

ALLE LOF VOOR DE FAMILIE CICHOREI

Deze keer zetten we een bekende Hollandse groentefamilie in 't zonnetje. Cichorei kennen veel ouderen nog van de surrogaatkoffie van vroeger. De wortels van de wilde cichorei werden gedroogd, geroosterd en gemalen als - gedeeltelijke- vervanging van dure koffie.

Met een schepje "Buisman" (=gebrande suiker) werd het best lekker...

In deze Gewoon Goed Nieuws hebben we het over de familieleden die u op de marktkraam vindt: witlof, groenlof, radicchio/roodlof en andijvie. Het zijn lekkere groenten waarvan het verhaal de moeite van het vertellen waard is. Ze hebben velerlei mogelijkheden om ze klaar te maken, combineren goed en zijn ook nog goed voor de spijsvertering en de eetlust door de bitterstoffen die erin zitten. Sommige mensen (en met name kinderen) hebben wat moeite met de smaak van de cichorei-familie, anderen waarderen juist dat bittertje bijzonder.

De lekkerste witlof

Witlof-in Vlaanderen witloof- werd volgens de overlevering toevallig ontdekt toen een boer in een oorlog zijn cichoreiwortels onder zand verstopte... Toen hij ze weer opgroef na een paar weken, bleken ze witte bladknoppen te hebben gevormd die best lekker smaakten! Eind 19e eeuw werd deze witlof in de buurt van Brussel bewust geteeld en op de markt gebracht; daar komt de naam Brussels lof vandaan. De toenmalige manier van telen wordt in de biologische landbouw nog steeds gebruikt. De cichoreiwortels worden in mei gezaaid en in de herfst geoogst. Dan worden de wortels ingekuild en toegedekt met een laag aarde. Onder invloed van de warmte, duisternis en vochtigheid van die laag aarde vormen zich de uitlopers die zich ontwikkelen tot malse bladerkropjes, de witlof. De op deze manier geteelde lof wordt wel *grondlof* genoemd om het verschil aan te geven met de teelt van witlof op water (*hydrocultuur*). Rond 1970 ontdekte men namelijk dat de witlof ook in 3 tot 4 weken 'getrokken' kon worden in donkere schuren op verwarmd stromend water. Daardoor is witlof inmiddels geen wintergroente meer, want men kan immers in zo'n hydrocultuur door het hele jaar heen witlof trekken. Soms is waterschade te zien op deze lof: rode plekjes waardoor de stronkjes minder lang bewaard kunnen worden, maar die de smaak nauwelijks beïnvloeden.

Loftrumpet

Wij steken de loftrumpet natuurlijk over de echte grondlof met zijn volle, ouderwetse smaak... Verder is het goed om te weten dat bij jaarlijks onderzoek van groenten in de supermarkt op 40% van de witlof resten van chemisch bestrijdingsmiddel werd aangetroffen. In de bio-teelt wordt zo iets natuurlijk niet gebruikt. Daardoor groeien de cichoreiwortels langzamer, geven ze een kleinere opbrengst en is de prijs van deze witlof hoger. Toch komen sommige klanten speciaal voor deze smaakvolle lof naar de biologische markt: omdat ze het verschil absoluut proeven!

Rood en groen

Roodlof of radicchio bestaat in twee varianten, de langwerpige *Treviso* en de ronde *Chioggia*. In Italië zijn beide bekende groenten. In Nederland wint de ronde soort aan populariteit, maar zie je de langwerpige nauwelijks. Bij gelegenheid van deze Gewoon Goed Nieuws bestellen we bij Daniël Minaudo in Italië ook een keer de langwerpige, die je in Nederland bijna nooit ziet. Hij wordt geteeld zoals witlof, terwijl de ronde op de manier van sla groeit. Onze tuinder Ilse heeft de ronde variant bij haar jonge sla staan waarvan ze in het voorjaar sla-melange snijdt, *mesclun*.

Groenlof is minder bekend, al groeit de populariteit van de Zuckerhut, het oude ras groenlof dat wij verkopen, gestaag. Het is een slanke, lichtgroene krop met veel omblad van zo'n 30 cm hoog, die tot in het verre najaar geoogst kan worden. De smaak is mild bitter. Groenlof wordt meestal gekookt of gestoofd, maar kan zeker ook rauw gegeten worden.

