

ETEN UIT DE NATUUR

GINA RAE LA CERVA

**ETEN UIT
DE NATUUR**

Op zoek naar voedsel uit de wildernis

Vertaald door Klaske Kamstra



Uitgeverij De Arbeiderspers
Amsterdam • Antwerpen



Copyright © 2020 Gina Rae La Cerva

This book is published by arrangement with Sterling Lord Literistic, Inc. and Marianne Schönbach Literary Agency.

Copyright Nederlandse vertaling © 2021 Klaske Kamstra/

bv Uitgeverij De Arbeiderspers, Amsterdam

Oorspronkelijke titel: *Feasting Wild. In Search of the Last Untamed Food*

Oorspronkelijke uitgave: Greystone Books, Vancouver/Berkeley

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van bv Uitgeverij De Arbeiderspers, Weteringschans 259, 1017 XJ Amsterdam.

Omslagontwerp: Marieke Oele, naar ontwerp van Michelle Clement en Nayeli Jimenez

Omslagillustratie: Michelle Clement

Portret auteur: Shauna Hovden

Typografie: Mat-Zet bv, Huizen

ISBN 978 90 295 4026 1 / NUR 320

arbeiderspers.nl

ginaraelc.com

*Voor mijn ouders, Laura en Victor,
en voor mijn zus – die ik bij vele namen noem*

Inhoud

Voorwoord – De eland en het gebroken hart 9

Deel 1 – Van de herinnering en de vergetelheid 13

1. Kruiden en insecten 15
2. Zware beesten met paddenstoelen en wilde honing 49
3. Vis, vin, schelp en schaar 73
4. Salmi van gebraden gevogelte 97

Deel 2 – Onderworpen aan verlangen 123

5. Bosvlees met wortels en knollen 125
6. Gestoofde antilope in tomaten en kruiden 161
7. Gerookt wild en nepkaviaar 211

Deel 3 – Tijden van overvloed en hongersnood 223

8. Eland met cantharellen in roomsaus 225
9. Nesten en bloesems 253
10. Wild gras 297

Dankbetuiging 311

Noten 313

Geselecteerde en aanvullende literatuur 317

Voorwoord

De eland en het gebroken hart

Hartje zomer nodig ik wat vrienden uit om eland te komen eten.

Ik steek de barbecue en een paar kaarsen aan. De Japanse kornelje werpt zijn schaduw over onze tafel. Tussen borden en bestek stuitert nu en dan een verdwaalde zaadpeul neer.

Het elandvlees heb ik meegesmokkeld uit Zweden, bevroren, vacuümverpakt en verstopt tussen twee truien in mijn koffer. Toen ik op JFK door de douane ging, kneep ik hem als een nieuwbakken drugskoerier.

Ik maak hamburgertjes door het wildgehakt te vermengen met reuzel, gekaramelliseerde uien, geperste knoflook en verse kruiden uit de tuin van mijn zus. En terwijl ik hiermee bezig ben, denk ik terug aan het dier dat ik zag sterven in een weelderig groen bos aan een nevelig meer. Ik leg de elandburgers op geroosterde broodjes met shiitakes en tomaten van een oud ras die ik heb gehaald bij een boerderij even verderop, aan een rivier in het drasland. We proeven het ongetemde. Ik denk aan de man die het dier doodde. We verteren mijn hartzeer tot ontelbare stukjes.

Het overgrote deel van onze geschiedenis, zeg negenennegentig procent, aten mensen wat ze al jagend en verzamelend bijeenbrachten. Het leven van jagers voegde zich naar dat van de dieren waar ze op jaagden. Verzamelen verbond ons met plaatsen en seizoenen. Nog maar tweehonderd jaar geleden was bijna de helft van wat er in Noord-Amerika gegeten werd afkomstig uit de vrije natuur: wild,

gevogelte, volop goedkope vis en zeevruchten en in bepaalde con- treien zelfs schildpad. Vandaag de dag eten de meeste mensen nooit meer iets wat niet gedomesticeerd of gecultiveerd is. Iets eten wat echt uit het wild komt, iets ongetemds, doen we niet of nauwelijks meer.

