



Vergeten Groenten



WAGENINGEN **UR**

For quality of life



Wat is vergeten?



In het begrip “vergeten groenten” zit een tegenstrijdigheid. Immers, ze zijn er kennelijk nog wel in de herinnering. En zolang een aantal mensen deze groenten nog steeds of juist weer opnieuw verbouwt of opeet, zijn ze niet helemaal vergeten. Eigenlijk bedoelen we met “vergeten” die typen van groenten, kruiden en fruit die ooit voor veel mensen in Nederland deel uitmaakten van hun voedselpakket en hun plekje in onze cultuur hadden, maar in onbruik raakten. Ze raakten zelfs zodanig in onbruik dat vrijwel niemand ze meer kent en weet hoe ze eruit zien en smaken. Vergeten.

Met typen bedoelen we hier echte soorten, zoals bijvoorbeeld postelein en pastinaak, maar ook rassen, bepaalde typen, zoals Opperdoezen aardappels of sterappeltjes. Postelein en pastinaak zijn bijna in hun geheel verdwenen. We eten nog steeds aardappels en appels, maar het aanbod van deze soorten is verschaald. Typische vormen, smaken en geuren zijn verloren gegaan, en de kennis om bepaalde gerechten klaar te maken is vergeten.

Waarom vergeten?



Niets verdwijnt zo maar en zonder reden. Niet alles van toen en vroeger was beter en lekkerder. Dat maakt “vergeten groenten” een stuk minder romantisch. Zo heeft de ontwikkeling van onze smaak in de loop van de tijd niet stil gestaan. Daar is niets mis mee. Als je van zacht en makkelijk te kauwen vlees houdt en ouderwets compact en stevig vlees niet lekker vindt, hoef je je daar niet voor te schamen; ook niet als je ruw blad en dikke nerven zoals in Brave Hendrik, een voorloper van onze spinazie, niet lekker vindt. De vraag is trouwens of mensen dat ooit wel echt lekker gevonden hebben: vaak wás er gewoon niets anders.

Soms zijn groenten verdwenen om andere redenen dan smaak en “mondgevoel”. Bijvoorbeeld omdat ze moeilijk houdbaar waren en slecht over langere afstanden vervoerd konden worden. Zoals veel rassen van appels en peren. En als we geen goede transport- en koeltechnieken zouden hebben, dan was de botersla (de ouderwetse kropsla) misschien allang verdwenen ten gunste van de veel sterkere ijsbergsla. Soms ook verdwenen gewassen omdat het bereiden ervan veel tijd kostte zoals bij kleine bobbelige aardappeltjes. En soms verdween een groente weer omdat men de teelt ervan niet kon verbeteren of doordat andere gewassen een betere opbrengst te zien gaven. En als de interesse in een gewas eenmaal terugloopt dan doet de wet van de grote aantallen de rest: de zaadbedrijven verkopen het zaad niet meer en met een paar jaar is het betreffende gewas zo goed als verdwenen.



Aardpeer, hier bijna vergeten maar internationaal belangrijk

Brave Hendrik, een verwant van tropische gewassen zoals amaranth en quinoa

Waarom uit de vergetelheid halen?

Waarom zouden we terug willen naar “vergeten groenten” ?

De leuke kant is dat sommige vergeten groenten, kruiden en fruitsoorten gewoon lekker zijn. Soms ook lekkerder dan veel producten die nu worden aangeboden. Of dat ze er heel anders uit zien, of een andere smaak en geur hebben, dan het doorsnee assortiment dat nu in de winkels ligt. Meer smaak dus, en ook meer variatie.

Gelukkig is er al heel veel gevarieerd in de laatste 20 jaar. Naast de botersla kwamen bijvoorbeeld de ijsbergsla uit Amerika en de eikenbladsla, de lollo bionda, de lollo rossa en de rucola vanuit Italië onze keuken binnen. Ook het aantal types tomaat, paprika en ui nam aanzienlijk toe. Broccoli en aubergine staan nog maar nauwelijks 50 jaar op de Nederlandse eettafel. Ons voedselpakket is veel internationaler geworden, maar dat heeft ook een keerzijde. Steeds meer vind je overal hetzelfde. Tegelijkertijd is daarmee veel streekgebonden diversiteit verloren gegaan. Heel andere en vaak vergeten soorten. Met winterpostelein of raapstelen, snijbiet of zuring kun je een heel lekkere salade maken die wel heel anders smaakt dan van de bekende slasoorten. Met aardpeer, wortelpeterselie, pastinaak en schorseneer zijn heerlijke ovenschotels te maken die een welkome afwisseling kunnen vormen voor de bekende gratineerde aardappelschotel. Ouderwetse gewassen met heel eigen smaken. Bekijk eens de recepten “knollenpot” en “salade histoire” op de pagina hiernaast.

