Vreemde groenten

met Herman De Waele

Knolklaverzuring
Oca

Oxalis tuberosa
Fam: klaverzuring

3

Oca
Wetenswaard

- Meer dan 600 jaar in cultuur.
- Overblijvend knolgewas (vorstgevoelig)
- Wordt 45 cm hoog
- De knolletjes bevatten oxaalzuur
- Meerdere dagen in de zon zet het oxaalzuur om in suiker, de knol smaakt niet meer bitter.
- Knolvorming is laat. (daglengtegevoelig)

4

Oca
Kweken

- Maart, bolletjes oppotten en laten uitlopen
- Wacht van buiten planten tot het warm genoeg is
- Stekken gaat goed
- Zo lang mogelijk laten staan.
- In container kweken en voor de vorst binnen zetten om in december te oogsten.

Oca

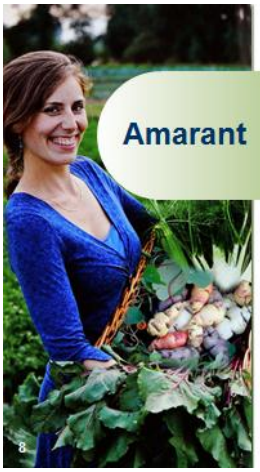
5

Oca
in de keuken

- Blad en stengels
  - Rauw met wat suiker (niet te veel: oxaalzuur)
  - Toevoegen aan salades
  - Gekookt (oxaalzuur → kookwater -> weggieten)
- De knollen
  - Rauw
  - Bakken, koken, frituren

6

7



Amarant

Amarantus
Fam: Amaranthacea

8

Amarant Wetenswaard

- 1-jarig pseudo graan
- Voedsel in Azië en Afrika
- Sommige restaurants 'Chinese spinazie'
- De zaden zijn voedzaam (glutenvrij dieet)
- Bij ons sier(pot)plant
- Meerdere soorten (>60)
- Weerstaat hoge en lage temperaturen

9

Amarant Kweken

- Zaaien in maart en opkweken zoals 1-jarige bloemen.

Kweken

10

Amarant voor onze gezondheid

- Eiwitrijk (zo'n 14% -18 soorten aminozuren)
- Vit. B-groep, A en C
- Belangrijke mineralen
  - Magnesium
  - Mangaan
  - Ijzer
  - Zink…
- Goed voor de lever
- Antikanker

11

Amarant in de keuken

- Het blad als spinazie
- Amarantzaadjes
  - Bevatten 4 x meer calcium dan granen
  - Zoals rijst of chia, pap, pudding ze smaken zoet
  - Kunnen gepoft worden

Scheutjes

12

Amarant veggieburgers

- Glutenvrij, eiwitrijk, prachtig voor vegetariërs

Nodig
50 g amarant
250 ml groentenbouillon
80 gr champignons
2 grote handen fijngesneden bladspinazie
1 geraspte wortel
60 gram meel (havermeel)
4 eetlepels gebroken lijnzaad
zout en peper naar smaak
olijfolie om in te bakken
4 broodjes

Aan de slag
1. Kook de amarant in de bouillon.
2. Mix de amarant met de fijngesneden groenten en champignons.
3. Voeg ook het meel en het gebroken lijnzaad toe.
4. Verwarm flink wat olie in een koekenpan.
5. Neem een flinke eetlepel van de amarant-groentenmix, leg het in de koekenpan en druk een beetje plat met een spatel.
6. Bak de burgers ongeveer 5 minuutjes per kant.
7. Serveer op een broodje met sla, komkommer, tomaat en ketchup.

13

Zwartmoeskervel

Smyrnium olusatrum
Fam: Schermbloemigen

14

Zwartmoeskervel Wetenswaard

- Geteeld bij de Romeinen
- Is een vergeten groente
- Beperkt meerjarig
- Vorstresistent
- Zeer kort kiemkrachtig
- H = 1,5 m
- Bloei apr-jun
- Sterke geur en smaak

15

18

Zwartmoeskervel Kweken

- Vraagt voedselrijke, vochtige bodem
- Dikke zwarte zaden
- Zeer kort kiemkrachtig, zaai in september
- 1 à 2 planten is genoeg
- Verspenen in pot
- Later uitplanten
- Zaait zich beperkt uit

16

Zwartmoeskervel in de keuken

- De smaak is krachtig selder-peterselieachtig
- Verdrongen door selder
- Blad en stengels plukken
- Gebruikt zoals selder, ook rauw

