

Variatie op je bord

Uit de vergetelheid

Pastinaak, snijbiet en koolraap waren ooit belangrijke voedingsmiddelen. Totdat er andere groenten in de mode raakten. Oude groenterassen liggen weer in de winkel. En dat is volkomen terecht.

‘Knolraap en lof, schorseneren en prei.’ Drs. P zong in 1987 over bepaalde groenten die toen ‘uit’ waren. Knolraap en schorseneren behoren samen met bijvoorbeeld postelein, rammenas en aardpeer tot de vergeten groenten. Dat ze op de achtergrond raakten is jammer, want sommige bevatten veel gezonde stoffen. En variatie op je bord is ook gezond. Verder zijn ze relatief duurzaam, omdat ze veelal in Nederland geteeld worden.

Dat sommige groenten in de vergetelheid raken, kan komen doordat andere gewassen een hogere opbrengst hebben. Of doordat het bereiden van een groente veel tijd of moeite kost. Denk aan het schoonmaken van aardperen en schorseneren. Een andere denkbare oorzaak is de beperkte verkrijgbaarheid in het jaar van sommige groenten. En de verandering van smaak speelt een rol. Sommige oude rassen zijn vrij pittig of bitter. Dat zijn we niet meer gewend. Toch verdienen deze groenten de aandacht.



Aardpeer

Deze kleine knol heet ook wel topinamboer. Aardperen maakten in de loop der tijd veelal plaats voor de aardappel. Gekookt smaken ze aards en wat zoet. Rauw is de smaak nootachtig.

- In aardpeer zitten behoorlijk wat mineralen (waaronder kalium, fosfor en ijzer) en vitamine B1. Daarnaast bevat deze groente koolhydraten in de vorm van inuline (vezels). Dit probioticum wordt niet door het lichaam opgenomen en is daardoor geschikt voor diabetici.
- Aardperen van Nederlandse bodem zijn te koop van januari tot en met maart.
- Het best kun je ze schillen na het koken, of eerst goed afborstelen en kort koken of bakken in de schil.
- Je kunt de knolletjes bakken, stomen, koken, frituren en garen in de oven.
- Passen in een salade, soep of ovenschotel en zijn lekker als puree. Smaakt goed samen met aardappels, vis en noten. En met wortels, prei, erwten, bonen en broccoli.

Koolraap

Koolraap is waarschijnlijk ontstaan als kruising van knolraap en kool. Hij is aan de buitenkant paars met geel. Dat komt doordat hij deels boven de grond groeit. Van binnen is de knol geel. Het jonge blad van de plant kun je ook eten. De textuur van koolraap lijkt wat op die van aardappel. De knol heeft gekookt een zachte en licht zoetige smaak. Rauw smaakt hij fris en wat pittig.

- De groente bevat aardig wat vitamine B1 en B6.
- Van oktober tot en maart te koop van Nederlandse bodem.
- Koolraap kun je wokken, koken, bakken (in de oven of op de barbecue), stoven en stomen.
- Smaakt goed in een soep, curry of stoof- of ovenschotel. Rauw kan hij in een salade. Lekker met verse kruiden als tijm, oregano en dragon. Of in een puree met aardappels of wortels. Ook lekker bij kaas(gerechten).



Voedingswaarden van vergeten en populaire groenten (rauw en per 100 gram)

Groente	Calorieën	Vezel	Natrium	Kalium	Calcium	Fosfor	Magnesium	IJzer	Vitamine A	Vitamine B1	Vitamine B2	Vitamine B6	Folaat	Vitamine C
Aardpeer	4%	16%	0%	18%	3%	13%	3%	13%	2%	10%	6%	6%	12%	3%
Koolraap	2%	11%	1%	5%	4%	7%	3%	1%	4%	15%	0%	13%	10%	0%
Koolrabi	2%	10%	1%	8%	4%	7%	2%	2%	0%	5%	1%	5%	5%	23%
Pastinaak	4%	17%	1%	13%	3%	13%	7%	5%	0%	23%	1%	7%	29%	23%
Postelein	1%	9%	2%	23%	10%	13%	21%	27%	25%	6%	3%	4%	44%	27%
Raapstelen	1%	8%	3%	8%	8%	8%	3%	27%	25%	5%	9%	6%	42%	47%
Rammenas	2%	4%	3%	11%	10%	13%	3%	18%	0%	7%	1%	5%	13%	40%
Schorseneren	4%	6%	0%	11%	5%	9%	3%	14%	0%	5%	1%	8%	19%	5%
Snijbiet	1%	9%	13%	9%	8%	7%	3%	36%	52%	10%	11%	14%	55%	47%
Aardappel	4%	7%	0%	13%	1%	11%	7%	5%	0%	12%	3%	19%	8%	19%
Broccoli	1%	11%	0%	6%	3%	13%	4%	5%	4%	8%	7%	12%	26%	63%
Spinazie	1%	7%	1%	15%	9%	11%	17%	18%	25%	26%	13%	8%	44%	1%
Wortel	2%	10%	2%	7%	2%	5%	2%	2%	84%	3%	2%	5%	10%	5%

