Culinair

Door **Wieteke Posthumus** | Beeld **Fotobureau Roel Dijkstra**

Ontdekkingstocht naar culinair (on)kruid

Op de voet gevolgd door dertig koks, struinen herborist Frank Radder en chef-kok Dave Zwaartman van restaurant Aan Zee begin september de ongerepte natuur van Oostvoorne af op zoek naar culinair (on)kruid. Radder is een wandelende encyclopedie op het gebied van eetbare planten. Zwaartman vult zijn verhaal met een 'Freek Vonk-enthousiasme' aan met hoe deze gastronomisch inzetbaar zijn.

Culinair

Wildplukken
—
Oostvoorne

De wildkruidenwandeling - georganiseerd in samenwerking met groenten en fruitspecials voor de horeca Rungis - start in de berm bij de parkeerplaats van restaurant Aan Zee. Het onopvallende stukje groen blijkt een waar culinair paradijs. Dertig koks luisteren aandachtig naar de kruidendeskundige die vertelt over onder meer de duindoorn die op dit stukje groen in groten getale aanwezig is.

De vruchten zijn kleine vitamine C-bommetjes, legt herborist Radder uit. ‘Een prachtige bron gezondheid.’ Culinair gezien kan de duindoorn op vele manieren worden ingezet. Zwaartman somt op: ‘Van de besjes kun je ijs draaien, je kunt ze wegzetten op witte wijn met rietsuiker - mooi voor over een salade - of met geitenkaas erbij - of de besjes drogen en roosteren: heb je een super specerij. Lekker voor in gin, marshmallows, of in fudge cake.’

Wildplukken

De chef-kok kent het natuurgebied rondom het restaurant op zijn duimpje. Wekelijks maakt hij er een rondje. ‘We werken veel met producten uit de omgeving’, vertelt Zwaartman die door Radder enthousiast werd over wildplukken en besliste om ook de opleiding tot kruidendeskundige, oftewel herborist, te volgen.

Het wildplukken bevindt zich een beetje in een grijs gebied. Officieel is het verboden, maar in kleine hoeveelheden wordt het plukken van sommige planten gedoogd. Dat geldt overigens niet voor de duindoorn. ‘Ga je deze zomaar plukken dan loop je het risico op een boete van €800’, zegt Zwaartman. Hij maakte daarom de afspraak met het Zuid-Hollands Landschap dat hij een telefoontje ontvangt van de natuurbeschermingsorganisatie voordat er wordt gemaaid. ‘Dan mag ik wel knippen. Dus zorg dat je afspraken maakt met de beheerder van een gebied.’

Begin eenvoudig

Voordat we daadwerkelijk van start gaan met de wandeling geeft Zwaartman nog een aantal tips: ‘Heb respect voor de natuur; houd 1 op 20 aan - pluk er één en laat de rest staan. Was alles zorgvuldig en pluk daar waar geen auto’s of honden komen. Knip waar mogelijk boven kniehoogte en als laatste: weet wat je plukt.’

Radder - naast herborist ook eigenaar van de biologische kruidenkwekerij Puur-Aroma en leverancier aan Rungis - adviseert eenvoudig te beginnen. ‘Als je zelf uit de natuur wilt oogsten, begin dan bijvoorbeeld met de bereiding van brandnetel, duizendblad of rozenbottel.’ Er zijn goede boeken over wildplukken uitgebracht. Zorg dat je een goede flora koopt, waardoor je plantenfamilies kunt determineren en kunt vaststellen welke planten giftig of beschermd zijn. ‘Je wilt niet met de naam van je

Duindoorn kan culinair gezien op vele manieren worden ingezet.

Herborist Frank Radder geeft advies over hoe je wilde rucola en het giftige bezemkruiskruid kunt onderscheiden.

restaurant in de krant komen, omdat je als kok een beschermde plant hebt geoogst', aldus Radder.

Giftig

Met dit nog in ons achterhoofd, wijst de herborist ons op wilde rucola. Niet te verwarren met het giftige bezemkruiskruid dat ook een geel bloemetje draagt. 'Als je weet wat je doet is er niets moeilijks aan, maar als je te snel wilt, kan er verwarring ontstaan. Als je de belangrijkste eigenschappen van de plantenfamilies kent, dan is het makkelijker navigeren. Je hebt hele relaxte families. Een giftige kruisbloemige is er bijvoorbeeld bijna niet.' Naast de rucola groeien wat brandnetels. 'Knip deze

Chef-kok Dave Zwaartman vindt schorrenkruid dicht bij restaurant Aan Zee.

Culinair

Zeekraal geeft een zilt accent aan een gerecht.

Frank Radder: 'Moerasspirea, de lieveling van Jonnie Boer'.

Engelwortel wordt op talrijke manieren gebruikt in de keuken.

steeds kort, dan blijven ze vers', tipt Radder. 'Als brandnetel metershoog is, dan wordt die taai. Van brandnetel kan je een fijne vinaigrette of een mooie pesto maken.'

Meidoorn

Zichtbaar enthousiast wordt de herborist bij het zien van meidoorn. 'Hier is nog geen hout gevormd, het is nog een kruidachtig twijgje', zo toont hij. In het vroege voorjaar kun je heel veel vroege scheuten van bomen en struiken eten. 'Echt een lekkernij.' Zwaartman beaamt dat. 'De jonge scheuten smaken naar peterselie', voegt hij toe. 'Als de bessen rijp zijn, smaken ze melig. Je kunt er een mooie ketchup van maken of er thee van zetten in het voorjaar. Ook zijn ze mooi ter decoratie.' Daarnaast is de bloem culinair inzetbaar. 'Mooi in sorbets, likeuren of limonades.' Radder vult aan: 'Bloemen moet je jong oogsten. Dan zijn ze frisser, gaan nog niet rafelen en laten geen stuifmeel achter.'

