

Kookles VOED JE GOED | zaterdag 24 april

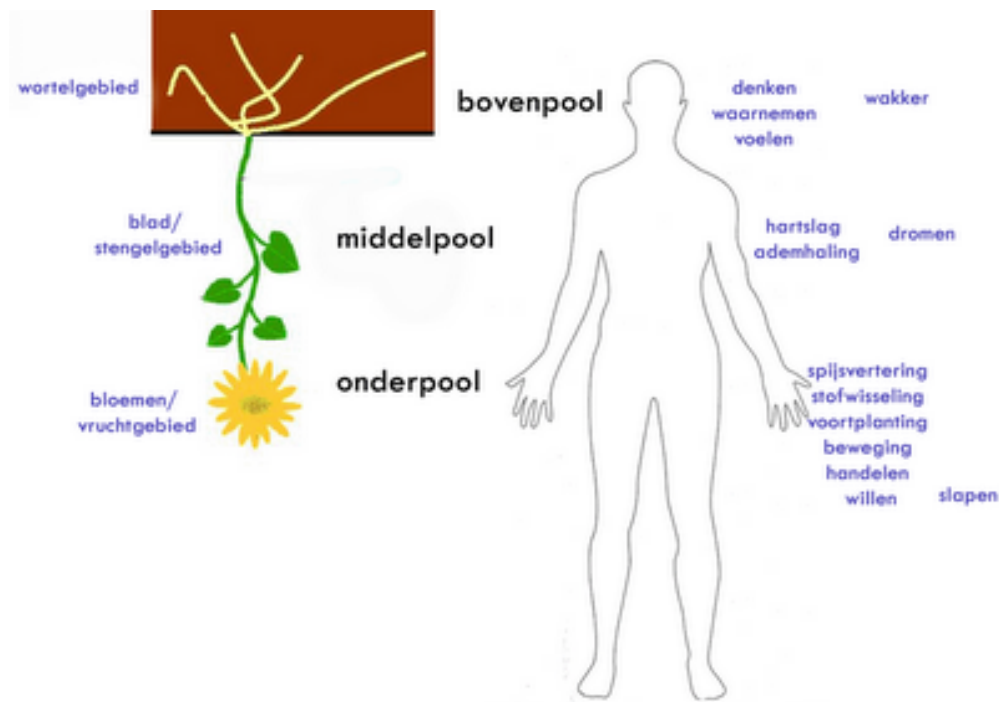
Thema: Bloemkool en wortel en introductie op de Antroposofische driegleding

We beginnen met een antroposofisch inzicht; de verbinding tussen mens en plant

De antroposofie kent het driedig mensbeeld: de bovenpool (hoofd), het middengebied (hart en longen) en de onderpool (spijsverteringsorganen en ledematen). Kort door de bocht vertaald in denken-voelen-doen/willen. Een goede balans betekent dat er een goede verbinding is tussen de bovenpool, het denken en de onderpool (beweging, doen) aangestuurd door het middengebied (voelen). Voor een goed evenwicht en een goede verdeling van energie tot je nemen en verteren, is er balans tussen deze 3 gebieden nodig.

Echter, bij velen overheerst het denken in het bovenste gebied of is er sprake van te weinig beweging en een zwakke spijsvertering. Stress, burn-out maar ook bijvoorbeeld verteringsklachten en maag-darmproblemen kunnen hiervan het gevolg zijn. Leven vanuit je hart in het midden en dat leidend laten zijn voor je beslissingen (hoofd) en acties (doen) geven balans in lichaam en geest.

Voedsel kan helpen de balans te herstellen. Kijkend naar een gewas bestaat deze altijd uit wortels, bladeren en stengels en een bloem (met zaden). De onderdelen van een plant werken omgekeerd evenredig heilzaam op de geledingen van de mens. Dus: wortelgewassen versterken de bovenpool, blad/stengelgewassen versterken het middengebied en bloem/vruchtgewassen ondersteunen de spijsvertering. Een maaltijd die is samengesteld uit de drie geledingen van een gewas, geven balans aan het lichaam en dus aan jou!



Met de inzet van de ingrediënten uit deze les, werken we aan alle drie de geledingen: de bloemkool als bloem/vruchtgewas, de wortel als.....wortelgewas en de salade als bijdrage aan het blad/stengel gebied.

Bloemkool

Ik heb hele grote bloemkolen, bloemkolen, bloemkolen.....

Bloemkool, wie kent 'm niet? Lang de meest gegeten groente in Nederland. Wie heeft er geen herinnering aan veel te zacht gekookte bloemkool met een witte of kaassaus??

Gelukkig is de bloemkool aan een ware revival bezig omdat we hebben ontdekt dat er zo veel meer mogelijk is! Wat te denken van bloemkoolsoep, geroosterde bloemkool uit de oven met ras-el-hanout kruiden, bloemkoolrijst als basis voor een verrassende nasi of ander rijstgerecht, of in kleine roosjes, rauw, al dan niet gemarineerd. De mogelijkheden zijn talrijk!

Bloemkool behoort tot de kruisbloemfamilie en is verkrijgbaar van april tot december, als je teelt in de kas meerekent. Bloemkool van de koude grond wordt geoogst van juni tot december.

