

## *Artisjok en Kardoen*

### *Artisjok (Cynara scolymus)*

Geen enkele groente wordt zo slecht benut als de artisjok, maar liefst 4/5 van de eetbare bloem wordt weggegooid. Het kleine beetje dat overblijft geldt als delicatessen. Al omstreeks 500 voor Chr. was de artisjok bekend bij de Egyptenaren. Ook de Grieken en Romeinen aten graag artisjok, zij importeerden het uit Noord-Afrika. Nog steeds wordt in het hele Middellandse Zeegebied artisjok verbouwd maar het bekendste is de teelt in Zuid-Frankrijk en Bretagne. In Nederland wordt de 'artichaut' alleen door liefhebbers gekweekt.



### *Familie*

Een artisjokbloem ziet eruit als een flink uit de kluiten gewassen distel. Dat klopt, want ze zijn nauw aan elkaar verwant. Beiden zijn lid van de familie van de composieten of samengesteldbloemigen (Asteraceae). Dit is een van de grootste bloemplantenfamilies. Er zijn zo'n 25.000 soorten bekend, verspreid over 1100 geslachten. Met uitzondering van het Zuidpoolgebied komen composieten over de hele wereld voor. Bekende vertegenwoordigers zijn sla, andijvie, zonnebloemen, chrysanten en dahlia's, daarnaast talloze wilde planten zoals madeliefjes, paardebloemen en distels. Alle composieten hebben in grote lijnen

dezelfde bloembouw. De in het oog springende bloem is eigenlijk een verzameling van veel kleine bloemen, bij elkaar in een 'hoofdje'. Daaromheen bevinden zich de omwindselblaadjes. Bij de artisjok draait het om het omwindsel, deze blaadjes zijn namelijk, samen met de bloembodem, eetbaar. Nauw verwant met de artisjok is kardoen. Hierbij gaat het niet om de bloem, maar worden de gebleekte stengels gegeten.

### *Culinaire toepassing*

Artisjokken worden geoogst op het moment dat de bloemknoppen nog goed dicht zijn. Bij te laat geoogste bloemknoppen wordt het inwendige taai en houtig. Voor het koken worden de artisjokken gewassen. De steel kan vlak onder de bloem worden afgesneden. De snijplek meteen met citroensap inwrijven voorkomt verkleuring. Eventueel kunnen de onderste omwindselblaadjes verwijderd worden. Daarna wordt de hele artisjok met wat zout in ruim water gekookt, afhankelijk van de grootte zo'n 30-40 minuten. Als de artisjokken wat afgekoeld zijn, kunnen de binnenste blaadjes en het 'hooi' -eigenlijk de meeldraden- verwijderd worden. Naar keuze kunnen de artisjokken worden gevuld of als groente met een saus worden opgediend. Bij het eten trekt men telkens een omwindselblad los en doopt het in de saus. Daarna wordt het eetbare 'vrucht vlees' met de tanden van de onderkant van het blad geschraapt. Tot slot wordt de bodem, het 'hart', opgegeten. De vulling kan bestaan uit een mengsel van gebakken champignons, spekjes en een pittige kaassoort.

### *Teelt*

In het Nederlandse klimaat is de teelt van artisjok niet bij voorbaat succesvol. De planten zijn vorstgevoelig en moeten

's winters zorgvuldig worden afgedekt. Op natte plaatsen rot de plant 's winters gemakkelijk weg. Als sierplant wordt de artisjok hier vaker gekweekt dan als groente. De forse plant met grote, diep ingesneden bladeren en wel 1,5 meter hoge bloemstengels is beslist een exotische schoonheid. Trouwens, door de omvang en het meerjarige karakter is een plek in de siertuin praktischer dan in de moestuin.

