

Eetbare vruchten in het arboretum

door: Elly Zwijgers

Door selectie zijn cultivars ontstaan zoals zaadloze komkommers, pitloze druiven en mandarijnen.

Als een plant gebloeid heeft kan er zich een vrucht ontwikkelen. Een vrucht is het rijp geworden vruchtbeginsel van een bloem. Elke vrucht bevat zaden, tenminste zo is het meestal onder natuurlijke omstandigheden. Door selectie zijn cultivars ontstaan zoals zaadloze komkommers, pitloze druiven en mandarijnen. Vruchten kunnen droog of vlezig zijn. Vlezige vruchten zijn vaak felgekleurd en geurend omdat ze op moeten vallen opdat ze gegeten worden. Mens en dier eten de sappige vruchten en zorgen zo voor de zaadverspreiding van de plant. In dit stuk wil ik het hebben over de voor de mens eetbare vruchten.

In het inheemse gedeelte van het arboretum zijn nogal wat vruchten te vinden:

Als de Zoete of Wilde kersen (*Prunus avium*) gebloeid hebben in het voorjaar volgen de



Duindoorn



Lijsterbes

kersen (als de bloemen niet bevroren zijn). De kersen smaken niet zo lekker als ze er uitzien. Het is eigenlijk meer pit met vel. Het lekkere sappige vruchtvlees dat men verwacht bij het kersen eten, is bij deze krieb niet veel aanwezig. Uit deze kers zijn talloze kweekvormen ontstaan die dat wel

hebben. Er staan nog meer *Prunus*-soorten hier. *Prunus*-sen hebben allemaal steenvruchten. Steenvruchten hebben maar één steen of pit.

De puntig gedoornde Sleedoorn (*Prunus spinosa*), die in het voorjaar als één van de eersten prachtig bloeit, krijgt blauwe ronde pruimpjes. De wrange vruchtjes kunnen, nadat de vorst erover heen is geweest smakelijk worden. Evenals de zoete kers mogen de vogels ze van mij hebben.



Mispel

De vruchten van het Krentenboompje (*Amelanchier lamarckii*) zijn, als ze zwart zijn, voor ons lekker. Helaas zijn de vogels er dan al mee weg. Het zijn schijnvruchten (evenals appels), met pitjes in een dun vliezig klokhuis. Vroeger gebruikte men bij gebrek aan krenten of rozijnen de vruchtjes in gebak.

De Lijsterbes (*Sorbus aucuparia*) heeft mooie oranje vruchtjes die op kleine appeltjes lijken. Vanwege het hoge vitamine C-gehalte aten vroeger zeelui de bessen tegen scheurbuik. Geheel zonder gevaar was dat niet, want ongekookt zijn ze voor mensen licht giftig, vooral de onrijpe. Beter kon men de geeloranje bessen van de Duindoorn (*Hippophae rhamnoides*) nemen. Deze struiken staan in het struweel (struikgewas) tegenover de kopse kant van de hakhoutwal. De vruchten (steenvruchten) blijven soms tot februari aan de struik. De plant is tweehuizig, zo komt het dat aan de

ene struik helemaal geen bessen zitten en aan de andere wel. In Oost-Duitsland zijn ze vroeger veel aangeplant vanwege het hoge vitamine C-gehalte. Ze smaken enigszins zuur. Vlakbij de Duindoorn staat de Zuurbes (*Berberis vulgaris*). De zuurbes komt in heel Europa voor, behalve in Griekenland. In Nederland vooral in de duinen en in Zuid-Limburg. Toen bekend werd dat er op de bladeren, bloemen en vruchten een roestzwam voorkomt die sporen voortbrengt welke zich op granen en grassen ontwikkelen en daar de schadelijke 'graanroest' vormen, heeft men in veel streken de Zuurbes uitgeroeid. De Zuurbes heeft in de herfst trosjes oranjerode besjes. Lijsters lusten ze erg graag, gekookt zijn ze ook voor ons eetbaar.

