



DE GESCHIEDENIS VAN DE ZUID-AFRIKAANSE KEUKEN

Zuid-Afrika is een van de mooiste landen ter wereld en er is oneindig veel te bewonderen: variërend van majestueuze wilde dieren, bijvoorbeeld in het Krugerpark, en prachtige landschappen, zoals de zacht glooiende heuvels in de Oost-Kaap, tot de adembenemende bergketens en kuststadsjes zoals Kaapstad met zijn hartelijke en warme mensen. Zuid-Afrika is een nog niet ontsloten wonderland met onvergetelijke ervaringen, stranden, bergen en topwijn. Maar het beste is het waanzinnig lekkere eten, dat Zuid-Afrikanen ook wel 'kief kos' noemen.

Uit alle regio's van het land stijgen andere geuren op – gegrild vlees, exotische specerijen en zoete nagerechten. De Zuid-Afrikaanse keuken weerspiegelt de bewogen geschiedenis van het land met zijn talrijke invloeden. Een spannende en unieke mix van Afrikaanse, Europese, Aziatische en oriëntaalse kooktradities die door verschillende en dynamische culturen in de loop der eeuwen zijn versmolten tot een unieke stijl.

Om de Zuid-Afrikaanse keuken te kunnen begrijpen, moet je in het verleden duiken. Het is fascinerend en indrukwekkend hoe veelzijdig de Zuid-Afrikaanse keuken is en door hoeveel verschillende culinaire tradities die is beïnvloed.

De oudste gedocumenteerde Zuid-Afrikaanse keuken komt van de Khoisanvolken. Dit waren voornamelijk jagers-verzamelaars en ze hadden een verrassend gevarieerd menu met eetbare wortels, bladeren, planten, bessen en noten. Ze verzamelden ook eieren, vooral van struisvogels. Om het menu compleet te maken, aten ze ook

antilopen, vogels en kleine dieren. De Khoi die aan de kust leefden en bekendstaan als 'strandlopers' hadden een net zo gevarieerd menu. Zij aten mosselen, zeeoors (abalone), krabben, robben en pinguïns, aangevuld met eetbare wilde planten, vruchten en algen.

Aanvankelijk werd de Zuid-Afrikaanse keuken beïnvloed door de veeteeltcultuur van de nomaden. Op zoek naar nieuw voedsel trokken veel Afrikanen uit de Noord-Afrikaanse landen naar Zuid-Afrika. Deze zwervers werden 'Bantoe' genoemd. Met hoogontwikkelde ijzeren gereedschappen introduceerden zij de landbouw in Zuid-Afrika. Zij verbouwden verschillende graansoorten, zoals mais, sorghum (kafferkoren), gierst, groenten, pompoen en zoete aardappelen en hielden runderen. De runderen werden vooral gebruikt voor het maken van melk. Voor de vleesconsumptie hadden de Bantoe liever schapen, geiten of wild. De meest bederfelijke delen van vlees en organen, zoals lever en nieren, werden het eerst gegeten. De grotere stukken, of wat er overgebleven was, werden gehard, gedroogd en in repen gesneden om later te kunnen eten. Tegenwoordig heet dit gedroogde vlees 'biltong' en is het een van de populairste gerechten in Zuid-Afrika.

Vlees werd gegrild boven open vuur. Zuid-Afrikanen waren de eerste mensen ter wereld die zo kookten. Tegenwoordig noemen de Zuid-Afrikanen dit grillen 'braaien'. Een braai is een heel belangrijk onderdeel van de Zuid-Afrikaanse cultuur en brengt mensen samen.

GROENTEBEIGNETS

VEGETABLE FRITTERS

8 BEIGNETS

50 g diepvrieserwten
50 g wortel
50 g maiskorrels (blik)
3 lente-uitjes
100 g feta
1 el fijngehakte peterselie
60 g tarwemeel
Zout
Peper
2 eieren (M)
Olijfolie om in te bakken

Of je ze nu serveert als voorgerecht, bijgerecht of als snack – deze groentebeignets zijn een snelle en veelzijdige lekkernij.

