toe dragen. Het Nederlands genootschap der Vergeten Groenten wil de kennis over en consumptie van Vergeten Groenten bevorderen. Zij houden zich bezig met de teelt, de cultureel-historische aspecten van vergeten groenten en de culinaire geheimen daarvan. Het genootschap is een initiatief van de Historische groentenhof van Landhoeve de Rijkel, de Stichting Vergeten Groenten en Vreekens Zaden.

Het genootschap organiseert jaarlijks 'Het feest der Vergeten Groenten'. Telers, topkoks en veredelaars houden hier lezingen of workshops en natuurlijk wordt er een maaltijd met Vergeten Groenten genoten. Bij de Historische Groentenhof kunnen zaden en pootgoed van historische groenten worden gekocht. Ook kan men groenten adopteren. U adopteert een of meer historische groentenrassen en beschermt daarmee het culinaire erfgoed in ruil voor de oogst.

### Snel en makkelijk moet het zijn

Wie de moeite neemt om een aantal kookboeken uit vervlogen tijden naast elkaar te leggen kan daaruit veel te weten komen over de eetcultuur van destijds. Nu staat alles in het teken van snel, gemakkelijk en niet te duur. Vooral de eerste twee kwalificaties zijn van het allergrootste belang. In een gezin waar door beide ouders wordt gewerkt is er geen tijd meer voor stoofvlees en zelfgetrokken kippensoep maar verkiest men de kant en klaar producten die zich in 15 minuten op tafel laten toveren en toch lekker en voedzaam zijn.

Snel en makkelijk hoeft zeker niet te betekenen dat het niet gezond is want inmiddels weten we dat te lang gekookte groenten de vitaminen in het kookwater achterlaten. Ook de smaak verdwijnt van de meeste gerechten naarmate de kooktijd toeneemt. In de jaren vijftig, de meeste moeders waren huisvrouw en besteedden meer tijd aan het huishouden, werden de maaltijden door en door gaar gekookt, de bloemkool tot pap en de spruitjes tot moes. Sla de kookboeken uit die tijd er maar op na.

Het is juist de factor tijd die een groot aantal groenten naar het land der vergetelheid heeft geholpen. Veel mensen hebben geen zin en tijd om uren bezig te zijn met het schoonmaken en bereiden van groenten. Een aantal intensieve groenten zoals spruitjes hebben de strijd overleefd omdat ze inmiddels kant en klaar in de supermarkt worden aangeboden en bovendien redelijk lang houdbaar zijn. Maar het schillen van schorseneren is niet alleen een tijdrovend maar bovendien vies werkje en dus zijn ze in het schap van de supermarkt niet meer te vinden. Ingeblikt bij de conserven zijn ze er nog wel maar wie weet voor hoelang?

Zo gaat de groene asperges het vast en zeker winnen van zijn witte soortgenoot omdat de groene niet geschild hoeft te worden en dus behoort tot de categorie snel en makkelijk. Smaak lijkt ondergeschikt te worden aan het gemak van bereiding. Maar net zoals men in de jaren vijftig papperige bloemkool met smaak verorberde zo eten we nu de snelle maaltijden die binnen vijftien minuten op tafel staan al dan niet voor de TV met het bord op schoot. De afleiding van beeld en geluid voorkomt waarschijnlijk dat we echt proeven wat we eten.

## recepten

---

### **KOOL - Capousy à l'Italienne**

250 gram kraakverse groene bladkool heel fijn gesnipperd  
1 bosje fijngehakte peterselie  
1 bosje lente-uitjes in ringetjes  
3 teentjes knoflook uit de knijper  
2 gehakte sjalotjes, of 1 uitje gesnipperd  
scheut olijfolie  
peper en zout  
indien nodig: kopje runderbouillon

Verhit de olie in de pan en fruit hierin zachtjes de peterselie, lente-uitjes, knoflook en sjalotjes. Doe er de kool bij en schud alles goed door elkaar. Voeg zout en peper naar smaak toe. Als het nodig is doet u er een kopje bouillon bij. Laat het geheel nu een paar minuten garen tot het vocht verdampt is. U kunt ook de kool eerst in de bouillon zachtjes blancheren.

Voor dit gerecht kunt u ook mergkool, loopkool of eeuwig moes gebruiken.

---

### **Kardoenen met merg; Kardoenen met soldaatjes**

Francais Blom - Moderne kookkunst 1891 / Nsouffé - 1871

Kardoenen, Vleessaus (spaansche saus), Brood, Vleesgelei (pureer kippelever met gefruite uitjes)  
Kardoenen koken.  
Schik ze in een groenteschaal en doe de saus er op (vleesjus).  
Snijd repen brood en rooster ze.  
Smeer vleesgelei op het brood en doe het 4 minuten in een oven.  
Leg het brood op de kardoenen.

---

### **Meirapen - 1890-1910**

Meirapen schillen, wassen en koken met zout.  
Stoven met boter.  
Canterellen stoven.  
Doe de cantarellen bij de meirapen die je in schijven snijdt.

---

### **Wortelpeterselie - 1854**

Maak een puree van 1 kg aardappels en 0,25 kg wortelpeterselie.  
Bladpeterselie erover en zout.

---

### **Aardpeer bolletjes garni - Morgenstern - 1930**

Schillen, steek er bolletjes uit, bak ze in frituurvet.  
Bestrooien met tafelsout.  
Gebruik het als garneren bij vleesch.

---

### **Schorseneer - Schorsenenelen**

Nieuw Burger Kookboek 1831

Schrapen en meteen in water en azijn doen. Twee uur in regenwater koken. Afgieten en stoven in melk, boter, zout, gestooten beschuit, nootmuskaat. ALTERNATIEF: stoven in suiker en zuring.

---

### **Pastinaak Hutspot**

Francais Blom - Moderne kookkunst 1891

1 kg wortelen, 1 kg pastinaken, 2 kg aardappelen, 400 gr runderklapstuk, 250 gr uien

vlees en zout koken 0,5 uur, leg aardappelen erbij, gesnipperde wortelen en uien, in oven 3 uur stoven, neem vlees eruit en stampen.

---

### **Bezoektip**

Historische tuin Lent en Omstreken  
Griftdijk Noord 11  
6663 AA Lent 024-3232418