Knollenpot voor 4 personen

- 3 flinke pastinaken (ongeveer 1 kilo)
in stukken gesneden
- 4 wortelpeterselie in repen
- handvol schorseneren
- 4 flinke aardperen in stukken
- 1 pompoen klein van stuk
- gemalen komijn
- korianderzaad
- venkelzaad
- peper
- zout

Snijd de pastinaak, de wortelpeterselie, de aardperen en de pompoen in stukken. Breng water aan de kook en laat de gesneden knollen hierin 5-7 minuten meekoken. Verwarm de oven voor op 250° C. Leg alle gesneden groenten in een beboterde ovenschaal en schep de kruiden, peper en zout door de groenten.

Zet de schaal voor 30 minuten in de oven, halverwege de baktijd even omscheppen.

Lekker met een stuk stevige vis of vlees, ook als geheel vegetarische maaltijd zeer geschikt. Eventueel gratineren met kaas.

Salade Histoire

- winterpostelein
- snijbiet
- raapstelen
- zuring
- rode rettich
- 2 stuks grapefruit
- 8 plakjes bacon
- 1 theelepel mosterd
- zout & peper
- olie
- azijn

Was de winterpostelein, raapstelen, zuring en snijbiet, en laat ze uitlekken. Bak de bacon in een droge koekenpan (zonder olie of boter) knapperig en laat uitlekken op een stuk keukenpapier. Snijd de rettich in plakjes. Schil de grapefruits en snijd in 6 stukken. Vang wat vocht op. Doe azijn, mosterd, olie, zout en peper door het grapefruitvocht. Leg de raapstelen, winterpostelein, zuring en snijbiet op de borden en verdeel de grapefruit en rode rettich erover heen. Giet de vinaigrette erover. En strooi de bacon in stukjes erover heen. Eventueel kan het blad van de wortelpeterselie het geheel afmaken.

Smaak kun je maken

In de vorige eeuw is er door veredelaars gericht aan gewerkt gewassen minder bitter en zoeter te maken. Zo werden andijvie, witlof, spruitjes en komkommer aangepast aan de moderne consument. De meeste aandacht ging daarnaast uit naar het verhogen van de productie en uniformiteit. Hoe hoger de opbrengst hoe meer de telers immers kunnen verdienen. Zo verdwenen onbedoeld de lekkerste tomaten en aardbeien en de meest geurende rozen van tafel. De laatste jaren is er een duidelijke kentering waarneembaar. Momenteel wordt er wereldwijd door tal van veredelaars hard gewerkt aan

lekkerder tomaten, pittiger paprika's en smaakvollere komkommers. Niet langer is zoet de enige smaak waarop wordt geselecteerd, maar ook bitter en scherp doen op bescheiden schaal hun (her)intrede in de keuken. Het toenemende aantal culturen in onze samenleving, het vele internationale toerisme en de oplevende belangstelling voor de kwaliteit van ons voedsel, oftewel de culinaire kant van het bestaan, zijn zonder meer verklaringen voor deze ontwikkeling. De "Slow Food" beweging die vanuit Italië is uitgewaaierd kan niet voor niets juist nu zo'n grote vlucht nemen.

De smaak van sperziebonen

De smaak bij sperziebonen wordt in hoge mate bepaald door de aanwezigheid van een vlies aan de binnenkant van de peul. Hoe dikker dat vlies hoe lekkerder. Je moet de bonen dan echter wel op tijd plukken want anders wordt dat vlies te hard en worden de bonen niet goed gaar. Doordat in de moderne gemechaniseerde teelt van sperziebonen alle bonen in één keer worden geoogst zijn daarom soorten zonder vlies veredeld. Bekend is het verhaal van de oude meneer Hak die moderne vliesloze bonen verwerkte in zijn fabriek maar voor zich zelf altijd nog oude rassen teelde.

Geuren zijn moeilijk te vergeten. Geuren waaraan je als kind gewend bent, herken je je leven lang.

