

## inhoud tassen

behoudens eventuele wijzigingen

### Bio groenten klein:

Pastinaak: de lochting  
Wortelen gekleurd: de lochting  
Chinese kool: het zilverleen  
Oesterzwammen: van ysacker  
Paprika geel: België

### Bio groenten groot:

Prei: de lochting  
Pastinaak: de lochting  
Savooikool: de lochting  
Chinese kool: het zilverleen  
Oesterzwammen: van ysacker  
Paprika geel: België  
Blauwe raap: België

### Bio groenten en fruit maxi:

Prei: de lochting  
Savooikool: de lochting  
Chinese kool: het zilverleen  
Oesterzwammen: van ysacker  
Paprika geel: België  
Kiwi: Italië  
Clementines: Spanje

### Bio groenten en fruit mini:

Wortelen gekleurd: de lochting  
Chinese kool: het zilverleen  
Bloemkool: inagro  
Oesterzwammen: van ysacker  
Paprika geel: België  
Appel jonagored: van eyckeren  
Clementines: Spanje

### Bio fruit:

Kiwi: Italië  
Appel jonagored: van eyckeren  
Banaan: Dom. Rép.  
Clementines: Spanje

### Aardappelen: —België

Per 5kg : 5.93 €

### Ajuin: België

Per 3 kg: 4.07€

**Alles van gecontroleerd  
biologische oorsprong**

## Chinese kool

Chinese kool heeft geen uitgesproken koolsmaak en wordt zowel verwerkt in rauwe kool salade als ook in gekookte recepten zoals soepen, gehaktbereidingen en wokrecepten

De smaak van Chinese kool komt het best tot zijn recht als de kool beetbaar is, wat meestal bereikt wordt in minder dan 10 minuten koken. Snijd je het blad in horizontale repen, en ga je zowel het bovenste als het onderste van de kool wokken, doe dan eerst de onderste delen in de wok en voeg pas op het laatst de veel sneller garende top(bladeren) toe.

U kan deze kool tot 2 weken in de koelkast bewaren wat het een ideaal ingrediënt maakt om in huis te halen en wanneer het past te verwerken in oosterse recepten. Zelfs een doormidden gesneden Chinese kool kan 1 tot 2 weken bewaard worden in uw koelkast.

In Korea is deze kool het hoofdingrediënt voor het nationale gerecht kimchi, een flink wat meer pittige versie van onze westerse zuurkool.

Chinese kool is licht verteerbaar, arm aan calorieën en bevat veel foliumzuur en vitamine K. Vitamine K speelt een rol bij de bloedstolling. Daarnaast is Chinese kool een goede bron van calcium, vitamine A en C.

## 2 X Chinese koolrecepten

### Wok met chinese kool

#### Ingrediënten

250 gram Chinese kool in repen gesneden  
1 verse rode peper fijngesneden of 3 tot 4 droge lange hete pepers in vier gesneden  
1 eetlepel fijngehakte verse gemberwortel  
2 eetlepels gewone olijfolie  
zout of sojasaus en een beetje oestersaus naar smaak  
indien gewenst (voor wat extra kleur en smaak) 1 groene paprika in repen gesneden

#### Bereiding

Verwarm de olie in een wok en voeg de verse gember en rode pepers aan toe. Roerbak even tot de aroma's van de gember en de pepers vrijkomen.

Voeg dan Chinese kool (en indien gewenst ook de groene paprika) toe en roerbak voor 2 of 3 minuten: hoe lager de repen bij de voet zijn afgesneden, hoe langer je moet wokken.

Voeg zout of sojasaus en/of oestersaus toe en roer alle ingrediënten snel door elkaar.

Dit recept met Chinese kool smaakt heel lekker met gekookte rijst en kip/ of reepjes quorn/tofu.

### Gevulde Chinese kool

#### Ingrediënten

1 chinese kool  
1 bakje champignons  
handje taugé  
1 pond gehakt  
1 zakje ongezouten cashewnoten  
kerrievoeding  
2 teentjes knoflook  
Rijst

#### Bereiding

Haal 8 bladeren van de Chinese kool en blancheer ze totdat ze zacht zijn.

Bak het gehakt rul. Bak de champignons met twee teentjes knoflook. Kook de rijst en voeg bij garing het kerrievoeding toe.

Snijd de overige kool heel fijn. Meng gehakt, kool, rijst, taugé tot een brij en voeg als laatste de fijngehakte cashewnoten toe.

Neem een geblancheerd blad en vul dat met het mengsel. Rol er een pakketje van, vastzetten met een prikker en even laten garen in een oven van 180 graden celsius.

Eet smakelijk!

Bron: Recepten.nl en Ons kookboek