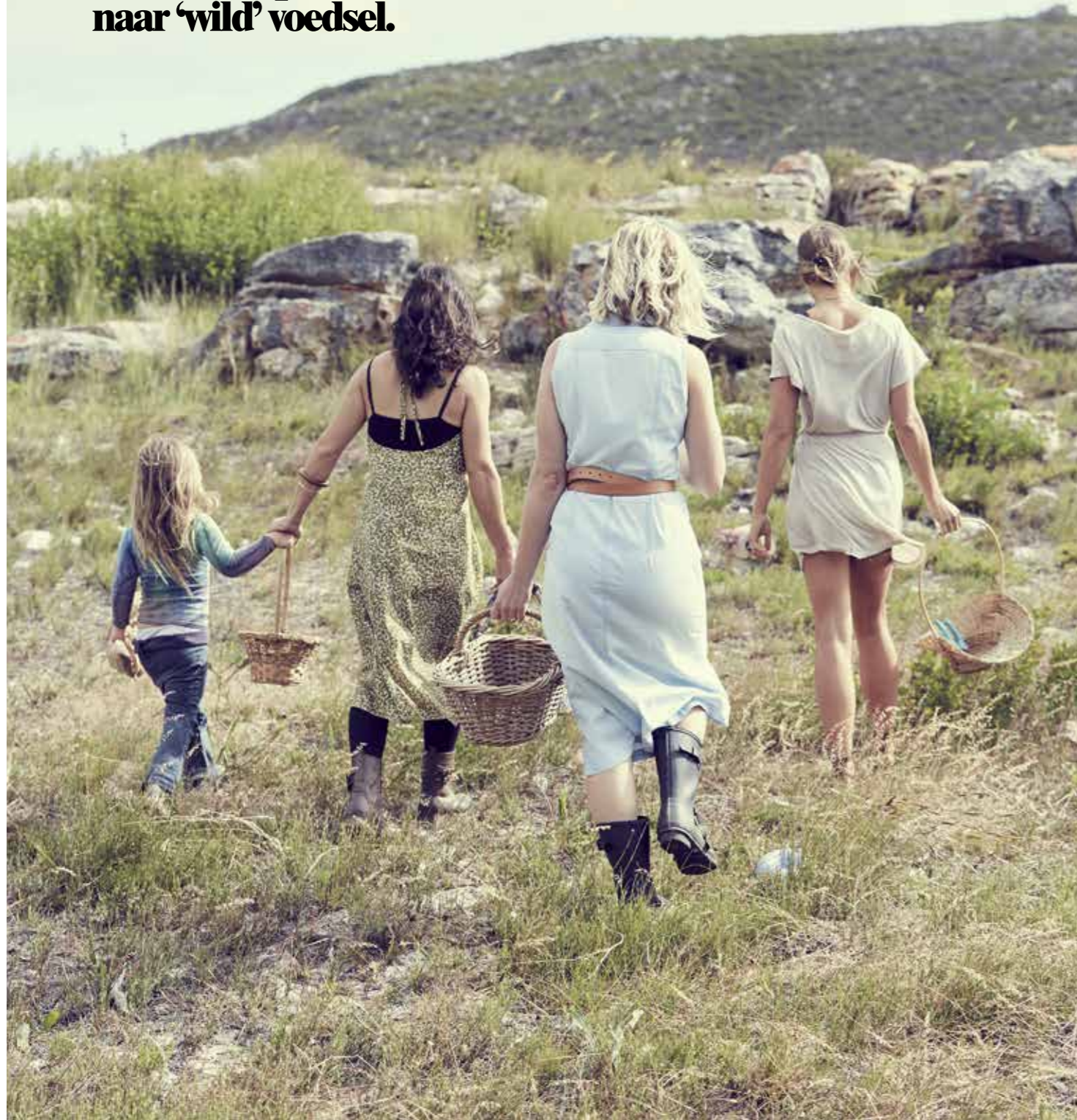


Een paar keer per maand kun je met Roushanna op de fynbos-hellingen en in de baai speuren naar 'wild' voedsel.

Rubi en Roushanna Gray, assistente Pippa Williams en vriendin Claudia Uffhaus gaan wildplukken in de omgeving van Cape Point.



Wild at heart

De Tuin op Tafel maakt een uitstapje naar Zuid-Afrika. Hier struint Roushanna Gray door de ruige heuvels van Cape Point op zoek naar eetbare gewassen en andere eetbare schatten waarmee ze feestelijke, zomerse gerechten bereidt.