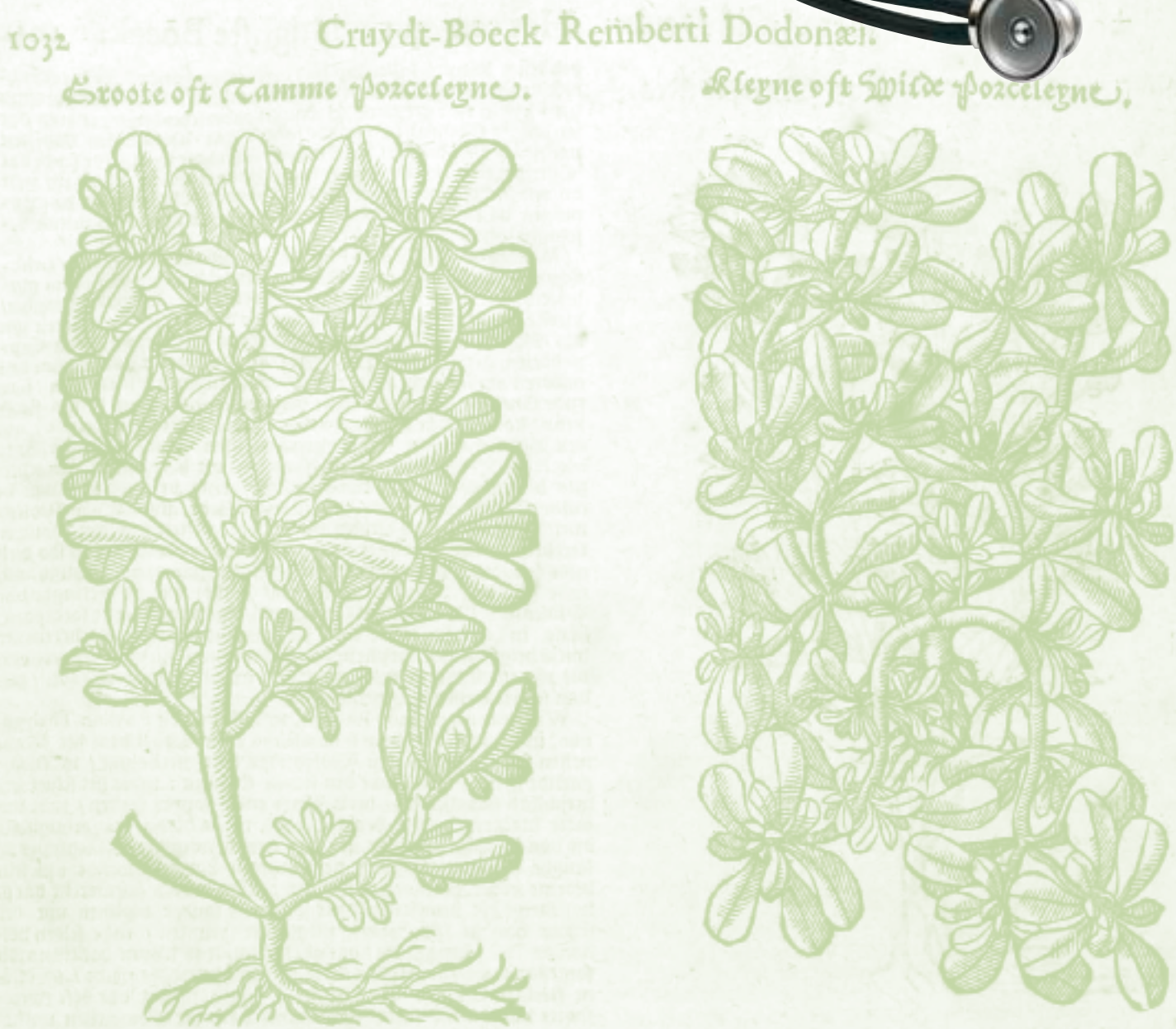
Smaken zijn aangeleerd. Soms herkennen mensen kunstmatige geurstoffen als echt, omdat ze het ooit zo geleerd hebben. Een voorbeeld is de aardbeismaak, die heel veel mensen vooral uit toetjes en ijs kennen. Toch is die verschillend van de smaak van ouderwetse aardbeien.

Soms zijn in het buitenland nog oude geuren en smaken te vinden. Ver weg, in Chili, zijn de aardbeien nog op de hele markt te ruiken. Dichterbij vinden we in Italië tomaten met oude smaken, en in Engeland de pastinaak. En dicht over de grens, in Duitsland, is wortelpeterselie nog in de supermarkt te krijgen. Diversiteit die hier vroeger gewoon was maar is verdwenen, is elders soms nog veel gewoner.