De percentages zijn van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid, soms de referentie-inname en soms van de adequate inname, zoals bij natrium en fosfor
Bronnen: Nevo online en Voedingscentrum



Koolrabi

Deze plant is verwant aan de broccoli en de bloemkool. Er is een lichtgroene en een paarse soort. Beide zijn van binnen wit. Ook het jonge blad van de plant is eetbaar. Rauw heeft hij een radijsachtige of selderijachtige smaak, gekookt lijkt de smaak wat op pittige bloemkool.

- Koolrabi blinkt qua voedingsstoffen nergens in uit, maar er zit wel wat kalium, calcium en fosfor in en de vitamines B1 en B6 en C.
- De lichtgroene variant is makkelijker verkrijgbaar dan de paarse. Koolrabi van Nederlandse bodem is te koop van mei tot en met oktober.
- Je kunt de groente koken, roerbakken, stoven en stomen. Hij is lekker in een ovenschotel en in soep, maar ook rauw te eten als snack of in een salade.
- Combineert goed met onder meer kaas, crème fraîche, sojasaus, mosterd en sinaasappel.



Raapstelen

Raapstelen zijn jonge blaadjes van diverse koolsoorten, zoals meiraap en Chinese kool. Ze zijn lichtgroen en langwerpig, met een knapperige steel. Ze hebben een lichtpittige smaak.

- Raapstelen bevatten flink wat vitamine A en C, bètacaroteen, calcium, ijzer en folaat.
- Er zijn twee seizoenen. Van Hollandse bodem zijn ze verkrijgbaar van maart tot en met mei en van augustus tot en met oktober.
- Je kunt ze rauw in een salade of stamppot verwerken en koken, stoven en roerbakken.
- Lekker met (geiten)kaas en noten.

Postelein

Er bestaat zomerpostelein en winterpostelein. De eerste is wat forser en de tweede is wat teerder. Beide zijn lichtzuur, fris en sappig.

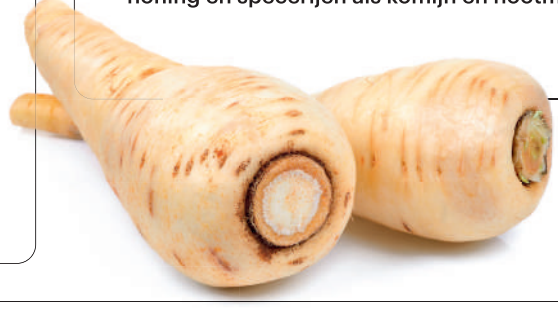
- In postelein zit onder meer veel bètacaroteen, kalium, magnesium, ijzer en calcium.
- Zomerpostelein is te koop van april tot en met oktober. Winterpostelein ligt in de winkel van december tot en met april.
- Rauw kan postelein door een salade of stamppot (op het laatst toevoegen). Je kunt de blaadjes ook roerbakken, koken, smoren en stomen.
- Combineert goed met eieren in een omelet of met andere groenten in een wokgerecht.

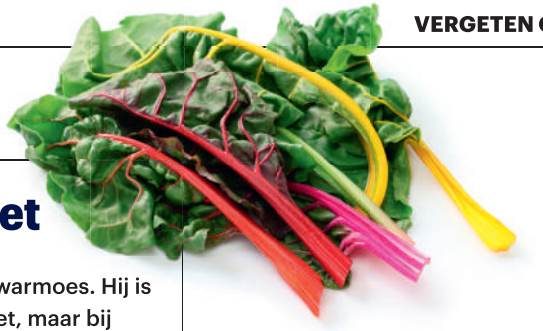


Pastinaak

Pastinaak is familie van de wortel en heet ook wel witte peen. Hij heeft een zoete, anijsachtige smaak. Vroeger zat hij vanwege de zoete smaak vaker in taarten en cakes.

