



De ui



De ui is al meer dan 5.000 jaar niet meer uit de keuken weg te denken. Wereldwijd wordt ongeveer 18 miljoen ton per jaar geoogst.

De ui behoort tot familie van de lookfamilie en komt oorspronkelijk uit Oost- en Centraal-Azië.

De belangrijkste teeltgebieden zijn China, India, de VS, Turkije en Japan.

De belangrijkste soorten:

- gele zaaiui (gele ui =)
- rode ui
- zilverui
- lente-ui
- witte ui
- sjalot

De ui is zeer gezond. Ze is rijk aan vitaminen en mineralen bijv. ijzer.

Haar eigenschappen:

- stimuleert de productie van spijsverteringssecreten (maagsap)
- stimuleert de nieren
- verlaagd de bloeddruk
- werkt kramp- en slijmoplossend

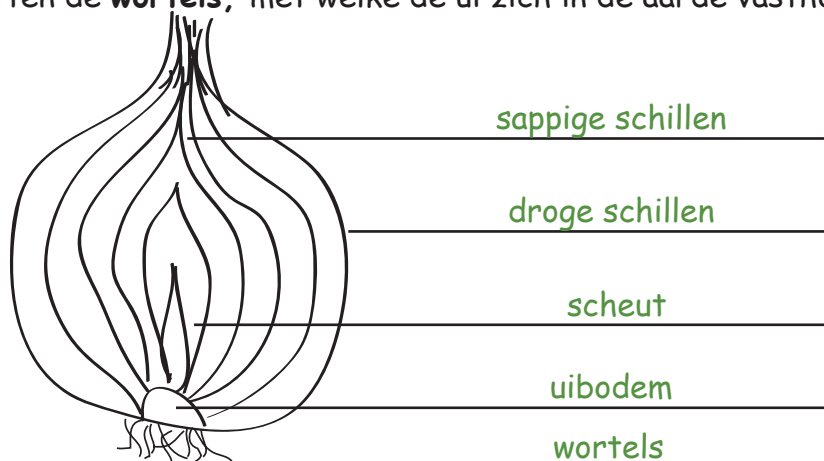
Je kunt de ui voor soepen, braadstukken, vis gerechten, pasteitjes en salades gebruiken.

India	ijzer	maagsap	bloeddruk
soepen	lookfamilie	vitaminen	sjalot

De ui bestaat uit een **scheut**, die zich onder de aarde bevindt.

Ze heeft binnenin **sappige schillen**, die door de buitenste **droge schillen** worden beschermd.

Aan de **uibodem** zitten de **wortels**, met welke de ui zich in de aarde vasthoudt.



Schrijf de juiste benaming op!