

't Kruidenhoekje

door Annelies Gritter

Het nut van kool (*Brassica*)

Kool is een veelzijdige groente. Wie kent niet de rode kool, de spruitkool en de boerenkool. De meeste koolsoorten worden gekookt gegeten of verwerkt tot stampot, zuurkool of koolsla. Zij omvat in al haar variaties lastige kruiden als herderstasje, raket en kers. En de meest voedzame en krachtige kruiden als mosterd, mierikswortel en de koolsoorten. De koolplant behoort tot de familie der kruisbloemigen.

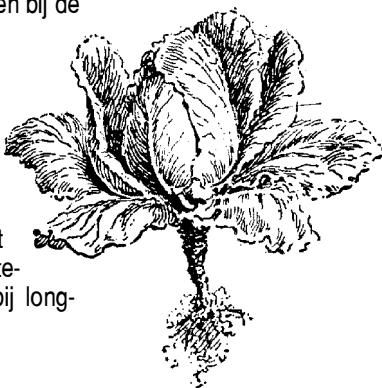
Over de oorsprong van de koolsoorten doen meerdere verhalen de ronde. Lycurgus, de wetgever van de Spartanen, beweende zijn zontje Archemoros, die aan een slangenbeet was overleden. Daar waar de tranen van Lycurgus de grond raakten, groeide de eerste wilde kool. Een andere legende verhaalt dat de familie der kruisbloemigen staat voor het goede en het kwade, het gewillige en het krachtige. Cato de Oudere zag de Brassica als de eerste van alle groenten en vond het een panacee, een geneesmiddel tegen alle kwalen. Plinius vond het een wonderplant, waarmee de Romeinen het lang zonder artsen konden stellen. In de 16^e eeuw echter dacht men dat door behandeling met de urine van kooletende mensen huidgezwollen zouden verdwijnen of in omvang zouden afnemen. Het sap van kool met rode wijn zou helpen bij slangenbeten, doofheid, tuitende oren en het zuiveren van verzweringsen. Indien het sap via de neus wordt opgesnoven zou het hoofd en hersenen zuiveren van dronkenschap en doofheid. Mede, een alcoholisch drankje, met koolzaad doodt alle wormen. Onder het bekken gelegd zou koolblad genezen bij ziekten. De historie vermeldt niet bij wélke ziekten.

Gegeten als groente werkt het bevorderend op de vertering, mits kort gekookt. In het begin werd alleen de witte kool gebruikt. Later werd ook gebruik gemaakt van de rode kool, spruitkool en broccoli. De hele plant, met de bladeren, werd gezien als groente.

Apicius, een chekok ten tijde van de Romeinen, beschrijft in zijn kookboek veel recepten waarin bloemkool en broccoli een prominente rol spelen. Één van zijn recepten: kook de bloemkool met karwijzaad, zout, kruiden als lavas en munt, en olie met oude wijn. Kook de bladeren in pekkel met wijn en olie. Soms werden de bladeren fijngewreven en bij de gekookte bloemkool gevoegd.

Kool bevat veel waardevolle stoffen, waaronder een hoog gehalte aan vitamine C. Spruitjes zijn kleine vitamine C bommetjes. In rode kool zit veel thyocinaat, met een antibiotische werking, en alle koolsoorten bevatten mosterdolieglycosiden. Deze hebben een positieve werking op de spijsvertering. In de natuurgeneeskunde wordt rode kool ingezet bij lichamelijke klachten als spijsverteringsproblemen, urineweginfecties en, als borstwikkel, bij longklachten als astma en bronchitis.

Witte kool heeft een iets mindere werking.



Kool werkt bloedzuiverend bij huidontstekingen. Maak een kompres van rode kool en leg het op de aangedane plek. Wellicht is witte kool te verkiezen boven rode, vanwege de paarse verkleuringen die op de huid ontstaan als gevolg van de kleurstof in het blad.