

## Andere andijvie



### Met kaas-kokos-crème

#### Ingrediënten voor circa 4 personen:

- 1 struik andijvie
- 2 teentjes knoflook
- 1 eetlepel olijfolie
- 200 gram feta
- 1 dl. kokosmelk
- 1 theelepel karweizaad
- Zaden uit 4 kardemompeultjes

#### Bereiding:

1. Andijvie goed wassen en uit laten lekken.
2. Andijvie in reepjes snijden.
3. Knoflook pellen en fijnsnijden.
4. Karwei- en kardemomzaad eventjes zachtjes roosteren in een droge koekenpan.
5. Zaden fijnmalen in een vijzel.
6. Feta in kleine blokjes snijden en samen met de kokosmelk en fijn gemalen kruiden pureren (dit kan ook in een keukenmachine of blender).
7. Een braadpan verwarmen en olijfolie toevoegen.
8. Knoflook zachtjes een paar minuten smoren.
9. Andijvie toevoegen en al roerend meesmoren tot de andijvie gaar is.
10. Serveer andijvie en kaas-kokos-crème apart zodat ieder naar wens het gerecht op smaak kan brengen.

### Andijvie

Andijvie hoort bij de cichoreifamilie, net zoals witlof, paardenbloem, radicchio en de wilde cichorei (hemelsleutel).

De wilde chicorei zie je steeds vaker in bermen en aan waterkanten bloeien met stervormige blauwe bloemen.

Planten uit de cichoreifamilie smaken bitter en hebben vooral in het voorjaar een bloedzuiverende werking en stimuleren de leverfuncties.

Deze planten hebben lange wortels, de wortels van de wilde cichorei worden wel geroosterd en als koffiesurrogaat gebruikt, bijvoorbeeld in Buisman of Bambu.

Andijvie is in ons land een bekende bladgroente, rijk aan calcium en ijzer. Helaas is de groente niet zo populair, juist vanwege de wat bittere smaak.

In de gangbare landbouw worden daarom rassen ontwikkeld waarvan de smaak minder bitter is.

In de biologische landbouw worden juist (oude) rassen gebruikt waarvan de smaak wel wat bitter is. Deze smaak heeft een functie, zowel voor de plant (bescherming tegen vraat) als voor de spijsvertering van de mens.

Er bestaan meerder varianten van andijvie, vaak zie je de breedbladige en de krulandijvie, vooral de laatste wordt vaak gebruikt in salades.

Dit recept komt uit Vier de Seizoenen (ISBN 8710251517043) en is bewerkt door **Voedwel**, Ineke Fienieg, *natuurvoedingskundige*: [www.voedwel.nl](http://www.voedwel.nl)

Recept: 1418  
Hoofdgerecht  
Seizoen: lente-herfst