Wat eens alledaags voedsel was en in veel gevallen zelfs geassocieerd werd met armoede en goedkoop levensonderhoud is een luxe geworden. Toprestaurants serveren handgeplukt onkruid aan hun eliteclientèle. ‘Gefoerageerde’ smaken en aroma’s en ‘wildachtig’ vlees zijn nu tekenen van rijkdom, verfijning en puurheid. Vis uit de ‘wildvangst’ is veel duurder dan gekweekte vis, en de prijs ervan stijgt gestaag. En de meest begeerde voedingsmiddelen uit de natuur – vlees van wilde dieren uit het tropisch regenwoud, bijvoorbeeld, of eetbare vogelnestjes uit Zuidoost-Azië – zijn inmiddels wereldwijd verhandelde koopwaar die vaak in verband wordt gebracht met zwarte markten, namaakproducten en geweld. Tegelijkertijd zien de mensen die in de huidige tijd nog altijd afhankelijk zijn van voedsel uit het wild hun leven in snel tempo veranderen, zelfs in de meest afgelegen gebieden.

Er lijkt een soort verschuiving gaande te zijn: onze voorliefde voor eten dat we niet zelf kunnen kweken of produceren wordt groter. Voedsel vormt nog steeds onze innigste en duurzaamste verbintenis met de natuur. Maar vaak zijn we ons daar nauwelijks van bewust. Wanneer ik in de supermarkt sta, vind ik het aanbod overweldigend. Toch valt dit assortiment in het niet bij de natuurlijke diversiteit aan smaken die we ooit tot onze beschikking hadden. Door ons eetpatroon te domesticeren hebben we onbedoeld onszelf gedomesticeerd. Welke geneugten ontberen we niet allemaal? Eigenlijk treuren we om het verlies van iets wat we niet helemaal kunnen bevatten.

Door het verdwijnen van wildernis zijn onze mogelijkheden op het gebied van voedsel beperkter geworden. Halverwege deze eeuw zal naar schatting dertig tot vijftig procent van de andere levensvormen waarmee wij de aarde delen verdwenen zijn. Elke dag sterven er tientallen uit. Vele eetbare soorten en variëteiten zijn opgegaan in

gestandaardiseerde productie, eenvormigheid en voorspelbare smaken. Het is best aannemelijk dat we hierdoor in onze voeding iets belangrijks tekortkomen.

De voorliefde voor voedsel uit het wild kent een lange geschiedenis, en het beschermen van de plekken in de natuur waar het te vinden was is de voornaamste drijfveer geweest achter het instellen van wetgeving voor milieubehoud. In het verhaal van onze relatie met voedsel uit het wild spelen onze opvattingen over wilde natuur dan ook een centrale rol. Ooit stond de wildernis voor het onkenbare, het onbevattelijke, voor een soort natuur die nooit volledig te begrijpen of te beheersen zou zijn. Maar toen kolonisten zich over de wereld verspreidden, kreeg het woord 'wildernis' een negatieve bijklank en werd het gebruikt ter rechtvaardiging van een gewelddadige zucht naar bepaalde soorten voedsel en de overheersing van vreemde culturen en onbekende gebieden. Het idee dat 'wilde natuur' losstond van 'getemde cultuur' won terrein en onze ecosystemen raakten meer en meer gecultiveerd. In slechts enkele eeuwen verruilde men wild voedsel uit de eigen omgeving voor exotische gedomesticeerde levensmiddelen uit verre buitenlanden.

Hoewel vrouwen, waar ook ter wereld, de belangrijkste voedselproducenten zijn en als geen ander vertrouwd zijn met de velden en bossen, is hun kennis van de wildernis altijd grotendeels verzwegen. In de natuurgeschiedenis werden vrouwen vooral buiten beschouwing gelaten, weggemoffeld in de marges en verbannen naar de voetnoten, waar ze zich in het gezelschap bevonden van inheemse volkeren, slaven en geëxploiteerde landstreken.

