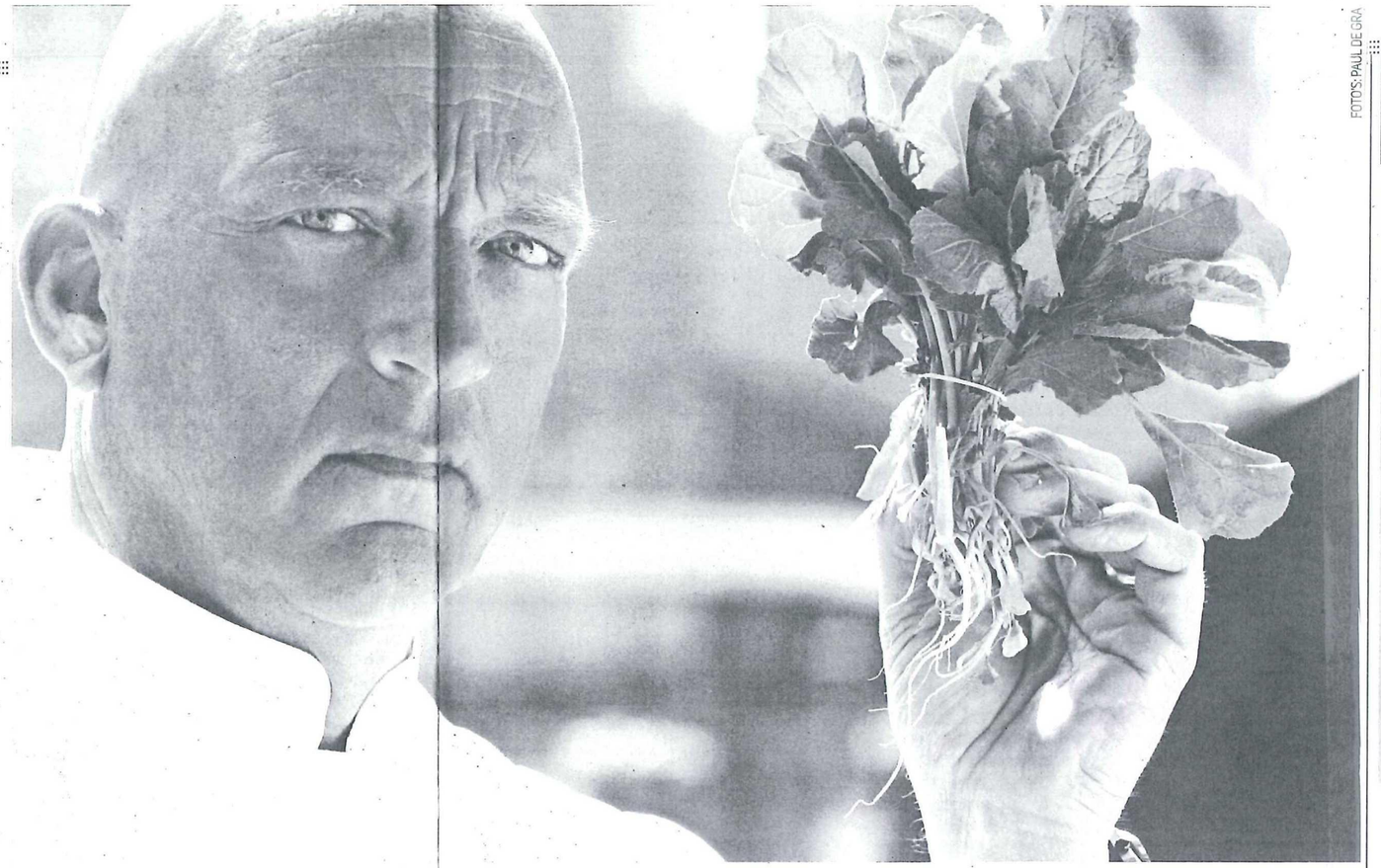
HERMAN **DEN BLIJKER**

Toegegeven: *broccoletti di rape* klinkt een stuk beter dan 'raapstelen'. Maar de Nederlandse groente smaakt niet minder dan z'n Italiaanse variant. Zolang je haar maar rauw eet, kort kookt of roerbakt.



FOTO'S: PAUL DE GRA

Raapstelen

Superfood uit oma's tijd

Raapstelen, wie eet ze nog weleens? Het jonge loof van raapjes, vergelijkbaar met het loof van wortelen, is een voedzame voorjaarsgroente met een pittig smaakje. Het loof van raapstelen en al het andere eetbare groen dat nu massaal de kop opsteekt, bevat bakken mineralen en vitamines. Dat heeft de natuur goed geregeld. Want na een lange winter hebben mens en dier daar nood aan, om het eens ouderwets te formuleren. Met reden, want raapstelen lijken oma-eten, iets van vroeger. Destijds werden veel groenten volkomen dood gekookt. Met het kooknat verdwenen ook de gezonde stofjes en de smaak in de afvoer.

