

voeding & leefmilieu

DECEMBER
2012



LAAT MAAR KOMEN, DIE KOLEN!

Vitamine-
bommetjes, de hele
winter lang

De kool, lokale wintergroente bij uitstek, is een bijzonder veelzijdig ingrediënt in de keuken. Ze is licht, voedzaam, bevat vele vitamines en geeft extra energie: dat zijn flink wat troeven om de koude maanden te trotseren. De kool is de ideale metgezel voor een gezonde en evenwichtige voeding en staat symbool voor vruchtbaarheid. Er zijn meer dan 400 soorten van deze best betaalbare groente en ze kan zelfs de meest veeleisende fijnproevers bekoren.

Kijk op pagina 4 voor 2 duurzame recepten!

De kool is vooral van oktober tot maart te vinden in de groentewinkel. Ze behoort tot de familie van de Brassicaceae en is afkomstig uit het westen van Europa waar ze in het wild groeide. Momenteel is China de grootste producent. Maar deze kruisbloemige groente is ook perfect bij ons te telen. Op pagina 3 vindt u de 10 meest voorkomende lokale soorten, hun eigenschappen en hoe ze te bereiden. Want als u geabonneerd bent op een biomand of als u het advies “eet lokaal en volgens seizoen” volgt, dan staan er logischerwijze regelmatig koolgerechten op het menu van uw winterkeuken. Er is weinig reden om deze veelzijdige groente snel moe te worden: kool bestaat in vele kleuren en smaken en is op talloze manieren klaar te maken. Het is een kwestie van originele en gevarieerde recepten te vinden voor het bereiden van kool, die uitstekend is voor de gezondheid. De hele herfst en winter kool eten? Nee. Vaak kool eten? Ja. Overdaad schaadt... het volstaat “de kool en de geit te sparen”.

!

DONDERDAG VEGGIEDAG

De campagne ‘Donderdag Veggiedag’ adviseert om een maal per week (bijvoorbeeld op donderdag!) vlees en vis te vervangen door een vegetarische maaltijd. U krijgt info, tips, recepten en u kan gratis het ‘Veggieplan’ downloaden met alle goede Brusselse adressen waar u de lekkere groenten van bij ons kunt proeven.

Neem deel aan Donderdag Veggiedag, schrijf u in via de website en abonneer u op de nieuwsbrief waarin u vast ook recepten met kool zult ontdekken:

www.donderdagveggiedag.be





Zijn kolen lang en makkelijk te bewaren?

Kolen zijn vaak omvangrijk, met uitzondering van spruitjes, en kunnen meerdere maaltijden opleveren. De meeste kolen zijn minimaal 1 week houdbaar, of zelfs veel langer: bewaar ze in de koelkast (in de groentebak) of in de kelder, met de wortels in een aardkluit (als u ze zelf in de moestuin teelt). Kool uit de biomand bewaart het langst. Als de kool rauw is, verpak hem dan niet in aluminiumfolie of in een hermetisch afgesloten bewaardoos, want het water kan dan niet verdampen en zo wordt de kool zacht. Verwijder, indien nodig, vóór gebruik de verwelkte bladeren. Savooikool, bloemkool en spruitjes moeten snel verwerkt worden want ze drogen snel uit. U kunt de kool ook minstens 8 maanden invriezen op -18°C: snij ze eerst in reepjes, blancheer ze 4 à 5 minuten (in gezouten water) en laat snel afkoelen onder stromend kraantjeswater. Ontdooi de kool bij voorkeur met stoom. Met kool bereide schotels, zoals zuurkool of gevulde kool, zijn ook invriesbaar. En als uw kool echt te groot is, deel hem dan met familie, vrienden, collega's, burens...



Kool... is niet vet.

Tijdens de oudheid werd kool gebruikt om allerhande kwalen te verzorgen. Ze werd gebruikt als laxerend middel, bloedzuiverend middel, men bereidde er papjes mee en er werden allerhande blessures mee verzorgd: men kan zelfs stellen dat het zowat het enige beschikbare geneesmiddel was in die tijd. Bij een caloriearm dieet is kool een onmisbare partner: door de inspanning om hem te snijden, klaar te maken en te verorberen verbruikt u waarschijnlijk al meer calorieën dan degene die u binnenkrijgt! Bovendien zou kool, net als andere kruisbloemigen, beschermen tegen kanker, vooral long- en darmkanker. Kool is doorgaans een goede bron van vitamine C en foliumzuur (vitamine B9) en dus uitstekend voor de groei (kinderen, tieners). De meeste kolen zijn rijk aan vezels en dus goed voor de darmtransit, tegen slechte cholesterol en helpen om de suikerspiegel te regelen.



