

Super smakelijk! Superdesuper gezond! Stengeltjes!

Stengeltjes zeggen ze in de Achterhoek. Keeltjes worden ze ook genoemd. Of bladmoes. In het ABN is het raapsteeltjes. Een echte voorjaarsgroenten. Raapstelen zijn oorspronkelijk het loof van meiknolletje (ook al zo'n groente die eigenlijk weinig meer gegeten wordt).

Supergezond!

In raapstelen zitten, net zoals alle koolsoorten, relatief veel vitamine A, B, C en K. Met name vitamine K is deze laatste coronatijd menig maal ter sprake gekomen. Vitamine K is goed voor de botten en activeert ook eiwitten die belangrijk zijn voor gezonde bloedvaten.

Raapstelen bulken van de K; in 100 gram raapstelen zit 200% meer vitamine K als de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid. Daarnaast bevat het de mineralen zoals calcium, ijzer, magnesium, kalium, zink en zelfs omega 3 vetzuren. Het behoort tot de meest gezonde groenten.

Daarbij bevatten raapstelen veel vezels en die bevorderen een goede spijsvertering.

Ook zit er relatief veel zwavel in waarin een stofje zit dat helpt om de lever te ontgiften. De lever zorgt voor de spijsvertering en het afvoeren van giftige stoffen. Detoxen met raapstelen dus.

Met raapstelen kom je makkelijk aan je dagelijkse portie groenten van 250 gram, dat is de hoeveelheid die je namelijk nodig hebt als je een hoofdgerecht als bv stampot maakt.

En, raapsteeltjes bevatten heel erg weinig calorieën.

Het is toch onbegrijpelijk dat raapsteeltjes niet vaak gegeten worden. En het is nog wel zo makkelijk te bereiden.

De smaak en hoe te bereiden:

Verse raapstelen zijn licht pittig van smaak. En om alle smaak en kracht te behouden is het beter om raapstelen niet lang te verhitten. Rauw verwerken is eigenlijk het devies.

Bijvoorbeeld in een smoothie, wraps, in salades, stampot, pasta of rijst. Heel kort gekookt, gestoofd of geroerbakt kan ook. Raapstelen kunnen altijd en overal wel in!

Signalement:

Raapsteeltjes zijn langwerpige, gekartelde blaadjes op een knapperige steel. Ze worden met de worteltjes eraan geoogst en vaak in bosjes aangeboden. Ze moeten felgroen van kleur zijn, geen verlepte, gele blaadjes; raapstelen moeten echt vers vers vers zijn! Ze worden niet vaak in supermarkten aangeboden helaas. Dus op naar de (groente)boer!



Geen raapsteeltjes kunnen verkrijgen? Alternatieven voor raapsteelrecepten zijn: Rucola. Het loof van radijsjes. De toppen van brandnetels. Jonge spinazie.

Een recept:

Surprise uut 't Oosten - Raapsteeltjessoep

Ingrediënten

- 250 g kipblokjes (als je vlees erin wilt tenminste)
- 250 g raapstelen
- 300 g surprise (uut t Oosten ☺)-aardappel (of een andere kruimige aardappel)
- 1 ui. Een bos/lente-uitje is ook heel lekker
- 1 liter kippenbouillon of groentebouillon
- 15 g boerenboter of scheut olie om in te bakken
- Evt. 1 dl room. Of hangop, dat maakt het zuurfrisser
- 2 eieren, hardgekookt
- Evt. scheut witbier

Bereiden

1. Snipper de ui en fruit deze zachtjes aan in een kookpan in verwarmde vetstof. De ui hoeft niet te kleuren, alleen glazig te worden. Schep de uien uit de pan.
2. Doe de bouillon in de kookpan en verhit. Doe de kipblokjes erin en gaar ze. De bouillon mag niet! koken; dat maakt het vlees droog. De stukjes hoeven niet helemaal gaar te worden. Dit komt wel als de soep wordt opgediend. Haal het vlees uit de bouillon. Laat de bouillon op de hittebron staan.
3. Schil ondertussen de aardappelen. Snijd ze in 1-cm-blokjes en spoel onder koud water af. Als de kip eruit is de blokjes in de hete bouillon en garen.
4. Was ondertussen de raapsteeltjes en sla het overtollige water er goed uit. Snijd ze klein en voeg toe aan de bouillon. Houdt wat mooi gesneden blad achter voor de garnering. Gaar voor maximaal ca 2 minuten.
5. Pureer de soep met een staafmixer en voeg evt. de room/hangop toe. Niet meer laten koken. Dit is ook het moment waarop wat bier kan worden toegevoegd. Breng de soep op smaak.
6. Garneer de soep met gesneden hardgekookt ei, gesneden raapsteeltjes en de blokjes kip.