

7.1.8 Bladgroenten

Van bladgroenten wordt voornamelijk het blad en/of de bladnerf gegeten. Behalve rauw en vers in slaatjes, gebruiken we ze gekookt in soep of stampot. De kleuren variëren van groen tot geel, maar anthocyaan kleurt sommige soorten rood. Er zijn varianten met gave en gekartelde, en vlakke of gekrulde bladeren.

De bladeren zijn niet te bewaren, tenzij ingevroren als warme bereiding.

De bekendste warm gebruikte bladgroente is spinazie. (Zevenblad, melganzenvoet e.a. kan je op dezelfde manier gebruiken.)

Bij de bekendste koude gebruiken horen tientallen soorten sla.

Daarnaast kennen we andijvie, witlof, stengel selder, brandnetel, brave Hendrik, postelein, jong blad van doperwtjes ...

Van **brave Hendrik** (📖 *Chenopodium bonus-henricus*) kan je de jonge bladeren als spinazie of sla gebruiken. De jonge scheuten kunnen als asperges klaargemaakt worden.

Paardenbloem of **molsla** (📖) wordt sinds 1613 vooral in Frankrijk gekweekt en meestal eerst tijdens de **groei** gebleekt (door er bv. een omgekeerde bloempot over te zetten) waardoor de smaak minder bitter is.

♪ Ik had sla. Nu eigenlijk sloeg. Niet geslaagd.

Soorten sla (*Lactuca*)

Kropsla (📖) wordt ook botersla genoemd.

Pluksla en **snijsla** (📖 *Lactuca sativa* var. *crispa*) zijn niet kroppend, je plukt de onderste blaadjes.

De Romeinen kookten hun sla nog omdat hij toen nog niet mals genoeg was.

Bindsla of **Romeinse sla** (📖 *Lactuca sativa* var. *longifolia*, of - var. *romana*) werd vroeger ongeveer tien dagen voor de oogst dichtgebonden om de bladeren te bleken.

Tegenwoordig hebben we (ook) zelfsluitende bindsla.

De naam **ijsbergsla** (📖) is afgeleid van het Amerikaanse ras Iceberg, maar moet eigenlijk gewoon ijssla zijn. De dunne, enigszins doorzichtige bladeren lijken bevroren, vandaar de naam.

Romeinse sla en ijsbergsla zijn langer houdbaar als tijdens de groei een kwart minder water gegeven wordt.

Het blad van **eikenbladsla** (📖 *Lactuca sativa*) heeft de vorm van dat van de eik en is aan de buitenkant roodbruin gekleurd, het middendeel bleekgroen. Er bestaan ook volledig groene versies.

Kruksla (📖) zoals Lollo Rossa en –Bionda heeft een losse krop en decoratieve, sterk gekroesde rode respectievelijk groene bladeren.

Radicchio rosso (📖) is een klein rond kropje van rode bladeren met witte nerven.

Rucola of 📖 **raketsla** is eigenlijk geen sla maar een koolsoort. De langwerpige, ingesneden bladeren hebben een pittige notensmaak.

Kluitsla wordt gekweekt met een grondkluit in een kas op watergoten, en met kluit verkocht. Hierdoor is hij langer houdbaar en verser. Als teeltechniek is het een goed idee. ((Het kan ook op volle grond.) Je vermindert het contact met aarde en vuil, schimmels en diertjes. (Je kan ook zuiver zand rond de wortel strooien.)

Veldsla (📖 *Valerianella locusta* of- *olitoria*) is niet (volledig) winterhard, maar groeit na de vorst gewoon door en is bestand tegen -9°C. Met een beetje beschutting (klok, folie..) kan je er vroeg van oogsten. Alleen al daarom is hij zeer waardevol. Je kan vanaf half augustus tot eind september veldsla zaaien. Veldsla heeft lepelvormige, diepgroene bladeren die ook als spinazie kunnen gekookt worden.

