



Nuttige gebruik van 'n verklaarde onkruid

AANWENDING VAN JONG TURKSVY- BLAAIE VIR MENSLIKE VOEDING

deur H.G. ZIMMERMANN en HILDEGARD ZIMMERMANN
Navorsingsinstituut vir Plantbeskerming, Uitenhage

Die doringturksvy (*Opuntia ficus-indica*) het sy oorsprong in Mexiko gehad waar die plant 'n sentrale rol gespeel het in die kultuur en ontwikkelingsgeskiedenis van die vroeë Indiese beskawings. So belangrik was die turksvy vir die Asteke, wat Mexiko bewoon het, dat dit as simbool van hulle mag gebruik is, soos daargestel in Asteekiese tekenskrif. Die turksvy versier vandag nog die wapens van die stad en Staat Mexiko.

Meer as 6 000 jaar lank word turksvy reeds in Mexiko as 'n veeldoelige plant benut en aangeplant: die blaai word as veevoer benut, die vrugte word geëet en tot ander produkte verwerk, die plant dien as gasheer vir die aantel van die cochenille-insek (*Dactylopius coccus*) waaruit karmynsuur ('n rooi kleurstof) vervaardig word en dit dien ook as 'n

belangrike bron van groente, bekend as NOPALITOS.

Met die veeldoelige benuttingsmoontlikhede van turksvy, veral in droë landstreke, is dit geen wonder dat die plant reeds kort na die stigting van die eerste Blanke nedersetting aan die Kaap, die land doelbewus binnegebring is nie. Die plant was destyds 'n welkome immigrant en het aan die Kaap gefloreer.

Omdat die plant egter sonder enige natuurlike vyande soos swamme en insekte die land binnegekom het, het dit gou ongehinderd vermeerder en versprei om na 200 jaar groot dele van die land geheel en al in te neem. Ten spyte van herhaalde pogings om die plaag te bekamp, het dit steeds toegeneem. Teen 1930 was 900 000 ha reeds ingeneem met die grootste besmettings in die Karoo en Oos-Kaap.

Twee ingevoerde insekvyande het later daarin geslaag om die plaag nie net in bedwang te hou nie, maar ook om die besmettings met ongeveer 75% te verminder. Groot gebiede wat 40 jaar gelede nog nutteloos was, kan nou weer, danksy die insekte, produktief benut word. 'n Natuurlike ewewig is bereik waarby die natuurlike vyande verhinder dat turksvy ooit weer 'n bedreiging sal word.

In sekere areas, soos byvoorbeeld Uitenhage, was die insekte minder doeltreffend gewees, sodat daar nog digte turksvybesmettings voorkom. Daar bestaan egter effektiewe onkruidodors vir diegene wat die laaste besmettings wil uitroei.

Tydens die uitroeiveldtog, wat met groot erns aangepak is, is die voordele wat die plant inhou dikwels oor die hoof gesien. Noudat die bedreiging egter iets van die verlede is, kan daar opnuut na die benutting van die plant gekyk word. Die doel van hierdie bladskrif is om die onbekende NOPALITOS en sy veelvoudige gebruike voor te stel.



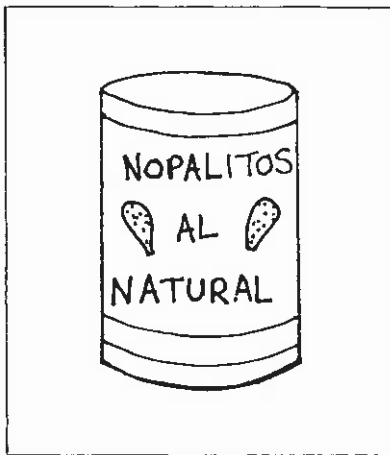
NOPALITOS

Algemeen

Nopalitos is die Spaanse woord vir jong turksvyblaaië en die geregte wat hiermee voorberei word, word ook nopalitos genoem. Hierdie groente is reeds eeue lank aan die Mexikane bekend en is vandag nog 'n baie gewilde groentesoort wat selfs in blikkies te koop aangebied word. Dit is dus geen wonder dat die Mexikane die uitroei van turksvye in Suid-Afrika met minagting bejeën nie!

