



## Bewaren van groente

## Hoe kun je de vitaliteit behouden?

Als sla is verlept of bietjes zijn gerimpeld, is de vitaliteit dan met het vocht verdwenen? Wat hebben geogste gewassen nodig om al hun voedingskwaliteiten te behouden? Ilse Beurskens zocht een antwoord op deze vragen en ging in gesprek met zes deskundigen. *Tekst: Ilse Beurskens-van den Bosch, natuurvoedingskundige*

In september vorig jaar heeft één van onze leden, Jos Peet, een vraag bij de BD-Vereniging neergelegd: hoe kun je omgaan met verlepte groenten? Hij schreef dat hij variatie in de maaltijd hoog in het vaandel heeft en dagelijks een maaltijd bereidt met verschillende groenten, waardoor aangesneden groenten bewaard moeten worden. Jos schreef: 'Slappe en gerimpelde groenten worden door mij gereanimeerd door bijvoorbeeld de stronk opnieuw af te snijden en een dag in het water te leggen. Dit doe ik met wortelen, prei, sla, bonen, bloemkool, broccoli en allerlei knollen. Hierdoor worden de groenten weer strak

en glad en blijven ze weer lange tijd goed in de koelkast. Voor mij staat vast dat wanneer de groenten geogst worden en daarmee de veelzijdige verbondenheid met de aarde en waarschijnlijk ook de kosmos verbroken wordt, het gewas in een staat van eenzijdige ontbinding overgaat.' Daarbij gaat Jos ervan uit dat door menselijk handelen een nieuwe, een andere, veelzijdige verbondenheid kan ontstaan. 'Hoe kun je deze verbinding creëren of optimaliseren? Hoe kun je als consument het beste je waardevolle BD-producten – zo vol vitaliteit – het beste bewaren? Bestaat er misschien een prearaat?'



## Naar eigenheid bewaren

Het eerste advies waar ik aan denk bij deze vraag, is om groenten naar eigenheid te bewaren. Wortelgewassen kun je het beste ingekuild in wat aarde bewaren. Bladgewassen, die van alle gewassen het meeste water bevatten, kun je het beste op een koele plek in een natte doek bewaren. Vruchten en zaden hebben vooral behoefte aan een droge ruimte.

Maar er moet meer zijn. De vraag van Jos sluit aan bij wat ik mij zelf ooit afgevraagd heb. Zijn vraag heeft de mijne weer nieuw leven ingeblazen. Wat is er gebeurd met de

vitaliteit van verlepte sla of van een gerimpeld bietje? Is deze met het vocht verdwenen of is deze in de groenten behouden gebleven? En dan ook: wanneer verlepte groenten inderdaad minder vitaal zijn, neemt de vitaliteit dan weer toe wanneer de gewassen water hebben opgenomen en weer stevig, glad en strak zijn? Of andersom: wanneer je bladgewassen netjes in een natte doek bewaart en de sla, paksoi of koriander er na flink wat dagen nog kwiek uitzien, zijn ze dan nog even vitaal als toen ze net geoogst werden?

## Aandacht

Over bovenstaande vragen ging ik in gesprek met verschillende deskundigen. Milange Zee, eigenaresse van een natuurvoedingswinkel in Leiden; Hans Andeweg, Center for ECOintention; Paul Doesburg, onderzoeker van het levende in onze voeding; Frans Romeijn, docent etherkrachten waarnemen; Joke Bloksma, auteur 'Groei en Differentiatie' en Peter van Berckel, natuurvoedingsdeskundige gespecialiseerd in fermentatietechnieken.

Milange vertelde mij hoe zij kijkt naar verlepte groenten: "Biologisch-dynamische groenten en fruit hebben een hoge mate aan vitaliteit, omdat bij deze teelt de aarde onder andere gevitaleerd wordt door preparaten. Wanneer deze groenten ingedroogd zijn, hebben ze hun vitaliteit behouden. Kijk maar naar een bietje of een ander knolletje. Een winterlang behoudt de groente haar vitaliteit, haar groeikracht, totdat het gerimpeld en wel in de lente gaat uitlopen. Dan

verandert het. Dan gaat de vitaliteit in de nieuwe uitlopers zitten."

Frans Romeijn ging onlangs met Dorian Schmidt, expert in het waarnemen van levenskrachten, in gesprek over dit onderwerp. Dorian vertelde hem dat de levenskrachten behouden blijven in een verlept gewas. Het zijn juist deze levenskrachten die ervoor zorgen dat de plant het water weer kan opnemen.

