

Bleekgroenten

Inleiding

Wat zijn bleekgroenten? Dit zijn groenten die bewust geteeld worden met een gebrek aan licht. In plantencellen zit een kleurstof die onder invloed van licht de plant haar groene kleur geeft: de zogenaamde chlorofylkorrels. Indien een plant verstoken blijft van licht, vormt de plant geen bladgroen en blijft wit.

Groenten die op deze manier behandeld (kunnen) worden zijn o.a. zeekool, kardoer en, de naam zegt het al, bleekselderij. Vroeger werd ook andijvie geteeld met een wit hart. Een goed uitgegroeide plant andijvie werd op het land bij elkaar gebonden en onderaan afgedekt met een 'kous' van jute, zodat het zonlicht geen kans kreeg om het hart van de plant te bereiken. Door het gebrek aan licht bleef het hart mals en wit. Nadeel was alleen dat als er te veel vocht in de krop terecht kwam, deze voortijdig kon gaan rotten.

Er zijn meer groenten die tijdens de groei worden afgedekt of aangeard, zodat er geen licht bij de plant kan komen, zoals asperges. De aspergeboer brengt ruggen aarde aan bovenop de aspergeplanten en de planten lopen uit midden in deze 'rug'. Seizoensarbeiders steken deze asperges tot de langste dag, 21 juni. Na de oogst haalt men de aarden rug weg en kan de plant weer aansterken en gewoon verder groeien, in het volle licht. In het voorjaar herhaalt de geschiedenis zich.

Witlof

Misschien wel het meest bekende voorbeeld van een bleekgroente is Brussels lof, bij ons beter bekend als witlof. Witlof wordt 'gewoon' zoals elke andere plant gezaaid en opgekweekt in het licht en kan zich de gehele zomer naar hartelust ontwikkelen, mét groen blad. In het najaar worden de wortelpennen gerooid en het loof op 1 cm boven de krop afgesneden. De pennen gaan weer in de grond, maar nu in een hoge emmer, een donkere ruimte, wellicht onder het huis in de kruipruimte of gewoon op een beschut plaatsje op het land of in de kas. Op de pennen wordt een laagje aarde van ongeveer 40 cm aarde aangebracht. Al naar gelang de temperatuur en het beschikbare vocht zullen de pennen uitlopen. Op het land en in de kas zal dat pas in het vroege voorjaar zijn, terwijl onder de grond of in de emmer in de schuur dit al veel eerder kan zijn. Door het gebrek aan licht blijven de kroppen wit. Een bleekgroente in optima forma.

Maar er zijn er meer. Maak kennis met de duistere wereld van de gebleekte groenten...

Zeekool

Een bijzondere vaste plant. Gewoon te koop bij het tuincentrum. Zelf zaaien kan ook. Eenmaal volledig uitgegroeid is zeekool een majestueuze verschijning van wel 2 meter hoog en met bladeren met een doorsnee van wel 50 cm. In het voorjaar verschijnen dikke bladstengels, de grote stevige bloemstelen volgen later. De prachtige bloem reikt ver boven de bladeren uit en is bezaaid met allemaal kleine witte bloempjes. In vroeger tijden werd de zeekool gekweekt als groente. De uitlopers die in het voorjaar boven de grond komen zijn eetbaar. In het vroege voorjaar, wanneer er nog geen bladeren aan de plant zitten, moet de pol goed worden afgedekt, zodat de stelen die uitlopen geen licht krijgen en dus wit blijven. Een stuk rioolbuis of hoge emmer voldoet goed, maar het mooiste is toch als er een zogenaamde zeekoolpot (of bleekpot) over de plant heen gezet kan worden. Ze zijn te koop (en niet goedkoop!) bij speciaalzaken. 'Vergeten' groenten staan weer volop in de belangstelling, dus zijn ook deze zeekoolpotten weer te koop. Het is een rode aardewerken pot van ongeveer 70-80 cm hoogte, zonder bodem, met een klein dekseltje en een doorsnede van 30-40 cm. De plant loopt in het donker in de pot uit en na enkele weken kunnen de eerste stengels worden geoogst. Haal na de oogst de pot van de plant af en laat deze verder uitlopen en weer op krachten komen. De zeekool is een heel sterke plant die gemakkelijk en krachtig zal uitlopen en snel kan uitgroeien.

