

3.1.1 Cichorei roosteren: koffiesurrogaat

Koffiecichorei (*Cichorium intybus* var. *sativum*) is een plant, familie van witlof en andijvie, die voor de productie van cichorei geteeld wordt. Het blad en de wortel lijken een beetje op die van een paardenbloem. De bloem is lila, licht blauw. 📖

Sinds de 19e eeuw wordt van de gemalen en gebrande wortels van cichorei een cafeïnevrije ietwat bittere drank gemaakt die lijkt op koffie. De sappen moeten gekaramelliseerd worden zonder te verbranden. Dat is natuurlijk geen zuivere koffie... Geroosterd of gedroogd zijn de bessen van lijsterbes 📖 ook als koffiesurrogaat of ersatz (- vervangmiddel) te gebruiken: een eetlepel bessen met kokend water 10 minuten laten trekken. Zaden van gele lis en het blad van lisdodde leverden ook vervangkoffie, of kleeftkruid (zaden), akkermelkdistel (wortel, *sonchus arvensis* var. *Arvensis*), brem (gebrande zaden, *Cytisus scoparius* Link), wilde peen (wortel, *Daucus carota*). In Chili wordt koffie gemaakt van de geroosterde zaden uit rozenbottels 📖.

De Bambu Instant **koffievervanger** bevat geen cafeïne en is gemaakt van geroosterde: cichorei, Turkse vijgen, tarwe, gemoute gerst en Griekse eikels.

♪ *Bij problemen drink je oploskoffie.*

3.1.2 Eikelkoffie koken

Rietkoffie van de wortel van riet. Was en droog de wortels. Rooster ze en vermaal de droge resten om ze te gebruiken als koffie.

In tijden van hongersnood zijn de vruchten van de eik populair. Je kan er eikelpulp van maken als basisproduct voor voedselbereiding. Je kan eikels rauw of geroosterd eten. De bittere smaak wordt zoetere als eikels worden geroosterd in as. Door ze eerst te koken (eventueel 2x) of enkele dagen te laten weken en regelmatig het water te verversen kan een groot deel van de bittere looistof onttrokken worden. Gemalen eikels kunnen als meel 📖 in baksels gebruikt worden.

Er kan ook **eikelkoffie** 📖 van gemaakt worden. Pel de eikels en snijdt ze in stukken. Laat ze enkele minuten drogen in een matig warme oven (175 à 200°C) of bij het vuur. Rooster ze bruin en stamp ze (met een vijzel) tot poeder. Tien gram van dit eikelpoeder laat je een kwartiertje koken in 1 liter water. Dan (zeef je het mengsel en) heb je eikelkoffie.

♪ *Je hoeft niet aan een boom te hangen om een eikel te zijn. Johan Terriijn*

3.1.3 Moutkoffie of gerstekoffie brouwen

Mout 📖 is geweekte, gekiemde en gedroogde gerst. Als basisproduct voor bier wordt het geselecteerd in verschillende kleuren en smaken, naargelang het type bier. Donker gebrande mout heeft een karamelachtige en kruidige smaak, geschikt om vb. schaarse en dure kruiden in speculaas te vervangen. Gebrande mout was lang ook een vervangmiddel voor koffie, 'armenkoffie' genaamd.