



## De smaak van de winter

Verse wintergroenten telen in Centraal- en Noord-Europese onverwarmde serres is een mooi voorbeeld van 'low-input' voedselproductie met een kleine ecologische voetafdruk. Vorstresistente bladgewassen vormen een duurzaam alternatief voor intensieve glasgroenteteelt met verwarming en kunstlicht of voor gewassen die van ver aangevoerd moeten worden. Wintergewassen kunnen geteeld worden in open lucht of onder bescherming in onverwarmde serres of tunnels.

### Voedingswaarde

Verse wintergroenten werden geanalyseerd op vitamine C gehalte, antioxidanten, fenolische verbindingen, carotenoïden, oplosbare suikers, chlorofyl en droge stof. De resultaten tonen aan dat in december geogoste cultivars van andijvie, wortelen en peterselie een goede voedingskwaliteit hebben die vergelijkbaar is met de kwaliteit van eerder op het teeltseizoen. Peterselie en kropsla (*Lactuca sativa* var. *crispa*) vertoonden significant hogere concentraties vitamine C, antioxidanten, fenolverbindingen,

carotenoïden, oplosbare suikers en chlorofyl dan die van eerder op het teeltseizoen.

### Smaak

Via uitgebreid smaakonderzoek werd geprobeerd de specifieke smaak te achterhalen van verse groenten tijdens de winter. De proevers vonden dat de smaak en textuur milder was. Zo werd bijvoorbeeld andijvie als minder bitter en radijs als minder pittig ervaren. Veel verse gewassen hebben in de winter een zoetere smaak dan in andere seizoenen, in feite kan radijs zelfs zoet smaken in de winter!

### Gebruikstips en recepten

Er bestaan veel verschillende kleuren, vormen en aroma's van winterbladgewassen. Hier geven we enkele tips voor het gebruik van deze minder bekende bladgewassen, evenals enkele recepten.



**Aziatische bladgewassen** omvatten verschillende soorten bladmosterd, mizuna, mibuna en tatsoi. Ze hebben heel uiteenlopende smaken en zijn een geweldige toevoeging aan salades. Voor diegenen die niet zo houden van de pittige smaak is het aangeraden om de salade te bereiden met meer olie, omdat die zich bindt met de glucosinolaten die aanwezig zijn in deze Aziatische bladgewassen. Ze zijn niet alleen een heerlijke toevoeging aan salades, maar kunnen ook gebruikt worden als alternatief voor spinazie en snijbiet.



**Winterkers** is een wilde plant en is al lang een gewaardeerd volksmedicijn. De smaak is scherp en pittig met tonen van mierikswortel. Dat is waarom het geweldig is om te gebruiken als kruid in salades, als toevoeging op sandwiches of in een pesto, zoals beschreven in **recept 1**.



**Hertshoornweegbree** is mild van smaak met nootachtige, aardse, lichtzure en bittere tonen. De jonge bladeren zijn een geweldige toevoeging aan salades of smoothies en de oudere bladeren kunnen geblancheerd worden voor gebruik zoals spinazie of in pastagerechten, zoals beschreven in **recept 2**.



**Rucola** is enigszins zuur en bitter, waardoor het een geweldige aanvulling is in salades, pasta of risotto, zoals beschreven in **recept 3**.

1

## Winterkerspesto

*Ideaal voor een winters pittig pasta gerechtje*

### Ingrediënten

80 g	winterkers
30 g	peterselie
1-2	teentjes look
	olijfolie
60 g	geroosterde zonnebloempitten
	sap en zeste van citroen, zout

### Bereiding

Meng alle ingrediënten en pureer ze. Voeg olijfolie toe tot je de gewenste consistentie hebt.

Bron: HBLFA and Bio Austria

2

## Gnocchi met hertshoornweegbree

*Een smaakvol, vegetarisch 'wild' gerecht (4 personen)*

### Ingrediënten

300 g	aardappelen
200 g	bloem
250 g	kwark of plattekaas
20 g	boter
1	ei
1	ajuin
600 g	hertshoornweegbree
	peper, zout, nootmuskaat

### Voor de afwerking

100 g	boter
150 g	parmezaanse kaas

### Bereiding

Schil de aardappelen, kook ze gaar en pureer ze. Snijd de ui in plakjes en fruit gedurende 2 minuten, voeg dan de hertshoornweegbree toe en kook tot al het vocht verdampt is. Haal uit de pan en druk uit in een zeef om het resterende vocht te verwijderen. Voeg zout, peper en nootmuskaat toe aan de groenten en pureer. Meng de aardappelpuree, het ei, de kaas en de bloem erdoor. Breng gezouten water aan de kook. Vorm kleine gnocchi balletjes met een theelepeltje. Laat 5 minuten koken – niet langer, anders vallen ze uit elkaar. Laat wat boter bruin worden in een aparte pan en voeg de gnocchi toe. Serveer de warme gnocchi met vers geraspte parmezaanse kaas.