De plant kan soms een echte ‘Oudhollandse spruitjeslucht’ verspreiden, waar niet iedereen van gecharmeerd is, maar de smaak en schoonheid van de plant wegen daar ruimschoots tegenop.

Molsla

Beter bekend als paardebloem, althans een verbeterde versie van de gewone in het wild groeiende paardebloem. Molsla dankt de naam aan een door een mol opgehoopte berg aarde rondom de paardebloem. De plant wordt door de activiteiten van de mol als het ware aangeaard. Jonge uitlopers komen niet in aanraking met daglicht en blijven wit. Molsla kan geteeld worden door het 1^e jaar in het voorjaar te zaaien en de plant te laten uitgroeien tot een flinke rozet. In november worden de planten bedekt onder een laag grond of voorzien van een bleekpot. In het voorjaar lopen de planten weer uit en vormen witte scheuten. De kroppen met bladeren kunnen, als deze dik genoeg zijn, geoogst en gegeten worden. Na de oogst moet de aarde van de planten verwijderd worden, zodat de plant weer op krachten kan komen. De cyclus van aanaarden, bleken en oogsten kan 3 tot 4 jaar achter elkaar herhaald worden.

Asperges

Als er één bleekgroente is, is het wel de asperge. *Asparagus officinalis* moet dun gezaaid worden op 50 cm in maart of begin april. Asperges kunnen 10 jaar op één plek, mits deze zeer zonnig is, blijven staan.

Zorg voor goed doorlatende grond. Soms worden er ook wel oudere zaailingen te koop aangeboden; dat versnelt het proces!

In het najaar moet het aspergeloof altijd worden afgesneden. Kweek alleen verder met gezonde planten. In het voorjaar loopt de plant prachtig uit, in het najaar moet het loof weer worden afgesneden. Deze cyclus gaat, al naar gelang de dikte van de stelen die in de zomer verschijnen, twee tot drie jaar door. In de zomer is al te zien of de stengels dik genoeg zijn om het volgend voorjaar te kunnen steken. Als dit zo is, moet er in het vroege voorjaar om de planten een heuvel worden aangebracht. Hoogte van de heuvel is 50 cm, breedte 70-80 cm. Maak de kanten en bovenkant van de heuvel mooi glad, zodat goed te zien is waar de asperges omhoog komen. De grond zal op die plek gaan barsten en u weet dan exact waar u de asperge (iedere dag!) kunt steken. Voorzichtig de grond een beetje weggraven en met een scherp ‘mes’ steken (er zijn ook speciale aspergemessen te koop), daarna de grond weer netjes dichtmaken en aanplatten. In het eerste ‘steekjaar’ zult u waarschijnlijk het meest ‘soepasperges’ steken. Ga niet langer door met steken dan 4 weken, anders raakt de plant uitgeput.

In de derde week van juni moet men echt stoppen. Hark dan de heuvel rondom de planten geheel weg en geef (stal)mest.

Bleekselderij

Bij de hiervoor beschreven groenten is er sprake van bleken van het gewas door een gebrek aan licht. Bij bleekselderij is tegenwoordig eigenlijk vooral zaad van zelfblekende rassen op de markt verkrijgbaar. Niks aanaarden of ingraven en afdekken, de plant zal vanzelf ‘bleekjes’ blijven.

