

Groente van de maand: wortels (in alle vormen en kleuren)

18 JANUARI 2016

Wortels. Ze zijn zo alledaags dat je ze bijna over het hoofd zou zien. Ze behoren tot de meest gegeten groenten in België en toch hoor je zelden iemand een lofzang afsteken over de smaak of de voedingswaarde ervan. Onterecht natuurlijk, en wel hierom.



Beeld: Daring Wanderer - stocksy.com

Wortels. Ze zijn zo alledaags dat je ze bijna over het hoofd zou zien. Ze behoren tot de meest gegeten groenten in België en toch hoor je zelden iemand een lofzang afsteken over de smaak ervan. Waarschijnlijk heeft een ander te maken met de ruime beschikbaarheid van wortels, het hele jaar door. Je kan er prat op gaan dat je elke week van het jaar wortels in je winkelkar kan laden. En zoals vaak met dingen die zo gemakkelijk te vinden zijn, worden ze ondergewaardeerd. Onterecht natuurlijk, en wel hierom:

- **Wortels zijn gezond.** Ze zijn goed voor de ogen en de huid, zoals je weet, maar hebben ook een beschermende werking tegen kanker en hart- en vaatziekten. Bètacaroteen, de stof verantwoordelijk voor de oranje kleur van wortels, wordt in het lichaam immers omgezet in vitamine A. Een portie van 100 gram rauwe wortels levert op die manier ruim 1,5 maal de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid vitamine A aan. Dat is belangrijk omdat vitamine A een grote rol speelt in de bescherming van het gezichtsvermogen en de huid, maar ook omdat vitamine A een antioxidant is dat het immuunsysteem versterkt en agressieve moleculen in ons lichaam onschadelijk maakt. Verder zijn wortels rijk aan vezels, pectine, lignine en mineralen als kalium, natrium en calcium.
- **Ze bewaren goed.** Winterwortels blijven 8 weken goed in de groentelade van de koelkast, busselwortels in een plastic zak echter slechts 5 dagen.
- **Ze zijn gemakkelijk te bereiden.** Wortels hoef je alleen maar met een dunschiller te schrapen en dan naar wens in reepjes, blokjes of een andere vorm te snijden. Je eet ze rauw als aperitiefhapje/snack of verwerkt ze in een slaatje, blancheert ze, stooft ze, pureert ze of wokt ze. Je kan er zelfs sap of smoothies van maken, net als cake en taart. Mogelijkheden genoeg.
- **Ze zijn niet duur en het hele jaar door beschikbaar.** Meteen ook het zwakke punt van wortels, want het geeft hen een weinig exclusief imago.
- **Ze bestaan in een brede variatie van vormen en kleuren.** Dit is weinig geweten, maar behalve oranje wortels heb je ook paarse, paars-oranje, gele, rode en witte wortels. Verder heb je dikke en dunne wortels, kegelvormige, cilindrische en zelfs ronde wortels.

Verschillende vormen en kleuren

We kennen vooral de kegelvormige of cilindrische oranje wortels, met of zonder loof eraan. Dat zijn busselwortels, zomerwortels of winterwortels.

- **Busselwortels** zijn relatief fijn en kegelvormig en worden verkocht met loof. Het zijn de eerste wortels die je in het voorjaar kan oogsten.
- **Zomerwortels** zijn iets grover en langer dan busselwortels, en worden zonder loof verkocht. Zoals hun naam doet vermoeden, worden ze vooral in de zomer geoogst.
- **Winterwortels** zijn grover en cilindrisch. Ze worden in het najaar geoogst en kunnen lang bewaard worden. In Nederland worden ze breekpeen genoemd, omdat ze afbreken als je ze probeert om te buigen.

Verder heb je oranje ronde wortels, beter gekend als **Parijse wortels**. Ze hebben de vorm van radijzen maar zijn iets groter.

En behalve oranje wortels heb je **paarse, gele, rode en witte wortels**. Oorspronkelijk waren wortels trouwens niet oranje. Ze waren paars en soms geel of wit. De paarse waren vooral in trek in de Arabische wereld, de gele in Europa. Pas in de 16de eeuw of zelfs later, na eeuwenlang kruisen en cultiveren, ontstond de oranje wortel. Ondanks het verschil in kleur, is er weinig verschil in smaak. De ene is gewoon wat zoeter, de andere wat zachter – maar ze smaken allemaal naar 'wortel'.

- **Paarse wortels** bevatten vooral blauwpaarse kleurstoffen (anthocyanen), die werken als antioxidanten. Ook deze wortels hebben daarom een beschermende werking tegen kanker en hart- en vaatziekten. Behalve volledig paarse wortels, bestaan er ook wortels met een paarse schil en oranje binnenste. Zij bevatten net als oranje wortels veel bètacaroteen, met alle voordelen van dien. Paarse wortels smaken iets zoeter dan oranje wortels, en verliezen tijdens het koken hun kleur. Het vruchtvlees is na het koken daarom wit en paars gemarmerd.
- **Witte wortels** hebben een andere textuur dan oranje wortels en smaken minder zoet. Sommige witte wortels hebben een groene kraag, zoals het oude ras 'witte Belgische wortel'. Die groene kraag wordt veroorzaakt door contact met het zonlicht, omdat de wortels met hun schouders boven de grond uitsteken.
- **Gele wortels** bevatten veel luteïne, een pigment dat onze ogen beschermt tegen schade van de zon en net als bètacaroteen een beschermende werking heeft tegen kanker en hart- en vaatziekten. Gele wortels smaken wat zachter dan oranje wortels.
- **Rode wortels** hebben een extra hoge concentratie bètacaroteen. Ze worden daarom ook soms gezondheidswortels genoemd en worden vooral gebruikt voor het bereiden van bijvoorbeeld wortelsap. In Azië zijn rode wortels erg populair.

Tip: klassieke maar ook verrassend originele recepten met wortels vind je op lekkervanbijons.be.

Bron: Velt.be, Gezondheid.be, Plantaardig.com, Mijnflandria.be

Veldverkenners

Koning Albert II Laan 35
1000 Brussel
België

Contact

M • info@veldverkenners.be

Volg ons op:

-
[screenreader.visit us on our facebook page: https://www.facebook.com/velc](https://www.facebook.com/velc)

Veldverkenners is een project van

