



VOED JE GOED

Kook online mee!

Zaterdag (10:30-12:30)

20 maart

10 april

24 april

6 mei

29 mei

Koolrabi en broccoli

Les 5 – 29 mei 2021

Koolrabi

- kruisbloemenfamilie
- seizoen mei tot november
- koolrabi is geen knol maar plaatselijke verdikking in de stengel
- meestal lichtgroen maar ook wit of paars
- bij aankoop: bladeren voelen stevig, wel afsnijden. Zonder blad: knol voelt stevig.
- 4-5 dagen houdbaar in koelkast, ingepakt in vochtige doek
- knol met aardappelschilmesje schillen, verhoude delen goed wegsnijden
- aan stukjes 5-10 minuten koken of bakken, in zijn geheel bereid 15-20 minuten
- blad is ook bruikbaar: rauw in salade, stomen of roerbakken
- combinaties: anijs, bieslook, citroensap, dille, dragon, honing, kervel, mosterd, komijn, mierikswortel, noten, peterselie, salie, tijm, venkel(zaad), wortel(groenten) en zeewier.
- bevat veel vezels, vitamine A, B, C en caroteen en de mineralen kalium, magnesium, fosfor, calcium en ijzer en bioactieve stoffen



Broccoli

- kruisbloemenfamilie, bloem/vruchtgewas
- introductie in Nederland in 1979
- seizoen van mei tot november, in lente en winter uit Spanje
- broccoliroosjes zijn bloemknopjes
- bij aankoop: stevig, gesloten bloemknopjes, frisgroen
- in doek of papier 4-5 dagen houdbaar in koelkast
- verhoude onderkant steel wegsnijden, steel ook bruikbaar!
- koken, stomen, roerbakken, in stukjes 5-10 minuten, in zijn geheel: steel in laagje water, roosjes worden gestoomd
- roerbakken, stomen beter voor behoud voedingsstoffen. Bij koken gaat 60-80% verloren!
- combineert goed met o.a. 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
- veel vezels en relatief veel beta-caroteen, vitamine A,B, C, E, K en de mineralen calcium, zink, ijzer en selenium.
- bioactieve stoffen met een antibacteriële werking en die lijken te beschermen tegen kanker