Scheur de bladeren van de sla af (in plaats van snijden), dan kwets je minder cellen, en sluiten de poriën sneller en beter en blijft de sla langer vers.

Stengelsla (📖 *Lactuca sativa* var. *asparagina*, *augustana* of *angustata*, ook *celtuce*, *selderijsla*, *aspergesla* of Chinese sla) is een slavariëteit geteeld om de stengel. De malse stengels oogst je als ze 25 - 45 cm hoog zijn, en 3 tot 5 cm dik. Schil ze en eet ze als rauwkost met een wat nootachtige smaak. Stoven en roerbakken kan ook, dan lijken ze wat op asperges. Ook de jonge bladeren worden gegeten, ouder zijn ze taaier en wat bitter, maar kunnen als spinazie worden gekookt

Aardbeienblad is (jong) ook eetbaar in salade, of gekookt als spinazie, en wordt veel gebruik in thee. (Je moet het uittesten, sommige mensen krijgen allergische reacties.)

Van radijs 📖, gekweekt om de knolletjes, zijn de blaadjes ook eetbaar. Radijs komt van het Latijnse *radix*: wortel.

Koolsoorten zijn eigenlijk ook bladgroenten, maar worden afzonderlijk als familie beschreven.

De **stelen** eten we specifiek van warmoes (📖 *snijbiet*), raapstelen, selder, rabarber. Maar ook van gewone kropsla zijn de meestal weggescheurde en weggegooid **nerven** perfect eetbaar en lekker knapperig.

Geblancheerde of gekookte **druivenbladeren** 📖 worden ook in gerechten gebruikt. Jong blad van linde of meidoorn kan in salade.

♪ *Waar werd de Onafhankelijkheidsverklaring van Amerika getekend?
Onderaan de pagina.*

Spinazie bijgeloof

Opgewarmde spinazie wordt giftig: fout.

Bacteriën in spinazie maken de potentieel schadelijke stof nitriet aan. Dat kan je vermijden door te bewaren restjes snel tot 7 à 4 graden Celsius te koelen. Bewaar restjes nitraatrijke groente maximum 2 dagen in de koelkast. Geef ze niet aan kinderen jonger dan 6 maanden. Je mag spinazie uiteraard ook invriezen.

Spinazie bevat veel ijzer: relatief

Verse spinazie bevat 2,75 mg ijzer per 100 gram, bij gekookte is dat dan 3,57 mg. Dat is relatief veel ijzer.

Het wordt echter weinig efficiënt opgenomen door ons lichaam (o.m. omdat het ook gemakkelijk aan oxaalzuur bindt).



De overdreven en foute (ijzer) inschatting komt van een Duitse wetenschappelijke analyse (1937) waarin de komma verkeerd stond. De 10x hogere waarde werd vaak in andere publicaties voor waar overgenomen. En Popeye deed de rest. (Maar het eten van een bord spinazie zorgt er wel voor dat spieren efficiënter werken.)

Spinazie is sowieso een gezonde groente. Naast ijzer is spinazie rijk aan kalium, calcium, fosfor en magnesium en aan vitamine A, vitamine E, foliumzuur en antioxidanten zoals luteïne en zeaxanthine.

Bij spinazie mag je geen vis eten: fout.

Dit oude advies van het Voedingscentrum bleek achteraf gewoon onterecht.

Van spinazie krijg je stroeve tanden: kan.

Er zit wat oxaalzuur in, zoals bij rabarber. En dat bindt zich aan calcium. Je kan dit gevoel vermijden door bij het koken een beetje gewoon schoolkrijt toe te voegen, of melk, of room.

Spinazie smelt weg tijdens de bereiding: deels.

Door verdamping houd je ongeveer een kwart tot een derde over van het gewicht. Het volume slinkt nog veel meer. Voor 250 gram gekookte spinazie kan je 450-500 gram rauwe spinazie per persoon rekenen.

♫ *Een pessimist ziet een probleem in elke mogelijkheid.
Een optimist een mogelijkheid in elk probleem.
Winston Churchill*