



Nu het werk op het land afgerond is komt er meer tijd om de kennis over koolzaadteelt te vergroten. Ik ben aangesloten bij een studieclub van koolzaadtelers en in de wintermaanden wisselen wij van gedachten over hoe wij het meest hoogwaardige koolzaad kunnen telen om zo de beste olie te kunnen maken. Het zijn altijd interessante bijeenkomsten omdat iedereen wel een mening heeft hoe het beter kan en moet. Onderwerpen als zaaitijdstip, bemesting, gewasbescherming en oogstmoment worden behandeld om zo de beste kwaliteit te behalen. Met onze werkgroep gaan we binnenkort naar Duitsland om ons te laten informeren over diverse onderwerpen die met koolzaad te maken hebben. In Duitsland wordt 1.5 miljoen hectare geteeld. Ter vergelijking, in Nederland werd het afgelopen jaar 2200 hectare koolzaad geteeld. Logisch dat er hierdoor in Duitsland meer kennis aanwezig is en daar willen we gebruik van gaan maken. Onlangs is bij de studieclub ook een brief binnengekomen van een bijenvereniging waarbij we worden uitgenodigd om met elkaar van gedachten te wisselen over een eventuele samenwerking tussen de bijenhouderij en koolzaadteelt. Dit met als doel om van elkaar te leren en rekening te houden met elkaars werkzaamheden. Want koolzaadteelt heeft een positieve uitwerking op de bijenstand. En bijen zijn op hun beurt weer belangrijk voor de natuur.

## **Antoon Kleverkamp**

*Secretaris Koolzaadvereniging Colzaco*

---

### **Tongfilets uit de oven**

#### **Ingrediënten:**

- 2 tongfilets
- Brassica culinair koolzaadolie
- Peper en zout

#### **Bereidingswijze:**

- Verwarm de oven voor op 190 graden
- Was de tongfilets onder de koude kraan, dep ze droog en bestrooi ze met peper & zout
- Vet de ovenvaste schaal in met Brassica Culinaire koolzaadolie.
- Leg de tongfilets in een ovenvaste schaal en giet er Brassica Culinaire koolzaadolie over
- Bestrooi de tongfilets met peper & zout en zet de schaal in de oven
- Laat de tongfilets in ca. 6 minuten gaar worden



#### **Serveertip:**

Lekker met krieltjes en sperzieboontjes.

---

### **Koolzaadolie, gezonde olie!**

- Laagste percentage verzadigde vetzuren van alle plantaardige oliën
  - Bevat veel vitamine A en E en waardevolle antioxidanten
  - Rijk aan omega 3 en een optimale verhouding omega 3 en 6

**Coöperatieve Koolzaadvereniging Oost Nederland Colzaco U.A.**

Raalterweg 12 - 7433 RA Schalkhaar - T 0570-531207 - [www.colzaco.nl](http://www.colzaco.nl) - [info@colzaco.nl](mailto:info@colzaco.nl)