

de kook-coach

PEEN

Uit het Volledig Woordenboek der Nederlandsche Taal door R.K. Kuipers, 1893

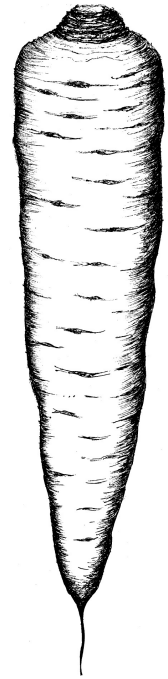
peen, v, -penen, -tje, vrucht, ook wortel gen.; eene moesplant; zegsw.: dat is andere peen (dan Leidsche wortels), dat is wat anders, wat beters.

Uit het Woordenboek der Nederlandse Taal

PEEN (I), znw. vr., mv. penen. Benaming van verschillende soorten van eetbare wortelen. Benaming voor den gewonen wortel (zoowel voor de vrucht als voor de geheele plant). Lat. *Daucus carota*. Het woord is vooral in het midden en Zuiden van het land bekend, iemand zijn peeën opscheppen is hem duchtig bekijven, peentjes zweeten is zeer sterk transpireeren

In hetzelfde woordenboek lezen we ook nog dat men 'de hond in de hutspot kan vinden'. En als iemand zeer onwelkom is 'komt diegene als een hond in de hutspot'. Als er iets niet pluis was had met het over 'aangebrande hutspot'.

De peen is op een na de meest gegeten groente in de wereld. In Engeland staat de peen zelfs op nummer 1. Tegenwoordig komt de oranje peen het meeste voor, al is het ook weer mogelijk om de peen in wit, geel of paars te kopen.



OORSPRONG

5000 jaar geleden kwam de peen al in Afghanistan voor in een paarse kleur. 4000 jaar geleden tekenden de Egyptenaren een paarse wortel. In de Romeinse tijd is de ons bekende peen wit of paars. Apicius noemde de peen *Carota*. Later werd, ook door de Romeinen, de naam *Daucus Carota* gebruikt. Via Noord-Afrika is de peen in de 12e eeuw in West-Europa terechtgekomen. Er bestonden toen vele kleur- en smaakvariëteiten. Zoals bijvoorbeeld gele, rode, zwarte en groene wortelen. De oranje vorm werd pas in de 17e eeuw in Nederland ontwikkeld door vaderlandslievende kwekers die graag groenten in de kleuren van het huis van Oranje wilden telen. De huidige oranje peen stamt er direct van af.

In het receptenboek van Apicius staan al recepten met peen. De peen werd bijvoorbeeld gebraden en opgediend met oenogarum (een met wijn vermengde vissaus). Ook kookte men klein gesneden wortelen in een karwijsaus met wat olie. Rauwkost van peen maakte men toen ook al. De peen werd in dunne plakjes geschaafd of gesneden en vermengd met olie, azijn en wat zout.

Al was de smaak van de peen in de Romeinse tijd nog helemaal niet aangenaam. Men zal ze niet zo vaak gegeten hebben. De peen werd in het begin voornamelijk als medicijn gebruikt. Men beschouwde het als een goed middel tegen maag- en darmstoornissen. Ook zou het het gezichtsvermogen verbeteren.

VERSPREIDING

De peen komt men bijna overal ter wereld tegen. Vanuit Azië is de peen via de handelsroutes naar het nabije oosten en Noord-Afrika gekomen, van hieruit naar Europa. En vanuit Europa, nadat Columbus Amerika ontdekt had, naar Noord- en Zuid Amerika. In Amerika, bij de Indianen, vonden de kinderen het zo lekker dat ze de wortelen van het veld stalen. Nog veel later is de peen in Australië terechtgekomen.

GEbruik IN NEDERLAND

In de 16e eeuw was het eten van peen in Nederland niet zo geliefd. Het werd hier al wel geteeld en men ontwikkelde zelfs een zoet smakende wortel. Wat de Grieken, die het in de 1e eeuw al geprobeerd hadden, niet gelukt was. Maar men gaf de wortelen liever te eten aan de koeien, waardoor men een rijke gele boter kon produceren. Een teveel aan wortelen gaf echter een bittere melk.

