

Chinese kool en Rodekool

Inleiding

In dit Groentje worden alle wetenswaardigheden van de Chinese kool (*Brassica sinensis*) en de oer-Hollandse -zo kent u het vast niet- *Brassica oleracea var. capitata*, oftewel rodekool, belicht. Wie heeft er niet als kind al kennism gemaakt met de rodekool met appeltjes, was het niet van oma, dan was het wel van je moeder. Vaak kreeg je er dan ook nog een plak gebakken bloedworst bij met gebakken appelringen. Echt iets voor de liefhebber. De Chinese kool wint ook al aan populariteit, maar is echt nog geen gemeengoed bij alle Nederlanders. Toch is het zeker een groente waarvan u gerust eens een zakje zaad kunt kopen, zo maar om een keer te proberen. Maar wellicht bent u iemand die deze koolsoort al regelmatig eet en kweekt! De beide koolsoorten behoren tot de familie van de kruisbloemigen: de *Brassicaceae*. In Europa wordt veel rodekool geteeld, in Azië is juist de Chinese kool een veelvoorkomend en vaak geteeld gewas. Vooral in Japan komen er veel rassen en kwekersvariëteiten voor van deze groente.

Rodekool

Rodekool zaait u in het voorjaar, onder glas. Er zijn diverse soorten rodekool: vroege, middellate en late soorten. Wat u kiest, ligt een beetje aan uzelf. Zelf vind ik rodekool een “echte wintergroente” en ik zaai dus altijd de late rodekool; deze is lang houdbaar en goed bestand tegen kou en de eerste nachtvorst. U kunt natuurlijk ook kiezen voor vroege rodekoolrassen, deze hebben meestal minder ‘kroonblad’ en zijn ook minder rood dan de winterse rassen, maar zijn wel sneller gaar bij het bereiden. Voor alle rassen geldt: zaaien half maart onder glas. Na opkomst goed luchten, opdat de plantjes niet gaan ‘schieten’, maar kort en stevig blijven. Daarna, als de planten stevig genoeg zijn, uitzetten in de volle grond. Geef ze flink de ruimte en zet ze op ongeveer 70 x 70 cm uit elkaar. Kolen houden van veel voeding, dus gooi flink wat stalmest om de plant heen en geef goed water. Eén zakje zaad geeft heel veel plantjes, doe samen met een collega-moestuinder, dat scheelt weer in de kosten, of beschouw het zaad (of de plantjes) als ‘ruilobject’.

Ziekten

Het ‘ergste’ wat u als koolliefhebber kan overkomen, is dat u knolvoet op uw tuin heeft. De jonge koolplanten krijgen na een tijdje een verdikking op de stonk die kan uitgroeien tot een knobbel met de afmetingen van een tennisbal. Knolvoet is een besmettelijke ziekte voor kolen. U kunt zelfs de ziekte overbrengen via de grond die aan uw schoenen en gereedschap zit! Aangetaste planten moet u weggoeien (niet op de composthoop!) en u mag een paar jaar geen kool meer verbouwen op uw land. Dat klinkt drastisch, maar het is de enige manier om de ziekte op termijn kwijt te raken.

Slakken, de koolvlieg, de koolrups en het koolwitje houden wel van een kooltje. Zij zetten alle graag hun eieren af in uw koolplantjes en als u zelf graag een kooltje wilt eten, zult u uw plantjes regelmatig handmatig moeten controleren op ‘gasten’. Ter bescherming kunt u preventief ook alvast een koolkraag om het jonge plantje heen leggen om deze te beschermen, maar zelf regelmatig de planten nakijken is het beste, het goedkoopste en het milieuvriendelijkste wat u kunt doen!

