

---

---

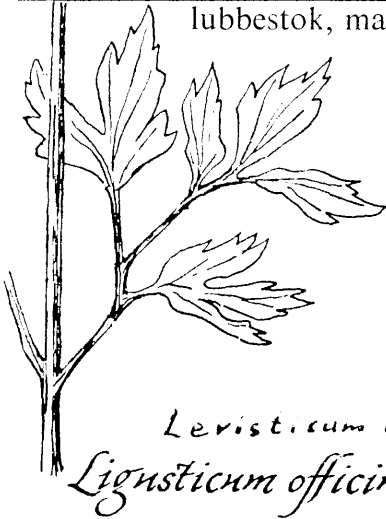
## LAVAS

---

---

Leverstok, manskruid, processieplant,

lubbestok, maggiplant



*Levisticum officinale*

*Ligusticum officinalis*

*Eigenschappen:* deze enorm hoge en forse vaste plant kwam met de meeste andere kruiden via de kloostertuinen van de benedictijnermonniken naar het Noorden. In Nederland komt lavas zowel gekweekt als verwilderd voor.

De reusachtige kruidenplant met haar sterke merkwaardige reuk die aan gist en maggi doet denken, verschilt wel enorm van alle andere zoet-ruikende kruiden in de kruidentuin. Als keukenkruid verleent ze met haar speciale gistsmaak aan soepen, bouillons en ovenschotels een apart cachet. Het is een buitengewoon kruid dat het verdient om naar hartelust mee te experimenteren. Lavas wordt behalve in Nederland ook veel in Duitsland, België, Frankrijk en Italië gebruikt waar ze een welbekend ingrediënt vormt in soepen, ovenschotels en stoofschotels.

De zaden bevatten de smaak in geconcentreerde vorm en zijn daarom even nuttig als de zaden van dille en venkel om het eten mee te kruiden. Ze worden hoofdzakelijk in Italië en de Verenigde Staten gebruikt, en wel op brood, crackers en vlees. Zelfs de Grieken en Romeinen kauwden lavaszaad omdat dit volgens hen de spijsvertering bevorderde.

Doet u wat lavas in uw badwater, dan bevordert dit de bloedsomloop en wel speciaal de nierfuncties. De bladeren leveren

een geurige thee, die heet gedronken een kalmerende en verkwikkende drank is. Omdat deze thee meer naar bouillon smaakt dan naar een thee die van zoete kruiden getrokken wordt, kunt u er wat zout bij doen, als u dat lekkerder dan suiker vindt. Inwendig heeft een dergelijk aftreksel dezelfde werking als wanneer u wat lavasbladeren aan uw badwater toevoegt en in beide gevallen werkt het als een deodorant.

In alle landen zijn er aan lavas legendes en folklore verbonden. Het kruid stond bekend als helpster van verliefden en de naam geeft in diverse talen aan, dat er vroeger een liefdesdrank van gebrouwen werd: *Liebstöckl* in het Duits, *Lovage* in het Engels en de bijnaam 'manskruid' in onze taal, ofschoon deze in werkelijkheid is afgeleid van *ligusticum* en *levisticum*.

Er kunnen wel andere redenen zijn waarom dit kruid als deodorant bekendheid geniet – misschien vanwege zijn stimulerende werking op de spijsverteringsorganen en zijn zuiverende werking in het algemeen. Geloofst het Tsjechische meisje dat een zakje met lavas om haar hals hangt als ze haar vriendje gaat ontmoeten dat dit haar geluk in de liefde brengt of beschouwt ze het als een deodorant?

*Uiterlijk van de plant:* dit enorm hoge keukenkruid is schermbloemig en heeft sterke vlezige wortels. De stengel is recht, rond en hol. De bladeren staan tegenover elkaar aan de stelen, zijn tweevoudig veervormig met vrij brede eindslippen of enkel- tot drievoudig gevind. Hun oppervlak is glimmend en hun steeltjes vertakt. Ze zijn donkergroen van kleur aan de bovenkant en lichter van kleur van onderen. Naarmate de stengels opschieten, vermindert de bladgroei en aan hun uiteinden komen dan de bloemschermen, die ca. 12 cm in diameter zijn. Ze hebben ontelbaar veel gele bloemetjes die vol honing zitten. Waarschijnlijk is lavas een kruisbestuiver.

De zaden van lavas groeien paargewijs in stamperhokjes zoals dit bij de overige schermbloemigen eveneens het geval is, en lijken op karwijzaad. Ze zijn elliptisch, iets bol aan één kant met drie ribben, en plat aan de andere kant met twee bijribben, die aan het uiteinde vastzitten. Ze zijn bruin als ze rijp zijn en hebben een aromatische geur en smaak, en bevatten eenzelfde gehalte aan vluchtige olie als de kruidenplant. De hoofdwortel is kort en dik en draagt verscheidene stengels en dunne wortels van ca. een vinger dikte. In verse staat bevatten ze geel melksap, dat hars bevat, zoals het geval is met de hele plant. De wortelstok of het bovendeel wordt gewoonlijk ca. 3½ cm lang en 6½ cm dik. Hij is sponsachtig en wittig met glinsterende olicellen.

