

Bloemkool

Kenmerken

In vergelijking met de andere kolen, heeft de bloemkool een lang blad. De kool, die een onvolwassen, vlezig verdikte bloeiwijze is, wordt onder invloed van het licht geelachtig en los. Als de kool volgroeid is, zullen aan de rand ervan bloeistengels tevoorschijn komen met grote gele bloemen.

Beschikbaarheid:

Maart tot en met november

Bewaren en bereiden:

Bloemkool is een zeer kwetsbare groente. Binnen de kortste keren zie je de roosjes verkleuren en ontstaan er rotte plekken. Bewaar je ze gewoon op kamertemperatuur dan blijft een bloemkool ze slechts twee à drie dagen smakelijk. Bewaar je deze in de groentelade van de koelkast of in een kelder, dan blijft deze goed gedurende zes à acht dagen. Als je ze bewaart, laat je best voldoende blad aan de kool om uitdrogen te voorkomen. Bloemkool leent zich ook goed om te fermenteren of in te maken in zuur, pickles, ...

Om de bloemkool te verwerken, breek je of snijd je de bladeren weg. Ook de roosjes kan je losbreken of -snijden. Het hart van de bloemkool kan je versnijden in blokjes en gewoon mee bereiden met de rest van de bloemkool.

Rauw bereiden

Net zoals de andere koolsoorten is bloemkool rauw pittig, fris en lichtzoet. Je kan de roosjes gebruiken als aperitiefhapje met een dip. Je kan de bloemkool ook fijnhakken of rasp en er een bloemkoolcouscous van maken. De laatste jaren wordt deze gehakte bloemkool zelfs verwerkt tot een lichte pizzabodem. Rasp of snijd de roosjes in schijfjes voor een lekkere krokante salade.

Warm bereiden

Je kan bloemkool koken of stomen. Doe dit 3 tot 5 minuten zodat de roosjes nog voldoende beet hebben. Als je bloemkool te gaar kookt, krijgt hij immers een zware koolsmak. Serveer de bloemkool met een sausje of gratineer hem in de oven. Je kan de gekookte of gestoomde roosjes ook verwerken tot een salade. Voeg nootjes en gedroogd fruit toe voor een feestelijke versie. Bloemkool laat zich ook prima roerbakken (let op voor aanbranden!).

Rijk aan

Bloemkool is rijk aan voedingsvezels, vitamine C en K en is een goede bron van kalium. Bloemkool is, in tegenstelling tot andere koolsoorten zoals savooikool, spruiten, rode en witte kool, lichter verteerbaar.

Bronvermelding: <https://www.velt.nu/velt-kalenders/groentekalender/bloemkool>