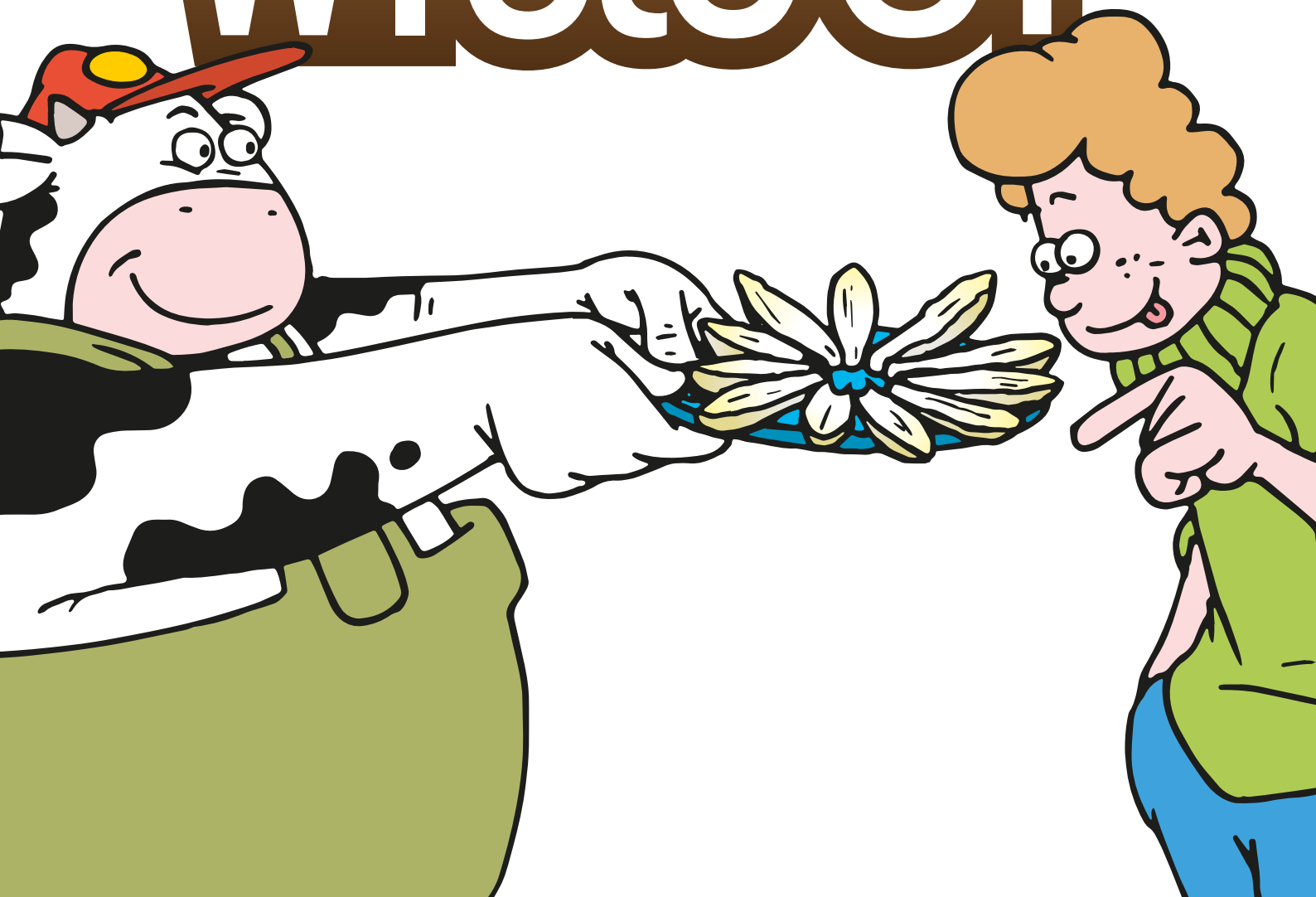


WERKBLAADJES OVER

WITLOOF



www.witloofwithlove.be



samenstelling:



Wonderwortel!



Het chicoreiplantje kan je herkennen aan zijn hemelsblauwe bloemetjes. Je vindt deze plant aan de rand van een veld of in de berm.

