

Oosterse witte kool



Sajoer Toemis Kol

Ingrediënten voor circa 4 personen:

- 2 eetlepels kokosolie
- 1 ui, gesnipperd
- 500 gram witte kool, heel fijn geschaafd op een (mandoline)schaaf
- Mengsel van 2 eetlepels water, 2 eetlepels sojasaus of tamari, 2 eetlepels gembersiroop
- Wat vers gemalen korianderzaad
- Fijngesneden selderijblad

Bereiding:

1. Verwarm een pan met een dikke bodem (braadpan).
2. Voeg de olie toe en fruit de ui lichtgeel, niet bruin.
3. Voeg de kool toe en schep deze om tot hij wat slap is geworden, maar laat het niet verkleuren, hou het vuur matig.
4. Voeg de kruiden en het mengsel toe en stook de kool in circa 10-15 minuten gaar op een laag vuur met het deksel op de pan.
5. Tot slot het gehakte selderijblad erover strooien.

Dit kruidige groentegerecht smaakt goed bij rijst en andere oosterse gerechten.

Witte kool

Witte kool is een zogenaamde sluitkool, net zoals groene kool en rode kool. De kleur van witte kool is overigens niet wit maar lichtgroen. Het is een van de oudste koolsoorten die we kennen.

Sluitkolen zijn echte bewaargroentes. Dat wil zeggen dat deze groenten in de herfst worden geoogst en koel en donker worden bewaard tot het einde van winter en dan toch nog als verse groente kan worden verkocht. Ook thuis kan de kool op een koele donkere plaats nog lang na aankoop worden bewaard.

Wel worden kolen zo na de jaarwisseling door het bewaren wat stugger, waardoor ze een langere kooktijd nodig hebben.

Wittekool wordt geteeld op vruchtbare wat zwaardere grond omdat het een gulzige groeier is.

Het blad van de kool is sappig en groeit zo dicht op elkaar dat het een gesloten krop vormt. Dat maakt de kool geschikt voor bewaren gedurende de winter.

Witte kool moet niet langer dan 10-20 minuten gekookt worden, anders wordt de kool zwaar verteerbaar.

Alle kolen bevatten veel vitamine A, C, ijzer en voedingsvezels.

Van witte kool wordt ook zuurkool gemaakt.

Dit recept komt uit [Gezond lekker eten](#) van *Vreni de Jong* en is bewerkt door **Voedwel**, Ineke Fienieg, *natuurvoedingskundige*: www.voedwel.nl

Recept: 1249
Bijgerecht
Seizoen: herfst, winter