

## Een kruid in de tuin.

### *Wilde Cichorei; Witlof,- Andijvie.*

#### *Composieten*

#### *Cichorium. Compositae.*

D: Zichorie

GB: Cichory

F: Cichorée

#### **Algemeen.**

Deze plant is in onze streken even goed bekend als de prei en alles laat vermoeden dat ze dezelfde weg volgde tot bij ons. Zij wordt reeds millennia als nutsplant aangewend en het eigenaardige is dat haar gesproken naam al die tijd ongewijzigd is gebleven, wat wijst op een zeer grote indringing in de opeenvolgende culturen.

De oude Egyptenaren noemden haar Chicouryeh en hun Arabische opvolgers Chicourey. De Grieken, die alle watertjes doorzwoomen, schreven haar op als Kichora of Kichoreia. De Romeinen kenden en gebruikten haar als Cichorium.

Er bestaan slechts een viertal soorten waarvan de belangrijkste, de *Cichorium intybus*, werd uitgeselecteerd tot het "Brussels" Witloof of Witlof of Chicons, hoewel het in de omgeving werd verbouwd. Het zou zijn "ontdekt" op een bak vergeten chicoreiwortels in de kelders van de serres aan de Kruidtuin in Brussel. Mijn overgrootvader vertelde me nochtans dat hij met zijn grootvader gebleekte sprietten "mollesla" ging steken tijdens zijn jeugd. De wortels van de *C. intybus* werden als grondstof van nationaal belang afgekondigd door Napoleon, om als hersatz te dienen voor de koffie.

De *Cichorium endivia* kennen we als voorvader van de andijvie. Daarmee zijn de twee belangrijkste vertegenwoordigers gesitueerd. De voornaamste inhoud van de *Cichorium* zijn de bitterstoffen in het latex-

achtig sap. Er zitten ook slijmstoffen in de planten.

De bittere melksappen worden gebruikt als afweer tegen vraatzuchtige insecten. Zodra een blad wordt gekneusd pompt de plant vanuit de wortels een flinke voorraad bitterstoffen naar de belaagde plaats. Dat gebeurt ook wanneer we een plant uitsteken met wortel en al. Bij het oogsten van Witloof en Andijvie zullen we dus met een flinke houw de krop weghakken en de plant de kans niet geven haar verdedigingssysteem in werking te zetten. Dit principe geldt ook bij gewone sla en alle bladgroenten, tenzij we de eigenschappen van de wortel doelbewust in het blad willen krijgen voor andere dan consumptie-doeleinden. Uit deze ervaring werden de verschillende delen van de plant voor verschillende doeleinden gebruikt. Laten we erbij vertellen dat deze indeling grosso modo enkel geldig is bij planten met een betrekkelijk omvangrijk wortelgestel. Net zoals vele latex-achtige sappen werd ook het sap van de verschillende *Cichorium*-soorten gebruikt tegen wratten, zweren, ontstekingen enzovoort.

#### **1. Wilde Cichorei. *Cichorium intybus*.**

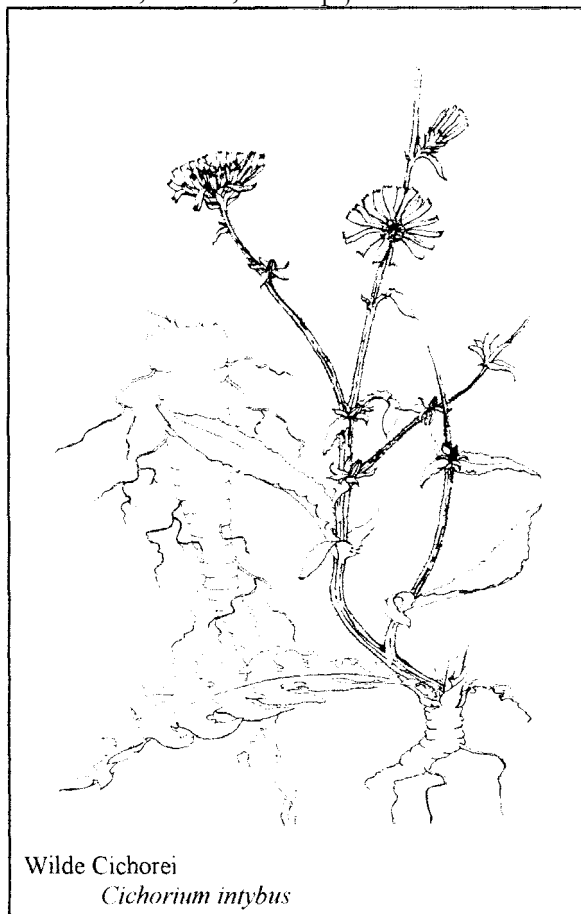
In jonge toestand kan deze plant wel eens verward worden met een stevig uit de kluiten gewassen Paardebloem. Deze tweejarige plant heeft nogal verschillende variaties in het blad, die gaan van zeer diep getand tot een meer opgevuld blad. De bloeistengels dragen lichtgetande bladeren met twee kleine spitse zijblaadjes aan de

