

# Chinese bieslook (*Allium tuberosum*)



## **De permacultuur tuin:**

De Chinese bieslook heeft net als de andere looksoorten een heel positieve werking op de haar omringende planten. Of het nu aardbeien, worteltjes of kolen zijn, ze worden resistenter tegen ziekten en plagen door de aanwezigheid van look. Erwten en bonen houden niet van look in de buurt. Behalve vaste planten als de (Chinese) bieslook is het aan te raden met look gewassen wisselteelt toe te passen.

## **De keuken**

Een andere naam voor Chinese bieslook is knofbieslook. Ze lijken op elkaar, maar er zijn toch ook wel verschillen: grotere, grovere, platte blaadjes, andere bloei en de smaak is vooral knoflookachtig. Door de knoflooksmaak past ze heel goed in gerechten waarin knoflook wordt gebruikt; voeg haar, fijngesneden, op het laatste moment toe in warme gerechten zodat zowel kleur als smaak dan nog goed herkenbaar zijn. Ook lekker in salades en uiteraard onmisbaar in een goede knoflooksaus. Alles van de plant is eetbaar. In de oosterse keuken worden de bloemen gefrituurd in een jasje van beslag.

## **De kruidengeneeskunde:**

De leden van de lookfamilie bevatten ijzer en zijn rijk aan vitamine C, mineralen en beschermende antioxidanten. Ze hebben een gunstig effect op hart en bloedvaten en bevatten weinig calorieën