Functional Food

Ooit is de mens planten gaan verzamelen vanwege hun heilzame werking. Groenten en geneeskrachtige eigenschappen hielden een rechtstreeks verband met elkaar. Eeuwenlang selecteerden boeren en andere gebruikers op de gezonde eigenschappen van groenten. Nu weten we vaak amper meer waar een bepaalde groente voor diende. Gezondheidsclaims, d.w.z. bewezen gezondheidsbevorderende effecten zijn vaak moeilijk aan te tonen. Tegelijkertijd staan zogenaamde "functional foods" echter weer wereldwijd in de belangstelling. Om die reden worden tal van oude en vergeten groenten, fruit en kruiden weer onderzocht op hun mogelijke bijdrage aan onze

gezondheid. Bekend is bijvoorbeeld dat de ouderwetse Notarisappel goed verteerbaar is voor mensen die allergisch zijn voor andere appels en daarvan een prikkelend gevoel in de mond krijgen. Zo zijn er meer ouderwetse groenten en kruiden waaraan traditioneel bijzondere eigenschappen met een gunstig effect op de gezondheid werden verbonden.



berwe/maer op den rugge wat bleekter oft witachtiger. De bloemkens wassen tusschen de bladeren ende steelen/ en oock 10 v'opperste van de steelen: ende zijn seer kleyn ende bleek-geel: ende als die vergaen/ soo komen daer kleyn diche gesloten grasverwige oft groene schaekkens nae/ bynae soo groot als een half Gerste koren/ daer in dat saet lecht dat kleyn is ende swart. De wortel is teer ende sa-

krant; den Franschen Du Popier oft Fourcellaine; den Ita-lienschen Poracchia ende Porcellana; den Spaenschen Verdolaga ende Balduaga; den Engellschen Porcelain. Andere cruyden oock Porceleyn genoemt. 3. Behalven de twee voorsz. beschreven Porceleynen isser noch een andere Wilde Porceleyn by de Grieken bekend ghewest; van hun oock Andrachne agria A'ndrachne agria afheeten; de welcke met eenen anderen naem in t' Latijn Illecebra ghe-



Voor veel vergeten groenten geldt dat ze nog lekkerder zijn, als ze ook nog een beetje op ouderwetse wijze geteeld worden. En dat wil vooral zeggen met minder kunstmest. Kunstmest is dé aanjager in de plantenteelt: snel, sneller, snelst! Minder bemesting is de eerste stap op weg naar een duidelijker en lekkerder smaak. De belangrijkste reden dat minder bemesting leidt tot een betere smaak is dat

het gewas er met minder kunstmest langer over doet om te groeien en te rijpen. De zon die de basis vormt voor de groei heeft dus langer de tijd om op het gewas in te werken waardoor er meer tijd ontstaat voor de vorming van geur- en smaakstoffen in de plant. "Slow Food" begint dus al op het land, niet alleen op je bord of in de keuken.

Stel je een (moes)tuin voor waaruit je bijna het hele jaar kunt eten. Er hoeft vrijwel nooit te worden gespit. Sommige gewassen zaaien zich zelf uit en blijven jarenlang op dezelfde plaats staan. Meerjarige gewassen trotseren moeiteloos harde slagregens of een koude winter. Bloemen, kruiden, struiken en bomen staan ogenschijnlijk rommelig door elkaar. Gaten die vallen door oogsten worden weer opgevuld met andere gewassen. De tuinder weet precies welk gewas het 't beste doet op welke plaats. Het aandeel van éénjarigen in de tuin is veel beperkter dan wij gewend zijn in onze huidige moestuinen. Dat betekent minder werk

maar ook een duurzamer tuin. "Hightech" die in Nederland vergeten is. Maar op veel plaatsen in de tropen zijn dit soort tuinen de norm. Wat je jezelf voor de geest haalt, is een vergeten "erftuin" zoals ze waarschijnlijk tot diep in de Middeleeuwen ook in Nederland hebben bestaan. In tegenstelling tot de tuinen bij de kloosters en de kastelen waarover ook geschreven informatie beschikbaar is, weten we weinig van deze erftuinen van de gewone mensen. Als we de erftuinen in de tropen bekijken, dan zien we daar nog steeds een spontane moestuin inrichting zonder rijtjes en vooropgezette plannen.