De zwarte bessen van de Vlier (*Sambucus nigra*) zijn zeer geschikt voor jam, sap en wijn. De zwarte besachtige steenvruchten zijn rijp van augustus tot september, de groene zijn licht giftig. Al heel lang wordt Vlierbessensiroop gemaakt tegen griep en verkoudheid. Na het wassen, kook je de bessen heel even. Doe ze dan in een doek en druk het sap er goed uit. Bij een liter sap voeg je een halve kilo kandijnsuiker. Zet de siroop op het vuur en als deze begint te koken vul je er onmiddellijk de glazen potjes mee tot de rand (in de potjes kun je nog een takje rozemarijn of tijm steken). Schroef de metalen deksels erop en zet ze omgekeerd weg. Deze siroop kun je aanlengen met water maar ook met (warme) rode wijn of jenever. Jam van vlierbessen met meloen is een heel lekkere combinatie. (Vroeger werd ik als kind gewaarschuwd om niet van de vlierbessen te eten. Dit was omdat er ook een giftige Kruidvlier bestaat. Deze heeft geen houtige stengel en heeft 7-11 gezaagde deelbladjes terwijl de gewone Vlier 3-7 deelbladjes heeft. De Kruidvlier heeft steunbladjes aan de bladvoet, de gewone Vlier heeft dit niet.)

En dan zijn er nog de rozenbottels die hier aan de verschillende soorten Rozen hangen. De bloembodem is na de bloei uitgegroeid tot een schijnvrucht. De vogels lusten ze



De zwarte bessen van de Vlier (*Sambucus nigra*) zijn zeer geschikt voor jam, sap en wijn. Vlierbessensiroop wordt al heel lang tegen griep en verkoudheid gebruikt.

graag maar je kunt er ook jam van maken, ze zijn zeer rijk aan vitamine C. Je kunt ook de grote rozenbottels nemen van de rimpelroos (*Rosa rugosa*), dat schiet beter op. Deze komt uit Oost-Azië en wordt zo genoemd vanwege het rimpelige blad.

De Gele kornoelje (*Cornus mas*), die hier in de buurt staat, draagt bruinachtige donkerrode steenvruchtjes. Ze zijn eetbaar. De gele bloemen in het vroege voorjaar zijn niet altijd tweeslachtig; soms hebben ze voornamelijk mannelijke bloemen en dan zijn er in september-oktober weinig glanzende vruchten te vinden. De vruchten kunnen gebruikt worden voor jam. Gebruik veel suiker, anders smaken ze nogal zuur, misschien vandaar de naam kornoelje. In Frankrijk kent men Vin de cornouille en in Turkije de drank Isecbet. In Turkije worden de vruchtjes ingelegd in azijn en gegeten (net als olijven). In Engeland bewaarde men de vruchten in pekewater, om ze na verloop van tijd te nuttigen. Vroeger roosterde men in Noorwegen de zaden van de kornoelje om er na vermaling surrogaatkoffie van te maken. In het Aziatische gedeelte van de tuin staan Japanse Kornoeljes (*Cornus kousa*) die, na een warme zo-



Walnoot

mer, in het najaar oranje-rode vruchten met een doorsnede van twee centimeter dragen. De ronde vruchten hangen aan lange stelen. Achter een hard bitter schilletje schuilt een smakelijk vruchtvliespuddinkje met een paar zaden erin, dat een klein beetje naar banaan smaakt.

In de richting van het heidegebiedje is de blauwe Bosbes (*Vaccinium myrtillus*) uit de Heidefamilie te vinden. Het is een dwergstruikje. Hij bloeit met roze klokvormige bloempjes van mei tot juni. Na de bloei komen de blauwgrijze bessen die heel veel vitamine C bevatten. Het kleine blauwe besje lijkt nog meer voordelen voor de gezondheid te bezitten: anthocyanine, de stof die de bes zijn blauwe kleur geeft blijkt ontstekingsremmend, anti-verouderend, cholesterolverlagend en beschermend tegen verschillende ziekten (o.a. kanker). In combinatie met veel suiker blijken de gezonde eigenschappen snel achteruit te gaan, dus met veel bosbessenjam te eten schiet je niet veel op.