Hoewel Suid-Afrikaners almal die heerlike turksvyvrug ken en geniet, besef min mense dat heerlike en ekonomiese disse ook uit die jong blaaië voorberei kan word. Nopalitos is 'n voedsame groentesoort wat besonder ryk is aan proteïene en vitamïene A en C. Dit bevat ook heelwat minerale, veral kalium, kalsium en fosfor.

Sowel die gewone turksvye as sy doringlose variëteit kom nog wydverspreid in Suid-Afrika voor en is geskik vir die voorbereiding van nopalitos. Die rondblauwturksvye, met die pers vrug, is egter minder geskik vir dié doel.

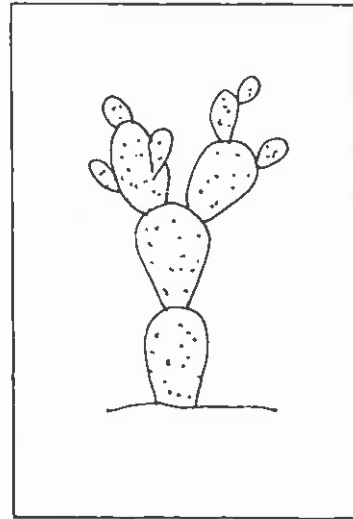


Die oorfloed turksvyplante, veral in die Oos-Kaap, kan dien as 'n bron van goedkoop aanvullende voedsel vir die laerinkomstegroepe, maar terselfdertyd is dit 'n dis uit die boonste rakke wat deur restaurante as 'n spesialiteit vir fynproewers aangebied kan word, veral as in aanmerking geneem word watter groot verskeidenheid disse met die beskeie nopalitos as basis gemaak kan word.

Voorbereiding

Die jong groen blaaië verskyn vanaf September en word tot aan die einde van die somer geproduseer. Indien daar gereeld gepluk word, kan tot 9 maande van die jaar jong blaaië van 'n plant geoes word. Wanneer die jong turksvyblad gepluk word, moet dit nie langer as 15 cm wees nie en dit is smaakliker hoe dunner die blad is.

Die dorinkies en blaartjies word maklik met 'n skerp mes afgeskraap, byna soos 'n vis se skubbe afgekrap word.



Die volgende metode word aanbeveel:

- Hou die basis van die nopalito met die vingers, 'n vurk of 'n tangetjie vas en skraap die dorings van links na regs af. Sodra die een kant skoon is, draai die blad om en doen dieselfde aan die ander kant.
- Sodra genoeg nopalitos op dié manier skoongeskraap is, word die blaaië met koue water afgespoel om los dorings (indien enige) en los skil te verwyder.
- Nou word die nopalitos in die breedte fyngekerf net soos groenbone gekerf word. Gebruik 'n skerp mes op 'n broodplank.
- Sit fyngekerfde nopalitos in 'n kastrol met 'n bietjie water en sout en kook 15-20 min lank sonder die deksel (die water skuim en sal oorkook indien u 'n deksel opsit).
- Nadat die nopalitos gekook is, giet die water af en spoel die stukkies vinnig en *deeglik* met koue water af in 'n vergiettes of sif.

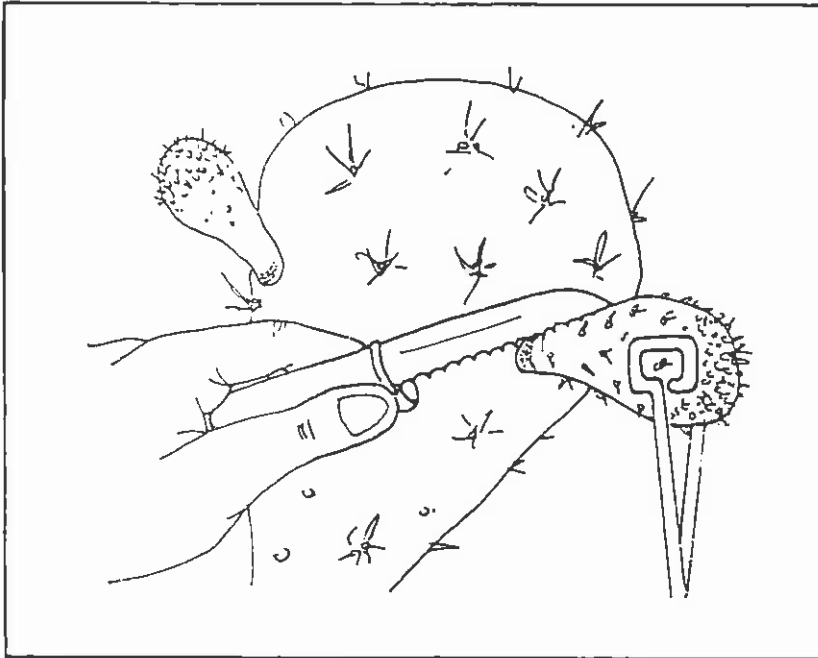
Die nopalitos is nou gereed om in 'n groot verskeidenheid resepte gebruik te word soos byvoorbeeld slaai, bredies en as vulsels of as groente. Nopalitos kan ook bevries word in die somer wanneer dit volop is en dan in die winter gebruik word.