*Kweek:* lavas is gemakkelijk te kweken. Ze vergt niet veel van

de grond maar heeft wel graag een rijke, vochtige grondsoort waar de wortels zich diep in kunnen boren, en een tamelijk natte plaats. Maar lavas neemt genoeg met elke klimaatsoort en doet het uitstekend op onbeschutte plaatsen in een zware kalkhoudende grond die goed werd voorbereid. Zware kleigrond is niet geschikt.

U kunt ze door scheuring of zaaien vermenigvuldigen. De zaailingen kunnen in de herfst of zo vroeg mogelijk in het voorjaar verspeend worden. Hun permanente standplaats moet de planten rondom een ruimte van 50-60 cm verschaffen. Na het vierde jaar hebben de planten wel hun volledige afmetingen bereikt en moeten dan 120 cm uit elkander gezet worden.

De zaden kunnen in het voorjaar worden uitgezaaid maar het verdient aanbeveling dit meteen te doen als ze rijp zijn, omdat hun kiemkracht maar van korte duur is. Na 10 dagen is het mogelijk te constateren of de zaden ontkiemen en na 28 dagen kan men daar zeker van zijn. Daarom is het verstandiger in de herfst te zaaien dan in het voorjaar. Lage temperatuur en duisternis bevorderen het ontkiemen. Als ze na 2-3 weken beginnen op te komen kunnen de zaailingen verspeend worden. Een diepgespit bed dat goed voorzien is van compost of mest is hiertoe de aangewezen plaats. Verreweg het beste voor lavas is goed verteerde compost. De plant kan dan jarenlang op dezelfde plaats blijven staan waar ze elk jaar groter wordt. Ze bloeit in juni, juli en augustus.

De planten kunnen ook vermenigvuldigd worden door scheuring. De wortels moeten dan in stukken gesneden worden die elk één oog bevatten en zó in de grond worden gepoot, dat het oog 5 cm onder de grond zit. Ook hier komt van een royale hoeveelheid compost voorziene, goed bewerkte grond in aanmerking zoals voor de zaailingen werd aangegeven. Voor de meeste gezinnen is één dergelijke plant meer dan genoeg om het hele jaar door in de keuken te gebruiken. Hebt u lavas binnen het jaar nodig, zaai haar dan in maart in bakken uit of in een zaaibed. De planten moeten schoon gehouden worden en hiertoe moet u ze rondom geregeld schoffelen.

Lavas kan zelfs hele strenge winters overleven, maar in drassige grond bestaat er altijd vorstgevaar, omdat dan de wortels kunnen afbreken, zodat de groei van de plant belemmerd wordt. Zorg voor een goede drainering ter voorkoming van wortelrot.

*Oogst en drogen:* als de grote en sterk aromatische bladeren als toekruid gebruikt worden, is het belangrijk dat de planten voldoende water krijgen. Wanneer dit in voldoende mate gebeurt, dan is het mogelijk de plant minimaal drie keer per jaar volledig af te snijden: in mei, begin juli en augustus/september.

Het kruid kan ca. op handhoogte boven de grond worden afgesneden maar dit moet wel gebeuren, zonder dat het hart van de plant beschadigd wordt.

Hebt u dus de bladeren nodig, dan mag de plant niet in bloei komen en in het zaad schieten, maar als daarentegen het zaad verlangd wordt, dan dient dit geogst te worden als het nog niet volledig rijp is, want dan ontkiemen ze beter. De zaden kunnen ook geogst worden om als kruiderij te dienen: ze bevatten immers dezelfde vluchtige olie als de rest van de plant. Wortels en stelen kunnen worden toeberaid als bleekselderij of knolselderij of door salades gedaan worden.

De wortel wordt in het voorjaar uitgegraven voor medische doeleinden en dit is ook de tijd om hem als groente te eten. Voor uitsluitend medische doeleinden kan hij ook in oktober worden uitgegraven. Wenst u stevige wortels, dan moeten de bloemschermen afgeplukt worden.

De groene bladeren laten zich goed drogen, en behouden, mits op de juiste wijze gedroogd, hun lichtgroene kleur. Gele bladeren zijn ongeschikt zowel voor keukengebruik als droging. Dit laatste dient voornamelijk te gebeuren met jonge malse bladeren bij een zeer lage temperatuur. Alleen als u heel zorgvuldig te werk gaat, kan de lichtgroene kleur behouden blijven. Het gedroogde blad krimpt tot één-tiende van het oorspronkelijke.