Om verlepte groenten weer stevig en strak te krijgen, legt Milange de gewassen in gevitaleerd water dat gewerveld is in een wervelaar van glas met twee eivormige kristallen bollen die met elkaar verbonden zijn. Water vitaliseren kun je ook zelf doen, stel ik me voor, door bijvoorbeeld net als bij preparaten, afwisselend linksom en rechtsom te roeren. Daarbij ontstaat steeds een nieuwe kolk. Zo kun je persoonlijk een steentje bijdragen aan de nieuwe verbondenheid van een gewas die Jos Peet zo duidelijk voor zich ziet. Milange: "Wanneer je de groenten met liefde en aandacht verzorgt, blijven ze net zo goed als vers."

Dit komt gedeeltelijk overeen met wat Hans Andeweg mij vertelde toen ik hem vroeg of bij verlepte groenten de vitaliteit verloren was gegaan. Hans: "Ja en nee. Verlepte groenten zijn bezig vitaliteit te verliezen. Ik denk dat een vitaler gewas eerder in staat is om iets tegen het uitdrogen te doen, zoals sneller de huidmondjes sluiten. Vitale gewassen zijn beter in staat hun vorm vast te houden. Anders gezien zal uitdrogen uiteindelijk toch gebeuren. Een vitaal gewas kan meer met minder. Deze groente kan



## Knolselderij-pickels met knoflook en gember

knolselderij  
gember  
knoflook  
zeezout

glazen weckpotten of potjes met metalen deksel

Potten goed schoonmaken of uitkoken. Water koken, per liter water 30 gram zeezout laten oplossen en af laten koelen.

Knolselderij schillen, afspoelen indien nodig en in iets grotere blokjes snijden of julienne snijden. Knoflook en gember schillen en in kleine stukjes hakken.

Knolselderij, knoflook en gember in de potten doen. Potten vullen met het helemaal afgekoelde zoute water. Met een gewicht de groenten en kruiden onder water houden. Dit kan een steen zijn of een kleiner potje gevuld met water. De potten hoeven nu nog niet dicht. Er

komt een schuimend proces op gang. Het schuim druipt uit de potten. Daarom kun je de potten het beste op een bord of een platte schaal zetten. Na vier of vijf dagen zijn de pickels klaar. Ze smaken lekker: de wrange en scherpe smaak van de rauwe producten is verdwenen en ze smaken heerlijk zilt en zuur. Er is geen schuimend proces meer. Vaak zakken de groenten dan vanzelf naar beneden en is er geen gewicht meer nodig. Dan kan de deksel erop, niet te stevig vast draaien. De potten moeten nu in de koelkast. De koelte stopt of vertraagt het proces.

Lekker in kleine beetjes bij de maaltijd.

het verlept zijn beter aan en kan zich sneller herstellen. Daarbij is aandacht heel belangrijk. Aandacht bij het transport, tijdens de opslag in de winkel en bij de consument thuis. Wanneer je groenten weer oplapt door ze in water te leggen, neemt de verloren vitaliteit weer toe."

### Vitaliteit en houdbaarheid

Dit roept bij mij de vraag op wat vitaliteit precies is. Groeikracht is een duidelijke eigenschap. Maar blijkbaar heeft het ook iets te maken met houdbaarheid. Paul Doesburg: "Ik krijg de indruk dat wanneer groenten eenzijdig op groei zijn gekweekt zoals in de gangbare landbouw vaak het geval is, de groenten groeikrachtiger en in deze betekenis ook 'vitaler' zijn, maar juist omdat deze groenten meer water bevatten en dus verhoudingsgewijs minder droge stof, hebben zij minder het vermogen hun vorm vast te houden." Dit is goed te begrijpen wanneer je bedenkt dat je groenten of fruit moet drogen als je ze echt lang wil bewaren. Denk aan rozijnen of ander gedroogd fruit. Houdbaarheid is een gevolg van rijping onder invloed van de kracht van licht en warmte, die ook wel vormkracht – in de betekenis van differentiatie – wordt genoemd.