19

Zonnewortel

Heliantus strumosus
Fam: Composieten

20

Zonnewortel Algemeen

- Familie van zonnebloem, aardpeer en yacon
- Rode en witte
- Winterhard zoals aardpeer
- Bloeit juli-september
- Kan 2 m hoog worden

21

Zonnewortel Kweken

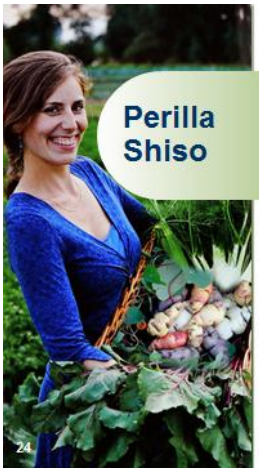
- In het voorjaar knollen planten
- In de rij, 70 cm
- Laat oogsten
- Brengt minder op dan aardperen
- Vochtig inkuilen

22

Zonnewortel in de keuken

- De knollen
  - Rauw
  - Gebakken, gestoomd, geroosterd, gekookt (15 min) (smaakt zoet en naar noten)
  - In de soep
- Bevat inuline

23



Perilla Shiso

Perilla frutescens
Fam: munt

24

Pirella Wetenswaard

- Oorsprong China, nu Koreaanse varianten
- Japanse basilicum, biefstukplant, Japanse netel…
- Blad gelijkt op brandnetel
- Groene, rood - purpere soort
- Ontstekingsremmend, versterkt afweersysteem

25

Pirella
Kweken

- Zaai warm in maart
- Verspenen en uitplanten
  - In de serre of warm plaatsje
- De rode is stugger en minder aromatisch dan de groene

26

Perilla
in de keuken

- Als kruid in dunne reepjes over salade
- Combineert goed met vis en kip (meestoven)
- Frituren in tempurabeslag

27

Basella Rubra
Klimspinazie

Basella Rubra
Fam: Basellaceae

28

Basella rubra
Wetenswaard

- Afkomst van Indië
- Potplant
- Klimplant h= 2 à 3 m
- Rood generfde bladeren
- Rode stengels
- Mooie plant
- Dik waterig blad
- Sap = kleurstof

29

Basella rubra
Wetenswaard

- Eenhuizig
- Geen volle zon
- Wel licht
- Groeit goed in veranda op Noord
- Bloeit en levert zaad in 1 jaar

30

Basella rubra
Kweken

- Warm zaaien in maart
- Oppotten en warm houden
- In grote pot overplanten voor serre of veranda
- Kan in de zomer buiten (Later zaaien?)

Kweken

31

Basella rubra
Inhoudsstoffen

- Veel vit. A, C, ijzer, calcium
- Weinig calorieën
- Oplosbare vezels

Gezond

Vinespinach, (basella), raw

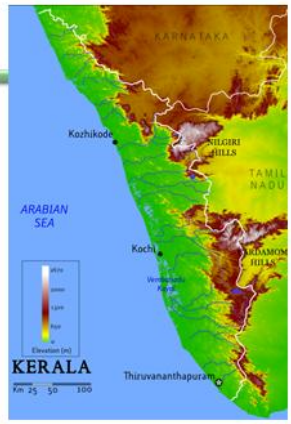
Nutritional value per 100 g (3.5 oz)

Energy	79 kJ (19 kcal)	
Carbohydrates	3.4 g	
Fat	0.3 g	
Protein	1.8 g	
Vitamins		
Vitamin A equiv.	400 µg	(50%)
Thiamine (B_1)	0.05 mg	(4%)
Riboflavin (B_2)	0.155 mg	(13%)
Niacin (B_3)	0.5 mg	(3%)
Vitamin B_6	0.24 mg	(18%)
Folate (B_9)	140 µg	(35%)
Vitamin C	102 mg	(123%)
Minerals		
Calcium	109 mg	(11%)
Iron	1.2 mg	(9%)
Magnesium	65 mg	(18%)
Manganese	0.735 mg	(35%)
Phosphorus	52 mg	(7%)
Potassium	510 mg	(11%)
Zinc	0.43 mg	(5%)

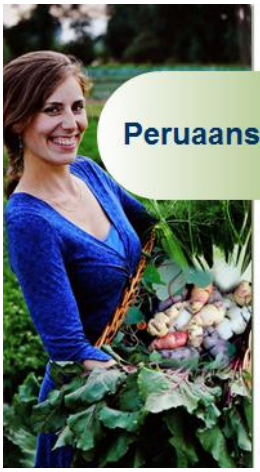
32

Basella rubra
In de keuken

- Gewaardeerd in Surinaamse en Aziatische keuken.
- Om soepen te dikken
- Als (Malabar) spinazie