Bewaren

De kolen van het land kunnen in een koele, vorstvrije schuur worden opgeslagen, totdat de tijd dáár is om ze te consumeren. Als u de ruimte heeft in de schuur, kunt u ook de rodekool aan de plant laten zitten, de plant in zijn geheel uit de grond trekken en ondersteboven in uw schuur ophangen. Zo zijn de kolen zeer lang houdbaar, maar deze methode neemt wel veel ruimte in beslag. Een andere ruimtebesparende mogelijkheid is ze ‘in te maken’ in een inmaakpot (zie het recept voor melkzuren) of om kant-en-klaar gemaakte kool in porties in te vriezen.

Recepten met rodekool

'Zure kool' van rodekool

Van de zuurkool is bekend dat deze altijd gemaakt wordt van witte kool, maar wat niet veel mensen weten, is dat er ook goed "zure kool" gemaakt kan worden van rodekool. Men spreekt hier van melkzuren, waarbij een gistingsproces in gang wordt gezet dat ervoor zorgt dat de groenten een melkzuurproduct worden, rijk aan vitamines en mineralen. Hierbij is een inmaak- of weckpot met waterslot heel handig, maar al u die niet heeft, volstaat een emmer ook. Begin met de kool heel fijn te snijden, doe daarbij een flinke eetlepel zout, wat peperkorrels en een scheut karnemelk van goede kwaliteit. De kool goed aanstampen, vervolgens het geheel afsluiten met een paar grote koolbladeren. Leg daarop weer een zware, goed schoongemaakte steen.

Het geheel afdekken met een theedoek en elastiek. De emmer koel wegzetten. U moet wel heel hygiënisch werken, anders verpesten de verkeerde schimmels uw kool! De kool moet 'onder het vocht' staan, als er te weinig vocht uit de kool gekomen is, kan dat worden aangevuld met gekookt zout water. In de komende weken zal de kool gaan gisten, de geur geeft aan of de kool 'klaar' is. Deze 'gemelkzuurde' rodekool is vooral goed te eten als een salade, met wat ui en knoflook, aangemaakt met een vinaigrette met tijm. Wie wel eens falafel eet, zal onderin het broodje met gefrituurde kikkererwtballetjes, vaak van deze gemelkzuurde rodekoolsalade aantreffen.

Oma's rode kool

Snijd een rodekool heel fijn en was deze met weinig water. Afspoelen is ook al voldoende, anders verliest de kool geheel zijn kleur. De mooie rode kleur moet in de kool blijven en niet in het spoelwater! Doe de fijngesneden kool met alleen het aanhangende water in een pan en doe daar twee grote, in stukken gesneden uien bij, twee laurierbladeren, wat zout, 4 kruidnagelen en een scheut azijn. Snel aan de kook brengen en daarna zachtjes laten koken tot de kool gaar is. Niet te lang laten koken, anders is de kool niet meer licht verteerbaar. Als de inhoud bijna gaar is, doet u nog een paar geschilde en in partjes gesneden appel erbij en laat dit ook nog even mee stomen. Voor de liefhebbers van 'fijne' kool kan de inhoud van de pan nog even gestampt worden. Aan het einde van de kooktijd nog een paar fijngesneden stukjes appel bovenop de kool leggen en serveren maar! (met bloedworst?) Aardappelen, suddervlees of 'wild' erbij, dát zijn de echte Hollandse 'klassiekers'. Of iets specialer: met in de schil gekookte tamme kastanjes. Pas op voor de laurierbladen en de kruidnagelen!

Chinese kool

De naam van deze *Brassica sinensis* doet al vermoeden waar deze kool vandaan komt: sinensis... uit China! In het Aziatische deel van de wereld is de Chinese kool een heel belangrijke en veel gegeten groentesoort. Deze koolsoort is, in tegenstelling tot de hierboven besproken rodekool, een snelgroeïende plant die goed groeit op een beschutte, lichte en vochtige grond.

Deze plant moet ter plekke worden gezaaid, en dus *niet* worden uitgezet, om schieten te voorkomen. De wortels zijn heel teer, dus doe voorzichtig en laat de grond nooit uitdrogen. Zaai op rijen en na opkomst kunt u uitdunnen op 40 cm. Omdat deze plant warmteminnend is, wordt er pas gezaaid vanaf half juli, niet eerder. U kunt, als u veel zaailingen hebt, het gele loof van de Chinese kool alvast eten. Het gewas is dan beter bekend onder de naam 'Gele Raapsteel'. De rest van de planten laat u volgroeien tot de 'echte' Chinese kool.