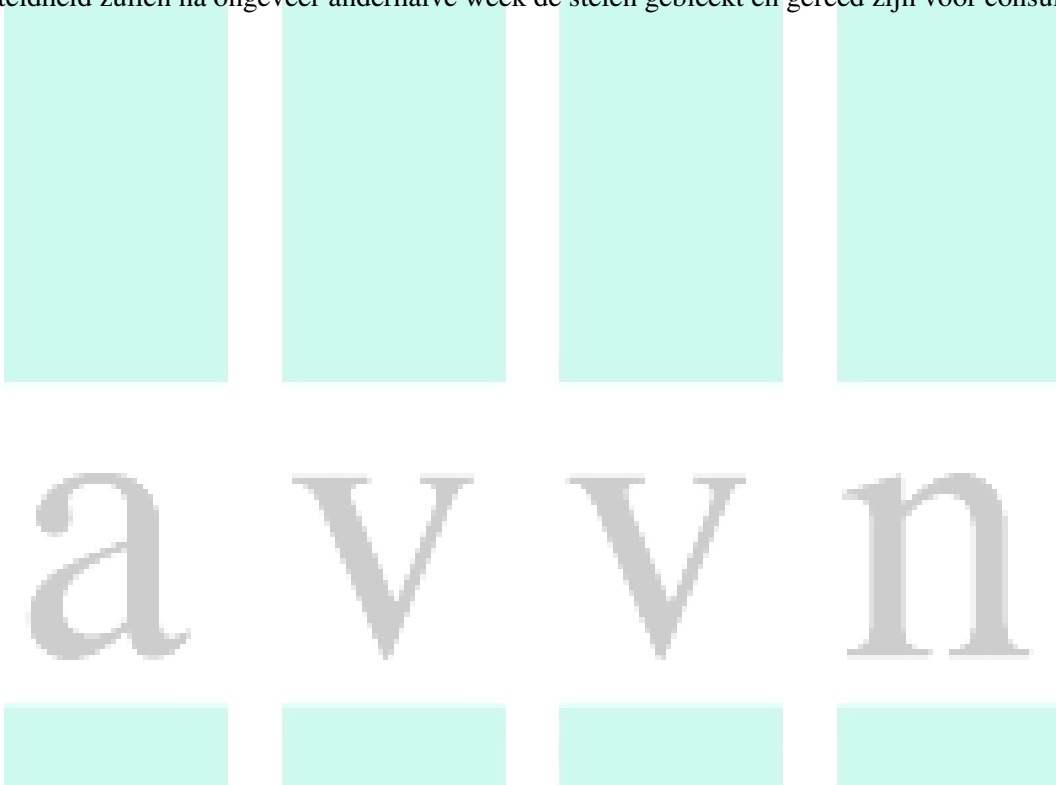
De kleur van de groente is meestal transparant lichtgroen. Vanaf half april kan er gezaaid worden en na opkomst kunnen de planten rond half juni worden verspeend. Zet de planten dicht tegen elkaar aan met 20-30 cm tussenruimte. Geef niet te veel water; anders kunnen de struikjes gaan smetten. In het najaar kan er geoogst worden, snij de struikjes jong, oudere stengels zijn stug en draderig. Extra nableken na de oogst kan in een donkere koele ruimte.

Stukjes bleekselderij van 3 cm lengte zijn goed in te vriezen; een minuutje blancheren, afkoelen en los verpakken voor makkelijk gebruik in de keuken. Lekker: stukjes bleekselderij van ongeveer 10 cm lengte ‘vullen’ met pindakaas (met sambal) en bestrooien met een beetje grof gemalen zout.

Kardoen

Een zeer oude groente die gelukkig steeds vaker door liefhebbers wordt aangeschaft. Indien u ook houdt van artisjok is het kweken van kardoen aan te raden. Qua uiterlijk lijken kardoen en artisjok veel op elkaar. Het zijn beide tweejarige planten van formaat (letterlijk en figuurlijk) en de bloem vormt een prachtige blikvanger. Ook het blad is van beide planten nagenoeg hetzelfde: groot, langwerpig, zilvergrijs en bij sommige variëteiten met stekels. De dikke vlezige bladnerven van de gebleekte stelen kunnen worden gegeten. Neem alleen de bladstelen uit het hart van de plant, die zijn het lekkerst en het minst stug. Kardoen wordt als eenjarige gekweekt en in het najaar, rond september gegeten.

Zaaien kan vanaf mei in de volle grond. Het is noodzakelijk dat de grond vooraf goed wordt losgemaakt. Zo dun mogelijk zaaien en na opkomst de plantjes zo nodig nog goed uitdunnen, maar niet verspenen. De wortelpennen moeten zo min mogelijk beschadigd worden. Houd een afstand van 90 tot 100 cm tussen de plantjes aan. Zodra de bladstelen dik genoeg zijn voor consumptie moeten deze, terwijl zij nog aan de plant zitten, worden gebleekt. Snijd eerst de rotte bladeren aan de onderzijde van de plant weg, zodat een 'schone' onderkant ontstaat. Snij van een natuurlijke stof, zoals bijvoorbeeld jute of donker linnen, een reep van 40 cm en omwikkel de stronk met het doek en bind er boven- en onderaan, losjes een touwtje omheen. Breng vervolgens rondom grond aan tegen de ingepakte plant. Zo kan er geen licht bij komen. Al naar gelang de weersgesteldheid zullen na ongeveer anderhalve week de stelen gebleekt en gereed zijn voor consumptie.



Tekst: Nelleke van der Boom