

## Supervers, smaakvol en gezond... Groente van Nederlandse bodem

**Eindelijk is het weer zo ver. De zomer staat voor de deur: hét seizoen voor verse groenten van Nederlandse bodem. Van juni tot oktober is het aanbod overvloedig: malse spinazie, stevige courgettes en tomaten, de zoetste bospeentjes... je dagelijkse portie vitamines binnenkrijgen is zelden zo makkelijk. En onze 'eigen' Nederlandse groente heeft nog veel meer voordelen!**

Zo'n prachtige, knapperige kropsla. Die is natuurlijk op z'n best als hij zo vers mogelijk is, frisgroen en sappig. In de zomermaanden, als ze van Nederlandse telers komen, zijn die lekkere kropjes meestal niet meer dan een dag oud als ze in de winkel liggen. Alsof ze zó uit eigen tuin komen, en dat proef je!

"We bestellen ze 's middags, de volgende ochtend wordt de sla gesneden en diezelfde dag verwerkt, verpakt en vervoerd. De ochtend daarop liggen ze in de winkel", legt groente-inkoper Gijs van den Reek uit – niet zonder trots. "Terwijl ze in de winter, als ze bijvoorbeeld uit Spanje komen, eerst nog een dag of twee, drie in een vrachtauto liggen. Tijdens die reis verliezen ze vocht. Zeker voor zo'n tere groente als kropsla kunnen die paar dagen een wereld van verschil zijn."

### Strak, stevig en zoet

En voor veel verse groenten geldt hetzelfde, weet Gijs: weinig vervoer is altijd 'winst'. In de zomer komt bijna alles uit Nederland: alle soorten tomaten, komkommers, broccoli, paprika, bloemkool, andijvie, bospeen. "Te veel om op te noemen. Als het uit eigen land komt, weet je zeker dat het écht vers is. De kleuren zijn goed, het ziet er strak en stevig uit, er zit geen enkel verwelkt blaadje tussen de spinzie..." Hij is ervan overtuigd dat iedereen het verschil proeft tussen bijvoorbeeld sperziebonen van een dag of een week oud: het verse Nederlandse boontje is knapperiger en zoeter. Zodra je een boon plukt, zetten binnenin namelijk suikers geleidelijk om in zetmeel. Vandaar dat oudere boontjes - en ook bijvoorbeeld peultjes en doperwtjes - een wat 'melige' smaak krijgen.

### Trend

Gelukkig 'herontdekken' steeds meer mensen de Nederlandse groente de laatste jaren. Assortimentsmanager Geertrui Klostermann merkt dat regelmatig. "Het is absoluut een trend", vertelt ze. "Er is steeds meer aandacht voor echt Nederlandse producten, ook bij de groenten." Bekende koks besteden op tv bijvoorbeeld regelmatig aandacht aan verse producten uit eigen omgeving en restaurants vermelden vaker op de kaart waar hun 'grondstoffen' precies vandaan komen. Mede daardoor zijn wij Nederlanders er steeds bewuster mee bezig. Ook de voedselveiligheid speelt een belangrijke rol, weet komkommekweker Tiny Aerts uit Elshout. "In Nederland wordt alles ontzettend streng gecontroleerd, bijvoorbeeld op gebied van hygiëne", vertelt hij. Heel belangrijk, vindt ook Geertrui: "Mensen willen echt weten waar hun voedsel vandaan komt."

### Voordelig én verantwoord

En zo zijn er nog veel méér redenen waarom steeds meer mensen speciaal vragen naar Nederlandse groente. Zo is ons land een echte voorloper als het gaat om milieuvriendelijke productie, leggen kweker Aerts en zijn zoons Harm en Justin uit. Harm: "We doen zo veel mogelijk biologisch. Alleen als het echt niet anders kan, gebruiken we chemische middelen." Justin: "Zo zetten we preventief roofmijten uit in de kassen, die bladluizen opeten. Ieder beestje heeft zo zijn natuurlijke vijand." "Het is natuurlijk beter voor het milieu als we onze groente niet van de andere kant van de wereld hoeven aan te slepen", voegt Gijs van den Reek toe. Sperzieboontjes worden in de winter bijvoorbeeld vaak ingevlogen vanuit Afrika, wat heel wat brandstof kost. De Nederlandse boontjes zijn om dezelfde reden een stuk goedkoper. Die lekkere seizoensgroente is dus verantwoord én voordelig tegelijk.

Maar voor veel mensen blijft de smaak toch het allerbelangrijkste. "Ze zeggen wel eens dat het door de Nederlandse grond komt, dat onze groenten zo lekker zijn", vertelt Geertrui Klostermann. "Al kun je dat nooit helemaal bewijzen, natuurlijk." Misschien is het de eeuwenlange ervaring die boeren

hier hebben op het gebied van de groenteteelt, peinst ze. Van oudsher is ons vlakke landje met zijn milde, vochtige klimaat heel geschikt voor het verbouwen van groente: al vanaf de zestiende eeuw bestaat hier een min of meer commerciële agrarische sector. “Al die ervaring, het zoeken naar de beste kruisingen, de beste manier van verbouwen en oogsten... dat merk je óók als je Nederlandse groenten eet.”

