

Knolvenkel

Inleiding

Je moet er echt van houden, van de knolvenkel. Tot voor kort was de knolvenkel een onbekend gewas voor ons Nederlanders, maar de laatste jaren is dit flink aan het veranderen. Moestuinders kunnen dit gewas goed zelf kweken. En liefhebbers van de anijssmaak, die je ook tegenkomt in anijsmelk, Annisette (anijsslikeur) en de Franse Pernod, zullen naar alle waarschijnlijkheid ook de smaak van knolvenkel wel kunnen waarderen.

Gezond en lekker

De knolvenkel is een bijzonder apart gevormde knol, bestaande uit diverse 'rokken' (in feite verdikte bladstelen) die over elkaar heen liggen en samen de knol vormen. Of beter gezegd de schijnknol, want de 'knol' van de venkel is geen knol in de ware zin des woords. Exemplaren die u in de winkel kunt kopen hebben vaak het loof er nog aan. Zo kun je zien of de knol vers is. Verder moet deze stevig aanvoelen en niet ingevallen zijn.

In de alternatieve geneeskunst heeft men ontdekt dat de (knol)venkel een 'rustgevende' werking heeft op de maag als deze enigszins van slag is. Deze *Foeniculum dulce*, zoals de knolvenkel in het Latijn wordt genoemd, is zowel gekookt als rauw te bereiden. Familie is de *Foeniculum vulgare*, het keukenkruid venkel, dat uitsluitend om het blad en het zaad geteeld wordt. Het blad kan gebruikt worden in de sla en van het zaad kan venkelthee (bij onrustige maag en darmen) worden gezet. Eén theelepel zaad op één beker heet water en vijf minuten laten trekken. Helpt ook bij babykrampjes. Het blad kan goed in de keuken gebruikt worden, bij onder andere het inmaken van groenten als bijvoorbeeld augurken. En, niet geheel onbelangrijk voor de Fransen, het zaad wordt gebruikt bij de vervaardiging van diverse likeuren, waaronder de Chartreuse. In de keuken is knolvenkel met vis een 'gouden' combinatie. Alle venkelsoorten hebben hun eigen specifieke anijssmaak waar je, zoals eerder gezegd, van moet houden. In dit Groentje wordt alleen de knolvenkel behandeld.

Familie

De knolvenkel behoort tot de familie van de schermbloemigen. Dit zijn planten waarvan de bloemen in schermen bloeien. Ook dille is een direct familielid van de knolvenkel. Iedereen kent van de dille wel het geurig gele bloemscherm. Dille is, net als venkel, ook zeer geliefd als inmaakkruid bij komkommer en augurken. Anijs, Lavas en peterselie zijn directe familieleden, maar ook bijvoorbeeld worteltjes. Als u de worteltjes in uw tuin in bloei laat komen, zal er ook een geel bloeiend bloemscherm verschijnen. Normaal gesproken is dit natuurlijk niet de bedoeling, want u wilt graag worteltjes oogsten! Bloemvorming gaat altijd ten koste van de vrucht/peen. Daarom mag de knolvenkel tijdens de groei ook niet in bloei komen, want dit gaat ten koste van de knol.

Anijs wordt geteeld voor het zaad. Anijs mag, moet zelfs, bloeien, want zonder bloemen komt er geen zaad. Als de (dan tweejarige) peterselie gaat bloeien, sterft de plant na de bloei af en moet er in het volgende voorjaar weer voor nieuwe planten worden gezorgd.

Lavas (maggiplant) is een hele sterke vaste plant; als deze gaat bloeien, is dit niet erg. De plant zal hiervan nauwelijks hinder ondervinden.

Teelt

De knolvenkel kan het beste pas in juni en juli in de volle grond en op een zonnige standplaats worden gezaaid. Beslist niet eerder, want de knolvenkel kan makkelijk gaan 'schieten'. Wel is er tegenwoordig bij de zaadspecialisten zaad van knolvenkelrassen te koop die vooral geselecteerd zijn op hun vermogen om juist niet te snel in bloei te schieten. Het beste is het echter om niet te vroeg zaaien. In het late najaar kunnen de knollen worden geoogst.

Maak een plantbed onkruidvrij, maak de grond goed los en zorg voor voldoende voedzame grond. Geen verse stal mest gebruiken, want dat kan de wortelvlieg aantrekken. Een flinke gift compost is zeer welkom, zo blijft de grond los van structuur.

Knolvenkel moet heel dun op rijen en in de volle grond gezaaid worden. Tussen de rijen moet u een afstand van 40 cm aanhouden. Na opkomst, in de rij uitdunnen op 25 cm onderlinge afstand. Het zaad kán soms wat onregelmatig opkomen. Aan de grondsoort stelt de knolvenkel niet zoveel eisen, als de grond maar humusrijk en voldoende voedzaam is. Teel de knolvenkel, maar ook de andere venkelsoorten, het liefst niet in de buurt van sperziebonen en tomaten. Dat gaat niet zo goed samen. Deze planten 'houden' niet zo van elkaar en zullen elkaar niet echt stimuleren in de groei. Dit in tegenstelling tot vele kruiden die altijd wél een goede invloed hebben op het groeiproces van andere planten; bijvoorbeeld doordat ze schadelijke insecten bij de planten weghouden. Houd tijdens de groei de grond enigszins vochtig.