33



Peruaanse postelein

Anredera cordifolia

Fam: Basellaceae

Peruaanse postelein
Madeira wijnstok

- Of Peruviaanse
- Uit subtropisch Zuid-Amerika
- Niet uit Madeira, daar wel gekweekt
- Ook uit de basella-familie
- Klimplant
- Doorlevend
- Knolgewas met wratachtige knollen
- Zeer beperkt winterhard

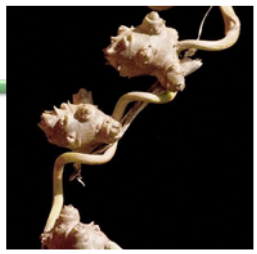
35

Peruaanse postelein
Kweken

- Voortkweken uit knol en aldus overwinteren
- Kweken als 1-jarige
- Knol loopt uit in het voorjaar
- Eventueel oppotten voor buit
- Groeit in vrij arme grond
- Kan tegen droogte
- Geurige bloemwijze
- Luchtknolletjes?

36

Peruaanse postelein
in de keuken



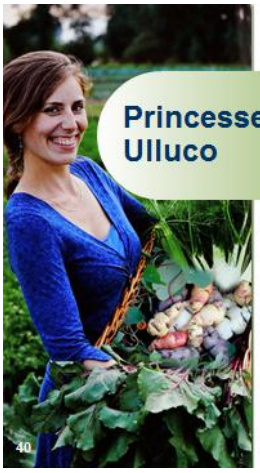
- Blad en stengels
  - Als postelein
  - In de soep
  - Bij koude schotels
- Knollen (na afsterven blad)
  - Zijn perfect eetbaar
  - Rauw (notensmaak)
  - Gekookt zoals aardappelen (vanillegeur)
    - Zoet en bloemig

37

Belangrijk(st)e gewassen uit de Andes

- Aardappel
- Ulluco
- Oca
- Mashua

39



Princessenknol Ulluco

Ullucus tuberosus
Fam: Basellaceae

40

Princessenknol-Ulluco Wetenswaard

- Stamt uit de Andes
- Na aardappel en oca de belangrijkste knol in de Andes
- Niet winterhard
- Wordt zo'n 30 cm hoog
- Knollen in: wit, geel, groen, oranje, paars, rood…
- 20-tal knolletjes +/- 5 cm per struik
- Teeltduur: +/- 200 dagen

41

Princessenknol - Ulluco Kweken

- Vraagt rijke luchtige bodem
- Geen brandende zon
- Traditioneel samen met oca en mashua
- Plantafstand 25 à 30 cm
- Knollen planten na de ijsheiligen

42

Princessenknol - Ulluco Kweken

- Knollen
  - vormen zich vlak onder de grond
  - Vormen zich bij kortende dagen
- Lang goed najaar is ideaal
- Oogst na eerste nachtvorst
- Lang bewaarbaar (donker)

In container kweken en binnen zetten bij vorst
Oogst in december voor meer opbrengst

Princessenknol - Ulluco in de keuken

- Het blad
  - Rauw in salade
  - Gekookt als spinazie
- De knollen ongeschild
  - Rauw
  - Gegrild, gekookt
  - Frituren minder aangewezen

44

Knolcapucien
Mashua

Tropaeolum tuberosum
Fam: Tropaeolaceae

45

Mashua
Wetenswaard

- Familie van Oost-Indische kers
- Vorstgevoelig knolgewas
- Knollen in meerdere kleuren
- Mooie plant, mooi blad, mooie oranje bloemen. (kortedag plant)
- Bloemen kleiner en fijner dan O.I. kers
- Kruipt over de grond (80 – 100cm)

Mashua

46

Mashua
Kweken

- Groeit in elke grond
- Knol oppotten en laten uitlopen
- Planten na de ijsheiligen
- Laat oogsten