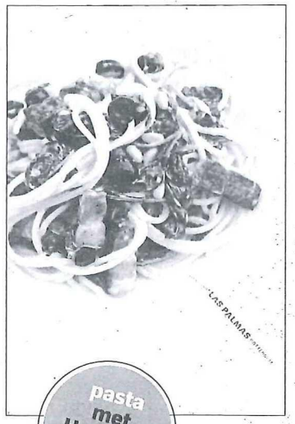
Al het eetbare groen dat nu massaal de kop opsteekt, bevat veel mineralen en vitamines

Dat moet de populariteit van raapstelen geen goed hebben gedaan. Lang koken is nergens goed voor, zo weten we inmiddels. Raapstelen smaken top als je ze kort kookt, oftewel blancheert, roerbakt, of rauw in bijvoorbeeld een salade of stamppotje verwerkt. Stoven in een lekker sapje doet de groente ook goed.

Voorjaarsgroenten als raapstelen zijn ook goed nieuws voor iedereen die met regelmaat zijn banksaldo ziet kelderen na de aanschaf van een voorraad peperdure superfoods. Met raapstelen ben je een stuk goedkoper uit.

Varkensvoer

Ik zie de oergezonde raapstelen, die perfect in het moderne dieet passen, zelden op tafel verschijnen. Zou het gebrek aan populariteit aan de naam 'raapsteel' liggen? Veel mensen denken bij rapen nu eenmaal aan varkensvoeder. Daar moet wat aan te doen zijn.



pasta met Hollands groen

Vandaag verwerk ik de raapstelen in een pasta. Italianen noemen raapstelen volgens het veelgeprezen *Groentekookboek* van Jane Grigson *broccoletti di rape*. Ik heb Google laten checken of dit klopt en weet inmiddels: waarschijnlijk niet. De raapstelen van Italianen blijken *cimi di rape* te zijn, een broccoliachtige groente. Dat is lekker spul. Ben je in Italië op vakantie en zie je op zo'n gezellige dorpsmarkt bosjes liggen, koop ze dan en zet met pasta, spekjes, olijfolie en een pepertje op de vakantietafel.

Hoe Italianen onze raapstelen noemen, daar ben ik nog niet achter. Ik stel daarom toch die broccoletti di rape voor. Het bekt goed en zal twijfelaars over de streep trekken. Een verkooppraatje erbij in de trant van 'Ik zag vandaag zo'n bijzondere groente liggen. Broccoletti di rape, echt heel apart. Italianen zijn er dol op!' Wedden dat die vrijers van je op de borden aanvallen? Een klein leugentje voor de goede zaak, moet je maar denken.

Jeugdtrauma's

Doen ze toch moeilijk? Pak het dan op de Franse manier aan. Fransen zijn doorgaans niet het soort mensen dat kinderen onder bedreiging het bord leeg laat eten. Maar de ukkepukkies moeten wel altijd proeven, al vanaf het moment dat ze vast voedsel kunnen verteren. Vinden ze het echt niet lekker, dan hoeven ze zich niet door de berg heen te worstelen. Dat scheelt weer jeugdtrauma's.

Zo dineerde ik een keer met een Franse champagnemaakster en haar dochters van 6 en 8 jaar. Die koters aten zonder blikken of blozen oesters en nog meer spul waar menig Nederlands kind helemaal gek van wordt. Ik pas deze aanpak met succes op mijn eigen zoontje toe. Ik wens je een vredig raapstelenmaal toe! ■

Ik pas de Franse aanpak met succes toe op mijn eigen zoontje

Wijntip

Ruud de Geus

CABERNET FRANC FRIULI 2012 FERNANDA CAPPELLO

Bij dit gerecht kun je zowel wit als rood drinken. Wij kiezen dit keer een rode wijn uit Friuli. De wijngaarden van deze cabernet franc liggen tegen de uitlopers van de Dolomieten en dat is een relatief koel klimaat. Fernanda vinifieert deze rode bordeauxdruif een beetje op de beaujolais-manier. Een frisse, fruitige, rode wijn.

Per fles €8,41. Deze week bij twaalf flessen €7,56 per fles. **degeuswijn.nl**

Aan de slag

1

recept

Raapstelen met pasta

Ingrediënten

- 400 g (lint)pasta (tagliatelle)
- kippenbouillon
- 3 dl slagroom
- 250 g gerookte spekblokjes, grof gesneden
- 300 g kastanjechampignons, in vieren gesneden
- 2 sjalotjes, fijngesneden
- 1 el zwarte olijven, in stukken gesneden
- 1 el pijnboompitten, geroosterd
- 3 bosjes raapstelen
- zwarte peper uit de molen

2

Bereiding

- Kook de pasta beetgaar in wat kippenbouillon.
- Bak de spekblokjes in de pan goudgeel.
- Voeg de kastanjechampignons bij de spekjes.
- Voeg de fijngesneden sjalotjes toe.
- Was de raapstelen en sla ze droog.
- Voeg ze toe en schud na ongeveer 1 minuut alles goed om.
- Voeg de slagroom toe en laat inkoken totdat de slagroom dikker wordt.
- Voeg de pasta erbij en breng op smaak met wat zwarte peper uit de molen.
- Maak het af met de zwarte olijven en pijnboompitten.