

WINTER GROMSALADE

Ingrediënten

(voor +- 8 personen)

- 1 kg witloof
(+- 5 à 6 stronkjes)
- 300 g veldsla of winter
postelein
- 1 à 2 rode uien
- 1 blik erwtjes*

* Je kan ook diepvrieserwtjes gebruiken. Die moet je dan wel eerst blancheren, anders worden ze plat en smaken ze niet zo lekker. Blancheren wil zeggen, enkele minuten koken en vervolgens laten schrikken in koud water.

Hoe maak je het?

Verwijder de buitenste bladeren en de harde kern van de stronkjes witloof. Snij het witloof en de uien fijn. Was de sla of de postelein en meng onder het witloof. Giet de erwtjes in een zeef, spoel goed onder stromend water en voeg bij de salade.

Met witloof kan je eindeloos combineren. Probeer thuis eens één van de volgende combinaties uit:

Witloof+appel+veldsla+walnooten
Witloof+appelsien+postelein
Witloof+rode kool+appel

Heb je zelf een ontzettend lekkere combinatie gevonden? Surf dan naar onze website en stuur ons via de scholenpagina een mailtje met jou idee.

Seizoensgroente in de kijker WITLOOF

Van oorsprong is witloof een echte wintergroente. Vroeger werd witloof alleen in de winter geteeld in verwarmde schuren in volle grond. Door de moderne teeltmethodes via hydrocultuur kan je nu het hele jaar door witloof kopen. Bij hydrocultuur worden de witloofwortels in bakken met verwarmd water gezet waar mineralen aan toegevoegd worden.

Witloof is een typisch Belgische groente en is wereldbekend onder de naam Belgian endive of Brussels lof. Je kan witloof zowel warm als koud eten. Als je niet houdt van de bittere smaak, verwijder dan de harde kern of voeg een beetje suiker of honing toe. Van witloof mag je zoveel eten als je wil. De groente bestaat voor 95 % uit water en bevat maar 12 kcal per 100 g.

Wist je dat:

- Witloof het witte loof is van de cichoreiwortel?
- De cichoreiwortel gebruikt wordt om surrogaatkoffie van te maken?
- Witloof in het donker geteeld wordt? (Als je witloof aan het zonlicht blootstelt wordt het groen.)

Iets over veldsla en postelein

Hoewel sla meestal met de zomer geassocieerd wordt, is veldsla een echte wintergroente. Het Belgische seizoen loopt van oktober tot maart. Postelein is van oorsprong een plantje uit India en kan rauw als sla gegeten worden, maar ook warm in bv. soep. Er bestaat winter en zomer- postelein. Postelein is net zoals veldsla supergezond, er zitten veel verschillende vitamines en mineralen in, waaronder erg veel ijzer (3 à 4 mg per 100 g). Postelein en veldsla lijken qua uitzicht op elkaar en worden vaak met elkaar verward.