Het redden van wilde voedselbronnen komt dan ook in essentie neer op het terugwinnen van ons collectief erfgoed. En paradoxaal genoeg moeten we juist vanwege de urgentie van de milieucrisis kalm aan doen, de tijd nemen, opgaan in wat we aan het doen zijn. Wie jaagt en voedsel verzamelt vergeet de tijd, wordt gedwongen om alles en tegelijkertijd helemaal niets op te merken.

Hoe is het eigenlijk om volkomen pure dingen te eten, minimaal bewerkt voedsel dat niet overkweekt of doorgefokt is, of verkregen uit monocultuur, en dat niet door oneindig veel ongeziene handen

is gegaan? Wat betekent het om echt wild voedsel te eten, of wat daar het dichtst bij in de buurt komt, in een wereld die zo door en door beheerst wordt door mensen?

Mijn liefde voor eten inspireerde me tot deze zoektocht.

Dit boek is een verzameling indrukken die allemaal gevangen zijn in hetzelfde fijnmazige net en ertoe doen, juist omdat ze op toeval berusten. Je kunt het op twee manieren lezen: als een tragedie of als een verhaal van hoop. Als je denkt dat dit verhaal over verval gaat, dan stuit je mogelijk op een woestijn van menselijke makelij. Wil je daarentegen een belofte zien, dan wordt ons zieltogende landschap een ontembare tuin. Wellicht is er van allebei iets terug te vinden. Net als het boek der natuur zijn ook de zinnen in dit boek niet voor slechts één uitleg vatbaar.

Voordat we aan de elandburgers beginnen, sta ik op om een toast uit te brengen. Ik denk aan de Congolese vrouwen die ik tijdens mijn onderzoek heb ontmoet en aan hun koffers vol illegaal vlees van wilde dieren.

‘In tegenstelling tot gedomesticeerde voedingsmiddelen heeft voedsel uit het wild altijd een eigen verhaal. Ik wil jullie het verhaal vertellen van de eland en het gebroken hart.’

‘Maar dat is een heel lang verhaal, toch?’ onderbreekt een vriend me, die het al eerder heeft gehoord.

‘Dan begin ik wel ergens halverwege,’ antwoord ik.

En zodoende ga ik jullie nu, met een gul hart en een lege maag, verslag doen van de zoektocht die ik ondernam om te achterhalen waarom we sommige dingen uit het wild nog steeds eten en andere vergeten zijn. Om het contact met het wezenlijke te herstellen. Om buiten de geschiedenis te reizen en de tijd in te trekken.

We gaan het ongetemde proeven, en de smaken zullen ons terugvoeren naar een onafzienbaar en onoverzichtelijk verleden. Elk gerecht is een artefact van een uitstervende leefwijze én een belofte voor een nieuwe traditie.

Moge de gulle wildernis u wel bekomen!

Deel 1

Van de herinnering en de vergetelheid

1

Kruiden en insecten

De testkeuken – Een verloren portemonnee – Wildplukken met de geest van Kierkegaard – Wilde kunst – Landkaart van smaken – De punkrockchef-kok – Tijd als water

Ik bevind me in de testkeuken van het ‘beste restaurant ter wereld’ en sta op het punt over te geven. Overal om mij heen staan chef-koks gebogen over hun culinaire uitvindingen. De klanken van een relaxt reggaenummer vullen de ruimte om ons heen.

Een lange knappe Australische chef – Brad heet hij – heeft me net opgehaald voor een rondleiding door de vier keukens en de privé-eetzaal waar Metallica een week geleden nog gedineerd heeft. Achter het restaurant hebben we even staan kijken naar een man die in een schuurtje zwetend boven een negenhonderdgradenvuur vis aan het blakeren was. De helft van zijn gezicht ging schuil achter een kleurige dubbelgevouwen zakdoek, en ik probeerde me voor te stellen hoe het moest zijn om daar de hele dag te staan, zestien uur lang, vol trots en verborgen twijfels die met elk afmattend ogenblik heviger werden.

