



Cynara cardunculus



Cynara scolymus



Cynara cardunculus



Cynara scolymus 'Violet de Provence'

Grote foto: *Cynara scolymus 'Green Globe'*

Decoratieve delicatessen

Kardoen en Artisjok

Op de cover van dit nummer zag u een fraai bloeiende kardoen... of is het toch een artisjok? De twee planten lijken veel op elkaar en zijn nauw verwant. Anthonetta van Berghenengouwen en Norbert Mergen van De Tuinen van MergenMetz in Doorwerth vertellen hoe het zit met deze mooie monumentale groente.

TEKST ANTHONETTA VAN BERGHENENGOUWEN EN NORBERT MERGEN
FOTOGRAFIE EMIEL VAN DEN BERG EN WIERT NIEUMAN

Kardoen en artisjok zijn zowel groente als prachtige ornamentale planten uit de composietenfamilie (*Asteraceae*). De kardoen heeft de wetenschappelijke naam *Cynara cardunculus* en de artisjok *Cynara cardunculus* var. *scolymus*. De twee lijken sterk op elkaar: kardoen (1,50 tot 2 meter) is gemiddeld een halve meter hoger dan artisjok, maar de bloemen zijn kleiner. Beide zijn, simpel gesteld, distels die als voedsel worden geteeld. Hun bladeren zijn mooi groot, zilvergrijs en ingesneden; een sieraad in moestuin, border of eetbare siertuin. Als de planten eenmaal in bloei staan trekken ze vlinders en andere insecten.

De naam artisjok is terug te voeren op het Arabische 'al-harshuf'. Het hedendaagse Arabische woord voor artisjok is 'ardi-shoki', dat op haar beurt afgeleid is van het Engelse 'artichoke'. Zeer vermoedelijk is de artisjok voortgekomen uit de kardoen, zoals ook blijkt uit de wetenschappelijke naam. De plant is afkomstig van rond de Middellandse Zee. In de Maghreb, het noordwesten van Afrika, wordt ze wild aangetroffen.

In het zuiden van Europa wordt de artisjok al honderden jaren geteeld. De Grieken brachten de plant tijdens hun bezetting van zuidelijk Italië naar Sicilië, tussen 800-600 voor Christus. Later namen de Romeinen de cultivering van de artisjok van de Grieken over. De Nederlanders introduceerden de artisjok rond 1530 in Groot-Brittannië. Ze groeiden in de tuinen van Hendrik VIII. Het waren de Franse immigranten die de artisjok naar de staat Louisiana van de huidige Verenigde Staten brachten en Spanjaarden brachten hem naar Californië.

Waar we nu nog steeds bekend zijn met artisjoken en ze herkennen in het groenteschap van de supermarkt, is de kardoen een volledig vergeten groente. De teelt is lastiger (en dus duurder) omdat het blad moet worden gebleekt. Niet de bloemknop, maar de hoofdnerf van het blad wordt gegeten. Dat is omslachtiger bereiden.

Omdat ze gebleekt moet worden, wordt de plant ingepakt en aangeard. Maar ze kan ook in donkere ruimten worden geteeld. Vermeldenswaard is dat de laatste kardoenen in Nederland rond de Tweede Wereldoorlog door de familie Wintgens



Cynara scolymus 'Gros Vert de Laon'



Cynara cardunculus



Cynara scolymus 'Violetto'

Grote foto: *Cynara scolymus 'Green Globe'*

in Maastricht werden geteeld. Dat gebeurde in de grotten van de Pietersberg, tezamen met champignons. Deze toen al zeer exclusieve groente werd vooral rond kerst aan restaurants geleverd. Tegenwoordig is er in Nederland en België geen commerciële kardoenteelt meer. Dat gebeurt in Italië, Spanje en in Noord-Amerika.

IN DE KEUKEN

De artisjok en kardoen worden beide volop gegeten in mediterrane landen. In Nederland eet men alleen artisjok. Beide soorten zijn gezond en rijk aan vitamines, mineralen en antioxidanten. Volgens het boek 'Eating on the Wild Side' van Jo Robinson (in het Nederlands met de titel Supergroenten en Powerfruit) is ingemaakt artisjokhart ongeveer het meest gezonde dat men kan eten.

Van de artisjok worden de onvolgroeide bloemhoofden gebruikt. Het artisjokhart is de basis van de bloem-in-wording. Dit blijft over als de schutbladeren worden verwijderd en de onvolgroeide bloem - het stro, zoals men zegt - eruit is getrokken. Artisjokhart is gekookt goed eetbaar, net als de omhullende, vlezige schutbladeren. Die worden doorgaans met een vinaigrette op smaak gebracht en uitgezogen.

