

# - Workshop Sla-bomen

21 mei 2016, G. Christiansson, EetbaarSoest & IVN Eemland Werkgroep Duurzaamheid

## Achtergrond

In de moderne west-europese culinaire traditie eten we geen blad van bomen. Dat is een groot gemis, omdat boomsla meerdere voordelen biedt ten opzichte van “gewone groenteladeren”:

- Het is lekker en met boomsla in de repertoire heb je meer mogelijkheden in het keuken
- Bomen hebben lange wortels en zijn daardoor robuust tegen droog/nat weer
- Het blad bevat meer mineralen en voedingsstoffen
- De bodem wordt in rust gelaten en het bodemleven neemt toe elk jaar dat een boom staat
- De bomen vangen CO2 uit de lucht en leggen het vast in het hout en in de bodem
- Het is makkelijker te telen dan gewoon sla

Er zijn meerdere bomen en struiken met eetbaar blad in de wereld, en we gaan focussen op de Linde en de Chinese “Toon” (xiang chun shu). In Azië worden tientallen soorten bomen en struiken gekweekt voor het blad, maar in Europa nog amper.

## De Linde

De lindebomenfamilie (Tilia) heeft meer dan honderd soorten, waarvan drie vaak voorkomen in Nederland: Winterlinde – *Tilia cordata*, Zomerlinde – *Tilia platyphyllos* en de hybride tussen de twee – onder andere gebruikt als ‘Koningslinde’ *Tilia x vulgaris*.

In de bronstijd waren de twee meest voorkomende boomsoorten in Nederland linde en hazelaar. Met de komst van de spar, eik en beuk heeft de linde langzaam terrein verloren. De linde werd vroeger gebruikt voor voedsel voor mens en dier. Tegenwoordig wordt het herontdekt als voer en als groente.

De linde komt nauwelijks voor in de nederlandse bossen sinds jaar 1700, maar wordt vaak geplant langs wegen en in parken. In Soest staan lindebomen langs grote stukken van Koningsweg en van Dalweg. Op de Engh (naast het grasveld) staan een rijtje van verschillende bomen.

Lindebomen hebben hartvormig blad en heerlijk geurende bloesem. De lindebloesemthee heeft een rustgevend werking en wordt vooral in Frankrijk veel gedronken (‘Tisane Tilleul’).



Illustratie: wikipedia.org

Lindebomen zijn zeer veerkrachtig en kunnen daardoor heel makkelijk gesnoeid worden in (bijna) elk willekeurig vorm – ‘lei-linde’. Voor blad-productie is waarschijnlijk een “knot-linde” het meest praktische.

## Lindeblad in het keuken

Jong blad kan je gebruiken als sla, met meer voeding en calcium dan gewone pluksla. De eerste twee weken is het blad nog zacht, later wordt het een beetje taaier. Op een geknotte boom/leiboom komen nieuwe scheuten en nieuw blad de hele zomer, van april tot september.

	Lindeblad	Sla	
eiwit	8	1.4	%
vet	1.1	0.4	%
fiber	7	2	%
			per 100g
Ca	560	33	mg
Fe	0.045	0.97	mg
Mg	40	14	mg
P	83	30	mg
Na	3.3	8	mg
K	653	247	mg
Zn	0.6	230	ug
Cu	0.3	48	ug
Mn	13.9	155	ug
Se	0	0.4	ug



*Voedingswaarden van "voederbomen.nl" en "usda.gov" (links) – Lindebomen met "opschot" (rechts).*

Je kunt ook lindeblad gebruiken als spinazie – b.v. in quiche en groene lasagne.

We zijn op zoek naar de lekkerste linde van het land – tot nu toe staat de winterlinde voorop – *Tilia cordata*. Het blad is glad en de smaak is mild. Elke boom proeft anders, en we weten nog niet hoeveel het aan de individu ligt en hoeveel door de bodem/groeiplek wordt bepaald.

### Chinese Toon – "Franse Uiensoep-boom" – "Lentegeur-boom" (*Toona sinensis*)

Een populaire groente in China is de "toon". Het jonge blad kan je rauw eten, of zoals de Chinezen – gewokt, of met rijst meegekookt.

De toon groeit snel en geeft vrij groot blad.

We hebben een klein boompje geplant in ons moestuin, en het duurt nog een jaar voordat we kunnen oogsten. De bladeren die we vandaag proeven komen uit "Voedselbos Makeblijde" – een vrij toegankelijk park in Houten (open door de weeks overdag). Er staan zeker zes bomen en ze geven rijkelijk oogst. Het is een mooie plek, zeker een bezoek waard!

### Meer lezen:

[www.slaboornl.nl](http://www.slaboornl.nl) - Erik en Jonatan's pagina over de sla-boom

[www.arborealis.nl](http://www.arborealis.nl) - kweker in Friesland die gespecialiseerd is in eetbare soorten

Plants for a Future – Little leaf linden:

<http://www.pfaf.org/user/plant.aspx?LatinName=Tilia+cordata>

Recordhouderlindes: <http://www.monumentaltrees.com/nl/bomen/winterlinde/records/>