

Over warmoezerij en wilde planten (deel 16)

In deze rubriek worden planten behandeld die vroeger als groente gekweekt werden, in onbruik raakten maar inmiddels keert het tij en worden ze door liefhebbers opnieuw gewaardeerd vanwege hun bijzondere smaak.

Ditmaal geen 'oude' gekweekte groente, maar een die vooral verzameld werd in zilte gebieden en inmiddels de hippe restaurants heeft bereikt.

Tekst: Hein Koningen, Johan Heirman

Deze keer hebben we als warmoes een wilde, inheemse plant die voor heemtuiniers en andere wilde planteliefhebbers geen onbekende is. De laatste jaren is zij als een nieuwe, moderne groente in de aandacht gekomen en inmiddels staat ze op de kaart van menig restaurant.

Terug van weg geweest

Het is een soort die al heel lang, dat wil zeggen al enkele eeuwen, als groente gegeten werd maar –zover ons bekend is– niet als zodanig gekweekt werd.

In oude en gerenommeerde warmoezerij- en groententeeltboeken staat ze niet vermeld. Dat komt waarschijnlijk omdat Zulte door het gewone volk als groente verzameld werd in het wild. Ze viel kennelijk niet in de smaak bij de betere klassen en werd dus niet gekweekt als groente door de warmoeziers.

Sinds de komst van onze economische welvaart is Zulte als groente in de vergetelheid geraakt. Het werd immers steeds minder noodzakelijk 'uit het wild' te verzamelen omdat allerlei fijnere groenten ook voor voorheen arme mensen bereikbaar werden.

Zulte of Zeeaster

Koningin van de kustflora



Zeeaster (Uit: Flora Batava)



Bloeiende zeeaster.
(Foto: KU-Leuven)

Zware en zilte gronden

Zulte (*Aster tripolium*), ook Zee-aster genoemd, ziet eruit als een echte aster. De bloemen hebben een geel hartje –de vrouwelijke buisbloemen- en lila of blauwe –soms witte- mannelijke lintbloemen. De plant kan éénjarig, tweejarig of overblijvend zijn, al naar gelang de groeiplek. We zouden kunnen zeggen dat hoe gunstiger deze is des, te vaster de levensvorm is. Ze vertoont een aanzienlijke variatie in haar bouw. Zulte komt van nature voor op natte, zilte, brakke en zoete, zeer voedselrijke grond op kwelders en schorren, slikken, in uiterwaarden, op zilte veen- en kleigronden en aan slootkanten, soms in rietlanden. Ook kan ze opslaan op opgespoten terreinen. In geheel Europa komt ze aan de zeekusten voor. In Nederland en België komt Zulte groeit voornamelijk buitendijks, vooral aan de Waddenzee en in de Zeeuwse Delta en langs de hele Westerschelde. In het binnenland is ze te zien in Noord- en Zuid-Holland, de IJsselmeerpolders en in het Rijngebied van het rivierengebied. Haar grootte loopt erg uiteen: afhankelijk van het type milieu waarin ze groeit meet ze 5 tot 90 cm, soms kan ze wel 2 m hoog worden. Ze bloeit van juli tot

in de herfst, met de hoofdbloei in de nazomer en heeft vrij grote bloemhoofdjes in schermvormige pluimen. Ze is dan de Koningin van de kustflora, in het bijzonder bij grote, massale Zeeasterbegroeiingen. In sterk zoute situaties komt een vorm zonder straalbloemen voor: forma discoïdeus. Deze geelbloeiende verschijning doet op het eerste gezicht wat vreemd aan. In het binnenland is Zeeaster in de regel tweejarig met een regelmatige, slanke bouw. Als ze de ruimte heeft vertakt ze zich, vanaf de voet worden zijstengels gevormd. Dit zien we vooral optreden op voedselrijke kleigrond.