In het Cruydt-boeck van Rembert Dodoens uit 1644 blijkt dat de peen dan toch in de Nederlanden gegeten wordt. Hij beschrijft het als volgt in het hoofd-stuk over "Peeen ende Caroten": "De Geele Peen...De wortel is dick ... van buyten ende van binnen geel/ aengenaem om eten ende soet van smaeck. De Roode Peeen ... de wortelen zijn oock langh ende dick/ oock soet van smaeck ende liefelijck om eten." Al moest men er niet te veel of te vaak van eten want dan "doen zy oock in't lichaem quaedt bloedt groeyen." At men er matig van dan was het "bequaem ghenoegh om 'tkrimpsel in den buyck te stillen/ ende de colijcke te ghenesen/ ende de maendtstonden te verwecken." Het loof van de peen was ook zeer geschikt om de "Schildtpadden ende oock de Coniynen mede te voeden."

Wel het meest bekende gerecht met peen is **hutspot**. Een winters gerecht met winterpeen, uien, aardappelen en klapstuk.

~~~~de kook-coach~~~~recept~~~~

### HUTSPOT

Ingrediënten, voor 4 personen:

1½ kilo **winterpeen**, schoongemaakt en in stukjes gesneden

1½ kilo **aardappelen**, geschild, eventueel in vieren gesneden

350 gram **uien**, geschild, en in vieren gesneden

500 gram **klapstuk**

wat **zout**

Bereiding:

Was het **klapstuk** en kook het in water met wat zout op een klein vuur gedurende 1 uur of langer als het nodig is. Voeg er dan de **winterpeen**, **aardappelen** en **uien** aan toe. Laat alles op een klein vuur nog zo'n half uur koken. Eventueel nog wat water toevoegen als het dreigt droog te koken. Maar het eindresultaat mag niet al te nat zijn. Haal het klapstuk uit de pan, roer met een houten lepel de peen, aardappelen en uien goed door elkaar. En dien op.

In het kookboek van Alexander Dumas, eind 19e eeuw, lezen we dat er in Frankrijk ook hutspot werd gegeten. Al zag die er wel anders uit dan we tegenwoordig gewend zijn. Het was een stoofpot van ossestaart, rundvlees, wortelen, pastinaken, schorseneren, knollen, aardperen, selderie, aardappelen, ham, cervelaatworst en uien. Dit alles in grove stukken gesneden en in een oven gegaard. Het geheel werd opgediend in een grote schaal. (niet gestampt). Erover goot men een saus die gemaakt was van het gezeefde kookvocht.

Uit het Huishoudboek N.C.B komt het volgende licht verteerbare recept voor één persoon.

~~~de kook-coach~~~recept~~~

WORTELPUREE

Ingrediënten:

1 ons **worteltjes** of winterpeen

1 lepel **boter**

2 deciliter **bouillon**

beschuit of paneermeel

suiker

zout

Bereiding:

De **worteltjes** gaar koken in de **bouillon**, dan door een zeef wrijven. Voeg daarna **paneermeel** en **boter** toe en 5 minuten laten stoven; afmaken met **zout** en **suiker**.

HEDENDAAGS

Peen kan men ook frituren. Dit lijkt op de gebraden peen uit het kookboek van Apicius. Aangezien daar weinig aanwijzingen in staan, zou het heel goed mogelijk kunnen zijn dat in zijn tijd de peen ook al gefrituurd werd. Heel dunne plakjes winterpeen kunnen gefrituurd worden. Net zoals men chips maakt, zie het recept voor kraaksla. Met of zonder zout is het een heerlijk bijgerecht of tussendoortje.

