

## "De schakel tussen tuin en tafel"

**Vitale biologische groente**

**Lekker en gezond**

**Groentewijzer**



Groente en fruit Eef en Jenny Stel Ankummer-es 11 0529-432742

### **BESCHRIJVING: Spitskool**

**Stevige, langwerpige, spits toelopende kool met een bleekgroene kleur.**

### **Origine en oorspronkelijke afkomst**

Spitskool is afkomstig uit het Middellandse-Zeegebied, Klein Azië de latijnse naam is: Brassica oleracea

### **Voedingswaarde per 100g.:**

Kcal: rauw 37, gekookt 16  
Vitamine C: rauw 36 mg, gekookt 8 mg  
IJzer: rauw 0,5 mg, gekookt 0,4 mg  
Vezel: rauw en gekookt 2,5 gram

Spitskool behoort net als wittekool en rodekool tot de sluitkolen welke hun naam danken aan de grote bladeren die strak om de kool heen liggen. Dit maakt de kolen lang houdbaar. Het is een typische zomerkool, rijk aan vitamine C en mineralen zoals ijzer, Kalium, calcium, fosfor en natrium. Ook bevat deze groente de vitamines B1, B2, B3 en B6. Bovendien bevatten ze veel vezels, belangrijk voor de spijsvertering.



**Advies:** Bij lang koken (d.w.z. langer dan 10-20 min) ontstaan in kool zwavelverbindingen; deze maken de groente zwaar verteerbaar.

**Vitamine C** (l-ascorbinezuur) Nodig voor groei en herstel van cellen, bindweefselvorming en weefselreparatie, voor gezonde bloedvaten, tanden en tandvlees, voor de productie van hemoglobine en rode bloedlichaampjes, en voor de aanmaak van adrenaline. Vitamine C is tevens een krachtige antioxidant. Zit in: **Aardappelen, verse groente en fruit (grotere hoeveelheden dan gemiddeld in koolsoorten, citrusfruit, kiwi en aardbeien)** Bij lang koken in (veel) water en blootstelling van voedingsmiddelen aan lucht, neemt de hoeveelheid C sterk af.



Spitskool is in tegenstelling tot de meeste ander koolsoorten een echte zomerkool. Rijk aan vitamine C, zomerse gezondheid. Snij spitskool rauw door de salade, of stoof eens zo'n kooltje. Maar bedenk dan wel: hoe fijner gesneden, hoe korter de kooktijd.

Ondanks de vele voedingsstoffen en vezels die de kool bevat, valt deze groente absoluut niet zwaar. In het algemeen zijn sluitkolen (zoals spits- rode en witte kool) bijzonder geschikt om lichte (winter)maaltijden van te bereiden.

### **Bewaren**

Spitskool kunt u op een koele, donkere plaats een week bewaren. Spitskool kunt u het beste invriezen in de maanden juni en juli. De blancheertijd is 2 minuten.

## Roergebakken kalkoen met spitskool en gember

Ingrediënten:

stukje gemberwortel (ca. 1 cm)  
2 eetlepels sherry  
2 eetlepels ketjap  
1 theelepel sambal  
1 theelepel citroensap  
200 gram kalkoenfilet  
500 gram spitskool  
1 kleine gele paprika  
2 bolletjes gember  
1 eetlepel olie  
1 teentje knoflook  
peper en zout  
Bereiding:

Een speciale conserveringsmethode is trouwens mogelijk bij de witte kool: wanneer men de bladeren hiervan fijngesneden en licht gezouten (1,5% zout), afgesloten van zuurstof bewaart, verzuurt de kool door melkzuurbacteriën spontaan en ontstaat na drie tot acht weken [zuurkool](#), die veel lichter verteerbaar is dan witte kool.



Schil het stukje gemberwortel en rasp het fijn. Maak een marinade van de gemberwortel, de sherry, de ketjap, de sambal en het citroensap. Snijd de kalkoenfilet in blokjes. Marineer het vlees en zet het 1 uur in de koelkast in het mengsel.

Maak de spitskool schoon en snijd de spitskool in repen. Maak de paprika schoon en snijd hem in blokjes. Snijd de gember klein.

Verwarm de olie in een wok of braadpan en roerbak hierin de kalkoen in enkele minuten bruin. Pers het teentje knoflook er boven uit. Voeg de paprika, de spitskool en de gember toe en roerbak het gerecht in 8 minuten verder gaar. Maak het gerecht op smaak met peper en zout. Menusuggestie: Lekker met rijst

### Vispakketjes met citroen-spitskool (2 pers.)

300 gr. kabeljauwfilet  
6 plakjes ontbijtspek (ca. 50 gr.)  
5 eetl. olijfolie  
aardappelpuree  
300 gr. spitskool  
1/2 citroen  
zout Vis in 6 gelijke stukken snijden. Om elk stukje vis plakje spek wikkelen. In koekenpan 3 eetl. olie verhitten en vis op middelhoog vuur rondom bruin bakken. Op laag vuur vis in 8 à 10 min. gaarlaten worden. In wok rest van olie verhitten en spitskool ca. 3 min. alomscheppend bakken. Citroen goed schoonboenen en helft van de schil eraf rasp. Citroen uitpersen. Citroenschil, 1 eetl. citroensap en 1/2 theel. zout door spitskool scheppen. Aardappelpuree en spitskool over twee borden verdelen. Op elk bord 3 vispakketjes leggen.

### SPITSKOOL-WORTELSALADE MET MOSTERDSAUS

1/2 spitskool (± 350 g)  
200 g wortelen  
2 el citroensap  
zout  
5 el mosterdsaus (flesje)  
3 el sladressing zonder olie

Kool in dunne reepjes snijden. Wortelen schrappen en wassen. In dunne reepjes snijden. In schaal spitskool en wortel doen. Besprenkelen met citroensap en bestrooien met snufje zout. Door elkaar scheppen. Tot gebruik afgedekt in koelkast zetten. In kommetje mosterdsaus en sladressing doen. Tot sausje kloppen. Salade nogmaals door elkaar scheppen.

Kool is bijzonder geschikt voor een frisse rauwkost? Ja hoor, kool kan ook echt in de zomer. Kool is lekker voordelig eten. Ze is het hele jaar door verkrijgbaar en ook nog eens lekker lang houdbaar. Daarnaast is kool heel gezond. 100 gram kool bevat meer vitamine C dan 100 gram mandarijn!

Kool kan mogelijk bescherming tegen [kanker](#) geven, is dus mogelijk anti-carcinogeen. Dit komt waarschijnlijk doordat kool veel [glucosinolaten](#) bevat. Bij de afbraak (hydrolyse) door het enzym myrosinase worden o.a. indolinen en isothiocyanaten gevormd, die kankervorming tegengaan.