

INHOUD

Inleiding	6	Kruidige opfrisser	42
Soorten boerenkool	8	Boost voor je immuunsysteem	44
Kopen, bewaren en klaarmaken	10	Groene goedheid	46
		Groene energie	48
Sapjes met boerenkool	12	Eiwitshake	50
Maak sap of smoothies		Mangolassi	52
met boerenkool	14	Omega 3 met bosvruchten	54
Supergroen sap	16	Amandel cacao	56
Boerenkoollimonade	18	Ontbijt voor onderweg	58
Zomerse opfrisser	20	Paleo boerenkoolroomsoep	60
Zoete zuiveraar	22	Miso met boerenkool	62
Rode opwarmer	24	Soep met cannellini bonen en	
Opkikker voor je spijsvertering	26	boerenkool	64
Zoete gloed	28		
Meloenenmix	30	Boerenkool op je bord	66
Thaise tomaat	32	Maak je eigen boerenkoolrecept	68
Watermeloenwonder	34	Boerenkoolstrooisel	70
Citruskick	36	Pesto van babyboerenkool	72
Alkaliserend shot	38	Gefermenteerde boerenkool	74
Zuiverend shot	40	Stevig ontbijt	76



Broodje ei met boerenkool	78	Boerenkool-kipsalade	124
Groene hummus	80	Quinoa, boerenkool &	
Boerenkoolchips	82	granaatappel	126
Knapperige boerenkool	84	Makreel met gremolata	128
Boerenkoolguacamole	86	Lam met boerenkoolkorstje	130
Toast met boerenkool en		Pittige spaghetti	132
paddenstoelen	88	Pilav van wilde rijst	134
Met couscous gevulde palmkool	90	Frittata met boerenkool en	
Driehoekjes met boerenkool & feta	92	aardappel	136
Muffins met zoete aardappel	94	Bieflappen met babyboerenkool	138
Loempia's	96	Gebakken boerenkool met	
Taco's met gegrilde garnalen	98	sesamzaad	140
Dumplings met kip & boerenkool	100	Bloemkool uit de oven met	
Boerenkooltaboulé	102	babyboerenkool	142
Boerenkool, avocado & radijs	104	Gesmoorde boerenkool met spek	144
Bietjes, boerenkool & feta	106	Warme linzen met boerenkool	146
Koolsalade	108	Boerenkoolcurry	148
Supergroene salade	110	Groene roerbak	150
Caesarsalade met kool	112	Gratin van palmkool & zoete	
Rijstnoedelsalade	114	aardappel	152
Boerenkool met gegrilde		Mini bosbessenmuffins	154
nectarines	116	Chocoladecake met boerenkool	156
Boerenkool op zijn Grieks	118		
Aardappelsalade	120	Register	158
Boerenkool met tahinidressing	122		





INLEIDING

Boerenkool is terug van weggeweest. Ooit waren de groene bladeren een veel gegeten groente in veel landen over de hele wereld. Na een beetje in de vergetelheid te zijn geraakt, wordt boerenkool nu door de Westerse wereld herontdekt en staat het bij veel restaurants weer op het menu. Boerenkool maakt deel uit van de Brassica- of koolfamilie en zit vol goedheid. De groente is buitengewoon rijk aan voedingsstoffen en is goed voor de gezondheid. Ze zeggen zelfs dat een portie boerenkool meer calcium bevat dan een glas melk. Boerenkool bevat ook indrukwekkende hoeveelheden bètacaroteen, eiwit, ijzer, vitamine C, K, A en E, verschillende vitamines B, foliumzuur, kalium, mangaan, magnesium, omega 3-vetten en antioxidanten en is vezelrijk. Boerenkool is een alkalische groente, dus met iedere hap help je je lichaam de pH-waarde op niveau te houden, waardoor ziektes kunnen worden voorkomen. Studies wijzen uit dat als je vier of vijf keer per week boerenkool eet (of drinkt!) je ook van de volgende positieve effecten kunt profiteren.

RISICOVERLAGEND

Dit effect van boerenkool is het meest uitgebreid onderzocht. De groente bevat bijna 50 verschillende flavonoiden die antioxiderende en ontstekingsremmende effecten combineren. Hierdoor worden minder vrije radicalen gevormd en wordt dus het risico op kanker en andere chronische aandoeningen zoals cataract, aderverkalking en COPD kleiner.

ONTSTEEKINGSREMMEND

Zowel het niveau aan vitamine K als aan omega 3 in boerenkool zorgt voor een direct positief effect op chronische ontstekingen en aandoeningen die daaraan verwant zijn.

GOED VOOR HART EN BLOEDVATEN

De vezels in boerenkool verbinden zich in het spijsverteringskanaal met galzuur, wat het makkelijker maakt dit zuur uit te scheiden, wat weer cholesterolverlagend werkt – en dat is natuurlijk goed voor hart en bloedvaten.

DETOX VOOR HET LICHAAM

Net als de antioxidanten in boerenkool zorgt ook het chlorofyl (dat in alle groene bladgroente voorkomt) voor een goede spijsvertering en helpt het je lichaam bij het afvoeren van gifstoffen.

