

WINTER

SPRUITEN

Het lelijke eendje tussen de groenten? Die reputatie verdienen Brusselse spruitjes beslist niet! Goed klaargemaakt zijn ze zeer lekker. En die typische spruitjesgeur? Die krijg je enkel als je ze te lang kookt.

Spruitjes zijn kleine zijknoppen die spontaan langs de stam van een koolplant ontstaan zouden zijn. Ze zouden voor het eerst omstreeks 1750 bij Brussel zijn aangetroffen, hoewel ze al op het einde van de 16e eeuw zijn beschreven. In de driehoek Brussel-Leuven-Mechelen werden ze in elk geval voor het eerst op grote schaal gekweekt.

Pluk bij voorkeur kleine spruitjes die mooie vaste kropjes vormen. Breng water aan de kook en laat ze daarin 5 tot 7 minuten garen, voor grotere spruitjes is dat 10 minuten. Dan zijn ze nog knapperig met een fijn nootachtig aroma. Laat ze niet te lang koken, want dan komen verschillende kwalijk ruikende componenten vrij die een sterke koolsmaak geven.

Reken 250 g spruitjes per persoon. Vers geoogste spruiten kan je 5 tot 7 dagen bewaren in een geperforeerde plastic zak in de koelkast.

ZAAITIPS

GRONDSOORT: zandleem en lichte kleigrond

BESCHUT ZAAIEN: maart en april

OOGSTEN: oktober tot februari

Zaai in een zaaikistje in maart om vroeg, vanaf oktober, te kunnen oogsten. Of zaai ze in april op een zaaibed in de vollegrond. Zaaidiepte: 1 cm.

De gekweekte plantjes worden na 8 weken uitgeplant op een afstand van 50 x 70 cm van elkaar. Spruitkool vraagt een voedselrijke grond.

Spruitjes bewaren lang aan de plant en kunnen gedurende verschillende maanden worden geoogst. Na een vorstperiode smaken ze nog lekkerder.