Als je de **wortel** van deze plant, ook wel eens '**bitterpee(n)**' genoemd, roostert en tot poeder maalt dan kan je er koffie mee zetten. **Chicoreikoffie** werd veel gedronken in de oorlog toen koffie schaars en duur was. Deze koffie smaakt wel anders dan echte koffie.



In de fabriek haalt men **zoetstof** uit een bepaalde soort chicoreiwortel. Deze soort is rijk aan inuline. De zoetstof telt minder calorieën dan gewone suiker. Je wordt er dus minder vlug dik van. Je kunt uit inuline ook een **roomachtige stof** halen die, in vergelijking met echte room van melk, ook minder calorieën bevat. **Inuline** bestaat uit onverteerbare vezels die, in onze darmen, een goede voedingsbodem vormen voor goede darmbacteriën. Onze darmen gaan er dus beter door werken.

Als klap op de vuurpijl ... kan je uit weer een andere soort chicoreiwortel, namelijk de witloofwortel, een opmerkelijk zalige groente laten groeien: het bitterzoete **witloof**. Witloof is heerlijk fris in een slaatje en onnavolgbaar lekker in zijn hesp- en kaassausasje.

Toch vinden vele jonge kinderen witloof niet zo lekker. Misschien omdat we, van nature, de bittere smaak onaangenaam vinden. Giftige planten durven al eens bitter proeven. Ze zijn als een waarschuwing voor onwetende mensen en dieren om er niet van te eten! Toch bestaat er ook gezond bitter voedsel. Olijven, bier, pompelmoes, pure chocolade of... witloof kan je 'leren' eten of drinken. Vooral mannen schijnen van bitter te houden, liefst gecombineerd met een vleugje zoet.

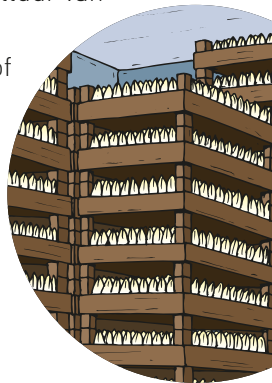
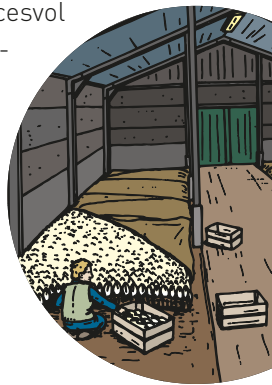
Witloof is een Belgische uitvinding!

Rond 1830, tijdens een milde winter in een Brusselse donkere schuur, ontdekte men hoe jonge witte blaadjes opschoten uit de opgeslagen chicoreiwortelen. Het duurde nog een tijdje voor men in 'den Botanique' in Brussel mooi gevormde witloofkroppen ging telen zoals we die nu kennen. De nieuwe groente werd in de winter op markten aangeboden. De verkoop ervan verliep succesvol want de winter was, in die tijd, een groente-arm seizoen.

Met kacheltjes ging men de aarde verwarmen waarin de chicoreiwortelen werden geplaatst. Zo werd de wortel aangemoedigd of geforceerd om een bladkrop aan te maken. We noemen dit deel van de teelt de 'forcerie'.

Nu wordt het meeste witloof vooral geteeld in verwarmde schuren met op elkaar gestapelde bakken gevuld met water. Dit is de hydrocultuur van witloof.

Maar ook de oude methode in volle grond of 'grondcultuur' bestaat nog. De kacheltjes zijn ondertussen wel vervangen door een centraal verwarmingssysteem. Maar altijd gebeurt de teelt in het donker. Zo blijven de witloofblaadjes wit.



Lees de tekst 'Wonderwortel' aandachtig en beantwoord volgende vragen:

Wat maak je allemaal van chicorei?

1.
2.
3.
4.

Witloof smaakt bitter.

Ken je nog andere bittere dingen om te eten?

-
-

Kan je de smaak bitter omschrijven?

-
-

Welke smaken, buiten bitter, bestaan er nog?

2. **Z** een voorbeeld:
3. **Z** een voorbeeld:
4. **Z** een voorbeeld:



Men spreekt ook nog van een vijfde smaak en die kreeg wel een heel rare (Japanse) naam. Het wordt vertaald als hartig:

5. **UMAMI** een voorbeeld:

De groente witloof werd per toeval ontdekt door een Brussels tuinier. Hij werkte in de Botanique. Wat is die 'Botanique'?