Noma werkt uitsluitend met ingrediënten die te vinden zijn in de noordse regio (Scandinavië, Finland, IJsland, Groenland en de Faeröer). Geen citroenen. Geen olijfolie. Het is een uitdaging om zonder dit soort basisproducten een maaltijd te bereiden. De chefs moeten vergelijkbare smaken en aroma’s in ‘wilde’ ingrediënten

zien te vinden, en omdat deze voortdurend aan de seizoensveranderingen onderhevig zijn, wordt het menu wel vijf keer per maand aangepast. Het restaurant heeft een fulltimefoerageur in dienst.

In de testkeuken staan Brad en ik naast planken vol potten met experimentele etenswaren. ‘Dit zijn onze sint-jakobsschelpen. Op deze manier drogen we ze,’ zegt Brad, en hij opent een pot, ‘en daarna emulgeren we ze, met bijenwas, en dan krijg je dus die fudge.’ De dingen in de pot ogen als iets van ondefinieerbare herkomst en stinken naar beschimmelde vuile was. De stank verplaatst zich via mijn neus naar mijn hersenen en stuit daar in de neocortex op signalen vanuit mijn maag die waarschuwen dat ik nog veel te vol ben van de eenentwintiggangenlunch die ik net opheb (en veel te nerveus door de aanwezigheid van deze lange man) om zo’n lucht aan te kunnen. Ik begin te kokhalzen. René Redzepi, de grote meester zelf, die net met een fotoshoot bezig is, draait zich om en kijkt vol afgrijzen naar me. Hoe durf ik te kokhalzen in zijn testkeuken? Zeg dat wel! Hoe durf ik?

Laat ik nog even bij het begin beginnen. Zodra ik in Kopenhagen aankom, verlies ik mijn portemonnee. Ergens tussen het treinstation en mijn verblijfplaats besluit hij uit mijn tas te springen. Ik loop mijn route in omgekeerde richting. Het is net als met foerageren: pas als je naar iets heel specifiek op zoek bent, valt je oog ineens op alle andere verloren dingen die aan de wereld gegeven zijn. Ik zie een roze knoop, plastic wikkels, gebruikte treinkaartjes, sigarettenpeuken en een in het trottoir verwerkte oude grafsteen waarin de woorden ‘THE EARTH BEARS YOUR MARK’ gebeiteld staan. Bij de geldautomaat vlak bij het station zie ik een vrouw in lompen met een vermoeide en angstige blik in haar opengesperde ogen.

Ik probeer me de reactie voor te stellen van degene die mijn portemonnee gevonden heeft. Wat vertelt de inhoud over mij? Mijn Yale-pas (waarop ik wel een Russische spion lijk). Munten en bankbiljetten uit drie verschillende landen. Een hartvormig klompje amber en een vederlicht brokje vulkanisch gesteente. Een met de tijd zwart geworden gefossiliseerd botje dat ik ergens op een strand ge-

vonden heb. Een veertje. Heel veel creditcards van evenveel banken. Een verlopen zorgpas. Stukjes papier die zijn volgekrabbeld met observaties, to-dolijstjes en losse gedachten, opgevangen woorden van vreemden, fragmenten die ik bewaar met een bijna obsessieve volharding. Mijn rijbewijs, waarop ik eruitzie als een vrouwelijke delinquent die net een bank heeft overvallen en nu heel erg boos is. Ik had een enorme kater toen die foto gemaakt werd. Ik was namelijk de avond ervoor Bill Murray tegengekomen in een kroeg, had hem vervolgens om een baan gevraagd, opgebiecht dat ik verliefd was op mijn beste vriend en ten slotte van hem geëist dat hij mijn geheim nooit en te nimmer zou doorvertellen. Wie is deze vrouw? Heeft ze afgezien van dit onsamenhangende verhaal een normaal leven? Hoort ze ergens thuis?

Ik ben naar Kopenhagen gereisd om erachter te komen waarom het ogenschijnlijk ouderwetse gebruik om wilde planten te verzamelen een wederopbloei beleeft, om de hier-en-nutrend te volgen. Straks gebruik ik de lunch bij Noma, maar eerst ga ik op pad met een groep voedselonderzoekers van het Nordic Food Lab om te foerageren op de lommerrijke begraafplaats Assistens Kirkegård. Eigenlijk weet niemand meer of het eigenlijk wel is toegestaan om hier ingrediënten te zoeken, maar alle topchefs van de stad doen het.