Bij tuincentra worden regelmatig planten te koop aangeboden. Ook is het mogelijk om artisjokken uit zaad op te kweken. In een pakje zit meestal 2 à 3 gram zaad, voldoende voor minstens 50 planten. In februari/maart kan er binnenshuis of in de verwarmde kas worden voorgezaaid. In mei, na de laatste nachtvorst, kunnen de zaailingen naar buiten. Artisjokken worden groot, een plantafstand van 100x75 cm is daarom niet overdreven. Nadeel van zaaien is dat een pakje zaad sterk verschillende planten oplevert. Gestekeld en ongestekeld blad, zwakke en sterke groeiers en planten met veel of weinig bloemstengels. Bij het opkweken van de zaailingen is het handig om elke plant apart op te potten en al bij het uitplanten te selecteren. Zijn er eenmaal een paar goede planten, dan kunnen deze na drie jaar worden gescheurd.

Deze nakomelingen houden dezelfde eigenschappen als de moederplant. In het eerste jaar levert de plant meestal geen eetbare stengels, het tweede jaar is het meest succesvol en na drie jaar gaat de plant achteruit. De gemiddelde levensduur van een artisjokplant is zes à zeven jaar. Regelmatige verjonging, om de drie à vier jaar, is dus aan te raden. Scheuren kan zowel in het voor- als najaar plaatsvinden. In het voorjaar kunnen de jonge planten meteen uitgeplant worden, in het najaar is het beter om de scheuten op te potten en vorstvrij te laten overwinteren.

## *Standplaats en grondsoort*

De resultaten van de artisjokteelt zijn sterk afhankelijk van het weer. Om te beginnen is dus een warme en beschutte standplaats nodig. Verder vragen artisjokken een lichte maar voedselrijke grondsoort. Op de plaats waar de jonge planten komen kan de grond met stalmest worden verrijkt. (5 kg per m<sup>2</sup>). In de herfst kan nogmaals strotijde mest rond de planten worden aangebracht, dit geeft meteen enige bescherming tegen vorst. Doordat de planten vrij diep wortelen moet de grond voor het planten ook diep worden bewerkt. Naast de voedselrijkdom moet ook de vochtbehouding in orde zijn. Bij het gebruik van organische mest en compost snijdt het mes aan twee kanten: enerzijds voeding, anderzijds betere vochtbehouding.

Op zware kleigrond en op plekken waar, met name in de winter, water blijft staan, rotten de planten 's winters gemakkelijk weg. Op kleigrond moet de bodem dan ook flink worden verbeterd. Allereerst door het toevoegen van organisch materiaal (compost). Ook kan er zand doorheen worden gemengd om een betere drainage te krijgen.

## *Oogst*

Bij alle rassen wordt de jonge bloemknop geoogst als deze nog goed gesloten is, dat gaat gemakkelijk door de stengel met een scherp mes iets onder de bloem af te snijden. Bloeien ze eenmaal dan smaken de bloemen taai en houtig. Dat geeft niet, want de bloemen zijn prachtig en bovendien geschikt voor droogboeketten. Bij sommige rassen vertakt de bloeistengel zich nadat de centrale bloem is afgesneden. Aan het eind van het seizoen wordt de bloeistengel diep teruggesneden. Het blad kan blijven zitten en vormt een bescherming tegen de vorst.

## *Rassen*

Planten die bij tuincentra worden verkocht hebben meestal geen rasaanduiding, net als de zaden in sommige catalogi. Soms wordt wel een rasnaam genoemd zoals Groene van Laon met grote, in de herfst oogstbare bloemknoppen. Grote van Bretagne is vroeg oogstbaar. Vroege Paarse van de Provence heeft tamelijk kleine bloemknoppen, die eerst groen zijn en later paars kleuren. Violette is afkomstig uit Italië en heeft vrij smalle, hoge bloemknoppen.

## *Ziekten en plagen*

Hoewel artisjok in Zuid-Europa door diverse schimmels en insecten kan worden aangetast, is dit in Nederland hoogst ongebruikelijk. Allereerst is de teelt sterk verspreid en heel kleinschalig waardoor ziekten veel minder kans krijgen, daarnaast is het klimaat voor deze ziekteverwekkers hier minder geschikt. Wel kan vorst de planten ernstig beschadigen. Goed en tijdig afdekken, ook de wortels, bijvoorbeeld door een laag stro is daarom gewenst. In natte omstandigheden kan de plant weggrotten, haal de bedekking er na de vorst dan ook weer vanaf en zorg ervoor dat de planten kunnen drogen.