De 'erftuin'



De moderne erftuin

Verleden en heden kunnen worden samengebracht in de moderne erftuin. Veel verschillende en veel meerjarige planten. Nooit meer spitten en toch altijd je grond bedekt hebben. Daardoor is weinig onkruidbestrijding nodig. Je moet wel anders leren kijken, d.w.z. je aanpassen aan hoe je planten zich gedragen, om volgens de principes van de moderne erftuin te kunnen werken. Maar dan heb je ook wel de hoogst mogelijke opbrengst. Logisch als je altijd elk hoekje van de tuin benut. Voor de machinale grootschalige landbouw is deze techniek natuurlijk niet geschikt, maar bij de kleinschalige moestuin kun je deze benadering toepassen. In zo'n erftuin kun je ook prachtig siergewassen tussen de groenten door zetten.

Veel groentesoorten zijn zelf trouwens heel sierlijk, zoals bijvoorbeeld de paarse boerenkool, de krulsla of bloeiende Chinese bieslook. In erftuinen wordt veel met zelfzaaiende, overblijvende en meerjarige gewassen gewerkt. En die vind je nu net veel onder de vergeten groenten. Voorbeelden zijn eeuwig moes, daslook, Welsh onion, pastinaak, zuring, snijbiet, spinazie, winterpostelein en veldsla. Pas je deze zelfde principes toe in een kas dan komen zelfs komkommers, pepers en tomaat weer spontaan op uit hun eigen zaad. Een erfkas die voortdurend verse groenten levert. Let wel op dat je geen (moderne) hybride rassen gebruikt omdat de zaailingen daar van niet hetzelfde zijn als de moederplant.



Biodiversiteit

Een andere reden om aandacht te schenken aan vergeten groenten is de verschriving van de verscheidenheid aan gewassen die op het veld en in de kas te vinden zijn. Wereldwijd worden er volgens cijfers van de Wereld Voedsel en Landbouw Organisatie FAO nog maar 150 gewassen op enigszins grote schaal geteeld en gegeten. Van die 150 zijn er maar twaalf die samen 75% van de wereldvoedselproductie voor hun rekening nemen. 50% van de plantaardige voedselenergie wordt geleverd door slechts drie granen: rijst, tarwe en maïs. Ook de diversiteit binnen de gewassen is de laatste 100 jaar sterk afgenomen. Dat verschijnsel wordt genetische erosie genoemd. Door meer soorten en rassen te telen wordt de biodiversiteit versterkt. Dat is niet alleen belangrijk voor meer variatie en meer smaak op ons bord. Door een grotere variatie in gewassen is ons (landbouw)ecosysteem beter bestand

tegen ziekten en plagen en krijgen epidemieën minder kans. Dat is de nuttige kant. Als we meer variatie in stand houden, zijn we bovendien beter voorbereid op de gevolgen van klimaatsverandering en kunnen we beter reageren op veranderingen in de vraag naar voedsel.

Het Centrum voor Genetische Bronnen Nederland (CGN) doet zijn best om variatie te bewaren door zaden van traditionele soorten en rassen op te slaan. Maar het kan niet alles op slaan. En eenmaal in de vriezers van het CGN wordt materiaal wel goed bewaard, maar het gaat erom ook de belangstelling voor dit materiaal levend te houden. Het CGN probeert zo veel mogelijk initiatieven te stimuleren om het materiaal weer te gebruiken.

De aardappels van Cusco

Het geboorteland van onze Europese aardappel is Peru. Op de meer dan 3000 meter hoge vruchtbare vlakte in de Andes bij Cusco in Peru teelt de inheemse bevolking sinds mensenheugenis allerlei soorten aardappels en andere knolgewassen. In dit herkomstgebied vinden we honderden verschillende rassen, elk met hun eigen herkomst en ontwikkelingsgeschiedenis. Meststoffen werden met mate gebruikt en bestrijdingsmiddelen waren onbekend maar ook niet nodig. De grote variatie in soorten gewassen en de langzame groei zorgde ervoor dat het natuurlijk evenwicht niet werd verstoord. Omdat de aardappel oorspronkelijk uit Peru komt, voelen de planten zich daar dus buitengewoon goed thuis.

Door de introductie in Peru van hoogopbrengende moderne soorten en nieuwe aardappelrassen verschaalde ook hier het aantal gewassen en rassen.



Herfstreuzen

Tot diep in de 20e eeuw teelden veel tuinders in het najaar prei van het ras Herfstreuzen. Maar omdat deze prei bleekgroen loof (de bovenkant) heeft en in de winkelschappen donkergroen loof beter uitkwam en een versere indruk maakte, is het ras grotendeels verdwenen. Dat is jammer. Herfstreuzen hebben een even mooie witte schacht maar zijn bovendien smakelijker dan de moderne blauwgroene rassen. Daarnaast zijn Herfstreuzen snelle groeiers en kennen ze een hoge productie, zelfs op weinig bemeste grond.