Laat de erwten ontdooien op kamertemperatuur. Schil intussen de wortel en snijd hem in stukjes van 0,5 x 0,5 centimeter. Spoel de maiskorrels af met water en laat ze uitlekken. Was de lente-uitjes, maak ze schoon en hak ze fijn. Snijd de feta in stukjes van 0,5 x 0,5 centimeter.

Meng nu de groenten, feta, peterselie en meel en kruid alles goed met zout en peper. Voeg de eieren toe en meng alles goed.

Verhit een beetje olie in een koekenpan met antiaanbaklaag. Schep 1 volle eetlepel van het mengsel in de olie en druk dat een beetje plat. Bak aan beide kanten 2-3 minuten tot de beignets knapperig en goudbruin zijn.

Serveer ze direct met eieren als ontbijt of met een groene salade en zoete chilisaus als lunch.



TIP

Met wat aardappelpuree en fijngehakte vis kan je deze groentebeignets heel eenvoudig veranderen in gezonde viskoekjes.



SPRINGBOK

MET ROOIBOS EN SALADE



4 PERSONEN

Springbok

3 stuks steranijs
Geraspte schil van
1 onbespoten sinaas-
appel
1 tl kaneelpoeder
3 el rooibostheeblaadjes
45 g bruine suiker
1 tl gemalen szechuan-
peper
1 springbokrug (of
rund- of reerug)

Balsamicodressing

50 ml balsamicoazijn
150 ml olijfolie
1 el dijonmosterd
1 el honing
1 el suiker
Vers gemalen zout
Vers gemalen peper

Salade

200 g gemengde
slablaadjes (bv. rucola,
veldsla)
150 g cherrytomaten
1 kleine komkommer
100 g maïskolfjes
250 g sugarsnaps
1 bosje groene asperges
4 el groene olijven
1 handvol croutons
Zeezout
Zwarte peper

Springbok vind je alleen in het zuiden van Afrika. Deze dieren leven in grote kuddes, vaak samen met antilopen, spies- of gemsbokken en struisvogels. Het vlees van de springbok smaakt als een mix van rundvlees en ree – het heeft dus een lichte wildsmaak. Probeer het maar eens, het brengt een nieuwe, licht zoete smaak op je bord. De rug is waarschijnlijk het lekkerste stuk van het dier.

Marinade en springbok

Breek de steranijs in stukjes. Doe sinaasappelschil, steranijs, kaneel, rooibostheeblaadjes, bruine suiker en szechuanpeper in een schaalje en roer dit tot een glad specerijenmengsel.

Wrijf de specerijen op het vlees en laat het een nacht in de koelkast staan. Rook het de volgende dag 10-35 minuten in een smoker tot het een rookaroma heeft. Wrijf dan het kruidenmengsel er weer af met een schone doek. Snijd het vlees in dunne reepjes.

Dressing

Doe alle ingrediënten in een maatbeker en mix ze met een staafmixer.

Salade

Was de slablaadjes en snijd ze fijn. Was de cherrytomaten en snijd ze doormidden. Was de komkommer, snijd hem doormidden en dan in plakjes. Snijd de maïskolfjes in de lengte doormidden en blancheer ze. Was de sugarsnaps en blancheer ook die. Was de groene asperges en verwijder de houtige uiteinden. Snijd ze in stukjes en blancheer die.

Meng alle ingrediënten, maak ze op smaak af met zout en peper en verdeel de balsamicodressing erover. Leg de dunne plakken gerookt vlees erop en serveer.



TIP

Als je geen smoker hebt, kan je ook een kleine rookbox met houtchips nemen. Doe de houtchips in de box en steek ze aan – het moet goed roken. Zet de box nu op de grill en leg het vlees op het hete rooster. Dek de grill af met een deksel of aluminiumfolie om ervoor te zorgen dat het vlees een rooksmaak krijgt. Als je aluminiumfolie gebruikt, moet je dat vrijhouden van het vlees zodat de rook vrij rondom het vlees kan bewegen.