Op de kop van de hakhoutwal, tegenover de Notenboom, staat de Mispel (*Mespilus germanica*). De Mispel werd vroeger veel aangeplant vanwege de lekkere vruchten. De Mispel komt oorspronkelijk uit West-Azië. Drieduizend jaar geleden werd de Mispel volop aangeplant in wat nu Noord-Iran is, 700 jaar voor Christus kwam hij naar Griekenland en 200 voor Christus naar Rome. De Romeinen hebben hem verder over Europa verspreid. De mispel kwam verwilderd veel voor in de bossen van Duitsland, vandaar dat Linnaeus hem de soortnaam *Mespilus germanica* gaf. Het zijn kleine struikachtige bomen. Aan de vruchten kun je goed zien dat het een lid is van de grote Rozenfamilie. Vanaf eind oktober kunnen ze geplukt worden; beter is pas te plukken na een lichte nachtvorst want dat komt de smaak ten goede (zetmeel wordt onder invloed van nacht



Japanse wijnbes

vorst omgezet in suikers). De vruchten moeten dan met de steel omhoog ongeveer 3 weken op een koele donkere plaats liggen. De vrucht wordt beurs en donkerbruin. Dan moet je hem binnen een paar dagen opeten anders wordt hij rot en dan smaakt hij niet meer. De mispel kan uit de hand worden gegeten door hem wat open te breken en het vruchtvlees eruit te zuigen. Hij is sappig en smaakt heerlijk friszoet. Er kan jam of gelei van gemaakt worden. Ook mispel-druivenwijn is bijzonder lekker.

De Romeinen hebben nog veel meer eetbare gewassen naar onze streek gebracht zoals de Noot, Druif en Vijg. Men heeft altijd gedacht dat ze ook de Tamme Kastanje (*Castanea sativa*) naar Noord-Europa hebben gebracht maar volgens nieuwe onderzoeken groeide deze boom hier al rond 200 voor Christus. Waarschijnlijk hebben de Kelten de lekkere vruchten meegenomen en voor de verspreiding gezorgd, dat lukte vooral in de warmere gebieden in het Rijndal. Later gingen de Romeinen de Tamme Kastanje steeds vaker verbouwen om hun legioenen van voedsel te voorzien. Voor de arme bergbewoners in Italië vormde ze vroeger een belangrijke voedselbron (hoog gehalte aan eiwitten en vetten). *Sativa* betekent nuttig, gecultiveerd of verzadigend. Gepoft (voor het roosteren de schil eerst met een mes inkruisen) en gekookt zijn ze lekker. Kastanjepuree en met suiker gezoet (marron glacé) is geliefd in Frankrijk. De Tamme Kastanje is geen familie van de Paardenkastanje (*Aesculus hippocastanum*), die voor ons niet eetbaar is. De vruchten lijken veel op elkaar; De Tamme Kastanje heeft echter een puntje aan de bovenkant dat een restant van de stempel en stijl is. De Tamme Kastanje behoort tot de familie van de Beukachtigen waartoe ook de Eik en Beuk behoren. Botanisch gezien zijn de vruchten van deze bomen noten die in napjes zitten.

De Hazelaar (*Corylus avellana*) is ook een voorbeeld van een echte noot. Het hazelnootje is zeer voedzaam: 1 kilo hazelnoten is wat eiwitten betreft vergelijkbaar met 5 kilo vlees. De hazelnoot komt van nature bij ons voor. De Romeinen kweekten al heel lang hazelnoten, de laatste jaren zijn er in ons land ook bedrijven die hazelnoten telen om er bijvoorbeeld hazelnootpasta van te maken. Als je een hazelaar in de tuin hebt kun je er beter meerdere bij elkaar zetten voor een goede vruchtzetting. Dit mogen gerust siervormen zijn zoals de kronkelhazelaar. De vruchten worden verspreid door eekhoorns en vogels, vooral gaaie, spechten en boomklevers, die ze als wintervoorraad verbergen en dikwijls niet terug vinden. De Lambertsnoot (*Corylus maxima* 'Purpurea') heeft grotere noten (deze staat in de oude broedertuin langs het kerkhof).