Mashua, verschillende rassen

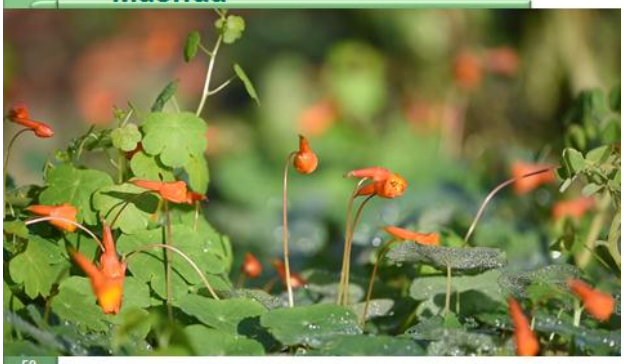
47

Mashua
in de keuken

- Blad en bloemen
  - Rauw met tuinkerssmaak
- De knollen (niet schillen)
  - Rauw snipperen in salades
  - Heeft pittige mosterdachtige smaak
  - (smaak, mix radijs, anijs, gember?)
  - In hutsepot, stoofpot, roergebak..
  - Opleggen in azijn
- Knolletjes 2 dagen in de zon dan minder bitter

48

Mashua



50

Bataat – zoete aardappel

Ipomea batatas
Windefamilie

81

Waard om te weten

- Subtropisch gewas
- Inulinehoudende knol
- Geen zetmeelhoudende knol
- Op de 7de plaats op de lijst van de belangrijkste voedingsgewassen
- Er bestaan rode en witte varianten
- Arbeidsintensief om te kweken

82

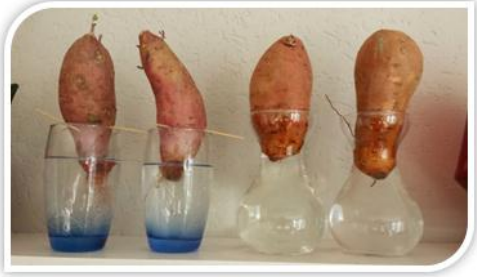
Bataat kweken
Stek nemen 1

- Bewaarde bataten schieten na nieuwjaar
- Daarvoor is er geen licht nodig.
- Laat deze scheuten wortelen op water.
- Scheuten op water, eind maart.

83

Bataat kweken
Stek nemen 2

- Koop bataat jan-feb
- Op warmte laten schieten en bewortelen



84

Bataat kweken
Stek nemen 2

- Koop bataat jan-feb
- Op warmte laten schieten en bewortelen

85

Bataat kweken

- Uitplanten na de ijsheiligen
  - Buiten op warm plekje
    We planten op ruggen (Oost-west)
  - In de serre vollegronds ???
  - In grote pot

Zon in het zuiden

90

Bataat kweken

- Bewortelde scheuten oppotten
- Warm verder opkweken

88

Bataat oogsten en bewaren

- Zo laat mogelijk oogsten, (na eerste vorst)
- Bewaren boven 15 °C in bakjes met zand of aarde

Bataat kweken

91

Bataat in de keuken

- Geschild of gepeld, na koken met kruiden: kaneel, kruidnagel, nootmuskaat,…
- Stomen, niet langer dan 7 min
- Koken, zo'n 15-20 min. Snij ze in stukken
- Bakken
- Poffen
- Frietjes

92

Bataat in de keuken

- Geschild of gepeld, na koken met kruiden: kaneel, kruidnagel, nootmuskaat,…
- Stomen, niet langer dan 7 min
- Koken, zo'n 15-20 min. Snij ze in stukken
- Bakken
- Poffen
- Frietjes

92

Bataat voor onze gezondheid

- Lage glycemische index
- Wel 2 x meer vezels dan aardappel
- De rode bevat meer betacaroteen (provitamine A)
  Eten in combinatie met vet
- Bevat veel vitamine C
- Rijk aan B6 (houd vloedvaten soepel)

94

Eeuwig moes

Brassica oleracea
var. acephala

72

Waard om te weten

- Misschien de oudste kool ?
- Vaste plant
- Familie vd kruisbloemigen
- Een bladkool vormt geen krop.
- Gelijkt op boerenkool
- Nog namen: splijtkool, duizendknop, oudewijvenkool, armeluisgroente, stekkool

73

Waard om te weten

- Komt niet in bloei (steriel)
- Wordt vermeerderd uit stek
- Probleem:
  in stand houden (levend !)
- Genetisch vindt men een 7-tal soorten
- Oorsprong: Italie, wel 2000 jaar oud

74

Eeuwig moes kweken

- Men beveelt half schaduw aan
- Gedijt bij mij in volle zon
- Wordt vermeerderd uit stek
- Stekt heel gemakkelijk (kopstek 7 à 10 cm)

75

Eeuwig moes kweken

- Pot de bewortelde stekjes op in p15-pot
- Plant uit in april – mei (70 x 50 cm) in goed bemeste grond.
- Water geven bij droogte
- In het voorjaar, terugsnoeien

