

RODE KOOL

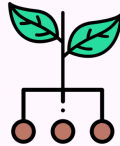
Brassica oleracea var. capitata

Rode kool is niet alleen populair als wintergroente. Als toevoeging aan vleesgerechten of als rauwkost, bevat de paarse sluitkool veel vitaminen en mineralen.



ORIGINELE HERKOMST

Middellandse Zeegebied & de Atlantische kusten



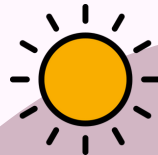
FAMILIE

kruisbloemenfamilie



GOEDE PLANTPARTNERS

tuinbonen, erwten, wortelen, sla, spinazie, tomaten



BODEM & STANDPLAATS

zware, vruchtbare bodem & zon of halfschaduw



PLANTEN

plant de rode kool plantjes 50x50cm van elkaar



VERZORGEN

grote behoefte aan water na planten, 2-3 weken na het planten spaarzaam water geven, daarna royaler; regelmatig wieden; 2-3 keer bemesten



BEREIDEN

buitenste bladeren verwijderen, wassen, halveren en de steel wegsnijden, dan fijn snijden; of bladeren voorzichtig losmaken voor koolrolletjes



BEWAREN

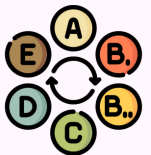
in de koelkast 1 week houdbaar

na ca. 120 dagen rijp als de kroppen goed gesloten zijn, kroppen bij steel in wigvorm met scherp mes afsnijden



OOGSTEN

Rode kool bevat vooral vitamine B6, B9, C, E en K, en de mineralen calcium, chloride, kalium, magnesium en zwavel. De vitaminen zijn belangrijk voor de versterking van het immuunsysteem, de regulering van de bloedstolling en voor een gezonde botstructuur. De mineralen helpen bij de stofwisseling, bevorderen het hart- en vaatstelsel en de waterhuishouding.



GEZOND

De bladeren zijn roodachtig, violet of zelfs blauwachtig van kleur, zowel aan de buitenkant als aan de binnenkant. Dit is te danken aan anthocyanen, d.w.z. opgeslagen plantaardige stoffen. Vanwege deze fytochemicaliën kan rode kool worden gebruikt als een eenvoudige zuur-base indicator: Hoe zuurder de toevoeging, hoe roder de kool wordt, terwijl een toevoeging van natriumbicarbonaat tot een blauwe kleur leidt.



FACTS

Jan	Feb	Mrt	Apr	Mei	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dec	planten
Jan	Feb	Mrt	Apr	Mei	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dec	oogsten