Belangrijke voedselplant

De bloemen bevatten veel honing,

reden waarom Friese imkers hun bijenkasten in de zomer graag aan de zeedijk neerzetten bij de daar massaal voorkomende en dan bloeiende Zeeaster. Ook voor allerlei andere insecten is Zulte een belangrijke of zelfs onmisbare voedselplant, meer dan 20 insectensoorten waarvan 10 geheel op Zulte zijn aangewezen. Voor nectar wordt ze bezocht door hommels en andere bijen, zweefvliegen, groene vlesvliegen, kevers, wespen en vlin- ders. In de herfst en winter kunnen sneeuwgorzen, die dan vaak langs de kust trekken en rondscharrelen, de zaden van Zulte eten. Dat kunnen we eveneens zien van zangvogels als putter en groenling als ze langs de zeezijde van de zeereep of zeedijken scharrelen.

Voorkomen

De wortelbladen van de Zeeaster zijn langgesteeld, elliptisch tot lancetvormig, gaafrandig en kaal. Naar voren zijn ze breder, met drie nerven. De bladen zijn vlezig en donkergroen van kleur. Met name in het voorjaar, voordat de plant doorschiet om te gaan bloeien, zijn de rozetbladen zacht en mals en als groente goed te eten. Ze werden in



Het eetbare blad van zeeaster
(Foto: KU-Leuven)



Look-a-likes: links lamsoor (*Limonium vulgare*), en rechts zeeaster (*Aster tripolium*), opervlakkig gezien kun je door de kleur en de groeiplaats in verwarring raken maar van dichtbij zijn ze heel verschillend Foto's: KU-Leuven).

vroeger tijden, zoals al eerder vermeld, vooral in Zeeland als groente geplukt. De aldus geogoste bladen zijn wat ziltig van smaak. Deze zee-groente heet(te) in Zeeland lamsoor. Het laatste kan verwarring geven –en heeft dat ook al menig maal gedaan!- met een andere zoutplant van de kust, de tot de Strandkruidfamilie behorende Lamsoor (*Limonium vulgare*). Deze groeit eveneens op jonge kwelders, in Zeeland schorren genaamd. In het getijdegebied van de Waddenzee en de Zeeuwse Delta kunnen we haar vinden, vooral op de klei. Lamsoor wordt 10-50 cm hoog, heeft blauw-violette bloemen in sterk vertakte bloeiwijzen en kleurt de kwelder in augustus lila. Het langwerpige blad is taai als een vetplant en niet te pruimen.

Teelt

We kweken Zulte uit zaad, op een voedselrijke, vochtige, bij voorkeur wat zwaardere, humeuze tuingrond. Kies hiervoor een plek in de volle zon. Het zaad is zeer klein en licht. We zaaien vóór of direct na de winter, op regel. Afstand tussen de

regels 30-40 cm. Dun zaaien en zo nodig de jonge planten (3-5 cm) dunnen, afstand tussen de planten 20-25 cm.

Het eerste groeijaar wordt een blad-rozet gevormd. Als de bladen hun grootste lengte hebben bereikt, wat al in juni-juli het geval kan zijn, kan er al geoogst worden. Dit doen we door de bladen te plukken of ondiep af te snijden. De groeipunt van het rozet ongemoeid laten. Het



Uit: Cruijdeboek Dodoens

rozet groeit dan verder uit. In de tweede helft van de zomer of in het volgend voorjaar gaan de rozetten doorschieten en vormen bloeistengels. In de lente van het tweede jaar kunnen we van de rozetten de bladen oogsten. Ook het onderste blad van de bloeistengels is oogstbaar. Na de bloei vindt zaadzetting plaats en kunnen we voor eigen gebruik zaad winnen. Zulte is een composiet, dus dragen de zaden vruchtpluis. De vroegere hoofdjes in pluimen worden nu grote 'wollige' zaadpluimen. Voordat de hoofdjes gaan pluizen, knippen we ze en drogen ze na in kistjes onder glas. Na schonen, droog, koel en donker bewaren.

Jong gewas

Om steeds over een jong, mals gewas te kunnen beschikken zaaien we elk jaar of elke twee jaar nieuw. De oude, afgeogoste planten ruimen we op. We zaaien telkens op een nieuwe, dat wil zeggen, verse plek.

Gerecht

Zulte of Lamsoor kan als gerecht prima gecombineerd worden met een andere zoutplant van de kust die als groente wordt gegeten, namelijk Zeekraal (*Salicornia* sp., *Salicornia europaea* s.l.).