

## Over warmoezerij en wilde planten (deel 11)

In deze rubriek worden planten behandeld die vroeger als groente gekweekt werden, in onbruik raakten maar inmiddels keert het tij en worden ze door liefhebbers opnieuw gewaardeerd vanwege hun bijzondere smaak.

Tekst: Johan Heirman & Hein Koningen

**Cichorei of Suikerij ken ik (H.K.) uit mijn prilste jeugd, niet als plant, maar als de blauwe pakjes met de afbeelding van een kranig oud vrouwtje, met daarin een samengeperste taikorrelige substantie met een kenmerkend aroma, zijnde de gemalen en geroosterde wortel van de Cichoreiplant, ook wel Bitterpeeën genoemd. Die werd tijdens de oorlog als koffie-ersatz gebruikt.**

Na de oorlog bleef mijn grootmoeder, net als veel mensen, de bittere smaak ervan associëren met koffie, en mengde ze de weer verkrijgbare koffie met cichorei, een gebruik dat maar langzaam uitgestorven is. Cichorei had, al dan niet terecht, de reputatie gezonder te zijn dan koffie en was bovendien veel goedkoper. Al sinds de 19<sup>e</sup> eeuw werd hiervoor een variëteit van de wilde plant gekweekt (*Cichorium intybus* var. *sativum*). Cichorei wordt nog steeds als koffievervanger gebruikt, zoals in 'granenkoffie'. Belangrijker is tegenwoordig de teelt van nieuw ontwikkelde rassen voor de productie van inuline, een polysaccharide die gebruikt wordt als glucosevervanger bij de behandeling van suikerziekte. In de kruidengeneeskunde werd Cichorei van oudsher

# Van Bitterpee tot Suikerijwortel

beschouwd als een 'bloedzuiverend' en spijsverteringsbevorderend tonicum en als middel bij leverklachten (H. Leclerc, *Précis de phytothérapie* 1935). Over het gebruik als koffiesurrogaat schreef deze Dr. Leclerc echter: « Men beweert dat deze substantie, gemengd met echte koffie, deze zijn schadelijke eigenschappen ontnemt; veel zekerder is het dat zij de heerlijkste mokka verandert in een wrang apothekersbrouwsel

dat de smaakpapillen van de fijnproevers te berge doet rijzen van afschuw ».

### Wilde cichorei

Pas op latere leeftijd leerde ik dat die blauwbloeiende asterachtige die je af en toe in de berm ziet één en dezelfde plant was als de Bitterpee. Ze zou oorspronkelijk uit het Mediterrane gebied komen. Volgens W. Van Landuyt (*Atlas van de Flora*



Volop bloeiende cichorei. (Foto: Cruydt-hoeck/Erik van den Ham)



## over Chicorei

in Vlaanderen, 2006) wordt de verspreiding, althans in Vlaanderen, deels bepaald door de vroegere grootschalige teelt. Ze heeft een voorkeur voor pioniersituaties op zonnige plaatsen op voedselrijke klei- en leem, zandgronden worden gemeden.

In Nederland komt zij vooral in het rivierengebied en de Zeeuwse delta voor op verdichte plaatsen langs wegen en dijken, vaak in combinatie met wilde peen en/of pastinaak. Dat is een kleurrijke combinatie die in een groot deel van Europa gezien kan worden. Tot in de tweede helft van de vorige eeuw kwamen de volksnamen suikerrij (een verbastering van chicorei) en bitterpee ook in Nederland voor, de eerste in Zuid-Limburg en de laatste in Zee-land.

Wilde chicorei (*Cichorium intybus* var. *intybus*) heeft een wat merkwaardige habitus, met die vreemd vertakte, taaie, geribde, meestal behaarde stengel waaraan in hoogzomer de verspreid bloeiende hoofdjes staan, met enkel hemelsblauwe lintbloemen zonder een zweem van paars. Die bloemen gaan 's ochtends open en sluiten 's middags alweer. Op bewolkte dagen willen de bloemen weleens de hele dag

open blijven, vooral in nazomer en herfst. De stengelblaadjes zijn klein en lancetvormig. De langwerpige, ingesneden, naar boven toe breder wordende rozetbladeren van de Wilde chicorei zijn aan de onderzijde ruw behaard. Ze hebben wel wat weg van paardebloembladeren. De plant is vast en heeft een lange penwortel, die latex bevat. De 2-3 mm lange zaden hebben een kroontje van schubben.

