

Uit je
tuin in
de taart

Van klaproos tot cake

Zo heb je maanzaad nog nooit bekeken

In Nederland kom je het hooguit tegen op een broodje. Maar over de landsgrenzen bakken ze er hele taarten van en strooien ze het zelfs over de spaghetti. En dan heeft het ook nog die ándere krachtige eigenschap. Waar we het over hebben? Maanzaad! Rianne Marijs reist af naar het maanzaadmekka van Europa: het Oostenrijkse Waldviertel.

Wandel een willekeurige supermarkt in Beieren of Oostenrijk binnen en je stuit op allerlei lekkernijen met maanzaad, oftewel 'Mohn'. Op de broodafdeling liggen de 'Waldviertler Mohnzelten', ronde schijven van aardappelmeel met een zoete, donkergrijze maanzaadvulling. Bij de zoetwaren liggen kant-en-klare Mohnkuchen en Mohnstrudels. Loop even verder en je vindt zakken vol gemalen maanzaad om in een handomdraai zélf een heerlijke

taart op tafel te toveren. Hoe kan het toch dat wij Nederlanders de grijsblauwe zaadjes hooguit op broodjes en even later tussen onze tanden aantreffen? Chiazaad werd een tijdje ontzettend gehypet vanwege de gezonde eigenschappen. Maar maanzaad is minstens even gezond én lekker. Met een calciumgehalte van gemiddeld 1460 milligram per honderd gram, behoort het tot de meest calciumrijke voedingsmiddelen. Een eetlepel maanzaad kan meer calcium leveren dan een half glas melk. Daarnaast krijg je er onder andere vitamine B en E, ijzer, magnesium en kalium mee binnen, >







en bestaat het voor bijna de helft uit plantaardige vetten, waaronder omega-3. Heel voedzaam dus!

En dan is er die andere krachtige eigenschap. Als zaadje van de papaver somniferum, een klaproossoort, bevat maanzaad de pijnstillende stoffen morfine en codeïne. Weliswaar in een dusdanig lage concentratie dat je er héél veel van moet eten om er lichamelijk en geestelijk iets van te merken. Maar het is genoeg voor de Duitse overheid om in gevangenissen geen enkele maanzaadtraktatie toe te staan. Na een paar plakken maanzaadcake kunnen namelijk wel degelijk sporen van opiaten in urine en bloed worden aangetroffen. Zie dan als ingezetene maar eens te bewijzen dat je geen drugs, maar

Witte maanzaadtaart,
nog warm uit de oven,
is om je vingers bij
op te eten



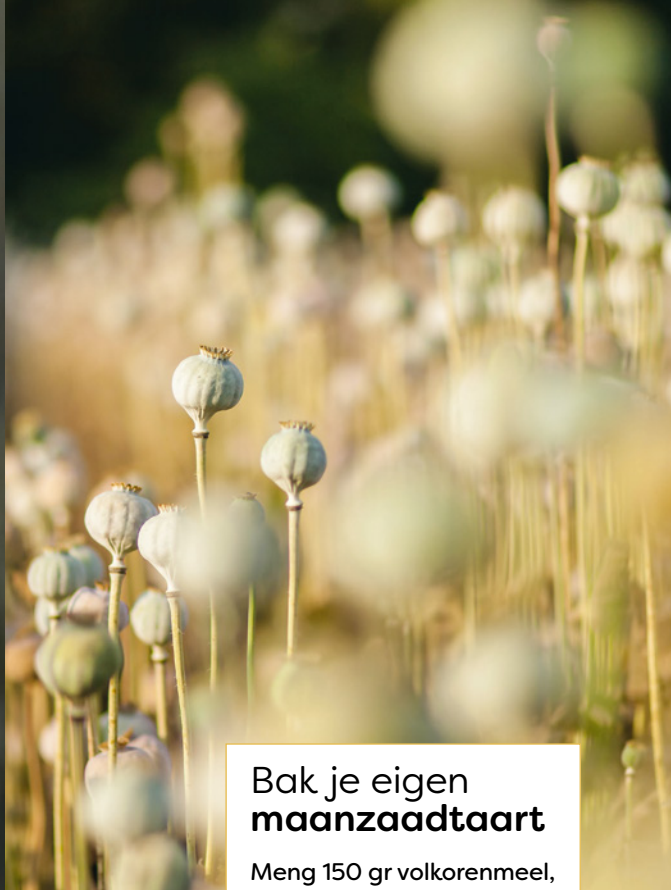
cake hebt gesnoept. In 2003 ging een Duitse gevangene nog in bezwaar tegen het verbod om zijn favoriete gebak te eten. Helaas voor hem wilde de rechter geen uitzondering maken.

