
Vergeeten groente: snijbiet, melde en zuring

Er is tegenwoordig weer belangstelling voor oude, vergeten groenten zoals snijbiet, melde en zuring die vroeger veel werden geteeld en gegeten. In het 17^e eeuwse Engelse kookboek van John Evelyn staat bijvoorbeeld een variatie op de spinazietart uit de Tudortijd: *Tart of herbs, Kruidentaart*. Hiervoor worden de bladgroenten spinazie, snijbiet en kervel gebruikt. In die tijd werden alle groene bladgroenten kruiden genoemd. Tot in de 19^e eeuw kwam deze benaming voor. Snijbiet en melde zijn uit de gratie geraakt en vervangen door spinazie. Zuring wordt nu als een keukenkruid beschouwd waarvan slechts kleine hoeveelheden nodig zijn.

Snijbiet (Beta vulgaris, var. cicla), Eng. Chart

Snijbiet is een bladgroente. Ze is waarschijnlijk ontstaan uit de wilde strandbiet die voorkomt langs de Middellandse Zee en in Zuid-Engeland. Dodonaeus (Dodoens was zijn Hollandse naam) beschrijft in zijn *Crujideboeck* (1554) al een 'witte en roode beet', de ene heeft witte en de andere biet heeft rode bladstelen.

Teelt

In Nederland is de teelt van jong blad gangbaar. Normale, redelijk vruchtbare grond volstaat. De zaden worden vruchtkluwen genoemd. Elke vruchtkluwen bestaat uit een kurkachtig bolletje dat 2 tot 4 zaden bevat. Uit elke zaadkluwen komen meestal meerdere zaailingen op, de minst groeizame zaailingen worden direct na opkomst verwijderd, zodat er één overblijft. Vanaf half maart tot eind juli kan ter plaatse ondiep worden gezaaid in rijen, rijafstand 20 – 25 cm. Het zaad blijft vier jaar kiemkrachtig.

Oogsten

Het jonge blad kan geoogst worden zodra het 10 – 15 cm hoog is, ongeveer vanaf half mei, en het kan de hele zomer doorgaan. Je snijdt het blad enkele centimeters boven de grond af. Na twee tot drie weken kun je opnieuw oogsten.

Snijbiet mag vrij zwaar bemest worden, bijvoorbeeld met kunstmestkorrels 12-10-18. Wie liever geen kunstmest gebruikt, kiest organische mest. Tegenwoordig is er zgn. digestaat te koop: vergiste mest, het restproduct van de biogasproductie. Het is organische mest die qua samenstelling vergelijkbaar is met de kunstmest van vroeger, zonder de nadelen. Te koop bij tuincentra en boerenlandwinkels.

In het buitenland, o.a. Duitsland, Frankrijk, Zwitserland en Italië wordt de groente voor zijn bladribben geteeld. Hiertoe worden de planten onder glas gekweekt in perspotten. Dit gebeurt vooral voor de vroege teelt, in verwarmde kweekbakken. Voor de teelt van bladribben kan ook ter plaatse worden gezaaid. In dat geval kun je beter met zaaien wachten tot half mei i.v.m. doorschieten. De plantafstand bedraagt ongeveer 40 x 40 cm.

Oogsten van de bladribben is pas mogelijk wanneer de planten volwassen zijn. De buitenste bladeren worden het eerst gebruikt en worden, net als bij rabarber, van de plant 'getrokken'. Je kunt het gewas ook forceren in een donkere ruimte. In dat geval moet de wortelkluit in een container of emmer met potgrond donker en vorstvrij, bijvoorbeeld in een kelder, overwinteren.

Zet de plant wanneer deze in het vroege voorjaar uitloopt, op een lichte plaats en je kunt al snel jong snijbietenblad oogsten.

Snijbiet is weinig gevoelig voor ziekten en plagen en is in de herfst zelfs na matige vorst nog oogstbaar.

Rassen

Het meest gebruikte ras is: 'Groene Gewone'. Dit ras produceert veel blad en heeft een tamelijk fijne en groene bladnerf.

