

Biodynamische bospeen: barstensvol leven!

“De geur van versgeploegde kluiten aarde, de kleuren en de smaken van de Middellandse Zee...” is wat de Italiaanse telers van Nature Iblea antwoordde op de vraag waar hun liefde voor biologisch én biodynamisch telen vandaan komt. In Zuid-Sicilie laten zij zien dat telen op grote school ook zeker kan mét aandacht en liefde voor de bodem. Zo telen zij onder andere de waspeen die je deze week kunt vinden in de kleine groente en fruittas. Maar, bospeen, waspeen, winterpeen, oerpeen of wortel? Wat is nu eigenlijk het verschil? Wij leggen het uit.



Wortel en peen?

Wereldwijd zijn er heel veel verschillende soorten wortels, ze bestaan in alle vormen, maten, namen, smaken en dan kun je ze ook nog bereiden op oneindig veel smakelijke manieren. Wat als eerste opvalt is dat in de keuken de termen wortel en peen vrolijk door elkaar heen worden gebruikt. Maar hoe zit dit precies?

Het grote verschil tussen wortel en peen is dat met een peen de gehele plant of een groente soort zoals bospeen of winterpeen, kan worden bedoeld. Een wortel is een onderdeel van de plant, het gedeelte van een plant dat onder de grond groeit. In sommige

gevallen, zoals dus bij wortelen, maar ook bij pastinaak of schorseneren is dit het eetbare gedeelte.

Bospeen

Bospenen zijn de eerste verse wortelen die we in het voorjaar kunnen oogsten. Zoals de naam al aangeeft bestaat deze peen uit een bosje van lange, slanke zoete wortels met het blad, het loof. Onze inkoper groente & fruit Marius legt uit: “Het loof van de bospeen geeft een goede versheid indicatie. De biodynamische bospeen van de Italiaanse coöperatie Bio Latina krijgen wij deze periode wel 2 keer in de week vers binnen. Half juni krijgen we ze vers”. Deze peen smaakt lichtzoet: heerlijk om zo te eten als een gezonde snack of gekookt lekker in combinatie met groene groenten zoals doperwtjes, peultjes of bosuitjes.

Waspeen

Waspenen zijn hetzelfde als de jonge bospeentjes, maar dan gewassen en zonder loof.

Wilde regenboogwortelen

Deze wilde paarse, rode en gele wortelen zijn wij bij Odin altijd erg dol op. Deze teelt onze boer Krispijn van BioRomeo in Ens jaarlijks voor ons en zitten vol met smaak: zoet maar ook aards. De paarse variant verliest tijdens het koken zijn kleur en wordt dan zelfs een beetje wit. In deze oerpenen (en vooral in de gele en de rode) zit ontzettend veel bèta-caroteen (meer dan in de oranje), wat in je lichaam wordt omgezet naar vitamine A. Heel erg gezond en goed voor je.

Winterpeen

Een winterpeen is de dikkere variant van wortelen, met een oranje kleuren wordt met loof verkocht zodra ze vers uit de grond komen. Maar je ziet ze vooral zonder loof en hier in Nederland kennen we deze uiteraard omdat hij vaak wordt gebruikt in hutspot. Handig voor in de koude wintermaanden: deze peen kun je zeker een paar weken bewaren.

Kijk voor meer informatie op Odin.nl