In die resepte wat volg, moet deurgaans voorafgekookte nopalitos gebruik word.

Resepte

Nopalitos as groente

- * Berei nopalitos voor soos beskryf. Maak 'n kaassous van witsous met gerasperde Cheddarkaas daarby en voeg gekapte gebraaide spek by. Meng nou die nopalitos met die sous, strooi broodkrummels oor en sit in 'n oondvaste opskepskottel met 'n paar klontjies botter bo-op. Verhit en bedien saam met vleis en aartappels.
- * Berei 'n tamatie-en-uiesous voor soos dié wat



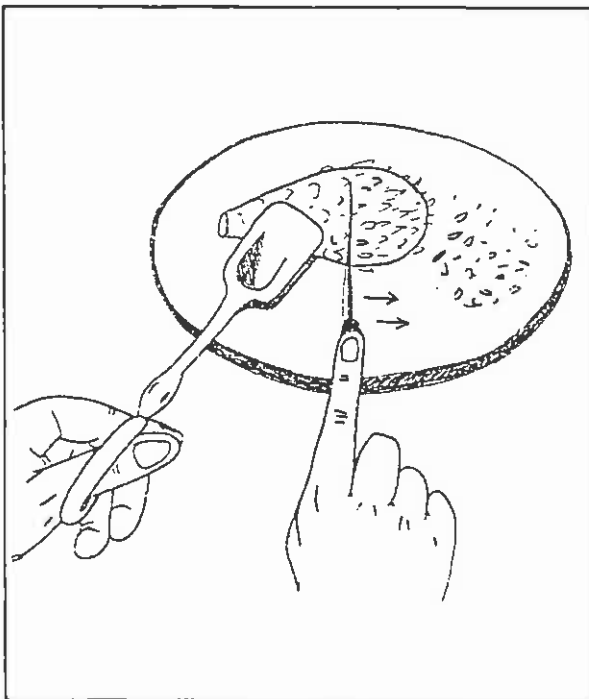
Pluk van jong blaale

vir worsbroodjies gebruik word. Snipper 'n paar Weense worsies daarby en meng alles saam met voorbereide nopalitos. Bedien warm op rys, roosterbrood of met kapokaartappels.

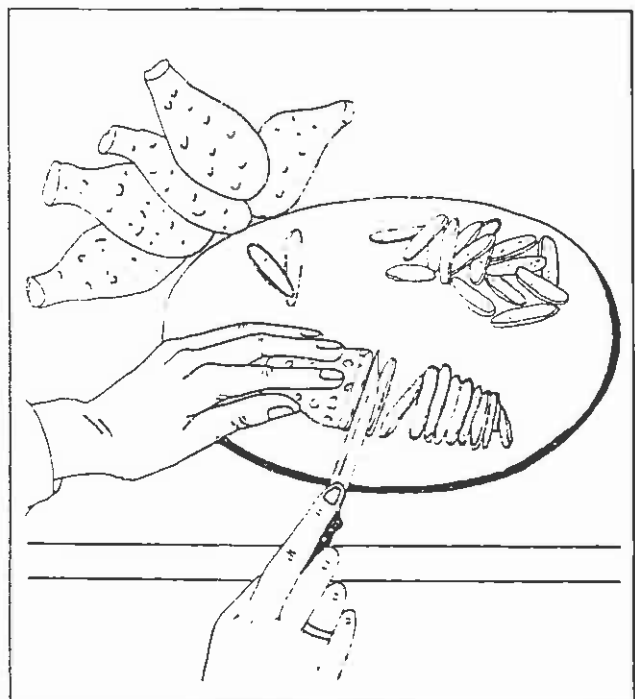
- * *Nopalitos-bredie.* Kook aartappels en uie saam. Maak fyn kapokaartappels en voeg sout, peper en botter na smaak by. Meng nou die voorbereide nopalitos hierby. Baie mense sal dink hulle eet groenboontjebredie omdat nopalitos verbasend soos groenboontjies proe!

