

FOODFACT

Rode kool is een van de oudste koolsoorten en een oerhollandse groente

Verse rode kool is gezonder dan gekookte rode kool

Je kunt het bakken, smoren of koken, maar ook inmaken of rauw eten

Rode kool kan roerbakken, stoven en rauw eten

Bevat anthocyanidinen, dat zijn polyfenolen die zorgen voor de paarse kleur

Bevat 55 mg vitamine C per 100 g

De zomerkool, verkrijgbaar van mei tot september is iets malser dan de winterse versie die je vanaf oktober kunt kopen



Rode Kool

Rode kool is een van de oudste koolsoorten. Kool is een levend product zelfs in de koelkast produceert deze nog vitamines. Volgens onderzoekers van Wageningen Universiteit nemen de gezondheidsbeschermende glucosinolaten in gesneden rodekool zelfs aanzienlijk toe na twee dagen. Het snijden lijkt voor de plant op insectenvraat, zodat de plant-net als in de natuur- extra glucosinolaten aanmaakt om zichzelf te beschermen. Anthocyanidinen die voor de diepe paarse kleur zorgen hebben ook een ontstekingsremmende werking in het lichaam. Bovendien zit rode kool boordevol mineralen. Net als vitamines zijn mineralen essentieel voor het optimaal functioneren van het lichaam.

Voor inspiratie vind je hieronder een recept van FoodSwitch

FOODSWITCH
Kies voor gezond

Rode koolsalade met bieten en walnoten

Ingrediënten:

- 200 g rode kool
- 2 rode bieten gekookt
- 50 g walnoten
- 1 takje rozemarijn
- 4 dadels of gedroogde vijgen
- 4 eetl. walnotenolie
- 1 eetl. sinaasappelsap
- zout en peper

Bereiding:

1. Snijd de rode kool in kwarten en snijd de harde kern eruit.
2. Snijd de rode kool in hele smalle repen met een schaar of keukenmachine.
3. Pers de sinaasappel uit voor de dressing en rasp de schil bij de rode kool
4. Meng de mosterd door de sinaasappelsap en klop er de walnotenolie door.
5. Laat de dressing 10 minuten intrekken.
6. Haal het velletje van de bietjes en snijd de bieten in smalle reepjes en voeg de bietjes bij de rode kool.
7. Snijd de schil van de sinaasappel en snijd de partjes ertussen uit.
8. Hak de walnoten grof snijd de dadels of vijgen in kleine stukjes.
9. Haal de blaadjes van het takje rozemarijn en hak fijn.
10. Strooi de walnoten, dadels of vijgen en de rozemarijn over de salade
11. Schenk de dressing over de salade en breng op smaak met zout en peper.

Note: Rode kool kan je lang bewaren. Snijd de rode kool een dag eerder en laat de dressing er een nacht intrekken dan wordt de kool zachter.

