

Koolrabi

Koolrabi behoort tot de kruisbloemenfamilie, net als de bloemkool.

De groente wordt van eind mei tot november aangeboden, dat is mogelijk omdat er een grote variëteit aan rassen bestaat die in verschillende jaargetijden groeien. Koolrabi groeit op een stam, in feite is de knol die wij eten een plaatselijke verdikking van de stam onder de kiem bladeren.

Kwaliteit

Koolrabi is meestal lichtgroen van kleur, maar er bestaan ook witte en zelfs paarse rassen. Als je de koolrabi koopt, let er dan op dat het blad stevig is, dan is de koolrabi vers. Thuisgekomen wel direct het blad verwijderen, want dat onttrekt vocht en voedingsstoffen aan de knollen. Als het blad er al afgesneden is, moet de knol stevig aanvoelen. Je kunt de groente 4-5 dagen in een vochtige theedoek in de koelkast bewaren.

Klaarmaken

Ook bij deze groente geldt dat je het blad kunt gebruiken: fijngesneden kun je dat rauw, kort gebakken of gestoomd eten. Zolang de snijvlakken op de knol niet verhout zijn (daar waar de bladeren zijn weggesneden), hoef je die niet weg te snijden. Vervolgens schil je de knol met een aardappelschilmesje waarbij je goed controleert of je alle vezelige stukjes wegsnijdt.

Bereiden

Aan kleine stukjes gesneden kun je alle warme bereidingswijzen op de koolrabi toepassen. Het lekkerste is de groente wanneer hij nog knapperig is, 5-10 minuten bakken is voldoende. Als je de kool in zijn geheel bereidt, duurt het wat langer voor hij gaar is, reken dan op 10-15 minuten.

Combinaties

Koolrabi gaat goed samen met anijs, bieslook, citroensap, dille, dragon, honing, kervel, mosterd, komijn, mierikswortel, noten, peterselie, salie, tijm, venkel(zaad), wortel(groenten) en zeewier.

Gezondheid

Koolrabi bevat relatief veel vezels, vitamine A, B, C en caroteen en de mineralen kalium, magnesium, fosfor, calcium en ijzer. Het bevat ook bioactieve stoffen die werken als antioxidant en een antibacteriële werking hebben. De bladeren bevatten de hoogste concentratie van deze voedingsstoffen, vergeet deze dus niet bij je bereiding!

Duurzaam

Koolrabi komt voornamelijk uit Duitsland maar wordt ook in Nederland geteeld: lokaal verkrijgbaar dus. Dat scheelt weer in transportkilometers en betekent een lage klimaatbelasting. Een duurzame keuze!

Broccoli

Broccoli behoort ook tot de kruisbloemenfamilie, net als de koolrabi. In 1979 werd deze “nieuwe groente” voor het eerst in Nederland geveild. Broccoli kent veel varianten, waaronder een paarse en gele, die qua smaak weinig verschilt van de groene broccoli zoals hij bij ons bekend is. Broccoli is het meervoud van het Italiaanse woord “broccolo”, wat “de bloeiende top van een kool” betekent.

Seizoen

Broccoli is van mei tot november verkrijgbaar uit Nederland. In de winter en in het voorjaar komt de broccoli uit Spanje.

Kwaliteit

Broccoli heeft compacte roosjes, dat zijn in feite bloemknopjes. Let er op dat deze niet openstaan, als je gele bloemetjes kunt zien zitten, is hij niet meer vers. Fris van kleur, zeker niet geel, met een stevige steel en knoppen betekent een verse broccoli. Is de steel ingedroogd, dan is hij lang geleden afgesneden en dat gaat ten koste van smaak en textuur. Broccoli bewaar je het beste in een doek of papier op een koele plaats. Op die manier is hij 4-5 dagen houdbaar.

Klaarmaken

Snijd het harde stukje onderaan de steel af. Als de schil van de steel erg houterig is, kun je die met een dunschiller schillen. Want ook voor deze groente geldt: ook de steel kun je eten! Je kunt steel en roosjes tegelijk koken of stomen, reken op 5 tot 10 minuten. De broccoli kan ook in zijn geheel gekookt worden, op dezelfde manier als asperges: zet de broccoli met steel rechtop in een pan, alleen de steel staat in het water, zodat de roosjes gestoomd worden. Roerbakken is ook heerlijk.

Combinaties

Broccoli is heerlijk in combinatie met amandel, basilicum, bosui, citrus(sap), dragon, (blauwe) kaas, foelie, gember(siroop), karwij, kerrie, kervel, kruidenazijn, mosterd, nootmuskaat, noten, paddenstoelen, pijnboompitten, ras-el-hanout, tomaat, salie, tijm, sojasaus

Gezondheid

Broccoli is supergezond en bevat veel vezels en relatief veel beta-caroteen, vitamine A, B, C, E, K en de mineralen calcium, zink, ijzer en selenium. De groente bevat ook bioactieve stoffen met een antibacteriële werking en die ook lijken te beschermen tegen kanker, hier wordt veel onderzoek naar gedaan. Een korte bereidingstijd (wokken, stomen) zorgt voor optimaal behoud van deze belangrijke bioactieve stoffen. Bij koken gaat 60-80% van de bioactieve stoffen verloren!