Weer terug naar het begin van de bloemenborder: De vrucht van de okkernoot of walnoot (*Juglans regia*) is plantkundig gezien geen noot maar een steenvrucht evenals de amandel. Een echte noot is botanisch gezien een niet-openspringende droge vrucht. Maar in dit stuk gaat het niet zozeer om het botanische, maar om het smakelijke... en deze noten zijn verrukkelijk. De walnoot is eind september rijp, als de noot uit de bolster gevallen is kun je hem het best eerst eventjes droog wegleggen; dit komt de smaak ten goede. Je kunt ze zo eten of verwerken in gebak. Ze zijn

rijk aan gezonde vetten. Er wordt ook olie van gemaakt, wat o.a. lekker is over de sla. Een halve walnoot lijkt op onze hersenen en men dacht in de tijd van de signatuurler dat deze dan wel zou werken tegen ziektes aan het hoofd en tegen krankzinnigheid. Studentenhaver eten is dus niet gek. Deze lekkere vruchten hebben we ook aan de Romeinen te danken (de Walnoot is oorspronkelijk afkomstig uit Zuidoost-Europa). Als de noten goed gedroogd zijn, zijn ze maximaal 2 jaar houdbaar.

Een ander nootje dat wij kunnen eten is het beukenootje. De droge vrucht van de Beuk (*Fagus sylvatica*) is een driekantig nootje dat verpakt zit in een stekelig napje. Eet er niet te veel van, want dat is niet gezond: beukenootjes bevatten o.a. blauwzuur en fagine. Dit is een zwak narcotische stof die, als men veel beukenootjes eet leidt tot buitengewone vrolijkheid en daarna tot hoofdpijn en misselijkheid. Als je de nootjes eerst roostert verdwijnen er veel van die



Boomtomat

stoffen. Dit najaar (2008) hoef je niet bang te zijn dat je er teveel van eet want er zijn bijna nergens beukenootjes. Hoe dit komt? Waarschijnlijk is er iets mis gegaan met de bestuiving: geen goede (weers)omstandigheden op het juiste moment. Een beukenootjestaart hoef je dus niet te gaan bakken en de eekhoorns, mezen en vinken zullen er ook niet vrolijk van worden.

Veel bramen zul je ook niet kunnen plukken in het arboretum want die worden door ons als lastig onkruid beschouwd en uitgeroeid. Ze zijn echter wel lekker als ze goed rijp zijn. De Gewone Braam (*Rubus fruticosus*) is in Nederland een algemeen voorkomende meerjarige struik uit de Rozenfamilie. De vruchten worden gebruikt voor jam en gelei, likeurwijn of om zo te eten. Als je de vrucht goed bekijkt zie je vaak bij het steeltje nog de meeldraden zitten. Een braam is een verzamelvrucht van steenvruchtjes waar soms nog de restanten van een stijl te zien zijn.

Het Bosaardbeitje (*Fragaria vesca*) komt van nature voor in bossen, kreupelhout, droge weiden en dijken. Bij ons groeit hij ook, maar verwar hem niet met de *Potentilla indica* welke oorspronkelijk uit Zuidoost-Azië komt. Ooit hebben we

deze in de Aziatische collectie aangeplant, waar hij zich als een lastig onkruid ging gedragen, waardoor dit plantje met zijn gele bloempjes en smaakloze vruchten niet langer welkom is. Het bosaardbeitje heeft witte bloempjes. De vrucht is een schijnvrucht en is bezet met dopvruchtjes of nootjes. De gekweekte aardbeien stammen af van wilde aardbeisoorten uit Noord-Amerika.