De begraafplaats is befaamd omdat hier de lekkerste wilde uien binnen stedelijk gebied te vinden zijn. Daslook (*Allium ursinum*), ook wel borslook, woutknooplook en soms berenlook genoemd, maakt deel uit van de leliëfamilie en is verwant aan bieslook. Daslook groeit op vochtige, schaduwrijke plaatsen en ontwikkelt bolvormige schermen van kleine witte bloempjes, die halverwege de zomer in harde groene zaaddoosjes veranderen. De chefs hopen de zaaddoosjes van de daslook te kunnen inmaken als onderdeel van hun onderzoek naar het smaakvormingsproces tijdens conservering. Ze zijn bezig met een project waarin ze de functies van de verschillende componenten in gefermenteerd voedsel in kaart willen brengen. Zo bevatten zowel Spaanse pepers als knoflook antimicrobiële bestanddelen die van invloed zijn op de snelheid van de melk-

zuurgisting. Door de verhouding van deze elementen aan te passen hopen ze meer smaak te creëren met minder zuur erin.

Technisch gezien hebben wij geen zintuig voor de gewaarwording van smaken. Die gewaarwording ontstaat in onze hersenen uit de synthese van alle andere zintuiglijke input – voelen, proeven, zien, ruiken, horen – in combinatie met de veel ongrijpbare eigenschappen van de herinnering. Hoewel bepaalde smaakvoorkeuren van voorbije generaties moeilijk te begrijpen zijn, zijn andere zo stevig verankerd in onze collectieve geest dat ze de opkomst en neergang van hele imperiums en andere heerschappijen hebben overleefd. Over het algemeen verlangen we naar smaken die zoet of vetzig zijn, want die waren gedurende het grootste deel van de menselijke geschiedenis schaars in ons dieet. We houden van complexe smaken, want die wijzen op de aanwezigheid van de micronutriënten die onze cellen nodig hebben, en hoewel we van nature misschien een afkeer van bitter hebben, kunnen we ook daarvan leren genieten. Veel van de medicijnen en stimulerende middelen die we graag nemen zijn bitter – een teken van werkzaamheid – en die bitterheid ontstaat dankzij bepaalde moleculen, allelochemicaliën genaamd, die door planten worden aangemaakt om plagen te weren.

Smaakontwikkeling is net zoets als een nieuwe taal leren. Op jonge leeftijd zijn onze hersenen – en onze smaakpapillen – ontvankelijk voor nieuwe smaakervaringen. Bij het klimmen der jaren wordt onze smaak star en ingesleten. Maar omdat onze hersenen plastisch zijn, kunnen onze smaakvoorkeuren in de loop der tijd veranderen of breder worden, bij zowel individuen als in hele samenlevingen. Smaak is een manier om de wijsheid van de ene generatie door te geven aan de volgende. Als we aan tafel gaan om te eten kunnen we onze meningen en oordelen over onze omgeving bijwerken en bijstellen. Eten is weten.

Smaakwaarneming is tot iets heel complex geëvolueerd, omdat ons leven er letterlijk van afhangt. De vroege mens moest een afweging maken tussen de potentiële beloning van het ontdekken van een nieuwe smaak of bron van voedingsstoffen en het risico iets gif-

tigs binnen te krijgen. Nieuw voedsel heeft een aantrekkingskracht, maar tegelijk zijn we er beducht voor. We moeten kiezen tussen vrijheid of controle, en deze ambivalentie zit diep verankerd in onze psyche.

