

**AARDPEER (andere benamingen: topinambour, Jeruzalem artisjok)**



Dit is een knolgewas met een zachte, zoete smaak. De knollen zijn bijzonder voedzaam en licht verteerbaar. Ze knollen bevatten inuline. Deze suiker is goed voor diabetici omdat bij de vertering van inuline geen - voor diabetici moeilijk afbreekbare - glucose vrijkomt. Inuline wordt zelfs helemaal niet verteerd als zetmeel maar eerder gefermenteerd tot voor de dikke darm nuttige zuren die ook de darmflora gunstig beïnvloeden. Daarnaast bevat aardpeer ook nog biotin (een vitamine), calcium, silicium, ijzer en natrium (mineralen). De groente zou daardoor een weldadig effect op reuma, jicht en verstopping hebben.

Bereidingswijze:

- De knollen gedurende 15 à 20 minuten koken met een weinig water (niet te lang koken, want dan vallen ze uit elkaar)
- De aardpeer in schijfjes bakken
- Toevoegen aan soep
- Kan ook rauw (notensmaak)

**BOERENKOOL**



Deze kool is de meest oorspronkelijke koolsoort. Boerenkool heeft een heldergroene kleur en een brede kroesrand aan de bladeren. De jonge blaadjes in het midden van een getopte boerenkool zijn zoeter en malser dan de oudere en taaiere bladeren uit de periferie. Boerenkool is rijk aan vitaminen, mineralen en sporenelementen. Het blijkt een belangrijke leverancier van ijzer en ook een goede bron van calcium.

Bereidingswijze:

- Snij de bladeren van de stengel, was ze grondig (voeg wat zout toe aan het water wanneer het nog niet gevroren heeft) en snijd ze klein.
- Stoven met een weinig water.
- Lekker in een aardappelstampot.

**CHINESE KOOL (andere benamingen: chinakool, pe-tsai)**



Dit is een snel groeiende kool afkomstig uit Oost-Azië. De kool wordt in China, Japan, Korea en Taiwan op grote schaal geteeld. Deze kool mist de uitgesproken koolsmak, ze heeft eerder een ietwat zoete smaak. Het is een losse krop van langwerpige, gekrulde bladeren met een brede, sappige nerf. Chinese kool is licht verteerbaar en bevat veel vitamine C en calcium. Het heeft ook een hoog nitraatgehalte.

Bereidingswijze:

- Verwijder de minder mooie buitenbladeren. Snij de rest van de kool grof of fijn.
- U kunt de kool koken, stoven (+/- 10 min) of roerbakken (+/- 8 min).
- In een salade kunt u het beste het binnenste, malste gedeelte gebruiken.

**GROENLOF (ander benaming: suikerbrood)**



Groenlof is een bladgroente met spitse, langwerpige kroppen en groeit op elke grond. De plant is familie van witlof en andijvie en kan een klein beetje vorst verdragen. De krop is groen aan de buitenkant en lichtgeel binnenin.

Bereidingswijze:

- Verwijder de groene toppen en zo nodig de buitenbladeren.
- Stoven in een weinig vet.
- Lekker in een aardappelstampot, met een kaassaus of als hesperolletjes.
- Rauw in reepjes gesneden in een salade.

**KOOLRABI**



Koolrabi is de knolvormige, verdikte stengel van een koolplant. In tegenstelling tot knollen en koolrapen groeit koolrabi boven de grond. De knol is bleekgroen of blauwviolet van kleur. Beide variëteiten zijn onder de schil witgeel van kleur. Koolrabi bevat veel vitamine B en C, caroteen en ijzer. De meeste voedingsstoffen zitten in de bladeren. Van deze bladeren kunt u soep maken.

Bereidingswijze:

- Verwijder de schil alleen voor zover nodig. Begin met schillen aan de onderkant en snijd de vezelige gedeelten royaal weg.
- Rauw en geschild te versnijden in schijfjes of blokjes. De smaak heeft iets van radijs maar dan zoeter.
- Gekookt te bereiden als bloemkool. In stukken gaar te stoven maar niet te lang, zodat de smaak veel fijner blijft.

**KOOLRAAP**



Koolraap is een dikke knol met een ruwe schil. De knol groeit in tegenstelling tot andere koolsoorten onder de grond. De groente komt uit eigen land en wordt altijd gekookt of gestoofd gegeten. De smaak heeft iets zoet. De koolraap bevat veel vitamine C, ijzer en vezels.

Bereidingswijze:

- Haal eerst een dikke plak van de bovenkant af (dit gedeelte is meestal houtig).
- Snijd dan de rest van de koolraap in dikke plakken en verwijder de schil.
- Snijd de groente in repen of blokjes.
- Stoven met een klontje roomboter (± 20 minuten).

**PASTINAAK (andere benamingen : pinksternakel, witte peen)**



De witte wortel is minder zoet dan de gewone wortel, de smaak heeft iets weg van knolselderij. Pastinaak is niet zo zeer vitaminerijk als wel mineraalrijk en bevat, evenals de aardpeer, inuline. Dit maakt de groente zeer geschikt voor diabetici.

Bereidingswijze:

- De wortelen schillen en versnijden, de harde kern wordt het best verwijderd.
- Voorkoken en bakken.
- In soep als smaakmaker.
- In een hutsepot.

**POSTELEIN**



Dit is een schriel Indisch plantje dat hier op onze zanderige grond bijzonder goed groeit. Wordt meestal gekweekt in de kas of onder koepel. Er zijn twee zeer verschillende soorten postelein, nl. winter- en zomerpostelein. Postelein is vitaminerijk en het bevat zeer veel ijzer (3 mg. per 100 g). Het is ook nitraatrijk.

Bereidingswijze:

- Rauw in een slaatje
- Ook lekker in soep.

**RAAPSTEELEIN**



Het jonge groen van diverse koolsoorten. Het is een typische voorjaarsgroente. Bewaren kan slechts even door de steeltes met de wortel in een pot met een laagje water te zetten en er een plastic zak overheen te trekken. Deze blaadjes zijn zeer nitraatrijk.

Bereidingswijze:

- Rauw in een stampot verwerken.
- Malse, jonge raapstelen kunnen ook als groente worden gekookt.
- Rauw in een frisse salade.

**RAMMENAS (andere benaming: zwarte radijs)**



Deze ronde of langwerpige wortel smaakt scherper dan radijsjes. Tijdens het schillen, raspen en klaarmaken vervluchtigen veel van de scherpe oliën, wat de smaak uiteindelijk toch milder maakt dan verwacht.

Bereidingswijze:

- Rauw zoals radijs, geraspt in kleine hoeveelheden als bijgerecht bij een warme maaltijd of in schijfjes op de boterham.
- Meekoken in een stoofpotje, of apart stoven in boter of olijfolie, samen met een teentje knoflook.

**SNIJBIET (andere benaming: warmoes)**



Dit is een ouderwetse bladgroente. Hoewel warmoes en snijbiet dus als synoniemen worden gebruikt, zijn de twee niet helemaal identiek. Met snijbiet bedoelt men een variant met veel blad, terwijl warmoes typisch dikke nerven heeft. Deze groente is rijk aan Vitamine C en calcium. Zowel blad als bladstelen kunnen gegeten worden.

Bereidingswijze:

- Zoals spinazie, kooktijd is iets langer.
- Goed spoelen
- Stoven in een beetje vet.