Paksoi, nieuw of vergeten?

Paksoi is in Nederland geen nieuwe groente. Het werd al vóór 1840 vanuit China in Frankrijk ingevoerd en werd daar zeker 50 jaar lang op vrij ruime schaal geteeld. In Nederland deed de proeftuin te Deventer omstreeks 1860 proeven met het gewas. Maar daar zaaide men het waarschijnlijk te vroeg in het voorjaar uit waardoor de planten veel te snel gingen bloeien en niet meer verkoopbaar waren. Daarom was de paksoi in Nederland toen geen lang leven beschoren en moest het gewas wachten tot omstreeks 1980, toen Chinese en Surinaamse immigranten het gewas wél goed leerden telen. Door de teelt in licht verwarmde kassen wordt nu de door voorjaarskou veroorzaakte snelle bloei voorkomen.



WAGENINGEN UR

For quality of life

Waar kunt u onder meer vergeten rassen en soorten verkrijgen?

De Bolster,

Oude Oenerweg 13,
8161 PL Epe
www.bolster.nl (zaden)

Ton Vreeken,

Voorstraat-West 448,
3311 CX, Dordrecht
www.vreeken.nl (zaden)

Nationale Proeftuin

www.denationaleproeftuin.nl (zadenuitruil)

Hof van Twello,

Rijksstraatweg 17a,
7391 MH Twello
www.hofvantwello.nl
(zaden, verse groenten, planten,
demotuï, cursussen)

Peter Bauwens,

Vlaanderen
www.denieuwetuin.be
(zaden, boeken)

Landhoeve Rijkkel,

Rijkkel 21,
5954 NJ Beesel
www.vergeteneten.nl
(zaden, kookcursussen)

Aad Oosterburg,

Hoogzand 3, Donkerbroek
06 - 25 08 57 02 (verse groenten)

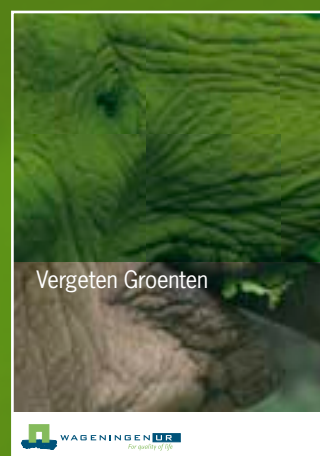
't Griene Nest

Bosweg 1A
9262 SX Sumar
(zaden, demotuï)

Centrum voor Genetische Bronnen Nederland (CGN)

Postadres:
Postbus 16
6700 AA Wageningen

Bezoekadres:
Bornsesteeg 65
6708 PD Wageningen



Op de voorkant:
Waarom geen olifantengeheugen
voor vergeten groenten?

Deze brochure kon tot stand komen dankzij de medewerking van een groot aantal mensen die hun ervaring inbrachten door middel van interviews en schriftelijke bijdragen. Wij bedanken in het bijzonder Noortje Bas, Peter de Batist, Peter Bauwens, Anneke Balkema-Boonstra, Ietje Boukema, Tjerk Buishand, Janneke Donders, Jan Groters, Chris Kik, Andreas Mensert, Tinus Roskam, Willem en Anneke Smits, Johannes Spyksma, Caroline Verhoeven, Bart Vosselman, Ton Vreeken en Anton Zeven. Foto's: Pepeyn Langendijk, Gert Jan Jansen, Tjerk Buishand, Antonie van den Bos. Recepten: Janneke Donders. Redactie: Gert Jan Jansen en Bert Visser

Wageningen UR levert als internationaal toonaangevende onderwijs- en onderzoeksorganisatie op de terreinen van voeding en gezondheid, duurzame agrosystemen, een leefbare groene ruimte en maatschappelijke veranderingsprocessen essentiële bijdragen aan de kwaliteit van leven.

Het Centrum voor Genetische Bronnen Nederland (CGN) is een onafhankelijke onderzoekseenheid van Wageningen UR die de overheid bijstaat in de uitvoering van haar wettelijke taken. De betrouwbare en onafhankelijke implementatie van deze taken wordt gewaarborgd door het Statuut Wettelijke Onderzoekstaken.