-
-

Na het zaaien en oogsten van de wortelen op het veld, zijn er twee manieren (culturen) om het verschijnen van het witloof op de witloofwortelen te forceren. Welke?

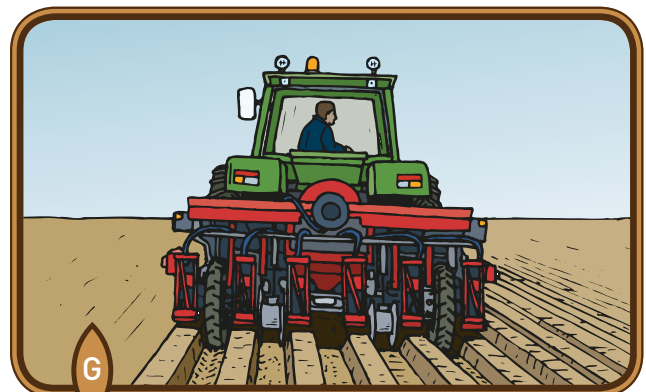
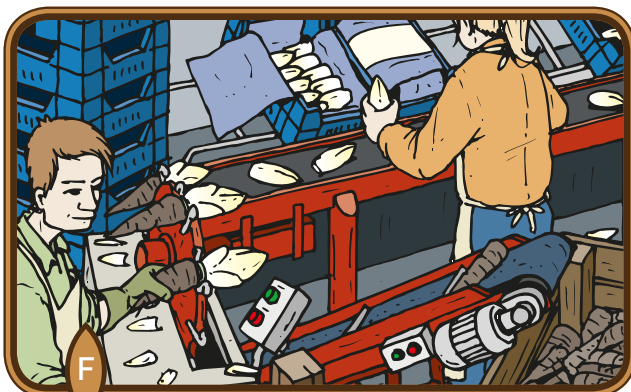