Artisjokhart worden in diverse gerechten gebruikt: op pizza, in salades of, in heel dunne plakjes gesneden, als garnering. Kleine 'babyartisjokken', kunnen in hun geheel worden gegeten. Net als de stekelloze Romeinse artisjok, *Carciofo romano*, die een IGP bescherming geniet (Indicazione Geografica Protetta, een beschermde geografische aanduiding).

HOOFDNERF

Van kardoen wordt, zoals gezegd, de hoofdnerf van het blad gegeten. Zó van de plant is die taai en smaakt hij bitter. Door de plant in het najaar te bleken wordt de smaak beter, hij doet denken aan die van artisjok en asperge. Het bleken wordt bereikt door vanaf september de plant in te pakken en aan te aarden. Eerst worden de onderste verdorde en gele bladeren van de plant verwijderd. Vervolgens van onder naar boven de bladeren bij elkaar binden en omwikkelen met stro, karton of zwarte folie. De planten kunnen aan de voet dertig à veertig centimeter worden aangeaard, zodat ze vaster komen te staan. De bovenkant moet open blijven zodat het binnenin niet te vochtig wordt. Bovendien is, als de planten opgebonden zijn, droog weer van belang. Anders is de kans groot dat ze gaan rotten.

Na twee à drie weken zijn de bladstelen gebleekt. De aarde wordt weggenomen en het verduisteringsmateriaal mag er af. Lelijke bladeren worden verwijderd en de gebleekte planten worden

afgestoken. Ze moeten direct na de oogst in vochtige doeken worden gewikkeld en tot gebruik in het donker bewaard. Als ze aan het licht worden blootgesteld, verkleuren de gebleekte bladeren zeer snel naar purperrood. Kardoen wordt overigens niet alleen gegeten. De plant bevat enzymen waarmee op een vegetarische manier kaas kan worden gemaakt, zoals de Queijo de Nisa uit Portugal. Verder bevat ze oliehoudende zaden, geschikt voor consumptie, maar ook geschikt voor biodiesel.

MEERJARIG

Artisjok en kardoen zijn meerjarig, maar moeten in de winter wel beschermd worden tegen vorst en teveel vocht. Geadviseerd wordt ze in stro in te pakken en onder een grote bloempot te plaatsen. Omdat dit meestal niet succesvol verloopt - het is een voedselrijke overwinterplaats voor muizen - worden ze vaak als eenjarige gekweekt. Voor veel artisjokkrassen geldt echter dat als ze ouder zijn, ze meer bloemhoofden vormen.

Om er in Nederland van te kunnen oogsten, moeten de planten in maart warm worden vorgezaaid en opgekweekt. Na de ijsheiligen worden de planten uitgeplant. Houd er rekening mee dat de planten groot uitgroeien: dus één plant per vierkante meter. Artisjok en kardoen houden van een zonnige plaats en doen het goed op een humusrijke, voedzame, goed doorlatende grond die niet te nat is.

Kardoenen die bij het invallen van de vorst niet zijn opgebonden, kunnen met een aardkluit worden uitgestoken en in grote potten onder glas geplaatst. Dan kan tevens worden gebleekt. Ook kan men ze in een kelder in zand inleggen. Bekende artisjokvariëteiten zijn 'Green Globe' (groen, rond en groot), 'Violette de Provence' (paars en mediummaatje), 'Arad', 'Imperial Star' en 'Romanesco' (paars en groot). Variëteiten van kardoen zijn o.a. 'kardoen van Tours' (een zeer goede variëteit, met op de bladeren veel stekels), 'kardoen van Spanje' (veel gekweekt, roodgekleurde stelen zonder stekels) en 'ivoorwitte kardoen' (vormt veel bleekgroene stelen die mals en vlezig zijn). 🍷

Informatie

De Tuinen van MergenMetz, moestuin, Eetbare Siertuin en bonte bentheimers.

Tot 15 juli en van 15 augustus tot 1 oktober op vrijdag en zaterdag te bezoeken. De Tuinen van MergenMetz doen mee met de Open Ecotuin van Velt; 'een klein feestje met rondleidingen, plantverkoop, proeverijen en meer'.

Mergenmetz, Utrechtseweg 433, Doorwerth, www.mergenmetz.nl.