basis. De bloemen nemen alle twijfel weg: het zijn helder blauwe lintbloemen.

We vinden de planten overal maar bij voorkeur op grunderige en kalkrijke bodem. Dit moge een tip zijn.

De oude Romeinen aten de wortels als groente en sneden de al of niet gebleekte stengels in hun sla. Wie de wortels niet rauw lustte kreeg ze in de bouillon naar binnen als eetlustopwekker. Zwellingen en ontstoken ogen werden behandeld met een papje van de bladeren.

Later werd een teveel aan zog ook met de *Cichorium intybus* behandeld evenals jicht, waterzucht, koorts, hoofdpijn en



Wilde Cichorei  
*Cichorium intybus*

leveraandoeningen. Debloedreinigende eigenschappen werden dik in de verf gezet. Uitwendig werden de plant ontsmettende en ontzwellende eigenschappen toegeschreven, wat ertoe leidde haar te gebruiken tegen zweren, roos en wonden.

## **In de keuken.**

Cichorei hoeven we niet voor te stellen. Vroeger werd de geroosterde en gemalen wortel gul onder de koffie gemengd om de kostprijs te verlagen en het hart te sparen, wat al bij niet zo'n gekke idee is. De smaak valt jammer genoeg niet bij iedereen in de prijzen.

Witloof kan op honderd en één manieren worden bereid al spreekt het vanzelf dat de rauwe vorm de gezondste is. Het is wel geraadzaam onmiddellijk na het versnijden vers citroensap aan de sla toe te voegen. Dit verhindert het verkleuren en verwelken van de blaadjes en de groente kan op deze manier in een afgesloten doos of plasticzak enkele uren en zelfs een paar dagen vers worden gehouden in de koelkast.

Zout en olie worden op de allerlaatste minuut toegevoegd om geen verwelkte schotel op de dis te brengen.

Wie de hamrolletjes met Gruyère te vlak van smaak vindt kan ze eens uitproberen met geraspte Oud Brugge Oud Amsterdam of belegen Passendale, heel geraffineerde smaken van bij ons. De smakeloze pap, die sommige mensen kunnen brouwen van prachtige, smakelijke stronken Witloof doet met steeds naar de haren grijpen. Niet te verwonderen dat hun gezinsleden de neus ophalen voor een dergelijke schotel. Witloof bestaat voor 96% uit water en moet dus niet overvloedig overgoten worden. Enkele grondig gereinigde stronken, ontdaan van de bodem en besprenkeld met enkele druppels citroen tegen de bitterheid, zwieren we op een hete pan met een flinke klomp boter. De struikjes worden dichtgeschroeid en pas daarna met matig peper en zout bestrooid en verder afgebakken. Sommige keukenprinsessen gebruiken dit gebakken Witloof als vulling voor hun hamrolletjes en niet de waterige of voedingsloze uitgelekte, gekookte vorm.

## **Als gezondheidsgroente.**

Indien we willen genieten van de heilzame eigenschappen van Witloof zullen we het blad rauw nuttigen, verrijkt met wat citroensap.

Willen we de echte kik, dan zorgen we voor het authentieke iet wat bitterder grondwitloof op de keukentafel. Dit komt vers versneden en zonder enige toevoeging op het bord.

De wortels gebruiken we als cichorei in de koffie of zuiver, wat een laxerende en hartversterkende werking heeft.

De wilde vorm is natuurlijk veel minder verwaterd dan de industriële en spreidt met meer nadruk zijn weldoende eigenschappen tentoon.

De bladeren werken diuretisch.

Een aftreksel van de wortels is aangewezen tegen:

- geelzucht;
- leveraandoeningen;
- jicht;
- Reumatische klachten;
- Maagverslijming;
- weinig eetlust;
- als laxermiddel bij kinderen.

