

## **Groene kool is een wintergroente, bloemkool een zomergroente. Waarom?**

**ir. H. De Geeter**

*Projectverantwoordelijke NICE*

**De natuur is een alledaags maar complex gegeven. Idem voor onze voeding. Soms trekken bepaalde zaken ineens de aandacht of we stellen vast dat we het antwoord op schijnbaar eenvoudige vragen schuldig moeten blijven. Waarom is groene kool bijvoorbeeld een wintergroente en bloemkool een zomergroente? Wij zochten het voor u uit.**



Een evenwichtige voeding vereist elke dag een ruime portie groenten. Voor volwassenen is de aanbeveling 300 g groenten per dag, bij voorkeur 200 g gekookte groenten en 100 g rauwkost. Omdat niet elke groente dezelfde vitamines, mineralen en bioactieve verbindingen bevat, is variatie belangrijk. Kiezen voor seizoengroenten is een handige manier om variatie te brengen in de groenten op het menu.

De laatste jaren is er het hele jaar door een ruim aanbod aan verschillende soorten verse groenten. Als consument heb je soms de indruk dat quasi alle groenten continu beschikbaar zijn. Dankzij nieuwe teeltmethoden zijn heel wat producten langer op de markt, maar de meeste groentesoorten kennen nog wel degelijk een seizoen. Buiten dit seizoen is er een duidelijk lagere tot geen aanvoer van inlandse teelten en zijn de producten op de markt vaak ingevoerd uit warmere streken. Prijsbewuste consumenten kunnen aan de hand van de dagprijs min of meer afleiden welke de seizoengroenten van de dag zijn. Geofende fijnproevers kunnen ze misschien ook aan de hand van de smaak onderscheiden. In dit korte artikel geven we u nog enkele ezelsbruggetjes mee.

### **Elk seizoen zijn typische groenten**

In het voorjaar, zodra de bodem voldoende warm is, start de tuinder met het zaaien van de meeste groenten of het uitplanten van zaailingen. Sommige groenten kunnen snel worden geoogst, andere hebben meer tijd nodig om tot volwassen groenten uit te groeien.

In de lente verschijnen reeds de eerste jonge groenten in de winkelrekken. Het is het seizoen van de zogenaamde primeurgroenten. Jonge asperges, worteltjes, spinazie en sla kleuren ons bord. Jonge plantjes bevatten nog weinig structuur- of structuuropbouwende stoffen. Hierdoor verleppen jonge groenten sneller. Ze moeten daarom ook steeds koel worden bewaard en snel worden verbruikt.

Het zonlicht en de hogere temperaturen tijdens de zomer brengen een uitgebreid gamma groenten en vruchten tot rijping. Een slaatje van verschillende soorten rauwkost past uitstekend bij het warmere weer. Er is een groot aanbod aan klassieke inlandse zomergroenten zoals bloemkool, broccoli en boontjes. Tomaten, paprika's, aubergines en courgettes geven onze keuken een zuiderse toets. Oorspronkelijk groeiden deze laatstgenoemde groenten enkel in warmere streken. Ze horen daarom ook niet thuis in de koelkast maar moeten worden bewaard bij een temperatuur van 12°C of meer. In de koelkast gaat de kwaliteit van deze groenten snel achteruit door het zogenaamde lage-temperatuurbederf. Tomaten in de koelkast worden slap, de kelkjes van aubergines komen los en alle groenten krijgen waterige en verkleurde plekken.

In de herfst is er nog altijd een overvloed aan inlandse groenten. Het is onder meer ook het seizoen van de verschillende soorten champignons die in allerhande bereidingen op het menu komen te staan. Hoewel de meeste champignons in afgesloten ruimtes (bijvoorbeeld grotten) worden geteeld waar de klimatologische omstandigheden weinig veranderen onder invloed van de seizoenen, is er in de herfst toch een hogere aanvoer als gevolg van een grotere vraag.

De typische wintergroenten van bij ons zijn kolen, raapjes en de Belgische wintergroente bij uitstek, witloof.

Tijdens de koude, donkere dagen smaakt een stoofpotje op basis van deze traditionele groenten opperbest. Daarnaast blijft er ook tijdens de winter een ruim aanbod van inlandse tomaten en sla, weliswaar afkomstig van de serreteelt.

### **Geïntegreerde en biologische teelt**

Teeltsystemen waarbij het ecologisch denken vooraan staat, kiezen in hoofdzaak voor de productie van inlandse groenten en respecteren hierbij in grote mate de seizoenen. Zowel de geïntegreerde teelt als de biologische teelt zijn belangrijke leveranciers van seizoengroenten (zie ook het artikel "[Een blik op biologische voeding](#)")

De inlandse groenten van de geïntegreerde teelt zijn te herkennen aan het Flandria-logo. Flandria is een label of keurmerk voor kwaliteitsgroenten (en -fruit) geproduceerd volgens strenge eisen beschreven in een lastenboek en onderworpen aan een externe controle. Op de verpakking van biologische groenten vindt u het biogarantielabel.

### **Een groenteabonnement**

De verkoop van biologische producten verloopt vaak via systemen die erop gericht zijn de keten van boer tot consument zo kort mogelijk te houden. De achterliggende gedachte van dergelijke korte ketensystemen is de verkoop van streekeigen en seizoengebonden producten te stimuleren en de milieubelasting door lange transporten en verpakkingen te beperken.

Een groenteabonnement is een contract tussen de boer en de consument. De consument koopt wekelijks een pakketje seizoengroenten en haalt dat op een afgesproken dag af op een afhaalpunt in zijn buurt. De boer produceert zoveel mogelijk zelf en vult eventueel aan met groenten van een andere bioboer. Via dit systeem is de boer verzekerd van zijn afzet en van een goede prijs. De consument krijgt een vers biologisch en gevarieerd groenteassortiment. Dit systeem is ook een ideale manier om kennis te maken met minder gebruikelijke groenten die in de klassieke distributiesystemen vaak wat vergeten zijn (bijvoorbeeld rammenas, pastinaak, warmoes).

*Figuur 1: Wanneer liggen de groenten van bij ons in de winkel?*