## *Kardoen (Cynara cardunculus)*



kardoen is minder kieskeurig.

Een nauwe verwant van artisjok is kardoen. De bloemen zijn wat kleiner en de bladeren veel groter. Kardoen groeit in Zuid-Europa en in Noord-Afrika ook in het wild, op rotsachtige plaatsen. Van kardoen worden niet de bloemen gegeten, maar de gebleekte stengels, net als bij bleekselderij. De gedroogde bloemen worden wel gebruikt als vervanging van lebferment, het franse kaasje 'Caillebotte à Chardonette' wordt ervan gemaakt. In het verleden werd kardoen hier volop gekweekt. Sindsdien raakte het in onbruik maar in 19<sup>e</sup>-eeuwse kookboeken zijn nog recepten met kardoen te vinden. Net als artisjok kan kardoen beter in de sier- dan in de moestuin groeien. De teelt komt sterk overeen met die van artisjok, maar

### *Teelt*

Net als de artisjok kan kardoen in april worden voorgezaaid en worden de planten na de laatste nachtvorst op dezelfde plantafstand (100x75 cm) buiten uitgeplant. Ook kan kardoen eind april, begin mei ter plaatse worden gezaaid.

Omdat er in het begin nog veel ruimte tussen de planten is kan er een korte teelt van spinazie, kropsla of andijvie tussen worden geplant. De teelt is eenjarig, in het voorjaar uitplanten, in het najaar bleken en oogsten. De eisen aan de grond zijn hetzelfde als bij artisjok: warm, zonnig en een lichte grondsoort die voldoende vocht en voedingsstoffen bevat. Stalmest kan voor het planten door de grond worden gewerkt.

### *Rassen*

Net als bij artisjok worden maar zelden zaden aangeboden met een rasaanduiding. Soms gebeurt dat wel, zoals Ivory White met malse, vrij lichte bladstelen en Cardons d'Espagne ofwel Spaanse kardoen met vrij brede, vlezige bladstelen. In landen waar kardoen meer wordt gekweekt zijn ook meer rassen verkrijgbaar. Wie zich op de teelt van kardoen (en artisjok) wil storten doet er goed aan om tijdens een zuidelijke vakantie op zaden- of stekkenjacht te gaan.

### *Oogst*

In de loop van september kan met het bleken worden begonnen. Oude en verdorde bladeren worden verwijderd, daarna wordt het hart van de plant samengebonden en afgedekt. Hiertoe kan een laagje stro dienen waar omheen zwart landbouwplastic of karton gewikkeld en vastgebonden wordt. Het afdekken van de bladeren moet gebeuren als het blad goed droog is, anders rot het weg onder de bedekking. Na een week of twee, drie is het bleken voltooid en kunnen de planten geoogst worden. Eenmaal geoogst is kardoen beperkt houdbaar, verwijder lelijke en aangetaste bladeren meteen. Om verkleuring van de gebleekte stengels tegen te gaan moet de oogst donker worden bewaard, eventueel afdekken.

### *Toepassing*

In receptenboeken wordt kardoen ook wel kardy genoemd. Kardoen kan worden klaargemaakt zoals bleekselderij en venkel, gekookt of gebakken met andere groenten. Wel moeten de stengels eerst grondig schoongemaakt worden. Blad, stekelige stukjes en draden verwijderen. Verkleuring is te voorkomen door de stengels met citroensap te besprenkelen. Na een kwartier koken kan de vlezige huid gemakkelijk van de stengels worden verwijderd. Daarna kunnen de stengels desgewenst nog langer worden gekookt. Vervolgens met Parmezaanse kaas in de oven gratineren of in tomatensaus verwerken.

Tekst: Machteld Klees

Foto's: AVVN