Als de knol uiteindelijk verschijnt, kan deze worden aangeaard. Dat wil zeggen dat u de knol min of meer bedekt met een laagje aarde. De knol zal daardoor wit van kleur blijven, het zonlicht kan immers de knol niet of nauwelijks bereiken. Als de venkelknol wel in het zonlicht zou staan, zou deze groenig kleuren. In alle groenten en dus ook in groente zoals bijvoorbeeld witlof, asperges en knolvenkel, zitten van nature chlorofylkorrels. Onder invloed van het zonlicht zullen deze korrels een gewas

groen doen kleuren. Als dit soort gewassen echter wordt afgedekt met een laagje aarde, blijven ze wit. De knol kan geoogst worden als deze ongeveer een doorsnede heeft van 10 cm. Laat de knol niet te dik worden, want dan wordt hij stug en taai. Snijd bij het oogsten de knol net boven de grond af. Het loof dat er nog aan zit kan gebruikt worden bij de garnering van gerechten.

Ziekten

De grond waarin de knolvenkel geteeld wordt, moet los van structuur zijn, anders kan de knol zich niet goed vormen. Te vroeg zaaien, luizen en de wortelvlieg kunnen de oorzaak zijn van het mislukken van de teelt. Tijdens de groei kunnen luizen de jonge plantjes belagen. Bij een luizenplaag kunt u spuiten met zelfgemaakte brandnetelgier. Gewoon met de hand de luizen verwijderen is ook een mogelijkheid. Een flinke plensbui, uit de gieter of gewoon uit de hemel, wil ook nog wel eens uitkomst bieden.

Brandnetelgier kunt u maken door een emmer of teil te vullen met de jonge toppen van de brandnetel. Vul deze emmer of teil tot de rand met water en zet deze in een hoekje achteraf in de tuin (vanwege de stank) en laat de brij één week gisten. De gier is na die week klaar en kan dan met behulp van een oude panty of een stuk vitrage gezeefd worden. Vul een planten- of hogedrukspuit met deze stinkende gier en spuit het over het gewas. Als je het ruikt zou je het niet zeggen, maar deze brandnetelgier is gezond voor de grond (meststof) én de plant, alleen luizen houden niet van dit goedje. Sterker nog; zij houden helemaal niet van sterk ruikende planten, laat staan van gier! Houd dit in gedachten als er luizen bestreden moeten worden!

Een andere plaag waarvan de venkel last kan hebben, is de wortelvlieg. Om de wortelvlieg te voorkomen, is het raadzaam om geen verse stalmest te gebruiken. Beter kunt u kiezen voor goed verteerde compost. Ook kunt u ervoor kiezen om in de buurt van de knolvenkel een rozemarijnstruikje te zetten, want wortelvliegen houden niet van de rozemarijn.

In de keuken

Gebruik verse, niet te grote, stevige knollen. Haal de onderkant van de venkelknollen eraf en verwijder de buitenste bladeren. Snijd de venkelknollen doormidden, reken één tot twee knollen per persoon, en kook deze in ruim water met wat zout in twintig minuten gaar.

Knolvenkel smaakt uitstekend met verse vis. Met gekookte knolvenkel met tagliatelle, crème fraîche en een moot verse zalm, zet u uw tafelgenoten een feestmaal voor! Garneer het gerecht met het overgebleven venkelloof en geroosterde amandelschilfers.

De 'Finocchio' in een Italiaans restaurant bestellen kan natuurlijk, maar het thuis maken kan zeker ook! Een paar gekookte Finocchio (venkelknollen) royaal bedekken met Parmezaanse kaas en boter, bestrooien met peterselie en u bent een Italiaanse kok. Desgewenst stukje kalfsvlees erbij en 'bon appetito!

U kunt ook een salade maken van geraspte rauwe knolvenkel. Rauwe venkel bevat veel vitamine A en E, kalium en ijzer. De salade kan aangemaakt worden met diverse soorten dressing op basis van olijfolie, mosterd en azijn.

Bewaren

Als u meer venkelknollen oogst dan u opkunt, kan de venkel ook ingevroren worden. Maak de knollen schoon en verwijder de onderkant en de buitenste bladeren. Snijd de knollen doormidden. Breng een pan met water aan de kook en blancheer de knollen drie minuten. Laat ze direct goed afkoelen in koud water. Als de knollen afgekoeld zijn, ze goed laten uitlekken en los verpakken in daarvoor bestemde vrieszakken. In de vriezer zijn de knollen tot ongeveer tien maanden houdbaar, daarna gaat de kwaliteit achteruit. Vergeet ook niet wat gewassen loof in te vriezen!



Tekst: Nelleke van der Boom