Blauw, wit en grijs

In Nederland wordt voornamelijk blauw maanzaad geteeld en verkocht. We strooien het op brood of over een salade en een enkeling bakt er een cake van. Maar je hebt ook wit en grijs maanzaad waarmee je alle culinaire kanten op kunt. Wit maanzaad, van onrijpe zaden, komt uit Azië en wordt gebruikt in Indiaase curry's en

de Japanse keuken. Het heeft een zachte, nootachtige smaak. In Turkse supermarkten kom je het nog wel eens tegen, net als maanzaadpasta trouwens. Grijs maanzaad kun je in Nederland praktisch alleen via internet kopen. Dit komt uit Oostenrijk en wordt voornamelijk in gebak, zoete deegwaren en zelfs in ijs verwerkt. Qua smaak zit het een beetje tussen de andere twee soorten in: het is pittiger dan wit maanzaad, maar milder dan blauw maanzaad. Wij proeven het verschil misschien niet zo, maar Oostenrijkers zullen niet zo snel een cake met blauw maanzaad bakken.





Dat gebruiken ze liever voor de pittige olie, om salades mee te besprenkelen. Bovendien, zij hebben hun 'Waldviertler Graumohn'.

Maanzaaddorp

Op naar Waldviertel in Neder-Oostenrijk. Dit is zo'n beetje het maanzaadmekka van Europa. Hier komt het grijze maanzaad vandaan wat de Oostenrijkers zo graag in hun baksels stoppen, al verbouwen ze ook een beetje wit en blauw maanzaad. Rijdend door het groene heuvellandschap kom je niet veel meer dan boerderijen, veldjes en wat dorpen tegen. Nog een maand duurt de rust. Tot in juli, als de klaprozen in bloei staan en het landschap roodpaars kleurt, de toeristen zich verdringen bij het treintje dat door de bloemenvelden rijdt. In Waldviertel heeft elk restaurant wel een lekker toetje met 'Waldviertler Graumohn' op de kaart. Er zijn zelfs speciale maanzaadrestaurants. De bekendste is Mohnwirt, in het dorpje Armschlag. Ooit was

dit een ingeslapen dorp, tot de eigenaar van het restaurant in 1989 het plan opvatte om Armschlag in 'Mohndorf' te veranderen: een soort Keukenhof, maar dan helemaal in het teken van klaprozen en maanzaad. Nu komen busladingen vol toeristen naar het gehucht om met verschillende soorten maanzaad te leren koken, klaprozen te schilderen of allerhande maanzaadproducten te kopen. Vandaag stopt er ook een touringbus in Maanzaaddorp. Zo'n dertig Oostenrijkse senioren stappen uit en houden halt bij een meterslange wandschildering van klaprozen, naast de parkeerplaats. Het vijf meter hoge werk is het 'langste klaprozenschilderij ter wereld'. De Oostenrijkers maken een paar foto's, steken de weg over en lopen de Mohnbauernladen binnen, de boerderijwinkel. Kussenslopen en schriftjes met klaproosmotief, verzorgingsproducten met papaverolie, chocola met maanzaad; alles is Mohn, Mohn, Mohn. Bij de kassa staan mensen met

bosjes gedroogde klaproosstengels in de rij. Die gaan zometeen een natuurlijk Mohnstrudel eten in het maanzaadrestaurant. Snel, voordat er geen plek meer is!

Pesto, taart en olie

Op het zonnige terras van het Mohnwirt neemt de eigenaresse in een rode Dirndl de bestelling op. Bijna elk gerecht wordt hier met maanzaad, of de olie ervan, bereid. De culinaire mogelijkheden lijken eindeloos. Grijze maanzaad alleen voor zoete gerechten? In Maanzaaddorp serveren ze het met zachte schapenkaas, paneren ze er vis en vlees mee en strooien ze het zelfs over de tagliatella. Dat is best lekker, al komt de nootachtige smaak het best tot z'n recht als er een beetje suiker aan te pas komt. "In de pesto met maanzaadolie proef je hem ook goed", vertelt de eigenaresse als ze het toetje brengt. De witte maanzaadtaart, nog warm uit de oven, is om je vingers bij op te eten. Zacht, zoet en walnoterig. Zouden de

Bak je eigen maanzaadtaart

Meng 150 gr volkorenmeel, 50 gr (fijne) rietsuiker, 100 gr plantenmargarine, 1 ei en een snuf zout in een kom. Kneed tot een gladde deegbal en laat deze minstens een uur afgedekt in de koelkast staan. Meng 50 gr maïzena met 50 gr rozijnen en 150 gr gemalen maanzaad (iets meer kan ook). Splits vier eieren en sla het eiwit luchtig. Roer de eierdooiers met 1 el warm water, 125 gr rietsuiker, 2 tl vers citroensap en een beetje zout tot een romige massa. Schep het eiwit erdoor en daarna het rozijnen-maanzaadmengsel. Warm de oven voor op 180 graden (hetelucht). Rol het deeg uit, leg in de springvorm (26 cm doorsnede) en maak een ongeveer 2 cm hoog randje aan de zijkant. Verdeel de taartvulling in de springvorm en bak in ongeveer 25 minuten gaar.