Soorten en bewaren

Er zijn de laatste tijd wat meer soorten zaad te koop van de Chinese kool. Zo was er altijd de 'Cantonese witkrop', nu zijn er ook andere variëteiten te koop die een compactere, goed sluitende krop maken. Een voordeel van deze kool is dat hij goed bestand is tegen kou en goed deel kan uitmaken van uw wintergroentevoorraad in de kelder of vorstvrije schuur. Zo tegen eind september/ oktober kunt u de kroppen lossnijden en enigszins schoonmaken. Deze kunnen dan in een droge en vorstvrije schuur bewaard worden in eventueel wat vochtig zand. Op de vrijgekomen plek in uw tuin kunt u dan nog wat spinazie of veldsla zaaien of wat winterandijvie uitzetten. Zo behaalt u een optimaal rendement uit uw tuin!

Ziekten

Knolvoet op uw tuin kan, dat geldt voor alle koolsoorten, ook bij de Chinese kool een grote boosdoener zijn. Gooi nooit zieke kool op uw composthoop, verbranden is het beste. De as kunt u wel gebruiken. Slakken, koolvlieg en koolrups kunnen ook uw Chinese kool behoorlijk belagen. Als u vaak last heeft van de koolvlieg, dan kunt u ook overwegen wat Alsem (*Artemisia*) vlakbij uw kolen neer te zetten; koolvliegen houden niet zo van deze plant. U kunt ook houtas rondom de stengel van de plant strooien. Over het algemeen 'doen' kolen, maar ook andere planten, het beter als er ook andere groentesoorten tussen worden gezet. Dus bijvoorbeeld eerst een rij kool en dan een rij sla. Kruiden kunnen ook goed tussen de kolen gezaaid worden. U zult uw planten regelmatig moeten nakijken op beesten en ziekten. Zieke exemplaren kunt u het beste direct weggooien. Vogels lusten wel een rupsje, dus zorg ook voor voldoende lievelingsplanten voor vogels; lok ze naar uw tuin, zij helpen u dan de kolen 'schoon' te houden.

Beste resultaat

Kolen houden van veel voeding, dus moet u beslist, om een optimaal resultaat te behalen, regelmatig mesten. Geef ze dus flink wat compost, stalmest, maar ook stikstof. Hou er met het teeltplan rekening mee dat u het volgende (komend) jaar de kolen neerzet waar u *vorig* jaar de bonen had staan. Bonen geven veel stikstof af aan de bodem en zo slaat u twee vliegen in één klap. De kolen kunnen er weer van profiteren en u hoeft geen dure middelen aan te schaffen; een heel milieuvriendelijke en gemakkelijke manier, want wat bonensoorten teelt u waarschijnlijk toch.

Recepten

Chinese kool bevat veel vitamine A en C en is vanwege de zachte koolmaak ook heel geschikt om in de winter te gebruiken als 'slasoort'. Snijd daarvoor een krop fijn en doe daar wat van uw favoriete ingrediënten bij, bijvoorbeeld tomaat, ei, ui, wat rozijnen of in reepjes gesneden gerookte kip, olijven etc. en maak een saladedressing van olie, azijn en mosterd.

Een Chinese kool grof snijden en heel even roerbakken met wat zout en verse gember, is een lekker bijgerecht als u Indisch gekookt hebt. Saté, een paar sperziebonen, rijst en geroerbakte Chinese kool; heerlijk! De bladeren van deze veelzijdige koolsoort kunt u ook gebruiken om het e.e.a. 'in te pakken'. De bladeren één minuutje blancheren, dan worden ze zacht. Vervolgens kunt u gehakt of een groentemengsel op een blad leggen en het geheel dan oprollen c.q. inpakken.

a v v n