

# Boerenkool van de boer

In oude Europese literatuur duikt boerenkool op onder de naam 'gekroesde winterkool'. De toevoeging 'winter' kreeg deze koolsoort waarschijnlijk omdat ze zeer winterhard is. Bij een temperatuur van min tien graden is boerenkool nog steeds oogstbaar. Ze smaakt zelfs lekkerder als de vorst eroverheen is gegaan. Boerenkoolstampot is een typisch Nederlands wintergerecht, lekker en gezond met veel vitamine C. In Zuid-Europa wordt boerenkool niet of nauwelijks verbouwd.

**Bewaartip:** van alle kolen is boerenkool, eenmaal geoogst, het minst lang te bewaren: slechts vier tot vijf dagen. Als het koud is, kun je boerenkool nog het beste buiten in een open zak hangen.

## Rijke boerenkoolstampot

**1** Was de boerenkoolstronk in zijn geheel. Rits de bladeren van de stronk, snij de dikke middennerf uit het blad en snij de bladeren fijn. Schil de aardappelen. Kook beide in ruim water met zout in circa 30 minuten gaar.

**2** Snij het spek in dobbelsteentjes en snipper de uien. Bak het spek met de uien in een beetje boter tot de uien glazig zijn en het spek lichtbruin. Alternatief voor vegetariërs: snij de tofu in dobbelsteentjes en laat naar smaak marineren in een beetje sojasaus met peper en zout. Bak de tofu en de uien in een beetje boter tot de tofu mooi bruin is.

**Algemene bereidingstip:** was de hele stronken in een grote bak met koud water door ze ondersteboven op en neer te bewegen. Rits de bladeren van de stengels en snij ze fijn. Snij eventueel de dikke middennerf uit het blad. Kook de kool niet te lang en roer een halve theelepel mosterdzaad vlak voor het opdienen door de kool om haar lichter verteerbaar te maken.

- **Zaaien:** mei - juni
- **Oogsten:** augustus - maart
- **Grondsoort:** kalkrijke zandgronden

### HOOFDGERECHT 4 PERSONEN

1 KG BOERENKOOL  
1 KG AARDAPPELEN  
KLONTJE BOTER  
400 GR SPEKJES OF 200 GR TOFU  
3 FLINKE UIEN  
200 ML SLAGROOM  
PEPER EN ZOUT

### MAALTIJDSOEP 4 PERSONEN

1 KG AARDAPPELEN  
750 GR BOERENKOOL  
ENKELE TENEN KNOFLOOK  
PEPER EN ZEEZOUT  
OLIJFOLIE

**3** Giet het kookvocht van de aardappelen en boerenkool, maar laat een dun laagje water in de pan. Stamp de boerenkool en aardappelen tot een stampot. Voeg de slagroom toe en naar smaak peper en zout.



## Caldo verde, boerenkoolsoep

**1** Schil de aardappelen, was en snij de boerenkool. Kook beide in ruim water met zout in circa 30 minuten gaar.

**2** Kneus (snijden is niet nodig) enkele tenen knoflook (naar eigen smaak eventueel meer) en zet ze even aan in een beetje olijfolie. Voeg ze toe aan de soep en pureer alles.

**3** Breng op smaak met zeezout en flink wat verse peper uit de molen. Schenk op de borden. Besprenkel de soep met heel goede olijfolie.

**Tip van de boer:** verrijk de soep eventueel met stukjes chorizo.