Bron: Das Mohnbuch, Karin Walz





Aziaten deze toepassing ook al ontdekt hebben? “Jammer dat u de klaprozen niet in bloei kunt zien,” merkt de eigenaresse bij het afrekenen op. “Volgend jaar moet u beslist terugkomen.” In Nederland gebruiken we maanzaad vooral als strooisel. Maar als je er een taart of iets dergelijks van wilt maken, kun je het beter malen. Dan komt de nootachtige smaak beter vrij en krijg je een lekker smeùge vulling. Echte liefhebbers zwe- ren bij een maanzaadmolen, maar je kunt ook een gewone koffiemolen gebruiken (geen vijzel, er moet snel en koud worden gemalen). Doe er wat suiker bij om te voorkomen dat het een plakkerige boel wordt. Het lekkerst is om het direct te gebruiken, maar mocht je iets over hebben: het mengsel is enkele dagen (goed afgesloten) in de koelkast en ongeveer een maand in de vriezer houdbaar.

Gelukkig mag je in Nederland gewoon je eigen maanzaad verbouwen

De volgende halte is het dorpje Ottenschlag. In maanzaadboerderij Mohnhof is een kleurrijk museumpje over de ‘slaapbol’ ingericht, zoals de papaver somniferum ook wordt genoemd. In een glazen vitrine liggen ivoren opiumpijpen en oude medicijnflesjes met ‘opium’ erop. De oude Mesopotamiërs ontdekten al dat het ingedroogde melksap uit de onrijpe zaaddozen (opium) een kalmerende en pijnstillende werking heeft. Hippocrates noemde het ‘papaverwijn’ en artsen schreven het eeuwenlang voor bij hoesten, ontstekingen en angsten. In maanzaad zelf zit van nature bijna geen opium. De Europese klaprozen die worden geteeld, bevatten bovendien veel minder opiaten dan die voor medicinale of euforische doeleinden worden verbouwd.

Een piepklein beetje opium

Toch kan maanzaad een héél klein beetje opium bevatten, vooral als er tijdens het productieproces een paar onrijpe zaadbollen worden meegeplet. In Duitsland is het daarom verboden om de slaapbol in je tuin te planten. Wie het zekere voor het onzekere wil: door maanzaad te wassen verwijder je eventuele opiumsporen. Ook malen en bakken verkleint de kans op een roeseffect.

Gelukkig mag je in Nederland gewoon je eigen maanzaad verbouwen. Dat is redelijk eenvoudig. De zaadjes kunnen in maart tot mei of straks weer in september, oktober worden uitgestrooid. Doe dit in plantenpotjes, want de fijne zaadjes waaien of spoelen makkelijk weg. Dek ze nooit af, en kies een zonnig en windstil plekje.

Als de plantjes tweeënhalve centimeter hoog zijn, dun je ze uit met de schaar tot er één in de pot overblijft. Belangrijk: klaprozen moet je nooit verplanten. Zet ze daarom met pot en al in de grond

als je ze in je tuin wilt zetten, er zijn composteerbare potjes te koop.

Even rammelen

Als de bloemen zijn uitgebloeid, ontwikkelen de zaadbollen zich. Als deze rijp en droog zijn, kun je ze openmaken en de zaadjes gebruiken. Even rammelen en je weet wanneer het zover is. Sommige klaprozen ontwikkelen gaatjes in de zaadbollen als ze rijp zijn, dan schud je ze er zo uit. De wind ook, dus wees er snel bij.

Geen groene vingers? In sommige Turkse supermarkten en op internet kun je zakken van een halve kilo krijgen (voor een taart heb je meer maanzaad nodig dan wat in een Verstegepotje zit). Groot inslaan tijdens de vakantie in Oostenrijk of Zuid-Duitsland kan natuurlijk ook, daar verkopen ze het in bijna elke supermarkt, vaak al gemalen. Houd er wel rekening mee dat je maanzaad niet onbeperkt kunt bewaren. Na een tijdje wordt het ranzig. Gemalen maanzaad is nog minder lang houdbaar. Dus ‘thuisbakkers klaar? Bakken maar!’ zou André van Duin in de Heel Holland Bakt-tent zeggen. 🍪