

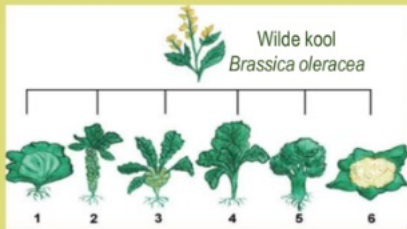
BRASSICA: groeit als kool

De **Brassica** of **Kruisbloemigen** familie is vooral bekend van de verschillende **koolsoorten** zoals rode en witte kool, spruiten, kohlrabi, boerenkool, broccoli en bloemkool.



Slechts één soort: *Brassica oleracea*

Alle koolsoorten die we eten komen voort uit een en dezelfde wilde koolsoort door jarenlange selectie op bladvorm, zijknoppen, stengeldikte of bloemvorm.



Vincent van Gogh schilderde een **stilleven** met **kool en klompen** wat natuurlijk geïnspireerd werd door het boerenbestaan.



Kool is bekend als waardplant van het Koolwitje én de spuitjeslucht.



Het stofje dat de spuitjeslucht veroorzaakt maakt dat kool heel gezond is.

Gezonde winterkost

Kool is een echte wintergroente. Wie heeft er de laatste maanden geen witte of rode kool, zuurkool, spruitjes of boerenkool gegeten? We eten dit vaak in de winter omdat kool in die periode wordt geoogst en meestal goed kan worden bewaard. Koolgerechten behoren tot de traditionele boerenkost waar vele generaties in Nederland mee zijn grootgebracht. Gold dit ook voor Vincent van Gogh? Dat weten we natuurlijk niet maar als je zoals Vincent in Brabant opgroeit is dat erg waarschijnlijk. Vincent schilderde ooit aan het einde van zijn Ettense periode een stilleven met kool en klompen (1881) dus het boerenbestaan inclusief de kool inspireerde hem zeker. Een ander werk met dit thema is "Rode kolen en knoflook" (Parijs, eind 1887), waarin hij experimenteerde met kleurcontrasten. Deze werken tonen zijn focus op eenvoudige onderwerpen.

Brassica groeit als kool

De verschillende koolsoorten die we kennen en eten behoren tot de plantenfamilie genaamd Brassicaceae. Ook gewassen zoals koolzaad, rucola, mosterd, mierikswortel en radijs maken deel uit van deze familie. Op en om de Menmoerhoeve worden verschillende van deze groentesoorten op het veld geteeld. Planten uit deze plantenfamilie kun je gemakkelijk herkennen vooral als ze in bloei staan. De bloemen hebben namelijk vier kroonblaadjes die in de vorm van een kruis staan. Daarom heet deze familie ook wel de Kruisbloemigenfamilie of Cruciferae maar tegenwoordig wordt meestal de naam Brassicaceae gebruikt.

Een ander uniek kenmerk van de bloemen is de aanwezigheid van zes meeldraden waarvan er altijd vier lang en twee kort zijn. De Brassicaceae familie is dus vooral bekend van de witte en rode kool, boerenkool, de spruiten, kohlrabi, broccoli en bloemkool. Het bijzondere van al deze groenten is dat ze zijn ontstaan uit één enkele voorloper, de wilde kool. Daarom hebben al deze groenten dezelfde wetenschappelijke naam namelijk *Brassica oleracea*.

Door jarenlange selectie op specifieke onderdelen van de plant zijn de verschillende koolsoorten ontstaan. Zo ontstonden witte, rode en boerenkool door selectie op bladvorm, spruiten op knopvorm en broccoli en bloemkool op bloemvorm en ontstond kohlrabi door selectie op stengelvorm. Zuurkool is gefermenteerde witte kool. Dit wordt gemaakt door witte kool fijn te snijden en luchtdicht in een (Keulse) pot te stoppen met 1,5 – 2,5% zout. De plantensappen die hierdoor vrijkomen worden gefermenteerd door van nature aanwezige melkzuurbacteriën die de suikers in het sap omzetten in melkzuur. Hierdoor wordt de kool dus zuur en kun je het lang bewaren voor consumptie. Het traditionele Nederlandse koolgerecht is natuurlijk de stampapot. Ook wordt wel gezegd met name bij spruiten en boerenkool dat als “de winter eroverheen gaat” de smaak nog wat beter wordt.

Pittige afweer

Kenmerkend voor de meeste brassicas is hun bittere of scherpe smaak. Denk maar eens aan de spruitjes van vroeger of de pittige Dijon-mosterd. Ook wasabi, een vaste begeleider van sushi en noedels, staat bekend om deze scherpste. Deze smaak wordt veroorzaakt door een hoog gehalte aan glucosinolaten. Deze stofjes bevinden zich, afhankelijk van de soort groente, in de bladeren, stengels, wortels of zaden. Wanneer een plant wordt beschadigd, bijvoorbeeld door een rups of tijdens het snijden in de keuken, worden deze glucosinolaten omgezet in isothiocyanaten (ITC's). En deze ITC's kun je beschouwen als de werkzame stofjes. Zo zijn ze verantwoordelijk voor de typische 'spruitjeslucht' tijdens het koken en de prikkelende smaak van mosterd en wasabi.

Omdat de ITC's per soort wat verschillend zijn, ontstaat er een grote diversiteit aan smaken en intensiteiten. In de natuur dienen de ITC's als afweersysteem tegen insectenvraat. De meeste insecten houden niet van de bittere of scherpe smaak en gaan na een paar hapjes op zoek naar wat lekkerders. De rups van het koolwitje heeft hier echter een list op gevonden. Dankzij een gespecialiseerde spijsvertering kan dit insect de ITC's onschadelijk maken. Hierdoor zijn koolsoorten de ideale waardplant voor het koolwitje. Door deze specialisatie hebben ze nauwelijks concurrentie en gedijen ze uitstekend op planten die voor de meeste andere insecten giftig zijn. Ook slakken maken gebruik van dit slimme trucje, tot grote frustratie van menig tuinder.

Van boerenkost naar superfood

Koolsoorten worden beschouwd al zeer gezond vanwege de aanwezigheid van hoge gehalten aan vitamines, mineralen en anti-oxidanten. Tegenwoordig wordt deze boerenkost vaak geframed als "superfood". Ook de eerder genoemde ITC's hebben een gezondheid bevorderend effect voor mensen. Ze hebben krachtige antioxiderende, ontstekingsremmende eigenschappen.

Als je koolsoorten echter te lang kookt, gaat het enzym dat nodig is voor de vorming van de ITC's kapot en gaat daarmee het gezondheidseffect verloren. Om dit te voorkomen zijn er een paar oplossingen zoals (uiteraard) niet te lang koken of na het fijnsnijden even wachten zodat het enzym zijn werk kan doen. Je kunt ook een beetje mosterdzaadpoeder tijdens of na het koken toevoegen. Het enzym dat zorgt voor het aanmaken van de ITC's van mosterdzaad is namelijk hittebestendig.

Hoe je het ook wil noemen: gezonde boerenkost, winterkost of superfood, de brassica's zijn al jaren de moeite waard. Wat een heerlijke familie is dit toch. Tip: een nachtje in de koelkast maakt de stampot de volgende dag nóg gezonder! Smakelijk.



Stilleven met kool en klompen



Stilleven Rode kolen en knoflook