Speciale rassen zijn: 'Donkergroene Gladde Witribbige', 'Donkergroene Gekrulde Witribbige', 'Gele Witribbige' en 'Lucullus Goudgele'. De rode heet 'Rhubarb Chart', dit ras heeft gekroesd blad en rode bladstelen, die een beetje op rabarber lijken. Dit staat heel decoratief in de groentetuin.

In de keuken

Het schoonmaken van de ribben van snijbiet gaat als volgt. Leg de stengel met de holle binnenkant naar boven en snij het blad weg. Leg het mesje boven in de stengel aan de bolle kant en trek het vliesje voorzichtig van de buitenkant af. Doe hetzelfde met de binnenkant van de stengel. Snijd de ribben in stukken van zo'n 7 cm lang en kook ze 10 minuten in ruim, kokend water voordat je ze stooft of gratineert in de oven. Gebruik geen ijzeren of aluminium pan voor het koken. Dit geldt ook voor zuring, vanwege de hoge zuurgraad van het blad.

Tuinmelde (Atriplex hortensis)

Melde komt oorspronkelijk uit Zuidoost-Europa en is van daaruit over geheel Europa en noordelijk Azië verspreid. De wilde planten vormen relatief weinig blad en veel bloemstengels met lichte, platte vruchtjes die gemakkelijk door de wind verspreid worden. De meer bladrijke planten werden al in de Oudheid als groente gebruikt. Op den duur is dit gewas geheel verdrongen door spinazie. Tuinmelde en spinazie behoren evenals snijbiet tot de familie van de ganzevoetachtigen of *Chenopodiaceae*. Dodoens noemt in zijn *Crujideboeck* twee variëteiten, één met groen blad en één met donkerrood blad. Tegenwoordig is alleen zaad van de Gele Melde verkrijgbaar, dat een geelachtig groene bladkleur heeft.

Teelt

Tuinmelde kan op alle grondsoorten worden geteeld. Vrijwel het jaar kan het in rijen worden gezaaid, rijafstand 15 tot 20 cm. Snij voor verwerking in de keuken, het blad, net als bij snijbiet, bij een hoogte van 10 tot 15 cm af.

Rassen

Er is slechts één ras verkrijgbaar, *Gele Melde*. Het blad van dit ras is geelachtig groen van kleur. De planten schieten snel in bloei. 's Zomers kunnen de planten soms geheel bont worden. Dit wordt waarschijnlijk door een virus veroorzaakt. Deze ziekte wordt onder andere door bladluizen verspreid. Vooral de jonge toppen kunnen zwart zien van de zwarte bonenluis. Verder is tuinmelde gevoelig voor valse meeldauw. Deze schimmelziekte staat bij spinazie bekend onder de naam Wolf. Op het blad ontstaan gele vlekken met aan de onderzijde een grijsachtig, soms paarsgekleurd schimmelpuis. Bij vochtig weer kan de ziekte zich zeer snel verspreiden en is het blad niet meer geschikt voor consumptie. Valse meeldauw moet niet verward worden met de meelachtige stof die vaak op het blad van tuinmelde ligt en die door middel van wassen in ruim water gemakkelijk kan worden verwijderd.



In de keuken

Van tuinmelde wordt het jonge blad gegeten. Het wordt als spinazie klaargemaakt. Het is wenselijk het blad tweemaal te wassen, omdat het een soort kleurstof afgeeft die na enkele malen spoelen verdwijnt. Het blad met het aanhangwater opzetten en 5 minuten laten koken. Een zuringblad mee laten koken, komt de smaak ten goede. Vervolgens in een vergiet laten uitlekken. Naar wens klein snijden en terug in de pan met een klontje boter even laten stoven. Het kookvocht eventueel binden en erbij doen. Opdienen met hardgekookt ei in plakjes of fijngehakt.

Waar te koop?

Zaad van snijbiet, 5 rassen, en zuring 'Nobel' is via internet te bestellen bij verschillende websites. Melde 'Best Colours', of 'Gemengde Tuinmelde' is, ook via internet, onder meer te koop bij Vreeken's Zaden in Dordrecht.