DE GEHEIMEN VAN CURRY

Durban curry is intussen wereldwijd bekend en populair. Er wordt aangenomen dat de beste curry's van de hele wereld uit de stad Durban in de Zuid-Afrikaanse provincie Kwazulu-Natal komen. Durban zelf heeft een fascinerende geschiedenis, net zoals de rest van Zuid-Afrika. Als je voor het eerst in Durban komt, krijg je het gevoel dat je in India, Singapore of ergens anders in Azië bent. Het merendeel van de Indiase bevolking van Zuid-Afrika leeft inderdaad in Durban. Het is dan ook niet verwonderlijk dat veel populaire gerechten uit Durban een uitgesproken Indiase smaak hebben. Maar wat onderscheidt een Durban curry van iedere andere curry?

DE SCHERPTE

Durban curry's zijn veel scherper dan andere curry's en bevatten een heel scherpe specerij, die men 'Durban curry masala' noemt. Kipcurry, schapencurry of groentecurry, in combinatie met masalakruiden krijg je een heel scherpe, rode curry. Durban curry masala mag niet worden verward met garam masala.

DE KRACHTIGE RODE KLEUR

Een ander bijzonder kenmerk van deze Durban curry's is het gebruik van tomaten, tomatenpuree en tomatenconcentraat. Dat zorgt voor een prachtige rode kleur.

ZOETE SPECERIJEN

Je zal zien dat het gebruik van Zuid-Afrikaanse masala in Durban curry's heel populair is. Maar de echt zoete specerijen, zoals kaneel, kardemom, kruidnagel of een combinatie daarvan maken deze curry's bijzonder. Ik gebruik graag hele kaneelstokjes omdat die het gerecht een vleugje zoetheid en een rustiek tintje geven. Ik heb de neiging om ook verschillende combinaties van de drie zoete specerijen te gebruiken, afhankelijk van de groenten die of het vlees dat ik gebruik. Kruidnagels passen bijvoorbeeld heel goed in een lams- of geitencurry.

CURRYBLAADJES

Er zijn vrijwel geen Durban curryrecepten zonder curryblaadjes. Het aroma daarvan wordt door gerechten zoals curry bijzonder goed opgenomen. Je kan de blaadjes zelf gebruiken of de smaak halen uit het masalaspicerijmengsel waaraan curryblaadjes vaak gemalen zijn toegevoegd.

Veel liefhebbers van Durban curry maken zelf een curry-masalamengsel en bewaren dat in een luchtdicht afgesloten potje om naar behoefte te kunnen gebruiken. Zolang je de bovengenoemde vier elementen in je recept toepast zal je zeker iets creëren dat lijkt op de authentieke Durban curry. Probeer het maar uit!

DURBAN BUNNY CHOW

Durban bunny chow is absoluut het klassieke streetfood van Zuid-Afrika – met konijn heeft het gerecht echter ondanks de naam niets te maken. De met curry gevulde toren van witbrood is een ware blikvanger. Of hij nu zelfgemaakt is, in een restaurant of op straat, bunny chow is gewoon LEKKER!

Het verhaal gaat dat het voor de Indiërs in Zuid-Afrika tijdens het apartheidsregime verboden was om bepaalde restaurants te betreden. Daarom serveerden enkele restauranthouders, die de Indiërs goedgezind waren, het eten door een raam. Dat moest uiteraard 'to go' zijn en daarom werd de Indiase curry in een uitgehold witbrood geschept. Vandaar dat hij ook van oudsher met de handen

wordt gegeten. Geniaal, want er is geen afval en het ziet er ook nog eens heel creatief uit.

De krachtige specerijen, gecombineerd met frisse, oriëntaalse kruiden en vlees en groenten zorgen voor de intense smaak. Het knapperige witbrood vermengt zich met de smaak van de curry en past er uitstekend bij. Waarschijnlijk is het gerecht daarom al heel lang een Zuid-Afrikaanse klassieker. In Durban vindt ieder jaar de Bunny Chow Barometer plaats – een kookwedstrijd om de beste bunny chow te kiezen. Met het volgende recept zou je daar zeker hoge ogen kunnen gooien!





NAAR DE RECEPTEN »