Tekst: Vicki Sleet/bureaux.co.za / Styling: Sven Alberding/bureaux.co.za

Foto's: Warren Heath/ bureaux.co.za

Roushanna organiseert wildpluktochten en kookworkshops onder de naam 'Veld & Sea', waarmee meteen de Nederlandse band met deze streek duidelijk wordt. Veld is natuurlijk een Nederlands woord, maar het wordt in Zuid-Afrika gebruikt voor de ongerepte natuur die volop aanwezig is op Cape Point, het meest zuidelijke punt van Kaap de Goede Hoop. Hier woont Roushanna met haar gezin. Het gebied maakt deel uit van het Nationaal Park Tafelberg en is zeer rijk aan inheemse planten. Hier vind je een verraderlijke kustlijn, een landschap bedekt met 'fynbos', een heide-achtige inheemse plant, en er waait vaak een meedogenloze wind. Bezoekers zijn overgeleverd aan de elementen. Of je hier nu in de zomer of in de winter bent, en of het nu regent of de zon schijnt, de natuur is hier altijd onverbiddelijk en menig schip is in de afgelopen eeuwen op de rotsachtige kust te pletter gevaren.

Zo'n vierhonderd jaar geleden waren het de Nederlandse kolonisten die zochten naar geschikte gewassen om in dit gebied te verbouwen, zodat ze de bemanning van de passerende schepen konden bevoorraden. Dat viel nog niet mee en veel oogsten mislukten. De Nederlanders waren afhankelijk van de kennis van de lokale bevolking als het ging over welke inheemse gewassen ze veilig konden eten. Deze informatie was van levensbelang, zonder deze kennis konden de kolonisten niet overleven. In de loop der tijd is veel van deze kennis van de inheemse bevolking verloren gegaan. Een groeiende groep enthousiastelingen, waaronder Roushanna, heeft weer belangstelling voor eetbare planten uit de natuur van Zuid-Afrika en deelt deze hernieuwde kennis graag met anderen.



'Mensen vinden het een openbaring om te ontdekken dat zaken die heel vreemd voor ze zijn, zoals zeewier, zo heerlijk smaken.'

Kwekerij van schoonmoeder

Het rustieke huis dat ze deelt met haar man, tuinontwerper Tom, en hun kinderen Tai en Rubi, ligt op hetzelfde terrein als de Good Hope Nursery, de kwekerij van haar schoonmoeder Gael. Het is niet toevallig dat deze kwekerij is gespecialiseerd in inheemse planten. En dat is bijzonder want inheemse planten zijn bij de gewone, commerciële kwekerijen nauwelijks te koop en dat terwijl er wel veel vraag naar is. Tuinenbezitters die in dit barre deel van Zuid-Afrika wonen, hebben behoefte aan planten die bestand zijn tegen het harde klimaat. Bovendien vinden steeds meer mensen het belangrijk om planten in de tuin te zetten die geen zware belasting vormen voor de natuur, omdat ze bijvoorbeeld heel veel water nodig hebben. Juist daarom nemen steeds meer

plantenliefhebbers de moeite om deze afgelegen kwekerij, op zeker 60 km van de dichtstbijzijnde stad, te bezoeken. Niet alleen de planten van haar schoonmoeder, ook de wildpluk-expedities van Roushanna zelf zijn erg in trek. Ze is altijd op zoek naar nieuwe eetbare zaken en mooie smaakcombinaties. Wie het is gelukt om een plekje te bemachtigen voor een van de expedities, gaat mee op een avontuurlijke speurtocht die vele schatten oplevert. Een paar keer per maand in de weekenden, en door de week op afspraak, kun je met Roushanna speuren naar 'wild' voedsel. Ze plukt bloemen en kruiden op de met fynbos begroeide hellingen boven de kwekerij en in een nabijgelegen rotsachtige baai raapt ze mosselen en andere cadeautjes van de oceaan. Na een ochtend van jagen en verzamelen en vooral ook van het luisteren naar de boeiende



informatie die Roushanna deelt over de natuur, wandelen de deelnemers terug naar het lokaal van Veld & Sea om hun oogst te verwerken tot een feestmaal.

Zeegroenten oogsten

„De totale ervaring is gewijd aan de seizoenen en de stand van de maan die bepalend is voor het getijde. Ik stel een menu samen dat past bij de tijd van het jaar en we gaan samen op zoek naar deze ingrediënten en naar andere eetbare zaken die essentieel zijn voor de gerechten op het menu. Na terugkomst maken we samen de lunch klaar. Het is echt een interactief proces en de mensen vinden het een openbaring om te ontdekken dat zaken die heel vreemd voor ze zijn, zoals zeewier, zo heerlijk smaken”, vertelt Roushanna, terwijl ze ons ondertussen de knapperige en pittig smakende zaaddoosjes van Oost-Indische kers laat proeven. In de wintermaanden gaat ze op zoek naar bijzondere paddenstoelen, terwijl ze in de zomer graag afdaalt naar de baaitjes om voedzame zeegroenten te oogsten. Gelukkig voor Roushanna is er steeds meer informatie beschikbaar over wildplukken. Het internet, lokale deskundigen maar ook historische en recent geschreven boeken bevatten boeiende ontdekkingen voor deze onverschrokken jager en verzamelaar, die zelf zegt dat ze tijdens elke wandeling nog steeds iets nieuws leert. „Toen ik hier voor het eerst kwam wonen, had ik geen idee waar ik mee bezig was. Ik liep door de velden, plukte een mooi boeket bloemen en liet dat trots aan mijn familie zien. Bleek dat ik zeldzame, inheemse bloemen had geplukt. Nu kies ik alleen nog maar bloemen die in overvloed aanwezig zijn en die er geen last van hebben als ze een stukje worden teruggeknipt.”