### Verskillende groenselvormen

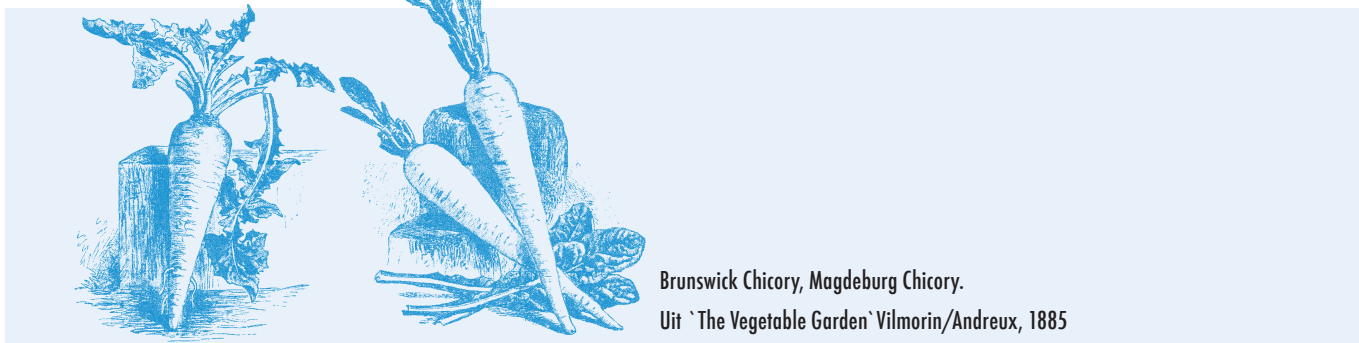
Groenlof, ook suikerbrood of herfstlof genoemd, witloof en het Italiaanse roodlof (*radicchio rosso*) zijn allemaal breedbladige cultuurvariëteiten van de Chicorei (*C. intybus* var. *foliosum*). Ze werden voorheen op diverse manieren gekweekt en gegeten. Tegenwoordig kennen we Chicorei voornamelijk nog als Brussels lof of witloof. De bladeren van de Wilde chicorei zijn bitter, maar eetbaar. In het Middellandse zeegebied stelt men die bitterheid op prijs en worden ze al sinds de tijd van de Romeinen gegeten, al dan niet gekookt of gemarineerd in olijfolie. Van deze groene en rode soorten wordt altijd het buiten gegroeide loof gebruikt. Daarnaast gebruikte men de voor de winter opgerooide

wortels om ze in het winterseizoen in een donkere omgeving te laten uitlopen –het zogenoemde trekken, vroeger bleken en in Vlaanderen witten genoemd– en het groenloze, vrijwel witte, zachte blad als groente te oogsten. Deze was bekend onder de naam Barbe-de-capucin.

Tenslotte wist men planten te verkrijgen met zeer zware, dikke pen-



Verbeterde suikerrij, Burvenich « Groenselteelt voor iedereen », 1878.



Brunswick Chicory, Magdeburg Chicory.  
Uit 'The Vegetable Garden' Vilmorin/Andreux, 1885

wortels. Deze cultuurvormen zijn geschikt om in de winter mooie bladkroppen van te trekken, bekend als Brussels lof of witloof.

### Koffiesurrogaat

Voor de productie van koffiesurrogaat kweekte men vormen met grote, zware wortels, soms wel zo groot als 'dwergsuikerbieten' – zoals Brunswick Chicory en Magdeburg Chicory. Na het oprooien werden ze in plakjes gesneden en geroosterd. Vervolgens werd het vermalen tot poeder en diende zo als koffievervanger zoals we eerder schreven. De uitdrukking 'geen zuivere koffie' zou hier vandaan komen.

De teelt ervan vond hoofdzakelijk plaats in België, Noord-Frankrijk en Duitsland.

Uit de zwaardere penwortels ontstonden vormen met zwaardere, brede bladen, nerven en stengels die men ging gebruiken voor de teelt van witloof (in Nederland vaker witlof genoemd). De teelt ontstond in de 19<sup>e</sup> eeuw in het Brusselse. Fr. Burvenich heeft het in 'De Groen- selteelt voor iedereen' (1878) nog over Suikerijwortel. Duisternis, vocht en warmte zijn de belangrijkste ingrediënten voor een succesvolle timing van de teelt.

Het rooien van witlofkroppen uit een witlofkuil in de open lucht, tuinderij aan de voormalige Nieuwe Kalfjeslaan te Nieuwer-Amstel (nu Amsterdamse bos) 1933.

