

"De schakel tussen tuin en tafel"

Vitale biologische groente

Lekker en gezond

Groentewijzer



Groente en fruit Eef en Jenny Stel Ankummer-es 11 0529-432742

BESCHRIJVING: Slasoorten

Sla is een bladgroente die groen of roodbruin van kleur kan zijn. Het aanbod slasoorten is enorm uitgebreid.



ORIGINE

De oorspronkelijke sla komt uit West-Europa, Noord-Afrika en West-Indië. Het sap van de sla werd door de oude Grieken als geneesmiddel gebruikt en als voedingsmiddel werd de sla gekookt. In de 16e eeuw werd sla voor het eerst in Engeland gekweekt, maar het is pas vanaf de 18e eeuw dat men sla rauw begint te eten.

VOEDINGSWAARDE PER 100 G

7 kilocalorieën
0,8 gram vezels
10 mg vitamine C

SMAAK

De smaak kan zoet tot bitter zijn.

SOORTEN

Kropsla of botersla is de populairste en meest bekende soort sla. De bladeren zijn groot en groen en hebben een zachte smaak. In het midden van de slakrop gaan de bladeren meer naar de gele kant. Er bestaan ook heel wat alternatieve slasoorten die de laatste jaren enorm aan populariteit gewonnen hebben. Een overzicht:

Ijsbergsla of ijssla: De groene bladeren van deze kropslasoort zijn hard en knapperig en ietwat doorzichtig, waardoor het lijkt alsof ze bevroren zijn. Ijsbergsla is de tweede populairste slasoort na de kropsla. Het is een Franse variant die naar Amerika werd uitgevoerd en door de Amerikaanse soldaten tijdens de tweede wereldoorlog opnieuw bij ons geïntroduceerd. Deze sla is in tegenstelling tot andere slasoorten een week houdbaar. De smaak is iets pittiger dan kropsla.



Batavia: Een oude slasoort, een voorvader van de ijsbergsla, maar niet zo knapperig. De smaak is neutraal. Kan ook een roodbruine kleur hebben.

Lollo Rossa of Lollo Bionda: Deze slasoorten zijn respectievelijk rood en groen van kleur. Ze hebben een sterk gekruld blad en zijn neutraal van smaak.

BEWAREN (Belangrijke tip)

Door zijn hoge vochtigheidsgraad verwelkt sla zeer snel. Als u de sla lang wilt bewaren doet u de krop in een plastic zak en doe daar een beetje vitaal water bij, op deze manier is sla zelfs proef ondervinderlijk enkele weken te bewaren in de koelkast. Dit is ook van toepassing op vele andere groenten.

Op een goed blaadje

Rucola, mizuna, radicchio... We worden overspoeld met slablaadjes met de meest exotische namen. Maar wie kent nog de goeie ouwe kropsla of de bijna vergeten molsla en postelein? We duiken even in de slakom.

Je zou het niet zeggen in deze tijd waarin de ene *health food*-trend de andere in razendsnel tempo opvolgt, maar sla wordt al duizenden jaren gegeten. De eerste salades werden naar alle waarschijnlijkheid niet om hun voedingswaarde gekweekt maar voor hun geneeskrachtige werking. Het melkachtige sap van sla gelijkt namelijk op het rubberachtige vocht dat door de opiumpapaver wordt afgescheiden en heeft een gelijkaardig verdovend effect. De Latijnse naam van sla, *lactuca* (melk), verwijst naar deze substantie en is terug te vinden in de Franse benaming *laitue*. Zowel de Grieken als de Romeinen waren zich bewust van deze bijzondere eigenschap van sla.



Hippocrates maakte er reeds in 400 voor Christus gebruik van in zijn teksten en de Romeinen maakten er een gewoonte van om sla te eten aan het einde van de maaltijd om de spijsvertering te bevorderen en gemakkelijker de slaap te kunnen vatten. De Romeinse voorliefde voor sla blijkt bovendien uit het feit dat ze een negental soorten kenden, alle van het losbladige type. Tijdens de *Middeleeuwen* geraakte het eten van sla in onbruik.

Het zou duren tot de zestiende eeuw alvorens de kweek ervan weer opbloeide. In deze periode werden voor het eerst kropsla en langbladige variëteiten gekweekt. Bovendien werd het verdovende effect van de groente sterk gereduceerd door allerlei technieken. Sla kon nu zonder problemen in grote hoeveelheden gegeten worden.



De familie der *Compositae* omvat zo'n honderd variëteiten, die onderverdeeld worden in een viertal groepen. Er zijn de kropsla's, waarvan de ronde bladeren elkaar overlappen rondom een hart. Binnen deze groep onderscheidt men de malse soorten, zoals de overbekende kropsla, en de knapperige soorten, zoals de populaire *iceberg*.

Een andere groep verzamelt de soorten die eveneens een hart hebben maar langwerpige in plaats van ronde bladeren. De bekendste variëteit in deze groep is de bindsla of *romaine*. Ten slotte is er de groep van de losbladige soorten: die hebben geen hart, de bladeren groeien in de vorm van een krans. Ze worden ook wel *laitues à couper* of *cut-and-come-again* genoemd, omdat er steeds nieuwe bladeren bijgroeien.

De meeste salades hebben een milde smaak, variërend van nootachtig bij bepaalde types (zoals bindsla) tot een grondsmaak bij andere, zoals eikenblad. Bij vele variëteiten overheerst echter de (non-)smaak van hun hoofdbestanddeel: water. Dit geldt in het bijzonder voor de zogenaamde 'designer'-slasoorten zoals *lollo biondo* en zijn rode tegenhanger, *lollo rosso*.

Andere variëteiten moeten het dan weer hebben van hun textuur. Icebergsla dankt zijn populariteit niet aan zijn weergalozes smaak, maar aan zijn niet te evenaren knapperigheid. In tegenstelling tot bindsla, die ook erg knapperig is maar waarvan de buitenste bladeren ietwat taai kunnen uitvallen, bezit iceberg krokante bladeren die toch smelten op de tong.

Salade Caprese

Ingrediënten: Tomaten-mozarella salade met basilicum voor 4 personen:

- 4 st tomaten (pomodori)
- 250 gr mozzarella
- 1 kropje rode sla
- 1 bosje basilicum
- 4 st ansjovis filets
- 1 eetlepel kappertjes

balsamico dressing voor vier personen **S**nij de tomaten in mooie gelijke plakjes. Snij de mozzarella in mooie gelijke plakjes. Pluk de basilicum, houd de grote bladen apart, snipper de kleine blaadjes. Bereid de vinaigrette. Maak op het bord een krans van halve bladen rode sla en grote bladen basilicum. Leg hierop dakpansgewijze een cirkel van tomaten en mozzarella. Snij de ansjovisfilets in dunne reepjes en leg deze kruislings in het midden. Strooi over het bord wat kappertjes en gehakte basilicum en besprenkel het geheel met de balsamico-vinaigrette. De salade kan naar believen op smaak gebracht worden met zout en peper.



Sla is een caloriearme groente die rijk is aan ijzer, vitamine A en C.

De gekweekte soorten sla bevatten – zij het in wat mindere mate dan de wilde soorten – in hun melksap het lactucarium. Deze stof zou een zwak pijnstillende, kalmerende en enigszins slaapverwekkende werking hebben.