

WITTE KOOL

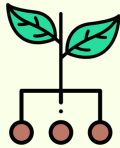
Brassica oleracea var. capitata

Witte kool behoort tot de kruisbloemenfamilie. Net als rode kool stamt hij af van wilde kool. Witte kool heeft gladde, enigszins wasachtige en nauwsluitende bladeren. Ze zijn middelgroen aan de buitenkant en lichtgroen aan de binnenkant en vormen ronde of licht afgeplatte koppen.



ORIGINELE HERKOMST

Middellandse Zeegebied & de Atlantische kusten



FAMILIE

kruisbloemenfamilie



GOEDE PLANTPARTNERS

aubergine, bonen, andijvie, erwten, wortelen, paprika, sla, selderij, spinazie, tomaten



BODEM & STANDPLAATS

leemachtige, vruchtbare bodem & zon of halfschaduw



PLANTEN

plant de witte 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

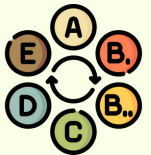
in de koelkast 2-3 weken houdbaar; in de vriezer geblancheerd tot 12 maanden



OOGSTEN

na ca. 110 dagen rijp als de kroppen goed gesloten zijn, kroppen bij steel in wigvorm met scherp mes afsnijden

Van de koolplanten is de witte kool het rijkst aan vitaminen: naast de waardevolle vitaminen B en C bevat witte kool foliumzuur, kalium, calcium, alsook magnesium en mosterdoliën, die een ontgiftende werking hebben.



GEZOND



FACTS

Kool was vroeger een panacee in het dagelijks leven. Kool werd gebruikt voor bloedzuivering of ontgifting. Koolkompresen werden gebruikt voor de behandeling van zweren, slecht genezende wonden en gewrichtsklachten. Koolsap werd ook gebruikt bij moeilijkheden met de spijsvertering.

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