Voor onze kleine spruiten.

Net als verscheidene andere groenten, wordt kool niet altijd op applaus onthaald door kinderen. Waarschijnlijk omwille van het uitzicht ervan en omdat de geur niet bepaald aantrekkelijk is voor een kinderneus. Om hen toch warm te krijgen voor kool moet u de kool gewoonweg verwerken in allerhande bereidingen: soep, puree, gratin. Rode kool wordt zoeter als ze bereid is met appels, spruitjes zijn plots aantrekkelijker gebakken met spekjes en bloemkool in witte saus smaakt beter met wat Parmezaanse kaas (of Grana Padano). Een salade met fijne reepjes rode of witte kool gaat er beter in met zout, peper en citroensap (zoals bij een pita!). Zuurkool kan beslist klein en groot bekoren in een heerlijke hotdog. Smaken en smaakpapillen evolueren doorheen de tijd: als u voor het eerst witte kool maakt voor kleine kinderen, dan kan u beter op een later moment nog eens proberen...

? Wist u dat?

Bij de bereiding verspreiden de meeste kolen een onaangename geur. Dat is vooral te wijten aan de zwavel die erin zit. Enkele tips om dit ongemak te verhelpen: gooi een hompje brood in het water, of twee à drie blaadjes laurier, of een à twee klontjes suiker, of een glas melk, of wat azijn of citroensap, of zelfs een kurk (vergeet niet die eruit te halen vooraleer de kool tot puree of tot soep te mixen!). Het toevoegen van een à twee koffiepellets natriumbicarbonaat is ook een efficiënte geurverrijver én bewaart bovendien de kleur van de groente. Als u een vaatdoekje in witte azijn drenkt en het bij het begin van de kooktijd op het deksel van de kookpot legt, zult u geen hinder hebben van de geur van spruitjes.

Campagne

“eet lokaal en volgens seizoen”: ideaal voor het leefmilieu!!

Een smartphonetoepassing, een kalender van plaatselijk geteelde seizoensgroenten en -fruit, handige fiches en recepten, brochures en webpagina's met tips: deze campagne is op kruissnelheid!

Afspraak op www.leefmilieubrussel.be > Nieuws.



De keuze van de kool

Om ten volle van de koolsmaak te kunnen genieten, vooral bij rauwe bereidingen, kiest u een flink zwaar en compact exemplaar. De blaadjes moeten stevig, vast en glanzend zijn en kraken tussen de vingers. Savooikool met zijn zachtere blaadjes is beter geschikt om te vullen. Als u zelf uw groenten kweekt, weet dan dat een kool beter bewaart als hij geoogst wordt net vóór hij volledig volgroeid is.

Het seizoen van de kool

Kolen zijn bijzonder geschikt voor allerlei heerlijke recepten in de koude seizoenen en dat komt logischerwijze

omdat ze ook in die periode geoogst worden. Maar de natuur heeft het goed voor mekaar: kool is voedzaam, levert veel energie, heeft ontsmettende en dynamiserende eigenschappen en heeft bovendien een antioxiderend effect dat diverse aandoeningen helpt te voorkomen. Verder is het een uitstekende algemene oppepper, want deze groente is rijk aan vitamines, mineralen en oligo-elementen. Kool is dus de perfecte voedingspartner om de herfst- en winterkou te lijf te gaan en de kleine kwaaltjes die ermee gepaard gaan te bestrijden.