Met vitaliteit worden vaak niet alleen groeikracht of levenskracht, maar ook andere levensprocessen bedoeld. Ook houdbaarheid heeft hiermee te maken. Het Louis Bolk Instituut heeft deze spraakverwarring als volgt opgelost. Zij gebruiken de woorden vitaliteit en levenskracht niet of nauwelijks en hebben het over innerlijke krachten als

groeï en differentiatie. In het boekje 'Groeï en Differentiatie' van Joke Bloksma en Machteld Huber (2002) staat dat gewassen die gekweekt worden met aandacht voor differentiatie-processen langer houdbaar zijn. Betekent dit dat de gewassen minder snel verleppen of minder snel verrotten? Of allebei?

Joke Bloksma vertelt dat dit beide het geval is. Joke: "Gewassen die de tijd krijgen om te groeien en te rijpen, nemen minder water op waardoor ze minder snel verleppen. Bovendien hebben deze planten de gelegenheid gekregen om meer weerstandstoffen te maken zoals antioxidanten, waardoor ze minder gemakkelijk rotten en verschimmelen. Maar," zegt Joke, "in alle gevallen verliezen verouderde producten aan vitaliteit in de betekenis van samenhang of innerlijke kwaliteit. Biokristallisatiebeelden zijn minder krachtig en het gehalte aan vitamines en antioxidanten neemt af. Dit gebeurt omdat de gewassen al een beetje uit elkaar gaan vallen in de opruiming der natuur richting de aarde."

Kunnen wij dit proces van uit elkaar vallen met onze aandacht, met onze liefdevolle zorg tegen gaan? Ik heb gehoord van experimenten met gekookte rijst. Eén bakje krijgt liefdevolle aandacht. Het andere bakje, dat onder dezelfde uiterlijke omstandigheden wordt bewaard, wordt genegeerd. De rijst die genegeerd wordt, gaat eerder schimmelen. De rijst die aandacht krijgt, blijkt langer houdbaar.

## Fermenteren

Wanneer je verschrompelde groenten in zout water laat fermenteren, is het eindproduct even knapperig, fris en smaakvol als wanneer je dit met verse groenten doet, is de ervaring van Peter van Berckel. Ik vroeg hem naar zijn ideeën over dit proces waarbij groenten gesneden of geschaafd en gekneusd worden en zonder zuurstof aan melkzuurbacteriën worden overgelaten. Zuurkool is het bekendste voorbeeld. Peter: "Ik beschouw fermenteren als de enige voedselbereiding waarbij het levensmiddel méér wordt dan het oorspronkelijk was. Voor fermenteren kun je gerust groentes gebruiken die al over hun hoogtepunt heen zijn. Ik heb steeds een soort oud alchemistisch gevoel als ik met fermenteren bezig ben. Juist die reis door de duistere onderwereld: de beschadiging, zout in de wonden, het zonder zuurstof zijn ... Het is de aanvaarding van deze levensaspecten waarbij op een dag het licht weer aanschouwd mag worden. Het heeft iets van herboren worden, als een feniks, en beter en vitaler zijn dan dat je eerst was. Dit is voor mij zeer aansprekend." Deze tekst ontroert mij. Ik weet niet of ik het met Peter eens ben dat fermenteren de enige voedselbereiding is waarbij het levensmiddel méér wordt dan het oorspronkelijk was, maar ik denk wel dat het de enige bewaarmethode is, waarbij dit zo ervaren kan worden. Fermenteren is mijns inziens een hele goede bewaarmethode of methode om groenten te revitaliseren. Daarbij komt dat het niet veel werk is – als het goed is gaat het vanzelf – al vraagt het wel veel

aandacht. Dus ook bij dit proces kun je er zelf zorg voor dragen dat de groenten in een nieuwe verbondenheid geborgen zijn. Frans Romeijn: "Ik herken wat Peter zegt. Gefermenteerde producten hebben iets extra's, een bijzondere lichtkwaliteit in de waarneming die ik niet kan duiden maar die ik wel als een meerwaarde beleef. ☺"



## Waterige kool

*Peter van Berckel: "Laatst werd ik mij weer het verschil in vochtgehalte bewust tussen bio(dynamische) en gangbare groenten. Ik ben gewend dat bio(dynamische) witte kolen weinig vocht los laten tijdens het stampen en kneuzen. In de regel moet ik een beetje pekelwater toevoegen om de groenten onder het vocht te laten staan. Toen ik ergens gastcollege gaf, waar ze gangbare kolen hadden ingekocht, stond er binnen een uur een plens water op de gekneusde kool."*