Aangezien lavas een behoorlijk stevige plant is – zoals peterselie – kan ze thuis met succes gedroogd worden in een afkoelende elektrische oven of in de tweede oven van een combinatiefornuis zoals de Aga, die een temperatuur van 93-94 ° C kan leveren. Een normaal fornuis met één oven komt hier meestal boven. De deur moet ca. 5 cm openstaan. Het drogen van kleine hoeveelheden kan in ca. één uur gebeuren, ofschoon nóg langzamere droging de voorkeur verdient. De kruiden moeten bros en lichtgroen zijn. Na afkoeling kan het blad van de stelen gerist worden en daar gaan ze iets rafelig van uitzien. Ze moeten in luchtdichte potten in het donker bewaard worden. De malse stengels kunnen geblancheerd en als bleekselderij gegeten worden en de bladeren kunnen als spinazie worden toeberaid. De zaden en stelen kunnen ook gekandeerd worden.

*Smaakeffecten:* een huisvrouw die iets meer wil dan het koken van 'warm eten' serveert haar soepen, ovenschotels, bouillons, stoofschotels en gemengde groenten, haar salades en marinades met lavas. Vanwege de uitgesproken gistsmaak heeft lavas dezelfde werking als een soepextract, dat meestal van gist en kruiden gemaakt wordt.

Lavas vormt een belangrijk keukenkruid voor vegetariërs omdat het in smaak overeenkomt met het geurige extract dat uit

botten en vlees getrokken wordt, wat zelden voorkomt bij kruiden en groenten. Lavas kan werkelijk een flauwe soep of stoofschotel oppeppen.

Lavas maakt ook de smaak van selderij voller, die veel mensen graag in hun soep doen. U moet er wel spaarzaam mee omspringen. Lavas doet het ook goed bij vis, gebraad, sausen, aardappelgerechten, (zuur)kool en mayonaise.

De bladeren worden ook wel als groente gekookt. In New England worden ze als spinazie of bleekselderij gekookt. Verse bladeren en stengels kunnen als struiken bleekselderij gekookt of rauw in salades worden gegeten. Als keukenkruid hoeft het niet op het laatste nippertje toegevoegd te worden, maar wordt zelfs nog smakelijker als het van meet af aan met het overige wordt meegekookt.

Evenals alle andere kruidplanten die eetbare zaden leveren met een geconcentreerde vluchtige olie, kunnen deze zaden van groot nut zijn. U kunt ze kauwen als de Amerikaanse kolonisten van weleer of zoals de kerkgangers dat in het verleden deden met venkelzaad. De mensen in Noordwest Italië gebruiken ze in plaats van venkel of anijszaad op het brood en op cake, vanwege hun lekkere smaak. Gekruide borrelzoutjes of kaaswafeltjes met lavaszaad vormen een klasse apart. Er zijn manieren te over om lavaszaden te gebruiken.

#### GEbruik

<i>Gerecht</i>	<i>Vers of groen-gedroogd</i>	<i>Hele zaden</i>
hors d'oeuvre	mayonaise, vissoepen, i.p.v. bleekselderij, kruidenboter	
salades	groene salades (wrijf kom in met gekneusde verse lavasbladeren); alle rauwe salades; groentesalades (zuurkool, wortelen en andere wortelgroenten); met mayonaise aangemaakt	gemengde vruchtensalade
soepen, stoofschotels en sausen	alle soepen; stoof- en oven-schotels; heldere bouillon van vlees of groente, roomsaus met lavas; maakt alle sausen extra smakelijk en aromatisch (vissaus)	
vlees en vis	gestoofd vlees; pastei met vlees en gevogelte; stoofschotels, braadsausen, vis.	gestoofd rund-, lams-, schapevlees; verwijder zaden vóór het serveren. Pies van gevogelte en varkensvlees

gevogelte en wild	wrijf het vlees met salie in vóór het gebraden wordt of gegrild	haze-, konijn-, reepeper (verwijder zaad vóór het serveren)
groenten	verse bladeren als salade; geblancheerde stengels als bleekselderij, bij voorzichtig gebruik goed voor alle groenten	
zoetigheden en dranken	gekonfijte stelen als bij aartsengelwortel (zie blz. 80); geurige bouillon of thee, vooral voor zogende moeders	
cakes en biscuits	kaaswafeltjes met lavas	bestrooien hiermee; kaaswafeltjes met lavaszaad

**RECEPT: GEBONDEN LAVASSOEP**

*500 gram aardappelen – 1 ui – 15 gram boter – ruim 1 liter bouillon – ½ liter melk – zout – 2 eetlepels groen-gedroogde lavas of 2 eetlepels gehakte verse lavas – 1 eetlepel gehakte peterselie.*

*Bereiding:* schil ui en aardappelen en snijd ze in ringen resp. plakken. Bak uien in de boter tot de ui gaar is maar niet bruin. Voeg lavas toe en blijf bakken. Voeg aardappels toe. Voeg bloem toe en sudder het geheel een minuut of wat. Voeg bouillon toe en zout. Blijf roeren tot het kookpunt. Laat de aardappelen 20 minuten heel zachtjes doorkoken tot ze gaar zijn. Voeg melk toe. Zet de massa of doe dit in de mengbeker. Verhit de soep opnieuw en strooi er vlak voor het opdienen de gehakte peterselie over.

N.B. Mocht de soep te dik worden, voeg dan meer bouillon of melk toe.