Tegenover de *Rhododendron*-hoek in het struweel langs het gaas met het speelveld, waar o.a. wilgen staan, zijn soorten uit de *Ribes*-familie te vinden (Grossulariaceae):

De Kruisbes (*Ribes uva-crispa*) ook wel klapbes, kruiddoorn of stekebezie genoemd. Ze komen van oorsprong voor in loofbossen in Zuid-Limburg en zijn elders verwilderd. Ze houden van zon, de meeste vruchten zijn eind juli–augustus rijp. Hier staan ze eigenlijk wat te donker, veel vruchten zijn er dus niet te vinden. De Rode en Witte Bes (*Ribes rubrum*) ook wel Aalbes genoemd komt in het wild voor in bossen, langs heggen, langs beken en rivieren. Ze zijn rijp vanaf juli. Ze hebben een laag suikergehalte en dat proef je. De witte is iets minder zuur. De frisgekleurde parels van bessen hangen aan trosjes. Met een vork eraf ritsen en lekkere jam en sap van maken.

De Zwarte Bes (*Ribes nigrum*) komt oorspronkelijk voor in moerasbos. Zij bloeit vroeg (april) en is daarom vorstgevoelig. In ons land wordt er op kleine schaal Zwarte bessen geteeld en dan alleen in de kustprovincies.

In de buurt van de kas staat de Vijg (*Ficus carica*), één van de rondleiders hoorde ik een keer zeggen: 'dit is het eerste damesblad'. De plant heeft rubberachtig melksap, net als alle leden van de Moerbeifamilie. De bekende kamerplant *Ficus* is dus familie van de vijg. Vijgen komen oorspronkelijk uit Turkije, Palestina en Syrië; ze zijn al heel lang in cultuur. Men komt ze ook veel tegen in Frankrijk en Griekenland. Vijgen worden rauw of gekonfijt (geconserveerd in suiker) gegeten. Een boeddhistisch spreekwoord voor als iets dat vrijwel onmogelijk is luidt: Het is zoeken naar een bloem in een vijgenboom. Wat wij als vrucht zien is in feite de vlezige bloeiwijze. Binnen in dit peerachtige omhulsel zitten de heel kleine vrouwelijke en mannelijke bloemen. Er zit een piepkleine opening aan de buitenkant waardoor het vijgengalwespje naar binnen kan om voor de bevruchting te zorgen. Daarna ontwikkelen de vrouwelijke bloe-

Mandarijn, Citroen en andere kuuipplanten



Vijg (*Ficus carica*), één van de rondleiders hoorde ik een keer zeggen: ‘dit is het eerste damesblad’. De bekende kamerplant *Ficus* is familie van de vijg.



de vijg, *Ficus carica*

zaden, de vijg gaat rijpen, groeien en verandert van kleur; van groen naar paars. Omdat dit galwespje in Nederland niet voorkomt zijn er parthenocarpe cultivars ontwikkeld. Dat wil zeggen dat de planten vruchten ontwikkelen zonder dat er een bevruchting aan te pas komt. Een voordeel van deze maagdelijke vruchtzetting is dat deze kweekrassen vrij van pitten zijn. Helaas zijn onze zomers niet altijd warm genoeg om volop vijgen te kunnen eten.

Aan de overkant staat de Smalbladige olijfwilg (*Elaeagnus angustifolia*). In België wordt hij Russische Olijf genoemd (geen familie van de olijf). Deze struik behoort, evenals de Duindoorn, tot de Olijfwilgfamilie. Oorspronkelijk komt deze Olijfwilg uit Klein-Azië, maar is al heel lang in Zuid-Europa ingeburgerd. Vroeger werd hij ook bij ons aangeplant vanwege zijn lekker zoete vruchtjes.

Aan de zijkant van de schuur staan Frambozen (*Rubus idaeus*). Ze zijn nauw verwant aan bramen en hebben ook samengestelde steenvruchten. In tegenstelling tot de braam laat de framboos makkelijk los van de bloembodem. Het zijn Herfstframbozen die van augustus tot november vrucht dragen aan de top van de eenjarige scheuten. Bij de Zomerframboos dragen alleen de tweejarige stengels vrucht.