Andere andijvie

Ilse teelt van ongeveer maart tot september "oerandijvie" met een prachtige rode nerf. Ze zaait dat in de onverwarmde kas en plant het na 2 tot 3 weken buiten uit. Na weer een week of 3 kan er dan geoogst worden. Ze houdt het op kleine hoeveelheden: de buitengewoon bittere smaak is alleen aan echte liefhebbers besteed;-) Frisée (krulandijvie) telen we niet zelf, maar vindt u 's zomers wel eens op de kraam. Ziet er bijzonder decoratief uit met zijn veringesneden blad en wordt vaak als salade gebruikt. Lekker knapperig en bitterder dan bladandijvie, maar lang niet zo bitter als de oerandijvie. Over bladandijvie (de gewone die vrijwel het hele jaar door te krijgen is) hoeven we u niets te vertellen, toch?

Radicchio direct van de boer uit 'de laars van Italië'.

Van dinsdag de 24e tot en met zaterdag de 28e april kunt u genieten van de echte radicchio geteeld door Giovanni Ranaldo op zijn mooie biologische tuinderij nabij het plaatsje Montescaglioso in Zuid Italië.

We hebben hem in februari ontmoet op de Biofact in Neurenberg (de grootste biologische beurs in Europa).

We hopen van hem diverse soorten geleverd te krijgen die verschillen in vorm, smaak en vorm. Al ruim honderd jaar wordt door zijn familie de echte radicchio treviso geteeld.



RECEPTEN

Gegrilde radicchio op 'n Italiaans

4 stronken radicchio (langwerpige), 50 g jonge spinazie (of basilicumblad), halve bos platte peterselie, sap van halve citroen, een klein beetje suiker, 25 g vers geraspte Parmezaanse kaas

Maak de stronken radicchio schoon en snijd ze overlangs doormidden. Verwijder desgewenst de bittere kern. Was de spinazie en trek de peterselieblaadjes van de takjes. Stop de spinazie en peterselie in de stronken (tussen de bladen), besprenkel met citroensap en strooi er wat suikerkorreltjes en daarna de Parmezaanse kaas over. Leg de stronken witlof op een plaat met vetrij papier en zet de plaat 10 tot 15 minuten onder de grill (niet te dichtbij). Bedek eventueel met aluminiumfolie als aanbranden dreigt.

Tip 1: kan ook met witlof;-)

Tip 2: de ronde radicchio wordt meestal rauw als (toevoeging aan groene) salade gegeten. Op de barbecue of onder de grill kan echter ook: snijd een kropje in 4 parten en besprenkel met olijfolie en balsamico-azijn. Paar minuutjes in de warmte en smullen maar!



Siciliaanse witlofsoep

Opgetekend uit de mond van de Siciliaanse dame van 1.40 m hoog die ons op de markt in Den Haag regelmatig verblijft met zelfgemaakt lekkers. 's Winters zien we haar niet, dan vindt ze het vééél te koud...

600 g witlof, 1 teen knoflook, scheut olijfolie, 1 liter bouillon, 2 eetlepels pesto, evt. een scheut witte wijn

Snij de witlof in repen, pers een teentje knoflook en bak dit samen even aan in de olijfolie. Voeg de bouillon en evt. de wijn toe en kook in zo'n 10 minuten gaar. Haal de pan van het vuur en pureer het geheel met de staafmixer. Maak de soep weer warm en roer de pesto erdoorheen. Lekker snel klaar!



Groenlof met seitan of gehakt

1 krop groenlof (Zuckerhut), olie, 1 ui, 2 tenen knoflook, 2 theelepels djinten, 2 theelepels kerrie, 2 eetlepels citroensap, 1 pot seitan (350 g) of 350 g gehakt, 2 theelepels kaneel, peper en zout

Was de groenlof en snijd ze in repen van ongeveer 1 cm. (Bij gebruik van gehakt: bak dat eerst rul in een aparte koekenpan)

Snipper de ui, pers de knoflook en fruit dat samen met de kerrie en de djinten in wat olie. Laat de seitan uitlekken, snijd het klein en voeg dat (of het rul gebakken gehakt) toe, evenals de citroensap en de kaneel. Roerbak dit alles zo'n minuut of 5. Schep de groenlof er dan door. Stoof alles, regelmatig omscheppend beetgaar in nog eens 5 tot 8 minuten en voeg zout en peper naar smaak toe.



NIEUWS VAN ONDER DE ZON

RABARBER

Deze week beginnen we met het oogsten van onze rabarber. De eerste weken moet u er vroeg bij zijn op de markt want het oogsten begint mondjesmaat.



STELLEN RAPEN

Door het ietwat rapen weer van de afgelopen weken zijn de raapstelen langzamer gegroeid dan we hadden gehoopt. Een kleine raapsteelcrisis dus naar halverwege volgende week kunnen we weer volop stelen rapen.