Nopalitos as warm vulsel

- * Meng voorbereide nopalitos met gebraaide spek, tomatie en uie en gebruik dit as 'n vulsel in omelet of pannekoek.
- * Meng nopalitos met appelmoes of 'n blik tertappels, voeg suiker, kaneel en rosyne na smaak by (of heuning as u verkies) en vul u pannekoek hiermee.



Skoonskraap van nopalitos



Fynkerf van nopalitos

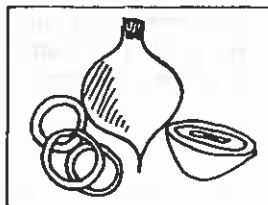
Nopalitos in koue slaai

- * *Eenvoudige nopalitos-slaai:* Meng voorbereide nopalitos met rou uie en tamatieskywe en gebruik 'n slaaisous van asyn, olie en sout hieroor.
- * *Nopalitos-en-soetrissieslaai:* Meng 500 ml voorbereide nopalitos met 250 ml gekapte rooi en groen soetrissies. Voeg twee hardgekookte eiers (in skyfies) by. Gooi slaaisous volgens keuse oor.
- * *Nopalitos à la Hawaii:* Meng 500 ml voorbereide nopalitos met 'n klein blikkie sampioene, 2 piesangs in skyfies gesny, 'n klein blikkie pynappelstukkies, 1 avokado en 6 skywe gekookte ham (in repies gesny). Gebruik 'n mayonnaisesous hierby.
- * *Nopalitos-en-tunaslaai:* Meng 500 ml voorbereide nopalitos met een blikkie tunavis, 2 hardgekookte eiers (in skyfies), gekapte tamatie en komkommerstukkies en bedien met seekos- (pienk) mayonnaisesous op slaaiblaar. Garneer met pietersielie.
- * *Nopalitos- Griekse slaai:* Meng feta-kaas, uie, tamaties, blaarslaai, nopalitos en olywe met 'n Griekse slaaisous.

Nopalitos-blatjang

Berei 'n kerriesous voor met die volgende bestanddele:

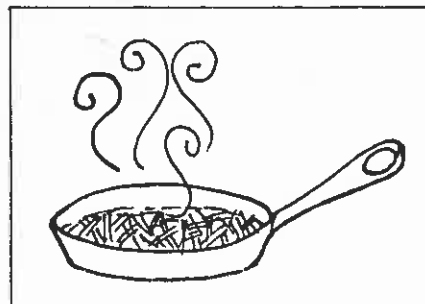
1 l asyn
500 ml suiker
25 ml mielieblom
10 ml sout
50 ml kerrie



25 ml stroop
10 ml mosterd
250 g gekerfde uie

Kook asyn, suiker, stroop en droë bestanddele saam. Verdik sous met mielieblom in 'n bietjie water.

Kook 1 kg gesnipperde nopalitos en 250 g gekerfde uie saam gaar (omtrent 20 min). Giet water af, vul bottels daarmee en gooi sous oor. Laat afkoel en skroef bottels toe. Hierdie blatjang is heerlik saam met braaivleis of by fondue.



Nopalitos in deeg

- * Sny nopalitos in blokkies of dik repe, doop in dik deeg en braai in diepvet totdat dit bruin is.

Strooi versiersuiker en kaneel oor en bedien.

Deegbeslag: 2 eiers, 165 ml melk, 250 ml - 375 ml meel, 5 ml bakpoeier, 2,5 ml suiker, knippie sout.

Gebruik u verbeelding en skep u eie heerlike nopalitos-geregte waarop u die familie en vriende kan trakteer!

Gaar nopalitos kan ook by vleis en hoendergeregte gevoeg word om die dis te "rek".