Waternavel en moerasspirea

Dicht bij de waternavel - een plant met een zuurtje waardoor het volgens Zwaartman een zoet dessert echt een tik geeft - vindt Radder de moerasspirea, een geneeskrachtige plant. 'De werkzame stof van aspirine zit erin. De lieveling van Jonnie Boer', voegt de kruidendeskundige toe.

Wildpluktips

- **Heb respect voor de natuur. Houd 1 op 20 aan - pluk er één en laat de rest staan. Wildplukken is officieel verboden, maar wordt in het geval van niet-beschermde planten in kleine hoeveelheden gedoogd.**
- **Was alles goed en pluk daar waar geen auto's of honden komen.**
- **Knip daar waar mogelijk boven kniehoogte.**
- **Weet wat je plukt. Laat bij twijfel iets staan.**
- **Neem contact op met de beheerder van een gebied, zodat je afspraken kunt maken over wat je wanneer mag knippen.**
- **Schaf een goede flora - naslagwerk - aan en neem deze mee zodat je makkelijker kunt navigeren.**
- **Oogst bloemen in een vroeg stadium. Dan zijn ze frisser, gaan ze nog niet rafelen en laten geen stuifmeel achter.**
- **Geen tijd om zelf te plukken? Wilde kruiden kunnen door chefs via Rungis in opdracht worden besteld bij herborist Frank Radder. De kruiden worden via Rungis geleverd.**

Zwaartman vult aan: 'Heerlijk voor in ijs, een compote of als toevoeging aan mousserende wijn. Heeft een toets van amandel. Combineert goed met valeriaanbloesem.'

In hetzelfde stuk groen vinden ze ook een wilde asperge. 'De besjes van de vrouwelijke aspergeplant kun je gebruiken. Daar moet je wel wat mee doen, anders zijn die heel bitter', zegt de chef-kok. 'Maar een aspergebesje in gin, zorgt wel voor een extra beleving bij de gast.' De witte honingklaver vinden ze er ook. 'De bloemen hiervan zijn heel aromatisch. Gebruik ik in een panna cotta, of laat ik mee trekken in melkdesserts, eiwitschuimpjes of in likeurtjes. De zaadjes zijn leuk om te verwerken in een tapenade. Het blad geeft een heel unieke smaak. Het heeft een toets van soja.'

Bitter duinbier

Niet al het groen wat Zwaartman uit de natuur oogst, verandert in goud, zo vertelt hij lachend. Van de hop die in de buurt van het restaurant groeit, maakte hij duinbier. 'Kostte enorm veel tijd, maar bleek uiteindelijk enorm bitter.'

Naast de hopplant groeien bramen. 'Wist je dat de uiteinden van de braamscheuten super zijn om te gebruiken? Smaken een beetje naar kokos. De uiteinden van de stengel die jong en sappig zijn, kun je schillen en heel mooi konfijten in een mooie siroop. Wordt heel lekker kruidachtig.'

Heemst

'Deze plant is hier in dit gebied beschermd', zegt de chef-kok wijzend naar de heemst. 'Ik heb hem daarom ook in eigen tuin staan. De slijmstoffen uit de heemst geven binding aan soep. De hele jonge blaadjes kun je door een salade doen. De wortel rasp ik even, geeft een zoetheid af die ik gebruik in gebak. Geeft een engelwortelachtige smaak. De bloesem gebruik ik ook gewoon.' Over engelwortel zegt hij: 'de wortel hiervan is heel goed voor de spijsvertering, het zaad is ook mooi en de steeltjes kan je heel mooi konfijten. Is super in combinatie met vanille, geeft heel veel smaak.'

Bijvoet

Met opnieuw dat Freek Vonk-enthousiasme sprint Zwaartman naar bijvoet, een plant die in de keuken veel wordt gebruikt voor vullingen. 'Je creëert je eigen aromat ermee. Is echt heel kruidig. Ben er helemaal weg van, één van mijn favoriete planten van het afgelopen jaar.' Lachend vervolgt hij: 'Heel mooi voor de spijsvertering en vrouwenkrampen, zo heb ik geleerd.'

Zee in zicht

De wandeling door het landelijk gebied is bijna ten einde, als we de rimpelroos voorbij lopen. 'Maak ik onder meer chutney van, verwerk het in ijs en in groenten. De bottels zijn prima culinair inzetbaar. Als ze donkergekleurd zijn, zijn ze rijp. Ik wrijf ze meestal door een zeef, dan blijven de zaadjes achter. Je kunt dit ook gewoon puur ergens op smeren. Erg lekker.' Radder vult daar nog op aan: 'Rimpelroos is fijner in de keuken dan hondsroos. Dit omdat het bij rimpelroos makkelijker is om de zaden eruit te krijgen. Hondsroos is veel harder. Vraag daarom je leverancier welke rozenbottels hij levert.'

De kruidenwandeling eindigt met zicht op zee. 'Dat is hier mooi: je hebt er zowel landelijk als maritiem biotoop', zegt Radder. Laatstgenoemde biotoop leidt ertoe dat op een steenworp afstand van restaurant Aan Zee zeekraal, lamsoortjes, spiesmelde en schorrekruid groeien. 'Deze brengen eenvoudig een zilt accent aan een gerecht.'

De koks zijn enthousiast over de zoektocht naar eetbare planten. Ze zijn het er met elkaar over eens: je gaat heel anders om je heen kijken en een simpele berm is door deze wandeling nooit meer hetzelfde. MH

Waternavel en witte honingklaver zijn een mooie toevoeging aan desserts.