76

53

Yacon

Polymnia sonchifolia
Fam: Composieten

Ziekten en plagen

- De plagen van de kolen:
  - Slakken, rupsen, witte vlieg

77

Waard om te weten

- Uit de Andes
- Knolgewas, meerjarig
- Appelwortel, grondappel
- Verwant met aardpeer, zonnewortel, zonnebloem
- Vriest kapot

54

Ziekten en plagen

- De plagen van de kolen:
  - Slakken, rupsen, witte vlieg

77

Waard om te weten

- De plant heeft:
  - Dikke knollen om op te eten
  - Kleine fertiele knollen om mee voort te kweken. Ze hangen op en dicht bij de stengels
- Geeft goede opbrengst: 5 à 10 kg per plant.
- Bewaar alles vorstvrij

56

Waard om te weten

- Vrij onbekende luxe-groente
- Duur, alleen in de betere restaurants
- Geen zetmeelknol
- Bevat inuline
  - Wordt in de dikke darm door micro-organismen opgenomen
  - Het is een prebioticum

57

Yacon voor onze gezondheid

- Bevat veel inuline
  - Wordt in de dikke darm door micro-organismen afgebroken tot fructo-oligosachariden
  - Deze worden niet opgenomen maar geven een zoete smaak.
  - Het is een prebioticum, de afbraak stimuleert de groei van goede bacteriën.
- Vetafdrijvend
- Cholesterol verlagend

58

Yacon kweken

- Feb-maart:
  - Broedknollen opdelen

25 maart

59

Yacon kweken

- Feb-maart:
  - Broedknollen opdelen

60

Yacon kweken

- Feb-maart:
  - Fertiele knollen opdelen
  - Oppotten in grote pot (15-20 cm)
  - Of in P9 pot om later nog eens te verpotten.
  - Laten schieten bij matige temperatuur (serre, kelder aan venster, kamer, veranda…)
- Na de ijsheiligen
  - Uitplanten op ruggen zoals aardappelen, op bekwame grond. Vraagt veel water.
  - Op bed 1,2m: 2 rijen en in verband planten.

61

Yacon kweken

- Feb-maart:
  - Fertiele knollen opdelen
  - Oppotten in grote pot (15-20 cm)
  - Of in P9 pot om later nog eens te verpotten.
  - Laten schieten bij matige temperatuur (serre, kelder aan venster, kamer, veranda…)
- Na de ijsheiligen
  - Uitplanten op ruggen zoals aardappelen, op bekwame grond. Vraagt veel water.
  - Op bed 1,2m: 2 rijen en in verband planten.

61

Yacon bewaren

- Bewaar de knollen vorstvrij en tegen uitdrogen.
- De kleur kan tijdens het bewaren veranderen
- Ze bewaren lang, tot in de lente.
- Na zo'n 14 dagen worden ze zoeter.
- In kistjes met aarde
- Zoals in de film

Bewaren

63

Yacon in de keuken

- Hoofdzakelijk rauw: smaakt appel-peer-meloenachtig
  - Zeer fris-zoet en sappig
  - Smelt weg bij het kauwen
- Gemengd in (fruit)salades
- Verkleurt wel (citroen op sprenkelen)
- In warme schotels

64

Yacon in de keuken

- Men kan infuus maken van het blad
- In warme schotels

66

67

Yacon in de keuken

Yaconchips

Nodig voor vier
400g Yacon
100g bloem
pezo naar smaak
Snijd de yacon in dunne schijfjes. Wentel in de bloem en schud de bloem nadien goed af zodat ze egaal bebloemd zijn.
Verwarm een pan met olijfolie of kokosvet.
Bak de schijfjes mooi goudbruin langs beide kanten

68

Yacon in de keuken

Siberische Yaconsoep

Nodig voor vier
500g yacon
1 ui
2 tenen look
snuif nootmuskaat
1 liter groentebouillon (1el morga in een liter heet water)
shot wodka
80 ml (soja)room
pezo naar smaak

69

Yacon in de keuken

Versnipper de ui en look en snijd de yacon in blokjes
Verwarm een pan met olijfolie
Stoof de ui en look samen met de yacon tot ze een klein beetje goudbruin worden
Blus met de wodka.
Voeg bouillon toe.
Laat koken tot de yacon heel gaar is (minstens half uur)
Mix glad, voeg eventueel water toe indien te dik
Voeg wat room toe en kruid af met peper en zout en nootmuskaat.
Lekker met croutons en veel verse peterselie

70

Ziekten en plagen

- Geen

71

Nota's