

Kruiden: Peterselie, Tuin- en waterkers

Inleiding

Peterselie is misschien wel één van de meest gebruikte keukenkruiden in Nederland. Veruit iedere tuinbezitter heeft wel een polletje peterselie binnen handbereik, natuurlijk het liefst in de buurt van de keuken. In supermarkten is dit kruid negen van de tien keer gewoon vers te koop, en dat het hele jaar rond. Peterselie is geliefd als smaakmaker, maar wordt ook veelvuldig gebruikt als versierder. Niet alleen in de Nederlandse keuken, ook in de Chinese keuken wordt fijngeknipte peterselie gebruikt als *finishing touch* op gerechten. In welke keuken eigenlijk niet? Kortom, we hebben hier te maken met een échte topper; de nummer 1 in de keuken!

De **tuinkers** scoort iets lager, maar is daarom niet minder smaakvol. Integendeel zelfs, liefhebbers van tuinkers weten wel beter. Het is een sterk smakend kruid. Menigeen heeft aan een klein plukje genoeg, zo pittig smaakt het! Diegenen onder ons (stadsmensen wel te verstaan), die vroeger op de lagere school een schooltuintje bezaten, begonnen meestal met een zakje tuinkers om zelf te zaaien! Als kind kon je die smaak niet eens echt waarderen. Het is dan ook een smaak waaraan je moet wennen, zeker als kind opgroeiend in de jaren zestig, toen de Hollandse pot haar hoogtijdagen beleefde. Onze smaak is veranderd en nu is tuinkers in de goedgesorteerde (groente)winkel meestal gewoon verkrijgbaar. Zelfs bij de 'supermarkt die op de kleintjes let' is het te koop in een kartonnen doosje én, niet onbelangrijk, volgens EKO-normen geteeld; geen milieuschade door de kweekwijze; geen gebruik van kunstmest en 'beschermingsmiddelen'!

Waterkers is bij velen nauwelijks bekend, toch is het een echt pittige smaakmaker. De culinaire Frankrijkangers onder ons kennen wellicht wel de *resson*, de Franse benaming voor waterkers. De Fransen zijn echte liefhebbers van een mengeling van diverse soorten sla op hun bord, aangevuld met allerlei andere bladgewassen: rucola, kruiden en dus ook de blaadjes van de waterkers. Het is een bijzonder kruid dat alleen kan groeien onder zeer vochtige omstandigheden, vandaar de naam *waterkers*. Gelukkig worden wij hier de laatste tijd op onze wenken bediend (zeer vochtige jaargetijden) en is de waterkers verpakt in water- en luchtdichte zakjes in de winkel te koop. Kruiden als waterkers worden soms puur gebruikt als garnering, maar geven beslist ook extra smaak aan een salade of aan gerecht dat wel wat 'pit' kan gebruiken. Gelukkig kunnen in ons klimaat al deze kruiden heel makkelijk gekweekt worden, binnen en buiten.

Peterselie

Eigenlijk zou iedereen verplicht moeten worden peterselie te kweken en te eten. Dit tweejarige kruid, *Petroselinum crispum* is er in twee variëteiten; de krulpeterselie en de gewone. Zij behoren beide tot de familie der schermbloemigen (*Apiaceae*). Dit kunnen wij zien als in het tweede jaar de plant in bloei schiet en er een scherm met gele bloempjes verschijnt. De gewone peterselie heeft glad blad dat qua uiterlijk veel weg heeft van de bladselderij. De smaak is echter heel anders! Peterselie bevat veel ijzer en helpt dus goed tegen bloedarmoede. Verplichte kost voor iedereen: lekker en gezond.

Peterselie heeft een zeer lange kiemtijd en houdt ook niet zo van kou bij het ontkiemen. Dus heb geduld als het weer niet mee zit; het komt uiteindelijk goed. Zaai peterselie in april of mei dun op rijtjes met een onderlinge afstand van 50-60 cm op de rij. Houd de grond enigszins vochtig. Het gewas wordt ongeveer 25-30 cm hoog en er kan al vrij snel van gesneden worden. De rijtjes goed onkruidvrij houden. In het begin kunt u er nog niet veel van knippen, maar na enkele weken kunt u er hele slabakken mee vullen en daarmee kunt u doorgaan tot aan het begin van de winter. Gedurende de gehele zomer en het najaar kan er worden geoogst, totdat de koude er (voorlopig) een einde aan maakt. In het volgende seizoen kan er nog tot mei - juni worden geoogst, maar dan zal de plant gaan 'schieten'. De plant begint er armetierig uit te zien en weldra zullen de gele bloemschermen verschijnen. Het blad is dan nagenoeg verdwenen en alle voeding van de plant gaat naar de bloeiwijze. Het zaad dat vervolgens gevormd wordt, kan na rijping desgewenst worden geoogst. Zaai dus gewoon ieder jaar weer in april een rijtje peterselie, dan heeft u altijd verse aanwas!

Peterselie kan zeer goed in een pot worden gezaaid. Handig om dicht bij huis te hebben in de winterperiode. Om gedurende de winter te kunnen oogsten, moet u 's zomers zaaien. Neem daarvoor aarde van eigen tuin -dan weet je waar de grond vandaan komt- doe deze in een mooie pot of bak, geef goed water en zet de pot zonnig weg, bijvoorbeeld vlakbij de keukendeur. Als het vriest kan de pot gemakkelijk vorstvrij worden weggezet. Van ziekten en plagen heeft peterselie weinig last. Luizen willen de plant nog wel eens aantasten als de plant begint te bloeien, maar dat is dan ook het enige. Peterselie maakt samen met laurierblad en tijm deel uit van het beroemde *Bouquet Garné*, een samengebonden bosje kruiden, dat dient als smaakmaker bij het trekken van bouillon.