Zelf maak ik graag winterpeen klaar in de snelkookpan zoals in het volgende recept voor 2 personen:

~~~de kook-coach~~~recept~~~

### WINTERPEEN in de snelkookpan

Ingrediënten:

25 gram **boter** of **margarine**

250 gram **rundvlees**, in blokjes gesneden

1 grote **winterpeen**, of 2 kleinere, in grove stukken gesneden

1 **ui**, gesnipperd

1 **tomaat**, in stukjes gesneden, of een eetlepel tomatenpuree

recept

recept

## de kook-coach

### 1 laurierblad

1 deciliter **rode wijn**, of wijnazijn

wat **zout** en **peper** naar behoefte

Bereiding:

Doe de **boter** in de pan en braadt daarin op een hoog vuur het **rundvlees** aan alle kanten goed bruin.

Temper het vuur en voeg er de schoongemaakte **winterpeen** aan toe. De winterpeen niet in al te kleine stukjes snijden, want dan wordt de peen te zacht en valt helemaal uit elkaar.

Daarna de **ui**, **tomaat** en het **laurierblad** erbij doen en het geheel goed doorroeren.

Nu nog de **rode wijn** erbij, en eventueel nog wat water als er te weinig vocht in de snelkookpan zit. Er moet namelijk minimaal een halve centimeter vocht in een snelkookpan zitten. Als laatste **zout** en **peper**.

Het deksel op de pan doen en in 30 minuten gaar koken.

Lekker erbij is een ouderwetse kruimige aardappel waarin het overheerlijke kookvocht goed opgenomen kan worden.

Ook kunnen de aardappelen meegekookt worden. Dan geen kruimige aardappelen gebruiken maar vastkokende. En ook in grove stukken gesneden in de pan doen.

Dit gerecht kan natuurlijk ook in een gewone pan bereid worden. Er is dan wel iets meer boter nodig. Het grote verschil is dat het vlees eerst een tijdje met ui, tomaat, laurierblad en wijn bijna gaar gestoofd wordt. Het laatste half uur kunnen de peen en aardappelen eraan toegevoegd worden.

## TEELT

Peen kan men in drie soorten onderscheiden. Dat gaat naar het gewicht van de peen. Deze varieert van ongeveer 50 tot 250 gram per peen.

A-peen, de lichtste, is bospeen. Deze vindt men vaak in de winkel.

B-peen, is wat groter en dus zwaarder dan bospeen, en wordt voor een groot deel gebruikt voor verse consumptie.

C/D-peen, die weer wat groter is, is de winterpeen en wordt voornamelijk geteeld voor de industrie. Daar maakt men soep, hutspot en babyvoeding van.

C-peen ligt weleens in de winkel en kan men ook per stuk kopen zoals winterpeen.

Van de restanten, zoals gebroken of kromme wortelen, wordt wortelsap gemaakt.

Govert van Dis aan de Stadsedijk teelt ondermeer peen. Afgelopen jaar had hij B-peen. De door hem geteelde peen gaat voornamelijk naar het buitenland. Hij gebruikt de rassen Nerac en Trevor, die zijn vrij zoet van smaak en worden veel in het zuiden van Europa gegeten.

In Nederland wordt deze peen voornamelijk rauw gegeten. Zo'n 5 à 10% van de peen blijft in Nederland.

Het bijzondere aan het telen van peen is dat peen niet gerooid wordt maar 'geplukt'. De peen wordt aan het loof uit de grond getrokken. Heel voorzichtig, zodat ze heel blijven en niet beschadigen. Voor het oogsten wordt een klembandrooier gebruikt. (Die ook voor het oogsten van prei gebruikt wordt) Omdat de peen een nogal bros gewas is zit er op de machine een valbreker zodat de peen heel blijft.

Daarna worden ze netjes in kisten gelegd. Ze worden dan afgevoerd naar een koelcel in Friesland. Daar liggen ze te wachten, bij 1 graad Celsius, tot ze met de boot naar Engeland gaan. Al met al een heel gereis voor de peen gegeten wordt. Omdat de meeste peen voor de export bestemd is moet ze gewassen worden. Dit is om verspreiding van ziektes te voorkomen. Ook de consument wil graag een schone, gewassen peen. Govert is het hier niet helemaal mee eens want door het wassen kunnen er beschadigingen ontstaan waardoor de peen minder goed bewaard kan worden. Een peen is rijp als de punt van de peen rond gaat worden. De peen groeit eerst in de lengte en is dan puntig. Daarna pas in de breedte.

~~~~de kook-coach~~~~recept~~~~

recept

WINTERSOEP

recept van Phily Brooijmans:

Wortelen, pastinaak, aardappelen en uien schoonmaken en in stukken snijden en in een pan met water doen.

Hierbij nog wat verse koriander en een bouillonblokje naar keuze. Even laten koken en dan pureren. Heerlijk op een winterdag.

De hoeveelheden kan men zelf naar behoefte vaststellen. Ook kan de soep zonder pastinaak gemaakt worden.

Govert van Dis is een biologische boer. Op dit moment kent de gemeente Moerdijk 6 biologische boeren. De gewassen die deze boeren telen zijn ook verkrijgbaar in zelf samen te stellen groentepakketten via www.heulhoeve.nl.

