

## *Kruiden IV: karwij, kervel en koriander*

### ***Inleiding***

In dit Groentje is de “spotlight” gericht op drie bijzondere kruiden, te weten: Karwij, Kervel en Koriander. Wat deze drie kruiden gemeen hebben, is dat zij alle behoren tot de familie der Umbelliferae -de schermbloemigen- zij moeten zeer dun en direct ter plaatse worden gezaaid (niet verplanten!). Alledrie hebben zij een zeer uitgelezen, specifieke smaak.

### ***Karwij (Carum carvi)***

Andere naam voor karwij is o.a. kummel. Karwij is inheems in Zuid-Europa, Azië en India, maar groeit tegenwoordig overal waar het warm en vochtig is. De plant stelt niet al te veel eisen aan de grondsoort, maar wil wel graag zon. Karwij wordt meestal alleen gekweekt voor de zaadjes. Het blad is zeker ook eetbaar en heeft een anijsachtige smaak. Het is een bijzondere aanvulling op iedere salade.

### **Teelt van karwij**

Karwij is een tweejarig gewas, dus om het jaar moet er worden gezaaid voor voldoende aanvoer. Ieder jaar kan natuurlijk ook, voor het geval dat de oogst tegenvalt. Het gewas is winterhard, maakt lange penwortels en gaat in het 2<sup>e</sup> jaar pas bloeien. Het gewas blijft dus 2 jaar op dezelfde plek staan, houdt u daar met het maken van het teeltplan wel rekening mee! In het 1<sup>e</sup> jaar wordt de karwij gezaaid in maart of april, na opkomst uitdunnen op 15-20 cm. Als u op de tuin niet al te veel ruimte heeft, kunt u zaaien tussen bijvoorbeeld een rijtje bonen. Het gewas blijft in het 1<sup>e</sup> jaar laag en klein, de bonen ondervinden hiervan geen hinder en u maakt optimaal gebruik van de ruimte op de tuin. Het volgend jaar groeien de planten pas goed uit en gaan dan “schieten”, de plant gaat in mei bloeien en tegen eind juni, begin juli wordt het zaad gevormd. De hoogte van de plant is dan ongeveer 60-70 cm. Als de zaden rijp zijn, kunt u het opvangen en goed laten drogen. De zaden bevatten veel etherische oliën en hebben een goede werking op maag en darmen en zijn eetlustopwekkend. De karwijzaden, met hun specifieke smaak, worden ook veelvuldig gebruikt bij de bereiding van brood, kaas, maar ook in diverse likeuren. De Duitsers kruiden hun zuurkool altijd met kummel. De oude Egyptenaren teelden al volop karwij. Het werd toen alleen als geneeskrachtig kruid gebruikt, ter bestrijding van aandoeningen aan maag en darmen. Om krampen in maag en darmen te verlichten, kunt u thee zetten van een beker heet water met twee eetlepels fijngestampte zaden en dit vervolgens een paar minuten laten trekken.

### **Recepten**

#### *Engelse kummelkoek*

1 kop boter, 1 kop suiker, 4 eieren, 2 ½ kop gezeefde bloem, ½ dessertlepel bakpoeder, 2 eetlepels whisky en natuurlijk 1½ dessertlepel karwij van eigen tuin! De boter met de suiker tot room roeren. Eieren één voor één er doorheen mengen, samen met een klein beetje van de bloem. Goed kloppen! Het restant van de bloem en de bakpoeder erdoorheen mengen, samen met de whisky en de zaadjes (hou er een paar achter voor boven op de cake!). De cakevorm invetten en de massa erin scheppen. Zaadjes erop strooien. Oven voorverwarmen en de cake op 145° C in ongeveer 60 minuten afbakken.

#### *Duitse kummelaardappeltjes*

De nog warme, in de schil gekookte, aardappeltjes in de lengte doorsnijden, besmeren met een beetje boter en vervolgens bestrooien met kummelzaadjes en, voor de liefhebber, met wat geraspte kaas. Even in de oven totdat alles goed warm (en de kaas gesmolten) is. Karwij heeft vele voordelen, zo verdrijft zij de bij sommige mensen o zo gehate koollucht. Broccoli bijvoorbeeld, kan gekookt worden in een bodempje melk met wat karwijzaadjes.

## ***Kervel (Anthriscus cerefolium)***

Kervel behoort tot de familie van de schermbloemigen, ofwel de umbelliferen. Oorspronkelijk komt kervel uit Zuidoost-Europa en Azië, maar groeit nu ook hier in ons land. In de vrije natuur zien we Fluitekruid en Berenklaauw als de meest voorkomende en bekende planten van deze familie van de schermbloemigen. De peen, anijs en dille zijn een paar gewassen die ook deel uitmaken van deze familie, zij zijn herkenbaar aan hun ragfijn “geveerd” blad. Een kenmerk van deze gewassen is dat zij alle zaden produceren die veel etherische oliën bevatten, denk bijvoorbeeld aan de zaden van de anijs. De olie van al van deze planten heeft o.a. een kalmerende werking op de maag en is eetlustopwekkend, dus kervelsoep als voorgerecht, voor de Fransen is dit één van de *finés herbes*, is geen slechte keuze!