Bij de oude geënte Rode Paardenkastanje in de Paterstuin staat tegen het gaas bij het poortje een Japanse Wijnbos (*Rubus phoenicolasius*). De soort komt oorspronkelijk uit Korea, Japan en China en is rond 1876 in Frankrijk ingevoerd. De vruchten lijken op de framboos en zijn rijp in juni-juli. Ze hebben een frisse zoetzure smaak.

Bij de kuipplanten staat de Boomtomaat of Tamarillo (*Cy-*

phomandra betacea). Het is een groenblijvende, boomvormige struik uit de Nachtschadefamilie, waartoe naast vele giftige planten ook de tomaat en aardappel behoren. De Boomtomaat komt oorspronkelijk uit het Andesgebergte in Peru en je kunt de vrucht eten. Het is een eivormig ovale bes van 4 tot 9 cm groot. Bij het rijpen kleurt de vrucht van groen naar oranjegeel met een paar rode strepen over de lengte, maar soms ook wel bruinrood en purper. De glanzende schil smaakt bitter maar het sappige vruchtvlees smaakt zurig aromatisch (doormidden snijden, eventueel een beetje suiker erover en leeg lepelen). Als de vrucht oranje-rood is, smaakt zij het lekkerst. Er kan ook chutney van gemaakt worden.

Hier staan ook een paar citrusvruchten in kuipen. Citrusvruchten behoren tot het geslacht *Citrus*. Een citrusvrucht is een soort bes die uit een aantal lagen bestaat: De buitenste schil bevat veel olieklieren waarin ontvlambare etherische oliën opgeslagen zitten. De middelste vruchtlaag is wit en vezelig. De binnenste vruchtlaag is eetbaar. Hier worden sapzakjes gevormd die veel suikers, organische zuren en Vitamine C bevatten. Ons klimaat is niet geschikt voor citrusvruchten; daarom worden ze als kuipplant geteeld. De Mandarijnenboom (*Citrus reticulata*) komt oorspronkelijk uit China. Hij bloeit in het voorjaar met heerlijk ruikende witte bloemen die in de herfst tot het voorjaar rijpen; de mandarijntjes van deze soort kun je eten, maar lekker is anders.

De warrige Citroenstruik (*Citrus limon*) in de kuip heeft zijn hoofdbloei in het voorjaar maar bloeit eigenlijk het hele jaar door. Vandaar dat er tegelijkertijd bloemen en vruchten in diverse stadia aan één en dezelfde plant voorkomen. Oorspronkelijk komt de citroen uit Noordwest-India. Al lang geleden ontdekten men dat de citroen een probaat middel was tegen scheurbuik. Ook deze vruchten zijn eetbaar maar niet lekker, ze zijn naast erg zuur ook bitter; meer voor de sier dus.

Dat geldt ook voor de Appelbomen (*Malus*) in het appellaantje, de kleine sierappeltjes variëren in kleur en grootte, afhankelijk van het ras. Tijdens een rondleiding hoorde ik van een bezoeker dat je ze goed kunt gebruiken bij de bereiding van jam omdat ze zeer veel pectine bevatten. Laat maar mooi hangen, dacht ik; het oog wil ook wat. In de appellaan (richting Parklaan) staat een Rode Kerspruim (*Prunus cerasifera*). Deze boom komt van nature voor van de Balkan tot Midden-Azië. In Midden-Europa wordt de soort aangeplant vanwege de eetbare vruchten. Nauw verwant aan deze is de Pruimenboom (*Prunus domestica*), die aan het einde van het laantje staat. Het woord pruim is afgeleid van het Latijnse woord *prunus*, dat teruggaat naar het Griekse woord *prounos*, een oude naam voor pruimenboom. De blauwpaarse pruimen van deze boom zijn, als ze goed rijp zijn, sappig en zoet.

Tot slot: In de *Viburnum*-hoek staat nog een oude Stoofperenboom (*Pyrus*-soort), deze vruchten zijn lekker als ze gestoofd zijn met toevoeging van suiker, een kaneelstokje en eventueel wat port. Eind september/ begin oktober zijn er onder de boom wel wat dikke peren te vinden.

Eet smakelijk!