Grote afnemers van biologisch geteelde groenten zijn onder andere de babyvoedingproducenten.

Omdat er geen (chemische) gewasbeschermingsmiddelen gebruikt worden bij deze teelt, wordt er veel werk gestoken in het voorbereiden van de grond. Voor er gezaaid gaat worden, wordt de grond een paar keer geëgd tot een week voor het zaaien. Dit is om het onkruid, wat steeds ontkiemt, er onder te werken. Onkruid is namelijk het grootste probleem.

Als het gewas opgekomen is gaat men met eg en schoffel zo secuur mogelijk langs het gewas om het onkruidvrij te houden. Dit schoffelen gebeurt ook wel eens door leerlingen van landbouwopleidingen of door kinderen uit de buurt.

Ook kunnen er schimmelziektes optreden. Daar doet hij niets tegen. Er gaat dan wel een gedeelte van de oogst verloren. Schimmels zijn een in een vochtig klimaat zoals we in Nederland kennen een probleem. Door dit klimaat ontstaan er veel gemakkelijker schimmels dan in een droog klimaat. Helaas wordt er te weinig onderzoek gedaan naar het 'bestrijden' van schimmels omdat het maar om een relatief klein gebied gaat.

OVER DE GRENS

In Azië gebruikt men peen onder andere om jam van te maken. In India maakt men er een pudding van. En de Engelsen maken er cake van. In het Noord-Afrikaanse recept Tajine, zie Ravelyn van februari 2004, worden ook winterpenen gebruikt. De Italianen gebruiken overvloedig winterpeen in hun minestrone-soep.

Een ovenschotel uit Oostenrijk met winterpeen en aardappelen is een heerlijk wintergerecht. Het volgende recept is voor 4 personen.

OVENSCHOTEL MET WINTERPEEN

Ingrediënten:

3 droge **worstjes** naar keuze, bijvoorbeeld salami

1 eetlepel **olie**

2 **knoflookteentjes**, gesnipperd

500 gram **aardappelen**

500 gram **winterpeen**

bosje **lente-uitjes**

vers gemalen **peper**

1 theelepel **tijm**

100 gram geraspte **kaas**, bijvoorbeeld Emmentaler

250 ml **melk**

2 **eieren**

Bereiding:

Snij de **worstjes** in plakjes en bak ze in de **olie** knapperig. Voeg er de **knoflook** aan toe en bak het geheel nog even door. Haal de pan van het vuur.

Schil de **aardappelen** en was de **winterpeen** en rasp ze grof.

De **lente-uitjes** schoonmaken en in ringetjes snijden. Meng in een kom de gebakken worstjes, aardappelen, winterpeen en de uitjes goed door elkaar. Voeg er ook de **peper** en **tijm** aan toe.

Verwarm de oven voor op 200 graden Celsius.

Vet een ronde bakvorm van 24 cm doorsnee in en doe hier het mengsel in. Strijk de bovenkant glad.

Klop de **eieren** los, voeg er al roerend de **melk** en **kaas** aan toe. Giet dit gelijkmatig over de groenten.

Zet de bakvorm in het midden van de oven en bak het in 45 minuten gaar.

Serveer er eventueel een frisse salade bij.

NAGERECHT

Als toetje is het nog aardig te vermelden dat de peen vol vitamine A zit. Al sinds de oudheid wordt er gezegd dat je er beter van gaat zien als men wortels eet. Dat is een fabeltje. Het is gewoon gezond om wortels en andere groenten te eten. En een goede gezondheid helpt wel mee om de ogen ook goed te laten functioneren.

Nu ik het toch over zien heb, wortelen zijn meermaals gebruikt als onderwerp om te schilderen. Als onderdeel van een stilleven, marktscenes of portretten. U kunt deze schilderijen zien in o.a.

de kook-coach

Museum Boijmans van Beuningen in Rotterdam, het Louvre in Parijs, Museum Mayer van den Bergh in Antwerpen en in nog vele andere musea.

Beer Clement

de kook-coach

Bronnen:

Die 50 Besten Aufläufe, Kaiser

www.carrotmuseum.com (een aanrader voor wie nog veel meer over peen wil weten)

www.plantaardigheden.nl

www.vegparadise.com

Tekening: Henk Nieuwenhuijsen

Eerder gepubliceerd in: Ravelyn, februari 2005