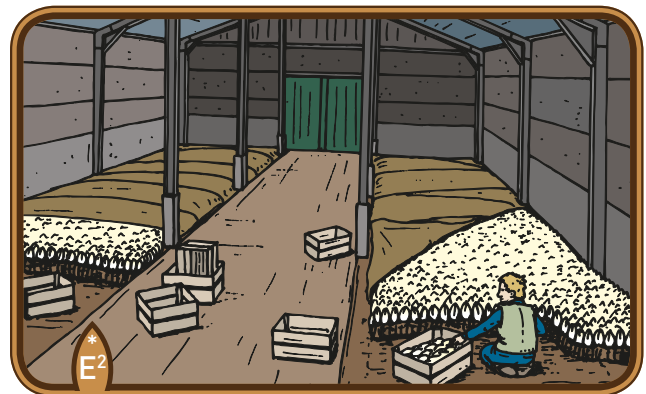
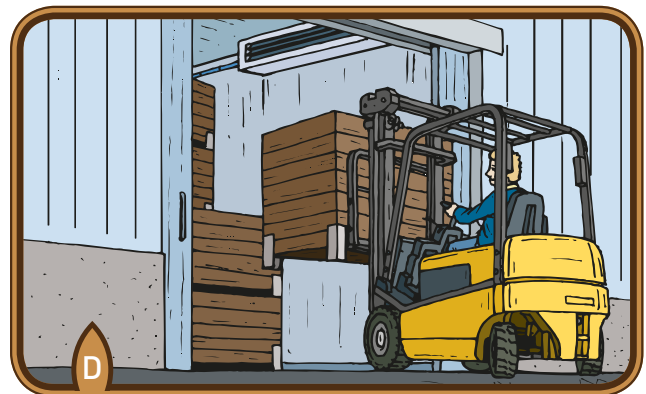
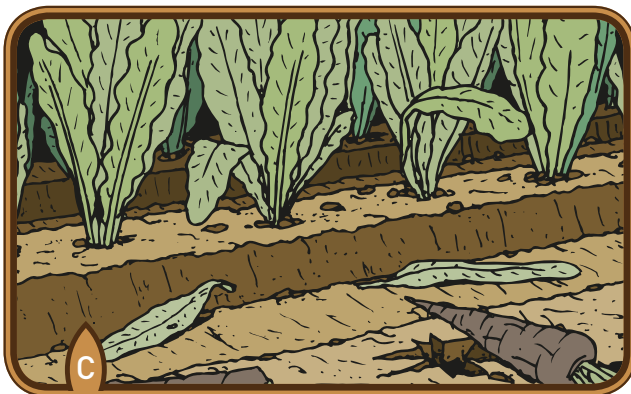
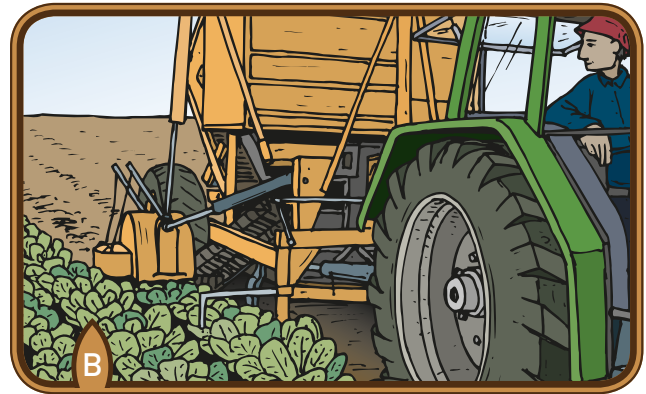
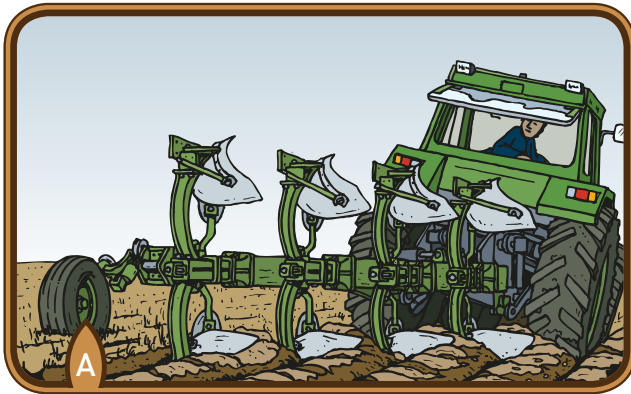
1.
2.

