

Shiso of Japanse munt

Kruiden zijn prachtige planten en er is een oneindige hoeveelheid soorten. Ze bepalen zich allang niet meer alleen tot de groene kruiden uit onze streek en de mediterrane soorten.

De latijnse naam van dit vooral in Japan bekende kruid is *Perilla frutescens*. Het behoort tot de familie van de lipbloemigen. De geur is een intrigerend mengsel van basilicum, munt, een vleugje koriander of toch komijn? Kortom, een moeilijk te omschrijven geur.

Shiso is eenjarig en niet winterhard. Het is een sterke plant, maar wil wel een warme, zonnige plaats en wat compost, liefst op zandgrond. Zaaïen gaat het best onder glas. Pas na de laatste nachtvorst kan er uitgeplant worden in de volle grond op een plantafstand van 50 centimeter. De plant wordt tot 75 centimeter hoog. De fijne, wit/roze bloemetjes verschijnen in september maar zijn weinig spectaculair.

Sier en smaak

Shiso is zo'n plant die sier en smaak combineert. Vooral de zaadmengsels met rode en friscroene planten misstaan niet in de border. Ze lijken qua uiterlijk op een brandnetel maar hebben groter en sierlijker blad. Er zijn groene soorten, mengsels ('Mixed') en een variëteit waarbij onderzijde van het blad rood is en de bovenzijde groen ('Britton'). Wanneer de plant goed aan de groei is na het uitplanten in de volle grond, kun je vrij snel beginnen met het oogsten van jong blad of toppen. Oogst het blad, net als bij basilicum, door de toppen te snijden net boven een bladoksel, dan loopt de plant gemakkelijk opnieuw uit. Zo kun je de hele zomer door vers blad oogsten. Het blad is ook goed te drogen. Oogst het blad dan in de loop van de dag wanneer de dauw opgedroogd is. Verwijder de steel en leg

het op een rooster op een donkere, goed geventileerde plek te drogen.

Gebruik

De geur van shiso komt vrij wanneer het blad gekneusd wordt. Je kunt het toepassen in wildbouillon, maar ook in tomatensoep en bonensoep. Zelf ga ik het uitproberen in mijn kerriesoep. Door het pas aan de soep toe te voegen wanneer je deze hebt ingeschonken komt de geur ineens vrij, wat voor een bijzondere sensatie zorgt.

De groene shiso heeft een krachtiger smaak dan de roodbladige. Het wordt veel gebruikt als garnering van Japanse gerechten zoals tempura maar is ook geschikt voor salades. Ook kunnen de zaden gebruikt worden als kiemgroente. Shiso heeft een conserverende werking. Bij veel ingemaakte producten in Azië wordt het dan ook toegevoegd om bederf tegen te gaan.

Zaad is verkrijgbaar bij www.vreeken.nl en www.denieuwetuin.be.

Monique Scheeren vormt samen met Arienne van Velzen het bedrijf 'Kok & Kruid'. Zij leggen ondermeer kruidentuinen aan bij restaurants en particulieren. Daarnaast is hun eigen groente- en kruidentuin in Wapse tijdens het seizoen geopend voor publiek. Zie www.kok-kruid.nl.

