
ZURING

Schapezuring of veldzuring



Rumex acetosa

Eigenschappen: de naam duidt het al aan: dit kruid staat bekend om zijn zure smaak. In Frankrijk is het een populaire groente, vanwege de verrukkelijke soep die van de bladeren gemaakt kan worden. Zuring is ook als keukenkruid te gebruiken wanneer u ergens een rins smaakje aan wilt verlenen, maar grote hoeveelheden in rauwe vorm dienen ontraden te worden vanwege het feit dat een deel van de planten oxaalzuur bevat dat de gezondheid schade kan berokkenen. In gekookte staat kunt u dit zuur neutraliseren door toevoeging van een theelepeltje geprecipiteerd krijt, zoals bij spinazie en rabarber.

De Griekse en Romeinse artsen gebruikten zuringbladeren voor medische doeleinden omdat de plant een diuretische werking zou bezitten. Men zei er toen ook van dat ze 'het gif van het hart afdreef'. Men schrijft zuring ook wel een bloedzuiverende werking toe en dat het de aanmaak van het bloed bevordert.

Uiterlijk van de plant: zuring hoort tot de familie der duizendknopigen, waarvan een groot aantal soorten worden gekweekt. De breedbladige veldzuring (*R. acetosa*) wordt het meest gekweekt en gebruikt. De iets dikke bladeren zijn ovaal, enigszins pijlvormig aan de onderkant. Deze slanke vaste plant wordt ca. 60 cm hoog met sappige stengels en bladeren met rossig-groene bloemen in pluimen. Hij groeit overvloedig en kan makkelijk gekweekt worden. Bloeitijd van mei tot juli.

Kweek: deze breedbladige veldzuring kan door wortelscheuring in voor- en najaar vermeerderd worden, daarna op 40 cm afstand van elkaar uitgeplant. De planten groeien het beste op lichte vruchtbare grond in de volle zon, echter wel op een beschutte plek. De bloeiende planten moeten afgesneden worden om te voorkomen dat ze in het zaad schieten, omdat de bladeren daar taai van worden. Eind maart kan zuring ook in rijen gezaaid worden, evenals dit met spinazie gebeurt. De beste zuringsoort in ons land heet 'noble'.

Oogst en drogen: zuring kan afgesneden worden als de planten drie of vier maanden oud zijn, vooral wanneer elke plant vier tot vijf bladeren heeft gevormd. Zuringbladeren kunnen voorzichtig op dezelfde manier gedroogd worden als andere kruiden, zodat kleur en smaak bewaard blijven. Het drogen moet in het donker geschieden en de bladeren moeten daarna in luchtdichte potten in een donkere kast bewaard worden.

Smaakeffecten: Zuring leent zich uitstekend om samen met andere bladgroente of kruiden verwerkt te worden. Dus bijvoorbeeld een combinatie van zuringbladeren, bladeren van kropsla en nog wat kruiden of een soep van zuring met kropsla. Dus in rauwe vorm dient zuring met mate gebruikt te worden. Gekookt smaken de verrukkelijke naar citroen smakende bladeren heerlijk in een met room gebonden soep of als bladgroente al dan niet gecombineerd met spinazie. In het laatste geval moet u maar een geringe hoeveelheid zuring toevoegen. In Utrecht wordt de als spinazie toe bereide zuringpuree met krenten gegeten. In gedroogde vorm kunnen de bladeren in kleine hoeveelheden als toekruid gebruikt worden in gerechten die een wat rins bijmaakje kunnen velen.

RECEPT: ZURING MET KRENTEN ('SMOORT')

1 kilo schoongemaakte jonge zuringbladeren - 100 gram krenten - aardappelmeel om te binden - 20 gram boter - 2 theelepels appelstroop - 50 gram suiker

Bereiding: stroop bladeren van de middennerf. Zet ze zonder water met krenten in gesloten pan op. Laat ze onder af en toe schudden ca. 15 minuten koken. Bind vrijgekomen nat met aangemaakt aardappelmeel. Roer boter, appelstroop en suiker door de massa. Warm of koud eten.

RECEPT: ZURINGSOEP

300 gram in reepjes gesneden zuring - 30 gram boter - 1 liter krachtige bouillon - 50 gram bloem - zout - 1 deciliter melk - $\frac{1}{2}$ deciliter room - 1 eierdooier (naar smaak) - dobbelsteentjes gebakken brood

Bereiding: smelt de boter en smoor er de repen zuring in. Maak in aparte pan een gebonden soep van met melk aangemaakte bloem en bouillon. Voeg gesmoorde zuring aan deze soep toe. Maak soep af met room of in room losgeroerde dooier plus zout naar smaak. Serveer soep met schaaltes gebakken dobbelsteentjes brood.