GEWICHTSVERLIES

Boerenkool bevat weinig calorieën. De glucosinolaten (verbindingen die zwavel bevatten) in boerenkool zorgen ervoor dat er minder vet in het lichaam wordt opgeslagen.

Deze lijst zal ongetwijfeld langer worden naarmate er meer onderzoek wordt gedaan. Boerenkool is niet alleen gezond, het is ook heel lekker! Dus, wil je meer groente in je dieet opnemen, kies dan boerenkool omdat de gezondheidseffecten aanzienlijk zijn en de groente de beste voedingsstoffen bevat.



Paarse boerenkool (Redbor)

Red Russian
boerenkool



Boerenkool



Palmkool (cavolo nero)



Babyboerenkool



SOORTEN BOERENKOOL

Er zijn meer dan 50 soorten boerenkool, waarvan sommige meer voor de sier dan voor consumptie worden gekweekt. De meeste soorten zijn een prima aanvulling op je dagelijkse voeding. De verschillende soorten boerenkool hebben in elk land een andere naam, maar deze soorten zijn in de meeste landen wel verkrijgbaar. Boerenkool wordt voornamelijk vernoemd naar het blad:

Boerenkool

Komt het meeste voor, heeft gekrulde groene bladeren met dikke, vezelrijke nerven. De bladeren zijn vrij dik en wasachtig en smaken aards en wat bitter. De groente heeft net als rucola iets peperachtigs.

Paarse boerenkool (Redbor)

Lijkt op gewone boerenkool, met als verschil dat de bladeren van Redbor diep paars of rood zijn. De bladeren voelen ook wasachtig en stevig aan en hebben een houtige nerf. De smaak is iets sterker dan die van gewone boerenkool.

Palmkool (cavolo nero)

Een Italiaanse variant die al sinds de achttiende eeuw wordt gekweekt. Met zijn gerimpelde donkergroene bladeren is palmkool wat minder stevig dan de andere 'gewone' boerenkoolsoorten en heeft het een iets zoetere smaak.

Babyboerenkool

Babyboerenkool is gewone boerenkool die eerder is geoogst. Veel soorten boerenkool zijn als babyvariant te eten – het zijn gewoon de jonge blaadjes. Door de vroege oogst zijn de blaadjes zachter en delicateser en smaken ze zoeter en minder bitter. Red Russian boerenkool wordt vaak jong geoogst en dan als babyboerenkool verkocht, net als palmkool en de Blue Dwarf-variant. Boerenkool kan als kiem en als microblaadjes worden gegeten – in dit geval smaakt de groente zoet en delicaat, als een milde versie van de volwassen bladeren.

Red Russian

Red Russian boerenkool heeft een rood-paarse stengel met platte, getande bladeren die wat op rucola lijken. De bladeren zijn meestal wat lichter groen van kleur, maar kunnen ook een rood tintje hebben. Ze zijn dunner en minder wasachtig in textuur dan de andere varianten, maar hebben een erg houtige nerf. De smaak is mild, maar peperachtig.

SAPJES MET BOERENKOOL

Sapjes en smoothies zijn een prima manier om essentiële vitamines en mineralen tot je te nemen. Sapjes zorgen ervoor dat je lichaam de voedingsstoffen snel en effectief opneemt en ze zijn eenvoudig klaar te maken. Smoothies zijn net iets anders dan sapjes: je maakt ze met de blender waardoor de vezels – die de sapcentrifuge en slowjuicer eruit halen – behouden blijven. Een smoothie is dus een completere maaltijdvervanger. De boerenkoolsoorten kunnen door elkaar vervangen worden, afhankelijk van welke soort je in de winkel kunt vinden.



SUPERGROEN SAP

Voor: 1 – Bereiding: 5 minuten



INGREDIËNTEN

2 palmkoolbladeren • 1 stengel bleekselderij • ½ komkommer
stukje verse gember • 1 klein handje peterselie
¼ kool • 1 klein handje waterkers

Dit sapje helpt bij (en beschermt tegen) maagzweren en bij andere spijsverteringsproblemen. Het is ook cholesterolverlagend en stimuleert het immuunsysteem.



Doe alle ingrediënten in de sapcentrifuge of slowjuicer.



EET JEZELF GEZOND MET DEZE MAKKELIJKE, SMAAKVOLLE RECEPTEN!

Boerenkool is buitengewoon rijk aan voedingsstoffen en bevat veel vitaminen, antioxidanten, omega-3 vetzuren, vezels en mineralen.

Ontdek nieuwe bereidingswijzen en smaken: combineer boerenkool bijvoorbeeld eens met zoete aardappel, garnalen, avocado, gegrilde nectarines of een tahinidressing.

- HELPT HET LICHAAM TE ONTGIFTEN
EN BEVORDERT GEWICHTSVERLIES
- IS ERG GEZOND ÉN LEKKER
- SUPERLEKKER IN VEEL SAPJES, SMOOTHIES, SALADES,
SNACKS, ONTBIJTJES EN HOOFD- EN BIJGERECHTEN

*69 eenvoudige en heerlijke
boerenkoolrecepten voor sapjes,
salades & meer*

www.becht-boeken.nl



9 789023 014645



BECHT