### **Boer in de winkel**

Sinds kort kun je langs sommige groentevelden borden tegenkomen die aangeven dat de groente speciaal voor Jumbo geteeld wordt. “We werken steeds meer samen met tuinders die exclusief aan ons leveren”, legt Gijs van den Reek uit. “Dat schept toch een band.” Soms komt de boer zelfs een dag in een winkel kijken, wat erg verhelderend kan zijn. Zo zag een teler van trostomaatjes met eigen ogen het nut van de inlegvellen die Jumbo tussen de trosjes wil, iets wat hem vooral extra werk oplevert. Nu zag hij dat er zonder die vellen scheurtjes en deukjes in de onderste tomaatjes komen. Gijs: “Je krijgt begrip voor elkaars problemen.”

Voor de telers zelf is het een goed gevoel om te weten waar het product – waar ze hun ziel en zaligheid in leggen – uiteindelijk blijft. “Je kunt zien dat Jumbo veel zorg besteedt aan de groenteafdeling”, vertelt ook Harm Aerts. “Voor ons is dat absoluut belangrijk.”

## Perfekte groenten

- Gebruikt u groene groente (zoals **peultjes**) niet direct, dompel ze dan na het koken onder in (ijs)koud water om hun mooie kleur te behouden. Later kunt u ze toevoegen aan een roerbakschotel of risotto.
- Van **broccoli** kunt u zowel de stronk als de roosjes gebruiken. Kook de geschilde, in stukjes gesneden stronk even voor en leg na vijf minuten de roosjes er bovenop.
- De subtiele smaak van **courgette** komt het beste tot zijn recht als hij niet té gaar is. Schil de groente niet en grill of roerbak hem kort, of gebruik hem rauw in een salade.
- **Sperzieboontjes** hadden vroeger een 'draad': een stugge vezel langs de zijkant. De nieuwe rassen hebben die niet meer, het kroontje verwijderen is genoeg. Laat het achterste puntje gewoon zitten, dat ziet er mooi uit.
- **Paprika's** ontvellen gaat eenvoudig door ze onder een hete grill te leggen tot het velletje aan alle kanten zwartgeblakerd is (draai ze een paar keer om). Laat ze in een plastic zak afkoelen. Het vel laat nu bijna vanzelf los en de paprika smaakt heerlijk zoet.

## Groente bewaren

**Al die lekkere verse groenten zijn natuurlijk op hun best als ze zo snel mogelijk na aankoop gegeten worden. Maar de meeste soorten kunt u ook wel enkele dagen bewaren.**

Vruchtgroenten zoals courgettes, tomaten, komkommers en paprika's horen zeker niet in de koelkast. Door de lage temperatuur en hoge vochtigheidsgraad gaat hun smaak achteruit en kan 'kouderot' optreden: slechte plekken aan de binnenkant. Een koele plaats zoals de kelder is ideaal voor vruchtgroenten, maar gewoon op de fruitschaal mag ook.

Alle andere groenten blijven wél langer goed in de koelkast. Zijn ze in plastic verpakt, maak dan even de zak open. Veel bladgroenten, bijvoorbeeld sla, andijvie en spinazie, blijven langer vers als u ze in een vochtige doek wikkelt. Leg het pakketje vervolgens in een open plastic zak in de groentela.

## Zomergroentekalender

**Wat een luxe: de meeste groenten zijn tegenwoordig het hele jaar door verkrijgbaar. Maar daardoor zou je wél bijna vergeten welke groente eigenlijk bij welk seizoen hoort – en dus op zijn lekkerst is. Een greep uit het aanbod van typische zomergroenten.**

### Juni

andijvie, asperge, doperwt, peultje, radijs, rode kool, spinazie, spitskool, tuinboon

### Juli

chinese kool, doperwt, paksoi, peultje, sperzieboon, spinazie, spitskool, tomaat, tuinboon, veldsla

### Augustus

bleekselderij, chinese kool, groene kool, paksoi, paprika, savooiekool, spitskool, tomaat, veldsla, venkel

### September

bleekselderij, chinese kool, groene kool, paksoi, paprika, postelein, spitskool, suikermais, tomaat, veldsla, venkel

### De hele zomer van Nederlandse bodem

bloemkool, bospeen, broccoli, courgette, komkommer, kropsla, prei, snijboon, sperzieboon, ijsbergsla, witlof

## Crudités

Plakje worst, blokje kaas? Denk zeker in de zomer ook eens aan smaakvolle groenten als het perfecte, gezonde borrelhapje! Snij mooie reepjes van paprika, bleekselderij, venkel en courgette, verdeel broccoli en bloemkool in mooie roosjes, leg er een handvol cherrytomaatjes bij en zelfs stevige blaadjes witlof... Een of twee lekkere dipsausjes in het midden (kant-en-klaar of zelfgemaakt, bijvoorbeeld mosterdvinaigrette, cocktailsaus of een yoghurt-kruidendip).