Wat als lekker wordt bestempeld is natuurlijk sterk contextgebonden, en de waanzin die door honger teweeg wordt gebracht heeft de mens ertoe gedreven allerlei soorten voedsel te eten. Smaken veranderen al naargelang de wanhoop. In veel opzichten zijn we ook vandaag de dag wanhopig. Hoewel in de loop der tijd maar liefst dertigduizend plantensoorten als voedsel of medicijn hebben gediend, beperken we ons tegenwoordig voornamelijk tot hooguit dertig. Zestig procent van ons dieet bestaat uit slechts drie eenjarige gewassen – rijst, tarwe en mais – waarvan er twee alleen maar eetbaar zijn als ze gekookt worden. Tachtig procent van onze landbouwgewassen bestaat uit eenjarige planten die elk jaar opnieuw uitgetrokken en aangeplant moeten worden.¹ In bijna alle gevallen gaat het om sterk ingeteelde gewassen en over het algemeen zijn ze minder smakelijk of voedzaam dan hun wilde tegenhangers, die doorgaans hogere concentraties van belangrijke voedingsstoffen bevatten, zoals vitamine A en C, thiamine, riboflavine, ijzer en sporenelementen. Het eten van veel verschillende soorten voedsel uit het wild wordt in verband gebracht met een grotere diversiteit van de darmflora, wat weer correleert met gunstiger maten voor de gezondheid. De toenemende homogenisering en standaardisering van de landbouw maakt ons ziek. Onze psyche, onze smaak en ons fysieke gestel zijn niet gemaakt voor een dergelijke eenvormigheid als het om voedsel gaat.

‘Misschien moeten we voor onze daslook bij het graf van een chef-kok gaan zoeken,’ grapt John, een jonge voedselonderzoeker uit Canada, wanneer we ons naar een uithoek van de begraafplaats begeven. Al struinend zie ik de vele andere eetbare planten die op de begraafplaats groeien. De meeste zijn er voor de sier geplant, maar dat weerhoudt mensen er niet van ze te plukken. Foerageren of wildplukken in een stedelijke omgeving als deze is allesbehalve nieuw; immigranten gingen in hun nieuwe thuisland altijd al naar stadspar-

ken en groenzones om vertrouwde planten te zoeken, en voor veel groepen is het nog steeds een manier om voldoende voedsel voor eigen gebruik te vinden.

Maar ook onder ‘foodies’ wordt foerageren in de stad steeds populairder, ondanks de mogelijke gezondheidsrisico’s (planten die in de stad groeien zijn mogelijk vervuild met lood en andere zware metalen) en het feit dat het op veel plaatsen verboden is. Het eerste spraakmakende geval van strafbaar wildplukken in de stad was misschien wel in 1986, toen Steve ‘Wildman’ Brill – alias The Man Who Ate Manhattan – in Central Park gearresteerd werd voor het illegaal verzamelen van planten. Hij leidt ook nu nog voedseltours door de hele stad. En hij is niet de enige: social media en apps waarmee eetbare planten te herkennen zijn hebben bijgedragen aan de opmars van het wildplukken in de stad.

‘Wat vind je ervan dat foerageren een trend aan het worden is?’ vraag ik John terwijl er een grasmaaier voorbijratelt.

‘Er zitten twee kanten aan,’ zegt hij. ‘Het is geweldig dat de belangstelling groeit maar gevaarlijk dat de bijbehorende onmisbare kennis achterblijft. Hoe weet je dat je niet iets plukt waar je ziek van wordt of dood aan gaat? En nog belangrijker: snap je ook dat je niet alles moet plukken omdat je daarmee de habitat verwoest?’

Als een van de eerste wilde planten die in het voorjaar opkwamen, betekende daslook altijd een welkome portie groen en vitamines na de vele koude maanden van ingemaakte etenswaren en gedroogd vlees. In de Verenigde Staten was de verwante soort *Allium tricoccum* – in de volksmond *ramps* genoemd – een hooggewaardeerde en spiritueel gezien belangrijke plant voor veel inheemse Noord-Amerikaanse stammen, zoals de Cherokee, Ojibwa, Menominee, Iroquois en Chippewa. Ze aten de ramps gekookt of gebakken, of droogden ze voor in de winter, en er werden drankjes tegen allerlei kwalen van getrokken.

Deze wilde looksoorten werden door de kolonisten in tijden van honger zoveel gegeten dat men de geur ervan ging associëren met armoede. Tegenwoordig zijn ze als ingrediënt erg in trek. Van de bladeren wordt vaak pesto gemaakt, en dan heb je twee vliegen in