- Pastinaak bevat net als aardpeer inuline. Ook zit er flink wat vitamine B1 in en vitamine C, folaat, fosfor, magnesium en kalium.
- Pastinaak van Nederlandse bodem is verkrijgbaar van september tot en met maart. Hij is op zijn lekkerst als de vorst eroverheen is geweest.
- De schil is eetbaar, maar voor sommige gerechten, zoals puree, kun je hem beter schillen. Als je pastinaak in de oven bereidt, geeft de schil extra smaak en stevigheid. Hij is lekker in soep, saus, een stamppot en stoofschotel en als chutney. Ook kun je de peen rauw eten als snack of (geraspt) in een salade.
- Smaakt goed met onder meer knoflook, room, gember, honing en specerijen als komijn en nootmuskaat.





Schorseneren

Deze stengels doen qua smaak denken aan artisjok en asperge. Ze zijn zoetig en nootachtig. Bij het schillen geven ze een plakkerige vloeistof af. Daarom kun je ze het best schoonmaken onder stromend water. Je kunt ze ook schillen na het koken.

- In schorseneren zit aardig wat fosfor, kalium, ijzer en folaat. Er zit ook inuline in.
- Ze zijn van november tot en met april van Nederlandse bodem te koop.
- Je kunt ze koken, stomen, stoven, roosteren en bakken. Ze zijn lekker in een soep of roerbakgerecht. Rauw smaken ze goed in een salade.
- Net als asperges lekker met ei en hollandaisesaus.



Snijbiet

Snijbiet heet ook wel warmoes. Hij is familie van de rode biet, maar bij snijbiet eet je de bladeren en stengels. Die kunnen rood, geel, oranje, roze en wit zijn. De smaak is wat bitter en lijkt op die van spinazie.

- Snijbiet bevat veel vitamine A, B2 en B6, C en folaat. Ook is hij rijk aan ijzer, calcium en aan de antioxidant bètacaroteen. Bevat ook veel natrium.
- Van Nederlandse bodem is snijbiet verkrijgbaar van juni tot en met december.
- In elk recept waarvoor je spinazie nodig hebt, kun je snijbiet gebruiken. Het slinkt wat minder dan spinazie. Lekker in soep, groentetaart, lasagne en curry. Je kunt het jonge blad rauw eten in een gemengde salade.
- Snijbiet combineert goed met bijvoorbeeld rode bieten, geitenkaas en pijnboompitten.

Rammenas

Rammenas komt uit dezelfde familie als radijs, maar is milder van smaak. Hij is groter en steviger. Er zijn verschillende rassen, waardoor deze groente er in allerlei kleuren is, zoals wit, geel en (bruin)zwart. Het vruchtvlees is altijd wit. De variant met de witte schil heet ook wel rettich. Die smaakt minder pittig dan de zwarte variant.

- Rammenas bevat een aardige hoeveelheden vitamine C, kalium, ijzer, calcium en fosfor.
- Van oudsher worden er aan rammenas hoestwerende eigenschappen toegeschreven. De groente wordt dan ook gebruikt in hoestsiroop. Maar eet niet te veel van de groente, dat kan je maag irriteren.
- Rammenas is verkrijgbaar van september tot en met januari. Rettich is vooral in de zomer te koop.
- Hij is rauw te eten, bijvoorbeeld geraspt als kruidig broodbeleg en als smaakmaker in salades. Verwarmd is hij mild van smaak, bijvoorbeeld in een soep of in een stoofpot.
- Smakelijk als borrelhapje met een dipsaus of op brood met kaas.



Salade van vergeten groenten

Ingrediënten

- In totaal 200 gram (jonge) snijbietblaadjes, raapstelen en/of postelein
- 0,5 rettich
- 2 sinaasappels
- 50 gram pijnboompitten of gehakte noten
- 75 zachte (vegan) geitenkaas
- 1 theelepel mosterd
- Snufje peper en zout
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel balsamicoazijn

Bereiding

- Was de groenten en laat ze goed uitlekken.
- Rooster de pitten of noten kort in een droge koekenpan en laat ze afkoelen.
- Snijd de rettich in plakjes.
- Schil de sinaasappels en knijp er wat sap uit. Snijd ze vervolgens in 6 stukken.
- Meng de azijn, mosterd, olie, zout en peper door de sinaasappelsap.
- Leg de raapstelen, postelein en snijbiet op de borden en verdeel de partjes sinaasappel en rettich erover. Giet de vinaigrette erover. Garneer met de geitenkaas en pijnboompitten of noten. ■

Consumenten bond

Smaakt dit naar meer?

Lees alles over gezond leven in de Gezondgids. Met kritische artikelen over voeding, beweging en zelfzorg. Probeer nu met 50% korting.

Bekijk de aanbieding



Deze aanbieding loopt t/m 31 augustus 2024