Bron: HBLFA and Bio Austria

3

## Risotto met rucola

*Een aromatisch, Italiaans wintergerecht (4 personen)*

### Ingrediënten

250 g	risottorijst
2	citroenen
100 ml	witte wijn
700 ml	kippebouillon
2	uien
150 g	rucola
30 g	boter
300 g	olijfolie
8 eetlepels	parmezaanse kaas
	peper en zout

### Bereiding

Pel de uien en snijd ze fijn. Verhit olijfolie in een pan en fruit de uien. Voeg vervolgens de rijst toe en laat ongeveer 1 minuut bakken. Voeg de kippenbouillon en witte wijn toe en laat ongeveer 18 minuten sudderen, roer af en toe. Snij intussen de rucola fijn en rasp de Parmezaanse kaas fijn. Als de rijst klaar is, meng je er de boter en een scheut olijfolie door en vervolgens de kaas en de rucola. Serveer met een beetje citroensap en wat peper en zout naar smaak.

Bron: HBLFA and Bio Austria

## Referenties

**Theurl M.C., Hörtenhuber St., Lindenthal T., Palme W.** (2017). Unheated soil-grown winter vegetables in Austria: Greenhouse gas emissions and socio-economic factors of diffusion potential. *Journal of Cleaner Production*, Vol. 151, 134-144

**Depisch A. et al.** (2019). Weiterentwicklung Bio-Wintergemüse. Final Report EIP-AGRI

**Hampf, S.** (2016): Möglichkeiten der Ertrags- und Qualitätssicherung bei alternativem Wintergemüse. Master Thesis, Univ. of Natural Resources and Life Sciences Vienna.

**Palme W.** (2016). Frisches Gemüse im Winter ernten: die besten Sorten und einfachsten Methoden für Garten und Balkon. ISBN 978-3-7066-2592-0 Publisher: Löwenzahn, Innsbruck

**Palme W.** (2019). Ernte mich im Winter: einfach immer frisches Gemüse. ISBN 978-3-7066-2661-3 Publisher: Löwenzahn, Innsbruck

## Afschrift

**Uitgever:** Instituut voor tuinbouw en onderzoek (HBLFA Schönbrunn), Grünbergstr. 24, A-1130 Wenen, office@gartenbau.at; www.gartenbau.at

**Redactie/opmaak:** Onderzoeksinstituut voor biologische landbouw FiBL Lauren Dietemann, Laura Kemper, Sandra Walti  
Tel. +41 (0)62 8657-272, info.suisse@fibl.org, www.fibl.org

**Auteurs:** Wolfgang Palme, HBLFA Schönbrunn Contact: Wolfgang Palme, wolfgang.palme@gartenbau.at

**Permalink:** <https://orgprints.org/39442>

**Foto's:** Wolfgang Palme Foto omslag: Bevrozen salade

**Over Greenresilient:** Deze factsheet is uitgewerkt in het project Greenresilient - Biologische en biodynamische groenteproductie in energiezuinige serres - duurzame, veerkrachtige en innovatieve voedselproductiesystemen, dat loopt van 2018 tot 2021. Het hoofddoel van Greenresilient is om aan te tonen dat een agro-ecologische benadering van de productie in serres haalbaar is en de vestiging van robuuste agro-ecosystemen in verschillende Europese gebieden mogelijk maakt.

**Project partners:** Agroscope, Switzerland; AU-FOOD – Aarhus University, Department of Food Science, Denemarken; CREA – Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria, Italië; FiBL – Research Institute of Organic Agriculture, Zwitserland; GRAB – Groupe de Recherche en Agriculture Biologique, Frankrijk; HBLFA – Horticultural College and Research Institute, Oostenrijk; ILVO – Instituut voor Landbouw en Visserij onderzoek, België; La Colombaia – Società Agricola Semplice LA COLOMBAIA, Italië; PCG – Proefcentrum voor de Groenteteelt, België; SLU – Swedish University of Agricultural Sciences, Zweden; UvA – Institute for Biodiversity and Ecosystem Dynamics, Nederland; WUR – Stichting Wageningen Research, research institute Wageningen Plant Research, Nederland

Het project "Greenresilient - Biologische en biodynamische groenteproductie in energiezuinige serres - duurzame, veerkrachtige en innovatieve voedselproductiesystemen" is een van de projecten die zijn geïnitieerd in het kader van het Horizon 2020-project CORE Organic Co-fund (<https://projects.au.dk/coreorganicofund/>) en het wordt gefinancierd door de financierende instanties die partners zijn van dit project (subsidieovereenkomst nr. 727495). De meningen en gebruikte argumenten die in deze factsheet beschreven zijn, weerspiegelen niet noodzakelijk de officiële standpunten van de financierende instanties van het CORE Organic Co-fund of van de Europese Commissie. Zij zijn niet verantwoordelijk voor het gebruik dat eventueel wordt gemaakt van de in deze factsheet verstrekte informatie.

[www.greenresilient.net](http://www.greenresilient.net) © 2021