Voor alle twee de culturen moet het zijn om **WIT**loof te krijgen

Van witloofzaad tot witloof

Zet in de juiste volgorde

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7



* Kies voor E1 (hydrocultuur) of E2 (volle grond)

Voedselkilometererrad

Uitleg bij het voedselkilometererrad:

Vele grondwitlooftelers doen aan thuisverkoop en hebben een hoevewinkel. Als je rechtstreeks bij de boer koopt, bespaar je op voedselkilometers.

Witloof telen is nog altijd een Belgische aangelegenheid maar ook Frankrijk en Nederland produceren witloof. Soms komt ons eten van de hele andere kant van onze aarde. Kijk maar eens op het voedselkilometererrad.

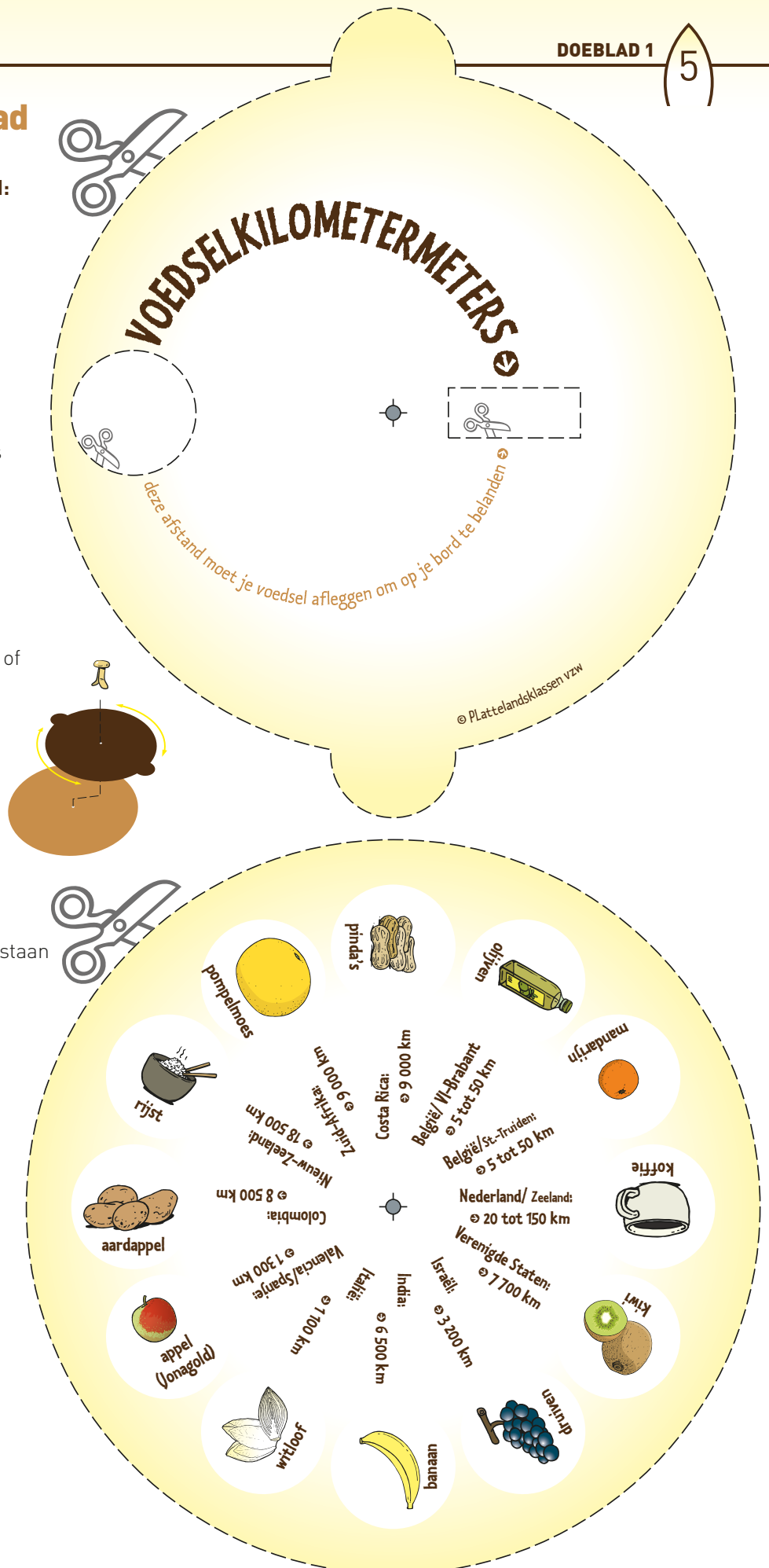
Uitleg bij het knutselen:

Kleef de cirkels op een stuk karton of plastificeer ze.

Knip de twee cirkels uit. Knip, in de cirkel die bovenaan komt, de twee tegenover elkaar staande openingen uit.

Maak de cirkels vast met een splitpen zodat ze over elkaar gedraaid kunnen worden. In de uitgeknipte gaten verschijnt een voedingsmiddel en daar tegenover staan de voedselkilometers en het land van herkomst (zoek het land op de wereldkaart!). We geven er geen transportmiddel bij maar de voetafdruk is uiteraard nog veel groter als de producten met het vliegtuig i.p.v. met de boot toekomen.

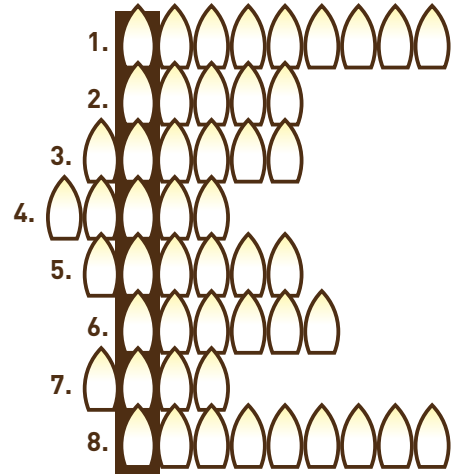
Tip: maak eventueel een vergrote kopie van de cirkels.