Tuinkers

Dat *Lepidium sativum* familie is van de bloemkool zou men zo ook niet zeggen. De lieflijke sterrekens (het blad bovenop het steeltje lijkt net een sterretje!) ofwel tuinkers kan in ieder geval wel een stuk sneller worden geogst, dan een bloem- of andere kool. De tuinkers is 'Kampioen Ontkiemen'. Er zijn twee variëteiten: de gewone en de gekulde. Indien u binnenshuis zaait, kunt u al na een paar dagen tot een week oogsten. Het groeitempo wordt vooral bepaald door de temperatuur tijdens de groei, maar na twee á drie weken kan er bij buitenteelt gesneden of geknipt worden. Zaaien kan het hele jaar door: zomer en winter. Tuinkers kan het gemakkelijkst gezaaid worden in bakjes, steeds met tussenpozen van enkele dagen. Op deze manier heeft u een constante aanwas van sterrekens en komt niet alles tegelijk! Vul kunststof bakjes, stenen potten of 'vastklik-bakjes' voor aan de regenpijp met goede aarde van eigen tuin. Er zijn ook (glazen) gezichten te koop waarop men bovenop het hoofd kan zaaien; de opgekomen tuinkers lijkt dan net haar. Grappig voor in de keuken! Maak de grond goed fijn tussen de handen en strooi de kleine roodbruine ronde zaadjes er dik bovenop. Dek dit af met een dun laagje grond en geef voorzichtig water. Eigenlijk is aarde niet nodig om op te zaaien, tuinkers groeit overal, mits er maar vocht voorhanden is. U kunt zelfs tuinkers zaaien op een schone dikke katoenen lap die vochtig gemaakt is. Een lichte standplaats is gewenst en de andere voorwaarde is, dat de aarde of welke ondergrond u ook heeft gebruikt goed vochtig gehouden wordt.

Tuinkers is lekker op een boterham met kaas of bovenop een met eisalade gevuld ei. Ook gemengd door de aardappelpuree komt tuinkers goed tot zijn recht. Een andere bijzondere eigenschap van tuinkers is dat aardvlooien er absoluut niet van houden. Hiermee kunnen wij ons voordeel doen bij de teelt van bijvoorbeeld rucola of andere soorten uit de familie der kruisbloemigen (koolsoorten), waar aardvlooien altijd massaal opafkomen en kleine ronde gaatjes in de zaailingen vreten. Meng bij het zaaien van bovenstaande gewassen tuinkerszaad mee of zaai een cirkel om de gewassen heen die aangetast (kunnen) raken.

Waterkers

Nasturtium officinale groeit, zoals de naam al doet vermoeden, in water. Vroeger algemeen te vinden in heldere stromende beken. Gelukkig kan nu iedere tuinder en plantenliefhebber gewoon het zaad aanschaffen. Waterkers heeft een sterke mosterdachtige smaak die het goed doet in salades of bij vis en bevat, net als peterselie veel ijzer. Om te zaaien zal een platte diepe schaal met grote diameter het beste resultaat geven. Van maart tot juli kan er gezaaid worden. Vul allereerst een pot of bak met goede aarde uit eigen tuin of neem zelf vervaardigde compost. Strooi het zaad gelijkmatig uit, bedek de schaal met een dun laagje grond en geef voorzichtig water. Ook kunt u de schaal eerst afdekken met een stuk jute en vervolgens begieten. Op die manier zal het water beter verdeeld op de aarde terecht komen en blijft de omgeving vochtiger. Wel na enkele dagen verwijderen, want het gewas ontkiemt snel.

De blaadjes van de waterkers zijn rond en groeien bovenop elkaar in rozetjes. De niet-geogste trosjes zullen aan het einde van zomer kleine witte bloemetjes geven. Door de bloei zal de smaak verminderen. Het gewas wordt slechts enkele centimeters hoog en is ook weer gemakkelijk (op water!) te stekken. Om te stekken kiest u een paar sterke mooie groene loten uit en zet deze op water. De planten zullen snel wortel schieten en kunnen dan opnieuw worden uitgezet. Wel iedere dag water geven!

Bij teelt buitenshuis zult u hartje zomer zelfs nog vaker moeten gieten. Permanente beschikbaarheid van voldoende water is essentieel voor een goede teelt.

Zet de pot, voor het beste resultaat, op een lichte, enigszins schaduwrijke plaats in de tuin. Een andere mogelijkheid is een grote kunststof vijvermand vullen met aarde en daar de waterkers in zaaien. Zet deze mand weg op de hoogste richel in de vijver, zodat de wortels in het water staan en de bladeren boven het wateroppervlak uitgroeien.

Na de oogst en als de vorst dreigt in te vallen, moeten alle bladrozetjes weggesneden worden en kan de vijvermand afgezonken worden (maak een lijntje aan de mand!) naar een dieper en vorstvrij gedeelte op de bodem, minimaal op 80 cm diepte! Het overhouden van waterkers in een pot is niet aan te raden, volgend seizoen opnieuw zaaien is de beste optie!

De rozetjes waterkers zijn lekker bij allerlei gerechten waar normaal gesproken mosterd bij gebruikt wordt en natuurlijk in salades. De rozetjes zijn, gesmoord in een beetje boter met een uitje ook zeer smakelijk!



Tekst: Nelleke van der Boom