Zuring (*Rumex species*)

Veldzuring (*Rumex acetosa* var. *Hortensis*) werd vroeger als spinazie gegeten door mensen die geen geld hadden voor de groenteboer. Het blad is pijlvormig, Rumex betekent ook speer of pijl. De plant bevat oxaalzuur en zuringzouten. Grote hoeveelheden oxaalzuur binnen krijgen, kan schadelijk zijn. In kleine hoeveelheden gegeten, heeft zuring een bloedzuiverende werking. Zuring behoort net als rabarber tot de familie van de duizendknopigen *Polygonaceae*.

Teelt

Zuring stelt weinig eisen aan de grond en kan onder glas worden geteeld en in de volle grond. Onder glas wordt op rijtjes gezaaid en jong blad gesneden, als spinazie.

Van maart tot september wordt in de vollegrond gezaaid. Het beste kan zuring in de nazomer gezaaid worden, in augustus, dan is er minder kans op doorschieten.

Oogsten

Wanneer in de nazomer gezaaid is, kan pas het jaar erop geoogst worden. Je kunt het beste alleen de mooiste planten laten staan, de planten die doorschieten en planten met weinig blad kun je beter verwijderen.

Rassen

Er is maar één ras onder de naam zuring te koop: 'Nobel'.

In de keuken

Zuring wordt vaak aan andere gerechten toegevoegd om deze pittiger te maken, bijvoorbeeld stoofsla, spinazie, tuinmelde en snijbiet. Zuring leent zich ook goed voor het maken van soep, bijvoorbeeld aardappelsoep, groene kruidensoep en linzen- en bonensoepen. Ook voor het smakelijker maken van salades kun je het goed gebruiken. Verder smaakt zuring goed in omeletten en in visschotels en ragouts.

Heel bekend is het recept voor gestoofde paling met zuring, dille, kervel en peterselie.

Recept met zuring

Zuringmousse

Stoof 300 gram zuring al roerend ongeveer 20 minuten zachtjes in 30 gr. boter tot er een tamelijk droge puree is ontstaan. Voeg ongeveer 1 dl naar wens vlees- of groentebouillon toe en kook het mengsel tot ongeveer de helft in. Pureer het door een zeef en roer nog een halve deciliter bouillon erdoor. Kruid met zout en peper. Zet het mengsel op ijs, roer tot het dik begint te worden en meng er 1,5 dl licht geklopte slagroom door.

Bron: Terrines, Patés en Galantines, Serie Praktisch koken. Time-Life boeken, blz. 174.

Marianne van Lienden



Vergeeten Groente

Linksboven; Snijbiet Rhubarb Chart, met rode bladstelen

Linksonder: Veldzuring

Boven: Tuinmelde

Geraadpleegde literatuur

Tjerk Buishand/Harm Houwing, *Bijzondere oude en nieuwe groenten in tuin en keuken*. Terra Zutphen, 1982.

Nora Carey, *Smaakvol conserveren. De tuin als provisiekast*. Lannoo/Terra, Zutphen 1992. Vertaald uit het Engels door Roger Binnemans.

De redactie van Time-Life boeken, *Groenten*, Serie Praktisch koken. Time-Life boeken, Amsterdam, 1979, Nederlandse uitgave 1985.

De redactie van Time-Life boeken, *Terrines, Paté's en Galantines*, Serie Praktisch koken. Time-Life boeken, Amsterdam, 1981, Nederlandse uitgave 1983.

Rob Herwig/Hannelie Boks, *Handboek voor de moestuin. Zelf kweken van groente, fruit en kruiden*. Zomer & Keuning, Ede/Antwerpen, 1985.

De historische groentehof, samengesteld door Jac Nijskens. Een boekje van 28 blz. met 55 recepten met Vergeeten Groenten. Het bevat tevens korte informatie over de groenten. Via internet te bestellen bij de Historische Groentehof.



Tuinmelde in een Italiaanse moestuin