In de moestuin

Om smaak en kleur toe te voegen, maar ook voor medicinale toepassingen, heeft Roushanna een collectie eetbare bloemen geplant in de groentetuin van de familie. Uiteraard krijgen de deelnemers aan de workshops ook uitgebreide informatie over de toepassing van deze bloemen. Vlooltjes die naar vers gras smaken, iets zoete en pittige korenbloemen en pikante gouds-

bloemen geven extra pit aan een schotel en zorgen er natuurlijk ook voor dat het gerecht er mooi uitziet. „Het oog wil ook wat”, zegt Roushanna, terwijl ze een salade versiert met delicate korianderbloemetjes. Veel bloemen zijn ook geschikt als ingrediënt voor drankjes. „Kamille is befaamd vanwege zijn kalmerende eigenschappen en smaakt heerlijk in een honingsiroopje dat je kunt toevoegen aan een gin-tonic of mousserende wijn. Ook heb je heel veel verschillende *Pelargoniums* waarvan het blad smaakt naar bijvoorbeeld citroen, pepermunt of roos. Hiervan kun je een lekkere opwekkende ijsthee maken”, zegt ze. Al deze informatie nemen de deelnemers aan de workshops mee naar huis, maar er valt voor hen nog veel meer te halen bij Veld & Sea. Je even losmaken van de technologie en terugkeren naar een oude manier van voedselvoorziening, al is het maar voor een hele korte tijd, geeft enorm veel voldoening. „Verzamelen is een deel van ons DNA, we zijn dat alleen vergeten. Ik vind het fijn dat ik de mensen kan helpen om te herontdekken hoe plezierig wildplukken is.”

www.veldandsea.com

‘Verzamelen is een deel van ons DNA, we zijn dat alleen vergeten.’



MENU

Salade met Oost-Indische kers en goudsbloem



Groene asperges en scharreleieren op een bedje van vogelmuur met ansjovisboter en bloemenzout



Bloemenloempia's



Wortelcake met limoenroomkaas, aardbeien en eetbare bloemen



Kamillecocktails met bloemenijs

BLOEMEN-SMAKEN

- **Viooltjes - Viola** smaakt fris, grasachtig
- **Grasanjer - *Dianthus plumarius*** smaakt naar kruidnagel
- **Goudsbloem - *Calendula officinalis*** smaakt fris, grasachtig
- **Korenbloem - *Centaurea cyanus*** smaakt zoet en kruidig
- **Komkommerkruid - *Borago officinalis*** smaakt fris naar komkommer
- **Oost-Indische kers - *Tropaeolum*** smaakt fris-pittig
- **Roomse kamille - *Anthemis nobilis*** smaakt fris, grasachtig en naar appel
- **Geranium - *Pelargonium*** smaakt fris en grasachtig

BLOEMEN IN DRANKJES

- Slaapmutsjes (*Eschscholzia californica*) zijn geschikt voor een kalmerende thee, vlak voor het slapen gaan.
- De smaak van komkommerkruid past perfect bij gin.
- Gebruik de pittige en peperige Oost-Indische kers en goudsbloem om een kopje chai thee op te fleuren en wat extra smaak te geven.
- Van kamille kun je ook ijsthee maken. Drink een glas van deze thee aan het einde van een drukke, warme dag.

Vrolijke salade

Ingrediënten

Voor de salade

- 1 kop fijngehakte boerenkool
- 1 kop fijngehakte spinazie
- 1 kop sla blaadjes
- 1 kop blaadjes van Oost-Indische kers
- ¼ kop zaaddoosjes van Oost-Indische kers
- een handje bloemblaadjes van goudsbloemen en bloemen van Oost-Indische kers

Voor de dressing

- 2 el honing
- 2 el citroensap
- 1 el appelazijn
- ½ tl komijnpoeder
- 2 el olijfolie
- zout en peper naar smaak

Klop een dressing en meng dit goed met alle groene ingrediënten, behalve de zaaddoosjes. Laat de smaken zeker een uur intrekken. Versier met de bloemblaadjes van de goudsbloemen, de Oost-Indische kers en de zaaddoosjes en serveer eventueel in een blad rodekool.



