Boerenkool op zijn best

Loodgrijs najaarsweer hangt over de velden. Het is overdag waterkoud en 's nachts heeft het al gevroren. Tegen zessen stopt de taxi met nicht Mirjam, pas afgestudeerd psychiater die bij ons overnacht en voor een congres in G. moet zijn. Eerder op de dag was ik in de biologische winkel van H. De eerste boerenkool van het jaar lag in de schappen en: 'de vorst is er al over geweest'. Goed voor de smaak. Een sprookje? Wetenschappelijk verklaard komt het hierop neer: de lage temperatuur remt bepaalde enzymatische omzettingen in de plant niet op gelijke wijze. Het gevolg is dat de omzetting van zetmeel in suikers minder geremd wordt. Met als resultaat een wat zoetere, vollere smaak. De van nature in koolsoorten voorkomende bitter smakende stoffen worden door de zoete smaak van de suikers gemaskeerd.
Wij kiezen voor een klassiek boerenkoolgerecht met rookworst. Rookworst zoals alom in de supermarkt verkrijgbaar, is een schoolvoorbeeld van een hoog bewerkt product. De Canadese psychiater Abram Hoffer zou spreken van een voedselartefact. Bereid op basis van varkensvlees, kip-separatorvlees of rundvlees, bevat alle supermarktrookworst E 250 ofwel nitriet als conserveermiddel. Voorts nog een aantal technologisch nuttig geachte toevoegingen zoals (poly)fosfaten om water beter vast te houden.
Wij schaffen een runderrookworst van biologische kwaliteit aan, afkomstig van zelfredzame runderen uit natuurgebieden rond het Zuidlaardermeer. De slager daar maakt charges van 50 kilo en gebruikt geen nitriet. De toevoegingen bestaan uitsluitend uit zeezout, kruiden en specerijen, tarwezetmeel. Omdat het een gerookt product betreft, dient het slechts bij uitzondering te worden gegeten.

Bereiding

Reken per persoon 500 gram boerenkoolstronk. Snijd de lange, harde nerven af. Na wassen met een groot keukenmes klein snijden. Met weinig water en een vleug zeezout 20 minuten koken, zodat de koolsnippers nog net stevig-knapperig zijn.
Kook aardappelen apart – 200 gram per persoon – en stamp alles dooreen. Voeg een eetlepel haverzemelen plus een scheut olijfolie toe. Dit maakt het gerecht smeuïger en verhoogt het gehalte aan vezels en antioxidanten.
Schep op de borden met een stuk ontvelde rookworst.
En zeker kan er een glas wijn bij worden gedronken. Bijvoorbeeld een Côtes de Saint-Mont, een rode wijn uit het zuidwesten van Frankrijk. Onder andere gemaakt van de druiven Tannat en Cabernet-Sauvignon met hoge gehalten aan antioxidatieve bioflavonoïden.

Kool beregezond

In de afgelopen twintig jaar werd veel onderzoek gedaan naar de beschermende effecten van koolsoorten. Extracten van kool bleken in staat de schadelijkheid van mutagene stoffen, zoals gevormd tijdens het bakken en grillen van vlees of vis, grotendeels te verminderen. De werking berust vooral op de stimulering van ontgiftingsprocessen in de darm, de lever en de nieren door de algemeen in kool voorkomende glucosinolaten.
Boerenkool of Brassica oleracea var. acephala, heeft een hoog gehalte aan vezels, vitamine C, carotenoïden en chlorofyl. Van al deze stoffen zijn antimutagene werkingen uitgebreid beschreven. Naast de al genoemde glucosinolaten bevat boerenkool nog een aantal specifieke verbindingen met antimutagene werking namelijk bètasitosterol, feofytine-a en nonacosaan.
De combinatie van vlees en nitriet kan leiden tot de vorming van kankerverwekkende nitrosaminen. Ook uit een nitrietvrij vleesproduct kan nog altijd nitrosamine gevormd worden. Ontledingsproducten van vlees reageren met nitriet afkomstig uit nitraat in groenten. Indien voor of na de maaltijd 1000 milligram vitamine C wordt ingenomen blijft de vorming van nitrosamnen in het lichaam grotendeels achterwege. Om de inname van rookstoffen, onlosmakelijk verbonden met dit type vleesproduct, beperkt te houden, is het aan te raden de worst apart in heet water te 'wellen'. Zo'n tien minuten bij 95 graden Celsius is voldoende. Dus niet meeverwarmen in het boerenkoolgerecht.
Een andere maatregel is, vlak voor het opdienen, het vel van de worst te verwijderen.