



Vergeet amandelmelk en kokoswater, vanaf nu slurpen we van berkenbomen. Vegetarisch, gegarandeerd glutenvrij en honderd procent lokaal. Berkenwater is verfrissend en subtiel aromatisch, maar ook nog eens enorm gezond, zeggen ze. Ik neem de proef op de som en waan me een druïde.

# Tappen van een heilige boom

Er hangt een koude mist in de lucht. Het landschap is bedekt met een dun laagje sneeuw. Kasteel Groeneveld in Baarn ligt er bij als in een sprookje. De vlammen in de vuurschaal op het terras laaien op, rieten stoelen uitnodigend er omheen. Het is niet echt lente als ik voor het eerst in mijn leven berkenwater ga proeven, maar lentekriebels krijg ik alvast wel.

Kelten, Germanen, Siberische sjamanen en Indianen vereerden de berk eeuwen geleden al als heilige boom. Hij zou kwade geesten op afstand houden, staat symbool voor nieuw leven en geldt als boodschapper tussen mens en natuurgoden. De kennis over de helende werking van bast, blaadjes, bloemen en sap stamt vooral uit de middeleeuwen.

Zo wees de Duitse non en geneesvrouw Hildegard von Bingen in de elfde eeuw erop dat de bloemen wonden helen. Het sap bevat mineralen, sporenelementen en flavonoïden. En er zit veel vitamine C in, maar dat is kennis van later. Het sap zou zelfs kankerwerend zijn, helpt tegen niergruis en verlicht voorjaarsmoeheid. Maar geen enkele medicinale werking is klinisch bewezen, ook niet dat berkenwater de haargroei bevordert. In Canada, Noord-Amerika, China en veel Slavische landen weten ze er wel wat beters mee te doen. Daar is het winnen van berkensap en het slobberen van berkensiroop, wijn, bubbels en berkengedistilleerd heel gewoon.

## De berk is voor veel oude culturen een goddelijke boom

Maar hoe kom je nou aan berkensap? Ten eerste moet het lente zijn. Volgens Finse overlevering begint de mahla te stromen zodra de sneeuw in een cirkel rondom de voet van de berkenboom is gesmolten. Als het 's nachts nog vriest en de temperaturen overdag al boven nul komen, beginnen bomen de voeding, die in de wortels ligt opgeslagen, omhoog te pompen naar de ontluikende knoppen en blaadjes. Hier in Nederland stroomt het sap meestal van eind februari, begin maart tot in april door de bomen. 'De berk heeft een extra sterke sapstroom', vertelt Elsje Bruijnesteijn als ik haar in de oranjerie van het kasteel ontmoet. Zij schrijft over koken met smaakvolle en gezonde ingrediënten uit haar eigen

omgeving. Daarnaast organiseert ze moestuin- en wildplukwandelingen op historische locaties zoals Kasteel Groeneveld. 'Ik deed al aan wildplukken toen je er nog om uitgelachen werd. Een paar jaar geleden las ik ergens dat je berkenwater kunt tappen. Nieuwsgierig als ik ben, hing ik mijn eerste flesje op. Het werkt heel simpel. Je knipt een berkentak schuin af, stulpt een passend flesje over de tak en bevestigt deze goed. Zorg dat de tak een beetje schuin naar beneden hangt, zo kan het berkenwater er indruppelen. Hoe dikker de boom en de tak, hoe hoger de opbrengst. Dit sap komt van de ruwe of zilverberk, de *Betula pendula*, hier uit het park, maar de suikerberk, *Betula lenta*, is ook geschikt.' Zolang je de methode met het knippen van een tak gebruikt, heeft de boom er geen schade van. Wees je wel bewust dat dit niet zo maar mag, net als bij wildplukken. Je hebt altijd toestemming van de eigenaar of beheerder nodig. Het mooist is een berkenboom in je eigen tuin. Een gemiddelde boom geeft een tot twee liter sap per dag. Dus na een paar uur kun je al proeven.

Het doet me denken aan vroeger. Toen stopten mijn zus en ik een paardenkastanje uit het bos in de grond in onze tuin, en een stukje verderop een mini berkenboompje, ook meegenomen uit het bos. We hebben ze zien opgroeien, net als zij ons. Ze stonden er tientallen jaren en maakten indruk. Had ik toen maar geweten dat die berk ook limonade geeft!

Bruijnesteijn heeft twee flesjes berkensap meegebracht: eentje met puur berkenwater en eentje met een sterk ingekookte versie. Het pure sap is helder als water. Ik

neem een slokje. Het is een beetje bitter, maar ook zoet. Net een bergbeekje. Niet direct een smaak die me van mijn stoel blaast. Spannender wordt het bij het ingekookte sap. Bruijnesteijn kijkt me vol verwachting aan: 'Ik vind het leuk mensen dingen te vertellen over eten die ze nog niet weten. Wist je dat je de blaadjes van de berk ook kunt eten? Maar alleen in de eerste twee weken dat ze uitkomen. Je kunt er salade van maken, beetje dressing erover, klaar!' Het berkensapconcentraat heeft een prachtige, amberachtige kleur. Het smaakt intens naar aarde. Je proeft de mineralen, zeg maar. Bovendien is het wat zoeter dan het pure water. Ook krijg je er een beetje een straf mondgevoel van en dat prikkelt mijn culinaire fantasie. Nu ik weet dat de blaadjes eetbaar zijn, zie ik het voor me: een glas vol sprankelend berkenwater met wat frisgroene zijdezachte blaadjes erin. Je kunt vers getapt berkenwater niet langer dan een week of twee bewaren. Door het even te koken of in te vriezen kun je de houdbaarheid verlengen, maar ook een paar liter inkoken tot goudgele siroop, maakt het sap houdbaar. De siroop kun je vervolgens mengen met jenever, brandewijn of andere sterke drank. Drinkt heerlijk weg. Of, zoals in Letland, maak er wijn, champenoise of azijn van.

Panoramix ben ik er niet van geworden, maar een culinaire verrijking is het in ieder geval. Van het idee dat je zo maar kunt drinken uit een boom, word je zo blij als een kind. Bijna net zo leuk als je eigen berk zien opgroeien in de tuin.