## **Bereidingen.**

### *Afkooksel:*

een handvol gedroogde wortels gedurende een half uur koken in een liter water; een kopje vóór elke maaltijd.

### *In wijn:*

30 tot 40 g fijngehakte wortel laten trekken in een liter goede witte wijn.

2 tot 3 glaasjes per dag vóór de maaltijden als eetlustopwekker of tegen huidziekten; dezelfde hoeveelheid verspreid over de dag tegen geelzucht voor zover hij niet door drankzucht en/of cirrose is veroorzaakt!!!

### *Sap:*

maximum tot 150 g of cl sap per dag nemen verdeeld over drie giften;

wie vers (bitter) Witloof eet krijgt ook dat sap binnen; indien we zelf kunnen oogsten kwetsen we een half uur voor de oogst de stronken om de bitterheid uit de wortels aan te trekken, met het oog op zijn therapeutische waarde. Het verwijderen van de deklaag geeft reeds aanleiding tot de aanvoer van bitterstoffen.

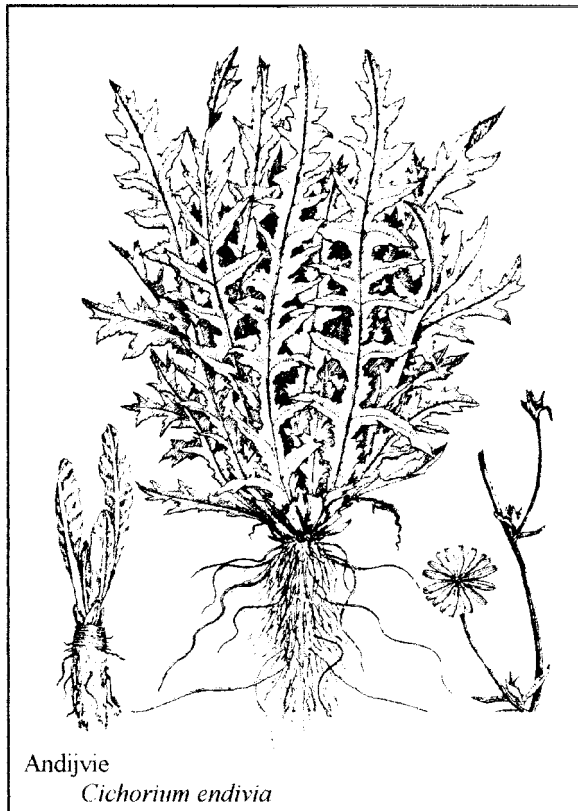
## **2. Andijvie.**

### *Cichorium endivia.*

De wortels van deze variëteit worden eveneens gebruikt als "cichoreiwortel" ook al zijn zij kleiner. De bladeren zijn daardoor inderdaad minder bitter, zeker als ze in krop worden gebleekt door ze samen te binden. Zij worden dan ook meestal gebruikt als rauwkost met witte bonen en andere groenten. Haar herkomst is Zuid Azië maar intussen is zij overal verspreid geraakt.

De bladeren zijn smaller en fijner en dieper ingesneden dan deze van het Witloof en de planten zijn eenjarig. Sommige kruisingen zijn tweejarig.

Als gezondheidsgroente kan zij zich meten met het Witloof maar de nadruk ligt op de verkoelende eigenschappen en reinigende, diuretische werking. De *Cichorium intybus* blijkt echter het pleit te



hebben gewonnen voor de zachte geneeskundige toepassingen door de grotere beschikbaarheid.

### **Besluit.**

Met Witloof en Andijvie beschikken we over een prachtige bron van voedsel en gezondheid. Deze planten bezitten geen stoffen die bij normale nuttiging aanleiding kunnen geven tot vergiftigingsverschijnselen. Anderzijds passen zij in deze tijden van overvloed in een caloriearm dieet en helpen ons lichaam zich te ontdoen van slijmen en toxinen. Het zijn relatief goedkope voedselplanten, die tegenwoordig bijna het hele jaar beschikbaar zijn in verse vorm. Zij schenken ons heel wat nuttige mineralen en houden ons fit. Bovendien zijn hun bereidingsmogelijkheden schier onuitputtelijk zodat we er zonder bezwaar ten minste eenmaal per week kunnen van genieten zonder er een afkeer voor te ontwikkelen. Als rauwkost zijn zij ideaal hoewel mensen met te gevoelige darmen beter Witloof gebruiken dan Andijvie. Smakelijk en een goede gezondheid!!!