Witloofweetjes

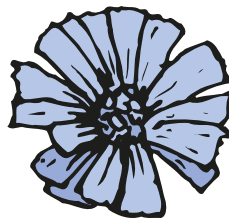
Kruisende witloofwoorden

1. Zwarte smaakt wat bitter maar is ook lekker zoet
2. Water- of cultuur
3. De smaak van witloof is een beetje
4. Als witloof groeit mag het absoluut geen zien
5. Witloof groeit in het
6. De witloofwortels groeien meestal in opgehoogde aarden rijen of
7. Witloofwortels worden gezaaid op het
8. Witloofwortels worden netjes in bakken of in de grond gezet. We noemen dit



In de witloofstronkjes in het zwarte verticale vlak verschijnt nu het woord:

Omcirkel de bloem die hoort bij de chicoreiplant.



Welk woord hoort niet in het rijtje?

Bitterpee – chicon – Brussels lof – cichorei – pastinaak – witloof

Leg uit waarom:

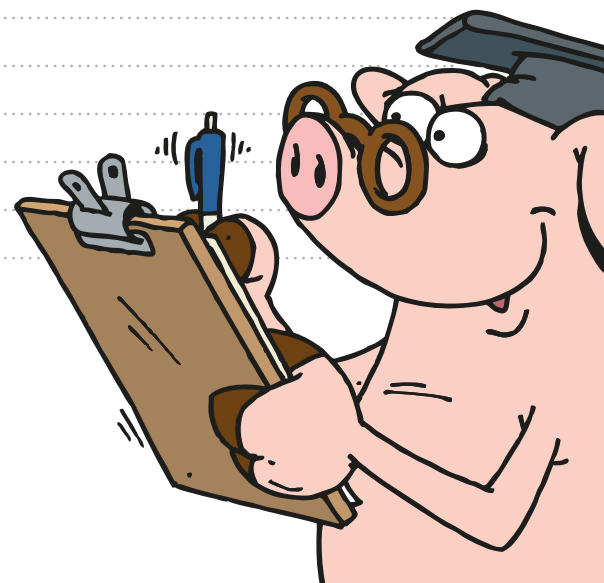
.....

.....

.....

.....

.....



Bitterzoetjes met chocopasta

Dit heb je nodig:

- witlofkropjes die we zelf oogsten uit onze witloofbox (initiatief Provincie Vlaams-Brabant) of van het witloofbedrijf waar we naartoe gingen

voor de chocopasta:

- 150 g pure chocola
- 135 g boter
- 3 zakjes vanillesuiker
- 65 g gemalen hazelnoten
- 1 blikje gecondenseerde melk met suiker

Keukengerief:

kom, microgolf, spatel of houten lepel

Aan de slag:

- Breek chocola in stukjes in een kom en doe er de boter bij
- Smelt de helft van de boter samen met de chocola in de microgolf (1 minuut)
- Doe er hazelnootpoeder, de rest van boter, vanillesuiker en gecondenseerde melk bij
- Mengen
- Doe de kropjes witloof uit elkaar
- Wassen en laten drogen
- Dop de witloofblaadjes in de chocopasta



Witloofslaatje

Dit heb je nodig:

- witloof
- appelen
- rozijntjes
- gehakte nootjes (okker-, hazel-, ...)
- mayonaise of yoghurtsaus (met kruiden uit de schooltuin)

Keukengerief:

sla-kommen, mesjes

Aan de slag:

- witloof snijden
- appeltjes in stukjes snijden
- mengen in een kom
- rozijnen, nootjes strooien
- saus doormengen



Je eigen witloofrecept

Naam van het recept?

.....

Wie bedacht dit recept?

.....

In hoeveel tijd kan je het recept maken?

.....

Welke keukenspullen heb je nodig?

.....

.....

Voor hoeveel personen is dit recept?

.....

Welke en hoeveel ingrediënten heb je nodig?

.....

.....

.....

Hoe maak je het klaar?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Hoe omschrijf je de smaak

.....

.....

.....

.....



Witloof, puur en ongezouten

Krakend witte blaadjes
Smakelijk maar bitter
Heerlijk fris, een beetje zoet
Witloof ... het doet je goed

Smeuïg met een kaassaus
Gerold in een dekentje van ham
Nog een vleugje nootmuskaat
Recept van grootmoe
... puur plagiaat

Danie Horrevorst