### **Teelt van kervel**

Kervel is een eenjarig gewas dat zeer snel groeit. Het bereikt een hoogte van 30 cm. De plant gaat in juli-augustus schieten en gaat vervolgens in schermen bloeien. Kervel doet het op alle grondsoorten, maar een humusrijke en enigszins vochtige grond geeft toch de beste resultaten. Vanaf begin maart, in een plantenbak of in de volle grond, kan er gestart worden met zaaien, er moet wel “dun” worden gezaaid, het zeer fijne zaad kan vóór het zaaien eventueel ook eerst worden vermengd met wat zand. De plantjes mogen niet worden verspeend, dus zaai direct ter plaatse. Kervel groeit vrij snel, dus het is ook nog heel goed mogelijk om laat in de herfst, of heel vroeg in het voorjaar, in een koude kas te zaaien. Om niet alles tegelijk te hoeven oogsten, is het ’t beste om gedurende het seizoen steeds om de paar weken een klein beetje te zaaien, totdat de vorst een einde maakt aan al dat tere groen. Niet alleen kervel, maar ook alle andere kruiden hebben een gunstige uitwerking op uw tuin. Zij trekken de juiste insecten aan en houden plagen op een afstand. Al het “afval” moet u beslist op uw composthoop gooien, het maakt uw grond alleen maar “rijker”.

### **Recept**

Voor de befaamde kervelsoep: zorg vooral altijd voor voldoende (winter) voorraad in de vriezer! Voor de soep trekt u eerst langzaam een smakelijke bouillon. U “vult” de soep met ingrediënten die u het liefst in een soep aantreft o.a. gehaktballetjes, croutons, vermicelli. Tenslotte strooit u in deze kant en klare en goed op smaak gebrachte soep heel veel fijngesneden kervel, vers of uit de vriezer, even laten doorwarmen, maar niet meer laten koken! Scheutje room erbij voor de liefhebber en: eet smakelijk! Kervel gebruikt in combinatie met bieten, is een verrassende en niet zo voor de hand liggende keuze.

## ***Koriander (Coriandrum sativum)***

Koriander behoort net als de hierboven beschreven kervel tot de familie van de schermbloemigen oftewel de umbelliferen. Het zijn alle zeer aromatische kruiden met een aparte specifieke smaak. De oorsprong van dit gewas ligt in Zuidwest-Azië en komt nu inheems voor in de landen rondom de Middellandse zee. In de Turkse en Marokkaanse keuken wordt dit kruid, in verse vorm, veelvuldig gebruikt. Kijk maar eens rond op moestuincomplexen bij u in de buurt: is een groot gedeelte van een tuin ingezaaid met koriander (èn munt!), dan is de kans groot dat het hier de nieuwe Nederlanders betreft! Van de koriander kunnen de blaadjes vers worden gebruikt. De zaden kunnen worden gedroogd en vervolgens vermalen worden gebruikt! Gelukkig wordt er steeds meer verse koriander bij de grootgrutter te koop aangeboden, maar zelf kweken is het lekkerst, leukst en goedkoopst! Daarentegen kennen wij vanuit de Indische keuken koriander al wat langer, zij het in gedroogde en gemalen vorm: Ketoembar.

### **Teelt van koriander**

Koriander is een eenjarig gewas dat vanaf maart- april gezaaid kan worden op een vochtig zaaibed. De grondsoort mag enigszins “arm” zijn, het komt de smaak van de koriander alleen maar ten goede! Bijmesten is niet nodig. Volle zon is wel een “must” en een natte zomer is funest! Koriander moet dun worden gezaaid, het zaad kan worden vermengd met wat zand. Absoluut niet verspenen, daar kan zij niet tegen! De plant gaat dan “schieten” en zal niet veel bruikbaar blad maken. Dun zaaien op een rijtje in de volle grond en tussen de rijen zeker 70 cm aanhouden. De hoogte van het gewas is ongeveer 60-70 cm.

Net als bij zo veel aromatische kruiden heeft koriander geen last van ziekten en plagen, het heeft alleen maar een gunstige uitwerking op u, uw tuin en alle gewassen in uw tuin! Het blad kunt u oogsten en eventueel invriezen. Het blad van de koriander voelt apart, enigszins zacht en vetzig, aan. De planten gaan in juli-augustus in schermen (umbifelleren!) bloeien. Na enkele weken is het zaad rijp, dit rijpe zaad is heel geurig; het onrijpe zaad daarentegen stinkt! U zult zo snel kunnen ruiken of het zaad rijp is of niet. Het oogsten van de lichtbruine zaadjes is een ander verhaal; deze zijn nooit allemaal tegelijk rijp en vallen heel makkelijk af! Als u dit zaad wilt oogsten, zult u dagelijks de rijpe schermen op een stuk papier voorzichtig moeten omkeren. Uitschudden is niet nodig; het valt vanzelf, óók in uw tuin. Als het weer het toelaat, met een zacht najaar, ontkiemen de zaden wederom en heeft u zo weer wat “vulling” voor de sla.

### Tips voor het gebruik

Het opgevangen zaad moet eerst goed worden gedroogd alvorens u het in een pot (in het donker bewaren!) kunt overdoen. Voor gebruik, in bijvoorbeeld vele Indische gerechten, kunt u een aantal zaden overdoen in een klein molentje en zo vermalen voor “vers” gebruik. Bij het vermalen wordt u eraan herinnerd dat koriander (en ook kervel) een aangename anijsachtige geur heeft en dus ook familie is van... anijs! Korianderzaad wordt o.a. gebruikt in kruidkoeken en bij het “inleggen” van zuur. De etherische oliën hebben een goede uitwerking op maag en darmen, brengen verlichting en zijn goed voor de eetlust. De zaden van de koriander die u ’s winters niet hebt gebruikt, kunt u in het volgend voorjaar gewoon weer opnieuw inzaaien. De kiemkracht is voor enkele jaren gegarandeerd.



Tekst: Nelleke van der Boom