

SPITSKOOI

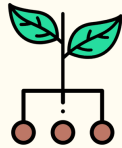
Brassica oleracea var. *capitata* for. *alba* subv. *conica*

Net als witte en rode kool, is spitskool een sluitkool. Spitskool dankt zijn naam aan de gesloten buitenste bladeren aan het uiteinde van een korte, dikke stengel. Het belangrijkste verschil met de andere koolsoorten is dat spitskool geen wintergroente is.



ORIGINELE HERKOMST

waarschijnlijk Middellandse Zeegebied of China



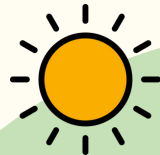
FAMILIE

kruisbloemenfamilie



GOEDE PLANTPARTNERS

erwten, bonen, sla, selderij, wortelen, spinazie, dille, tijm & citroenmelisse



BODEM & STANDPLAATS

losse, vruchtbare bodem & zon



PLANTEN

plant de spitskool plantjes 60x50cm 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 en stonk verwijderen, rauw eten, koken, stomen of roerbakken



BEWAREN

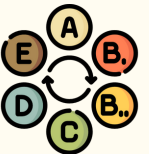
in de koelkast 2-3 dagen houdbaar; in de vriezer geblancheerd tot 12 maanden



OOGSTEN

na ca. 65 dagen rijp wanneer de bladeren niet meer oprollen, maar gesloten rond de krop zijn, nog 2 weken wachten; stonk met scherp mes afsnijden

Spitskool is een van de lichtst verteerbare koolsoorten. Omdat het veel vezels bevat, bevordert het de spijsvertering. Spitskool bevat vitamine B, C, K kalium, calcium, foliumzuur, zink, koper en magnesium. Deze vitamine en mineralen ondersteunen het zenuwstelsel, de hersensfunctie en de stofwisseling.



GEZOND

Het is de eerste kool die rijp is en in het voorjaar op de markt komt. Spitskool overtuigt door zijn fijne smaak, enorme variëteit en goede verteerbaarheid.



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