

Rode kool



Rode kool is één van de belangrijkste sluitkoolgewassen. Witte kool, spitskool en savooiekool vallen hier ook onder. Rode kool is één van de oudste koolsoorten. Er is zomer- en winter rode kool. De blauwrode kleur van rode kool wordt veroorzaakt door een natuurlijke kleurstof. De intensiteit van de rode kool is afhankelijk van het ras.

Recept

Bewaren

Rode kool kun je een aantal weken in de koelkast bewaren. Op de fruitschaal kan eventueel ook, rode kool is dan wel korter houdbaar. Panklare (voorgesneden) kool bewaar je afgedekt met vershoudfolie een paar dagen in de koelkast. Probeer de kool altijd zo vers mogelijk te eten. Verse rode kool kun je na blancheren (2-4 minuten) tot 12 maanden in de diepvries bewaren. Gare rode kool kun je 2 dagen in de koelkast of 3 maanden in de diepvries bewaren.

Bereiden

Was de kool en verwijder de buitenste bladeren. Snijd de kool in vieren, verwijder de stronk, was de stukken en snijd of schaaf ze in reepjes/stukken. Kook rode kool niet te lang. Bij lang koken gaan de smaak, textuur en vitamines verloren. Rode kool behoudt zijn kleur beter als je bij het koken citroensap of azijn aan het water toevoegt. Voor salades overgiet je fijngesneden rode kool eerst met kokend water. Het echte rauwe is er dan vanaf.

Bewaartijden

Rauwe rode kool

Koelkast: 2-4 weken

Fruitschaal: 1-2 weken

Diepvries: 12 maanden

Gekookte rode kool

Koelkast: 2 dagen

Diepvries: 3 maanden

Bereidingstijden

Koken: 15 - 20 minuten

Magnetron: 11 - 16 minuten

Smoren: 40 - 50 minuten

<https://www.veggipedia.nl/groentenenfruit/rode-kool/bereiden-en-bewaren>