

aantafel

Powerfood raapstelen

Laat de naam Kester en het woord raapstelen in één zin vallen en in Honselersdijk wordt meteen gewezen naar



Louis en Miranda.

Raapstelen zijn door de kwekerij ook een passie van het echtpaar geworden. De huidige populariteit

van superfoods doet ook de interesse in raapstelen groeien. „Tot nu toe zijn ze vooral in Brabant populair, maar ze worden steeds hipper in de rest van het land.”

Kokkerellen en urenlang tafelen. We maken er in het weekend ruim tijd voor. AD Haagsche Courant schuift voor een hapje, drankje en een goed gesprek aan bij huishoudens in de regio.

Voetbaltrainingen en een baan in het oosten van het land maken het voor de familie Kester uit Honselersdijk niet altijd makkelijk om doordeweeks met zijn vieren aan tafel te zitten. Maar in het weekend is het gezin compleet om bij te praten, onder het genot van zelfverbouwde groenten.

ANNELOU IZEREN

CREATIEF MET EIGEN groenen UIT DE KAS

Het gepixelde lichaam van Lionel Messi rent op de bal af, schiet op de goal en scoort net niet. Uit het niets verschijnt een nieuwe bal. Hij mag het opnieuw doen. Hij rent op de bal af, schiet en scoort. Het is een prachtig doelpunt. „Zullen we dan maar aan tafel gaan,” roept Miranda Kester uit de keuken. Frenk, 12 jaar oud, drukt op een knopje zodat Lionel Messi stopt met bewegen. Het beeldscherm gaat op zwart en op zijn sokken loopt hij achter zijn broertje Derek en zijn vader Louis de keuken in. Op het fornuis staat een pan met iets wat lijkt op spinazie. „Raapste-

‘Ik ga op school niet ineens aan de vette hap beginnen’

len,” zegt Miranda. „We verbouwen ze zelf in kwekerij Miranda. Typisch Westlands misschien: je zelf verbouwde groente eten bij het avondeten.” Al draagt de kwekerij de naam van de vrouw des huizes, het was eigenlijk Louis’ idee om de tuinbouwgemeente Westland uit te breiden met een raapstelenkwekerij. Louis: „Wij hebben maar een kleine kwekerij. Eentje waar je met de gebruikelijke producten niet kan concurreren op de markt met de grote jongens. Maar met raapstelen maak je nog een kans. Er is bijna niemand die ‘kelen’, zoals ze ook wel genoemd worden, verbouwd in Nederland. En ze zijn nog lekker ook.” Vanavond staan ze dan ook op het menu in de vorm

van een pastasaus en een ovenschotel. „Ik heb wel eens een blog geschreven voor de website Smulweb. ‘Popeye had het moeten weten’ is de titel. Popeye wordt sterk van het ijzer in spinazie. Maar het blijkt nu dat ijzer beter in je bloed wordt opgenomen als je er genoeg vitamine C bij binnenkrijgt. Drie keer raden waar meer vitamine C in zit.”

Tomatensoepje

Maar voordat de veelbelovende raapstelen op tafel staan, komt er een soepje. Gemaakt van de tomaten uit de kas van Miranda’s broer. Binnen enkele minuten zijn alle kommetjes leeg. Derek en Frenk hebben wel zin om aan te vallen. „Dit is niet iets wat we elke zaterdag doen, zo uitgebreid eten. Wel regelmatig, maar niet elke zaterdag.”

Zaterdag is normaal gesproken de sportdag van Frenk en Derek. Ze voetballen in de D-selectie van S.V. Honselersdijk. „Op zo’n dag worden ze vaak verwend met een van de vier p’s: patat, poffertjes, pannenkoeken of pizza.”

Maar vandaag was een sportdag ‘light’. De wedstrijd van Frenk ging niet door omdat het veld bevroren was. De 11-jarige Derek is er niet rouwig om: „Bloemkool en raapstelen zijn mijn favoriete groenten. Ik vind de pastasaus met raapstelen het lekkerst.”

Volgend jaar gaat de jongste telg naar de middelbare school. De laatste dagen is het hét gesprek aan de keukentafel geweest. „Open dagen, praten over alle opties. Het was nogal een beslissing,” zegt Miranda. „Maar hij heeft gekozen voor de Lentiz Dalton Mavo en sindsdien is hij echt een stuk vrolijker. Opgelucht dat hij er niet meer zo over na hoeft te denken.” De groep 8-er zet vrolijk de opsche-

‘Ik vind het leuk als ze rond half negen nog een bakkie willen doen’

► De familie Kester. De keurig gekapte Frenk en zijn broertje Derek helpen moeder Miranda graag mee.

FOTO NICO SCHOUTEN

PASTA RAAPSTELLEN

Voor vier personen
Ingrediënten • 4 bosjes raapstelen • 1 pakje tagliatelli roomsaus (Honig) • bakje champignons • 2,5 dl melk • verse dille of een eetlepel uit de diepvries • blikje roze zalm in stukjes (200 gram) • geraspte kaas
 Kook de tagliatelle volgens de algemene bereidingswijze. Snij de onderste delen van de raapstelen, was alles en laat tien minuten koken. Champignons snijden en kort aanbakken. Bereid de roomsaus zoals op het pakje staat. De gekookte raapstelen uit laten lekken en fijn-snijden. De gesneden raapstelen en champignons toevoegen aan de room. Alles vijf minuten verwarmen. Voeg dille en zalm toe en laat alles warm worden. Serveer met geraspte kaas.

plepel in de pasta. „Ik denk niet dat ik daar ineens aan de vette hap ga. Ik houd wel van gezond eten.” Zijn broer Frenk is daarvan al het voorbeeld. „Ik denk wel dat wij geleerd hebben om heel gezond te leven. Op mijn school, ISW Hoogeland, worden wel saucijzenbroodjes verkocht. Die eet ik misschien één keer per week.”

Al zijn de raapstelen niet de primaire bron van inkomsten voor het gezin Kester - Louis en Miranda hebben allebei een baan - ze zijn wel een passie geworden. „We verkopen smoothies aan de weg. Raapstelensmoothies welteverstaan. Dat zorgt ook wel voor iets sociaals. Mensen die hier bijvoorbeeld langfietsen tijdens een tochtje bellen even aan om er wat over te vragen. Ze kunnen hier zelfs gratis recepten meekrijgen van raapsteelgerechten.” De smoothies zijn populair. Ook bij Frenk en Derek. Na het eten slurpen ze er gretig een glas van naar binnen. „Mogen we?” Vragend kij-

ken ze naar hun moeder. Als zij knikt, staan ze snel op, schuiven hun stoel aan en lopen snel naar de woonkamer. Tijd om de gepauzeerde Messi weer tot leven te wekken en nog wat strafschoppen tussen de palen te krijgen. „Echte jongens,” zegt Miranda. Louis vult aan: „Ze krijgen binnenkort een ‘hok’ van ons. Een plek in huis waar ze met hun vrienden kunnen ‘chillen.’ Vroeger hadden wij schuurfeesten, maar dat mag niet meer. Met zijn allen naar een afterparty in een schuur die daar niet per se veilig genoeg voor was, is nu verboden. Maar ‘hokken’ is in. Ze komen nu op een leeftijd dat ze dat soort dingen graag willen doen.” Miranda: „Ze beginnen misschien een beetje te puberen, maar het blijft nog steeds heel leuk als ze rond half negen zeggen: ‘Nog even een bakkie doen?’ We drinken dan nog wat met zijn viertjes, praten een beetje en dan gaan ze naar bed.”