Om de bloem zo mooi wit te houden, wordt deze handmatig bedekt met de bladeren. Er zijn ook paarse, oranje of groene bloemkolen verkrijgbaar, daar hoeft de bloem niet te worden afgedekt.

Als je een bloemkool koopt, let er dan op dat er geen bruine of zwarte plekken zichtbaar zijn, dat is gewoon schimmel. Ook de bladeren en stronk moeten mooi groen zijn en stevig aanvoelen. Een gemiddelde bloemkool weegt rond de kilo en is genoeg voor 4 personen. Bloemkool kun je 7 tot 10 dagen bewaren in de koelkast, buiten de koelkast is hij minder lang houdbaar.

Als je de bloemkool in zijn geheel wilt koken, hoef je alleen de bloem los te snijden van het blad en de stronk. In ruim water met zout is de bloemkool dan in 7 tot 10 minuten gaar, stomen kan ook, met de deksel op de pan, maar reken dan op 10 minuten langer.

Je kunt ook de roosjes van de steel lossnijden en de steel overdwars doorsnijden en in plakken gesneden mee bereiden! Een mooi gebaar tegen voedselverspilling.

De bladeren en eventueel de stronk kun je goed bewaren om te gebruiken als onderdeel van een (groente) bouillon.

Bloemkool gaat goed samen met amandel, bieslook, (blauwe) kaas, Indiase specerijen, noten, ras el hanout, kardemom, komijn, mosterd, nootmuskaat, room en peterselie.

De groente bevat weinig calorieën, veel vezels en relatief veel vitamine C (100 gram bevat ongeveer 30% van de ADH!) en choline, een B vitamine die een positieve invloed heeft op je hersenen. Daarnaast bevat bloemkool ook bioactieve stoffen zoals betacaroteen, quercetine en sulforafaan. Deze laatste stof heeft een positief effect op je hart en bloedvaten

Bloemkool komt uit Nederland of een ander Europees land en heeft dus een lage klimaatbelasting. Biologisch geteelde bloemkool is ook makkelijk verkrijgbaar.

Wortel

De wortel maakt deel uit van de schermbloemigen en behoort tot de wortel- en knolgewassen.

Paarse, zwarte, rode en gele wortelen zijn de originele wortelkleuren. Pas in de 16^e eeuw werden voor het eerst oranje wortelen gekweekt in Nederland, waarbij het verhaal de ronde doet dat ze gekweekt zouden zijn om Willem van Oranje (postuum) te eren voor zijn opstand tegen Spanje.

Wortels kun je het hele jaar door kopen. Dikke winterwortelen worden voor de vorst geoogst en blijven maanden goed. Thuis kun je ze een maand bewaren. Waspeen is de zomerse variant en is de gewassen versie van de bospeen. Bospeen kan minder lang worden bewaard: 5 dagen in de koelkast in een papieren of plastic zak, 3-5 dagen op een koele plek buiten de koelkast.

Een wortel moet stevig aanvoelen en niet buigzaam. Gebarsten wortels kun je beter niet kopen: dan is het binnenste meestal verhout.

Koop je bospeen met mooi groen loof er nog aan, dan zijn ze lekker vers. Snijd het loof er bij thuiskomst wel direct af want het onttrekt veel vocht aan de wortel. En weer geldt: gooi het loof niet weg, snijd het fijn voor over de salade of in de soep, of voeg het op het laatste toe aan een gerecht voor extra smaak!

De schil kan taai zijn, vooral bij de winterwortel. Snijd deze dan weg met een dunsnijder. Lang stoven maakt een wortel heerlijk zoet, daarom wordt de wortel al heel lang toegevoegd aan stoofschotels zoals boeuf bourguignon. Kort fruiten, stomen of roerbakken houdt de wortel lekker knapperig. Rauw in een salade, geraspt of in plakjes is de wortel een smaakvolle en kleurrijke toevoeging.

Wortel gaat goed samen met anijs, basilicum, azijn, bieslook, gember, komijn, kardemom, koriander(zaad), noten, nootmuskaat, munt, peterselie, ras el hanout, zeewier en verse peper.

Wortel bevat veel vezels, vitamine B en C en is een bron van mineralen zoals calcium, kalium en selenium. Verder zijn wortels rijk aan bèta-caroteen, wat in het lichaam wordt omgezet in vitamine A. Bèta-caroteen is een bioactieve stof en speelt mogelijk een rol als anti-oxidant, bij het afweersysteem en in de celcommunicatie. Bèta-caroteen beschermt de huid tegen UV schade.

Vitamine A is belangrijk voor het goed functioneren van je ogen. Een eerste signaal dat je een tekort hebt aan vitamine A is het ontstaan van nachtblindheid. Wereldwijd komt een tekort aan vitamine A het meeste voor. In Nederland is de kans op een tekort vrij klein omdat we relatief gevarieerd eten en vitamine A aan margarine wordt toegevoegd. De opname van vitamine A in je lichaam wordt verbeterd als je er wat vet bij eet, bijvoorbeeld olie of boter.

De klimaatbelasting van wortels is laag, in april is er bospeen uit Nederland verkrijgbaar met een iets hogere klimaatbelasting.