	Naam	Rijk aan...	Bereiding...
	Witte kool	Vezels, calcium, kalium, ijzer, magnesium, vitamines B9, C en provitamines A.	In fijne reepjes voor salade, stoemp, gratin, soep, in couscousjus, met spekjes, met kerrie, enz. En in zuurkool natuurlijk.
	Groene kool	Vezels, zwavel, calcium, magnesium, ijzer, vitamines B1, B9, C, E en provitamines A.	In soep (o.a. de beroemde 'caldo verde'), in puree ('stoemp'), gevuld, gebakken, bij verschillende garnituren, in jus, stoofschotels, terrine, papillot, enz.
	Rode kool	Vezels, ijzer, mangaan, vitamines B1, B6 en C.	In fijne reepjes voor salade, gestoofd met of zonder appel, in zuurkool, met spekjes, gebakken, in moes, enz.
	Bloemkool	Vezels, calcium, magnesium, kalium, vitamines B en C.	Rauw en/of in salade, in water gekookt, met stoom gekookt, met room, met bechamelsaus, gebakken, in gratin, puree, soep, flan, te bewaren in azijn (pickles), enz.
	Spruitjes	Vezels, zwavel, calcium, magnesium, ijzer, fosfor, vitamines A, B, C en provitamines A.	Gekookt in water, met stoom, in boter, met room, in witte saus, gestoofd, in gratin, in puree, enz.
	Chinese kool	Calcium, magnesium, ijzer, mangaan, vitamines A, B2, B6, B9, C en K.	In salade, soep, puree, gestoofd, gebakken, gevuld, gepekeld, in verschillende Chinese recepten, enz.
	Koolrabi (of raapkool)	Koper, magnesium, mangaan, fosfor, kalium, vitamines B6 en C.	In salade, puree, in fijne reepjes gesneden, in room of in soep, in gratin, gevuld, gebakken op z'n Chinees en zelfs in zoete recepten, enz.
	Savooikool (of boerenkool)	Vezels, kalium, calcium, magnesium, ijzer, vitamines A, B9 en C.	Geraspt in salade, gekookt, gevuld, in soep, gestoofd, in koekjes, bij verschillende garnituren.
	Broccoli	Koper, ijzer, magnesium, kalium, mangaan, fosfor, vitamines B2, B9, C en K.	Licht gekookt met stoom of gebakken in de pan, in soep, in puree, met room, in gratin, in flan, in taart, enz.
	Romanesco-kool	Vezels, mangaan, kalium, vitamines B6, B9, C en K.	Rauw en/of in salade, gekookt met stoom, in bouillon, in puree, met room, in quiche, gratin, bij verschillende garnituren, enz.

Duurzame recepten

VRIENDELIJK MEEGEDEELD DOOR MARION



Schrijfster van de blog
« Crumbles et cassonade »
www.crumblesetcassonade.be



Savooikool in de oven zoals lasagne

Ingrediënten voor 4 personen:

1 savooikool, 400 g gehakt (mengeling van varkens- en kalfsvlees), 3 sjalotjes, 2 lookteentjes, 350 g tomatenpuree, 2 tl kappertjes, 2 keer een handjevol basilicumblaadjes, 250 g geraspte mozzarella, 1 scheutje room.

Bereiding:

De bladeren van de savooikool snijden. Te dikke stengels wegsnijden. De koolbladeren gedurende 5 minuten in kokend water laten koken. De bladeren afgieten, in koud water onderdompelen en ze vervolgens op een schone theedoek te drogen leggen.

De sjalotten en de look pellen en fijnhakken. Opbakken in een beetje olijfolie, er dan het gehakt, de kappertjes en de tomaten bijdoen. Enkele ogenblikken opbakken en dan de versnipperde basilicum toevoegen.

De bodem van een ovenschaal met olie insmeren. Er een of twee koolbladeren in leggen. Er vlees en geraspte kaas overheen doen. Peper en zout toevoegen. Herbeginnen tot de ingrediënten opgebruikt zijn, zoals voor "klassieke lasagne". Afwerken met een laagje koolbladeren. Een scheutje room over de kool gieten, er geraspte kaas overheen doen en 20 minuten, of tot de kaas goudgekleurd is, laten bakken in een voorverwarmde oven op 180°C.



Kippengehakt met romanescokool en fourme d'Ambert

Ingrediënten voor 4 personen:

500 g gebraden kip, 1 grote romanescokool (of anders broccoli), 100 g fourme d'Ambert (of andere schimmelkaas), 1 el zure room, 1 geplet lookteentje, tijm en dragon, gemalen parmezaan, peper en zout.

Bereiding:

Het kippenvlees in fijne stukjes uiteen trekken, er peper en zout op doen, de fijngehakte blaadjes tijm en dragon eraan toevoegen. Alles op de bodem van een gratineerschotel leggen.

De van de kool gehaalde roosjes gedurende een tiental minuten in gezouten water laten koken. Wanneer de kool goed mals is, laten uitlekken, er de room, de look en de fourme bijdoen en alles samen tot een puree stampen. Peper en zout toevoegen en de puree over de kip uitstrijken.

Geraspte parmezaan op de puree doen en alles gedurende 15 tot 20 minuten in de oven -voorverwarmd op 180°C -zetten.

Wachten tot de bovenkant van het gehakt er mooi goudbruin uit ziet en dan onmiddellijk opdienen.