Vrolijke salade

Regenboog wortelcake

Ingrediënten

Voor de cake

- 2 eieren
- 2 koppen suiker
- 6 tl kaneel
- 2 koppen olie
- 3 koppen bloem
- 6 tl bakpoeder
- snufje zout
- 4 koppen geraspte wortel
- 1 kop rozijnen

Voor de vulling

- 250 g roomkaas
- 125 g ongezouten boter
- 2 ¼ kop poedersuiker (gezeefd)
- 1-2 el limoensap
- 1 el limoenrasp
- 300 g schoongemaakte en gehalveerde aardbeien
- eetbare bloemen naar keuze

Verwarm de oven op 180 °C. Klop de eieren met de suiker tot een romige, lichtgele massa. Voeg de rest van de ingrediënten toe, behalve de rozijn en roer goed door. Vouw de rozijnen voorzichtig door het beslag en giet de massa in twee ingevette ronde bakvormen (bij voorkeur een springvorm). Bak de cakes ongeveer 40 minuten. Prik er even in met een satéprikker of breinaald. Als de prikker schoon blijft, zijn de cakes gaar. Laat de cakes op een rooster afkoelen en maak ondertussen de vulling. Klop roomkaas en boter goed door elkaar totdat je geen klontjes meer ziet. Klop dan 1 el limoensap, de suiker en de limoenrasp door de vulling. Het moet een compacte maar romige massa zijn. Proef even en voeg eventueel nog wat limoensap toe als de vulling te dik is of als je vindt dat de vulling wel iets frisser mag smaken. Haal de cakes uit de vorm en bedek één cake met 1/3 deel van de vulling. Verdeel de aardbeien erover en bedek met nogmaals 1/3 deel van de vulling. Leg de andere cake er bovenop. Bestuif de zijkanten met wat poedersuiker en verdeel de rest van de vulling over de bovenkant van de cake. Versier met eetbare bloemen.

Bloemen geven extra pit en zorgen ervoor dat een gerecht er mooi uitziet.



Regenboog wortelcake



Bloemenloempia's

Bloemenloempia's

Ingrediënten

- 6 velletjes rijstpapier voor de loempia's
- eetbare bloemen
- 1 avocado in plakjes
- kiemgroenten (bijvoorbeeld alfalfa)
- ½ kop rodekool in fijne reepjes
- ½ kop wortels julienne gesneden
- ½ kop paprika in reepjes

Zorg dat je alle ingrediënten gesneden bij de hand hebt. Week een rijstvelletje in een ruime kom water. Leg op een houten werkblad en vul met de ingrediënten. Leg eerst de bloemen op het velletje, want deze zie je straks het beste. Vouw de bovenkant en de zijkanten voorzichtig dicht totdat je een mooi stevig pakketje hebt. Serveer met een chilidipsaus.

Groene asperges

Ingrediënten

- 1 bundel groene asperges
- 1 el olijfolie
- 4 scharreleieren
- 100 g zachte boter
- 6 ansjovisjes
- 2 el zeezoutvlokken
- wat gedroogde bloemblaadjes
- handje vogelmuur (geplukt in de tuin of in de natuur)

Meng de ansjovis met de boter tot een zacht mengsel en vul twee kleine boterpotjes. Zet tot gebruik in de koelkast. Meng het zout met de bloemblaadjes en serveer het bloemenzout in een mooi kommetje. Stoom de asperges in vier minuten gaar. Meng de olijfolie voorzichtig door de asperges. Kook de eieren half hard en maak mooie bordjes met de asperges, vogelmuur, gepelde eieren, ansjovisboter en een beetje bloemenzout. Geef de rest van het zout er apart bij. Lekker met vers boerenbrood.

Kamillecocktails

Ingrediënten

Voor de kamillesiroop

- ½ kop gedroogde kamillebloemetjes of twee theezakjes kamillethee
- ½ kop honing
- 1 kop water

Doe de ingrediënten in een kleine pan en breng langzaam aan de kook. Laat 15 minuten zachtjes doorkoken. Haal de pan van het fornuis en giet de vloeistof door een fijne zeef. Druk met de achterkant van de lepel de vloeistof uit de bloemetjes of theezakjes. Bewaar in een gesteriliseerde fles.

Voor de cocktail

- 3 el kamillesiroop
- 1/3 kop mousserende wijn
- tonic naar smaak
- 1 limoen

Giet de siroop met de wijn in een glas en giet er wat tonic bij. Voeg een kneepje limoensap toe en laat wat bloemenijsblokjes in het glas vallen.

De deelnemers verwerken de oogst gezamenlijk tot een feestmaal.



Groene asperges

Kamillecocktails