### Brussels lof

Voor goed ontwikkelde penwortels is rijke, goed losgemaakte grond nodig. Kies bij voorkeur een open plek in de tuin, als de planten te warm staan schieten ze makkelijk door. Zaaïen op regels, 25-30 cm van elkaar. Op de regel uitdunnen als de planten ca. 8 cm zijn, op ca. 10 cm. Gedurende het groeiseizoen onkruidvrij houden. Na het oprooien, in oktober, sorteren we de wortels zodat de mooie rechte en gave overblijven. Het loof snijden we ca. 3 cm boven de wortelkruin af, evenals de zijwortels. Alle wortels worden tot 20-25 cm ingekort. Daarna worden ze ingekuild in de lage bak met of zonder glas of in de volle grond. Eerst maken we de witlofkuil: een kistvormig gat van ca. 50 cm diep, met een vlakke

bodem. Hierop komt eerst zo'n 10 cm oude mest, tegen de kou van de ondergrond, dan een dun laagje goede grond. Hierin komen de wortels rechtop te staan, keurig naast elkaar met tussenruimten van ca. 3 cm. De tussenruimten vullen we met fijne, goede grond. De wortelkoppen staan nu in een horizontaal vlak, hierop brengen we ca. 30 cm grond aan die we licht aandrukken. Dit zorgt ervoor dat de uitbottende witlofwortels mooie *vaste* kroppen maken. Bij strenge vorst brengen we extra grond aan of stro in de bak onder glas. Meestal kunnen we vanaf vier weken oogsten. Net onder de krop snijden we een stukje van de kruin mee.

De witlof kan heel gekookt worden of fijn gesneden als salade worden gegeten. Vroeger was de bitterheid





Witloof or Large Brussels  
Chicory uit 'The Vegetable  
Garden' Vilmorin/Andreux, 1885

van witloof spreekwoordelijk, de meeste kinderen lustten het daarom niet. In moderne variëteiten is die bitterheid helemaal weggeselecteerd.

### Teelt van snijloof en groenlof

Van de 2-3 mm grote cichorei-zaden gaan er 700 in een gram, 1 liter zaad weegt ongeveer 400 gram. De kiemkracht blijft vrij lang in stand, tot wel acht jaar. Hoewel Cichorei vast is wordt ze als groente één- en tweejarig geteeld. Het is een makkelijk gewas.

We telen altijd op vochtige, humeuze en voedselrijke gronden, het beste voldoen klei- en zwaardere gronden. We mesten niet of heel licht, maar zeker niet met ruige stalmest. Voor snijloof zaaien we in het voorjaar, direct op de groeiplek op regels, maar als randplant langs paden is het ook heel geschikt. We zaaien dik zodat de bladeren dicht opeen groeien. De jonge, zachte bladen worden geoogst door ze met een mes –een traditioneel spinaziemes voldoet heel goed– vlak boven de grond af te snijden. Hierna lopen de planten weer uit en kunnen zo en-



Close up van Chichoreibloem. (Foto: Cruydt-hoeck/Erik van den Ham)

kele malen per jaar gesneden worden. Om steeds te beschikken over een zacht en mals gewas kan het beste elk voorjaar opnieuw gezaaid worden. Het blad wordt gegeten als salade.

Groenlof is gemakkelijk te kweken maar mag niet te vroeg gezaaid worden (bij voorkeur tussen 15 en 30 juni) omdat het anders in het zaad schiet. Het vormt grote, langwerpige kroppen die een knapperige, milde sla opleveren.

Andijvie (*Cichorium endivia*), eveneens met helderblauwe bloemen, is nauw verwant aan Wilde cichorei. Beider namen zouden verwijzen naar de plek waar ze bij voorkeur groeien: grieks kio = ik ga, chorion = veld; endon = in, via = weg; ook de Duitse benaming van Cichorei, Wegwarte = Wegwachter duidt op de groeiplaats langs velden en wegen (W.F. Daems, Geneeskruiden). Volgens Weeda & et al. (Nederlandse oecologische flora deel 4) lost de blauwe kleur van de Wilde cichorei gemakkelijk op in water, en is dit bij Andijvie veel minder het geval.

In November trekt men de wortels uit, die men in kuilen bewaart, of in een uitgegraven bed tafelt, om ze gemakkelijk aan de hand te hebben, want al vervroezden zij niet, toch moeten zij met de punthoewel losgekapt worden, als de aarde bevrozen is.

Citaat uit: Burvenich « Groenselteelt voor iedereen », 1878.