

# ZUURKOOL

*een werelds gerecht*

opgetekend door

Carrie Tanis

## INHOUD

Inleiding: de wereld rond met zuurkool	7
Geschiedenis van zuurkool	8
Zelf zuurkool maken: een koud kunstje	11
Fabels en feiten over zuurkool	12
Productiepieken wereldwijd	14
25 landen, 25 recepten, 25 verhalen	15
Bonus: het lekkerste zuurkoolrecept van Luzviminda Santos	66

## INLEIDING: DE WERELD ROND MET ZUURKOOL

Mijn liefde voor koken en schrijven is even diep als mijn interesse in mijn erfgoed. Als nazaat van West-Friese tuindersknechten die hun weg naar een nieuw leven in New York vonden, heb ik altijd een sterke connectie gevoeld met Nederland, het land van mijn voorouders. Deze verbinding heeft mijn leven en mijn werk diepgaand beïnvloed.

Na het schrijven van romans ('Overleven' en 'Verloren in Verlichting'), waarin ik mijn Hollandse wortels en mijn avonturen in verre landen verkende, wilde ik een project beginnen dat zowel mijn liefde voor reizen als mijn waardering voor mijn erfgoed belichtte. Zo ontstond het idee voor dit kookboek. In dit boek neem ik u mee op een culinaire reis rond de wereld, waarbij zuurkool de verbindende factor is tussen diverse keukens en culturen.

Zuurkool, traditioneel een Nederlands wintergerecht, heeft me altijd gefascineerd. Het is eenvoudig, voedzaam en kan op zoveel verschillende manieren bereid worden. Door de jaren heen heb ik geleerd dat bijna elke cultuur een versie van gefermenteerde kool kent. Dit kookboek is een verzameling van deze recepten, elk met een unieke twist die reflecteert hoe lokale ingrediënten en culinaire tradities de basis kunnen transformeren.

Van de populaire Reuben sandwich die ik leerde waarderen in de Verenigde Staten tot de subtiele zuurkoolcreaties die ik ontdekte in mijn reizen naar Azië en Europa, elk recept vertelt een verhaal. Dit boek is niet alleen een verzameling recepten, maar ook een uitnodiging om de wereld te verkennen vanuit uw keuken.

Ga met mij mee op deze culinaire reis en ontdek hoe een eenvoudig gerecht als zuurkool bruggen kan slaan tussen culturen, oude tradities kan herdefiniëren en ons kan verbinden met zowel onze wortels als met de wereld om ons heen. Elk recept in dit boek is een viering van diversiteit, erfgoed en de creatieve geest van koks overal.



*Carrie Tanis*

## ZELF ZUURKOOL MAKEN: EEN KOUD KUNSTJE

Het zelf bereiden van zuurkool is een eenvoudig proces dat in enkele stappen kan worden uitgelegd.

### **Stap 1: Voorbereiden van de kool**

Begin met het schoonmaken en fijn snijden of schaven van de kool. Verwijder de buitenste bladeren en snijd de kool in dunne reepjes.

### **Stap 2: Zout toevoegen en kneden**

Voeg zout toe aan de gesneden kool en kneed het krachtig met je handen om het sap uit de kool te trekken. Dit helpt bij het fermentatieproces.

### **Stap 3: Kool in de fermentatiepot doen**

Doe de gekneusde kool met het vrijgekomen sap in een schone fermentatiepot. Druk het stevig aan om luchtbellen te verwijderen en zorg dat het sap de kool bedekt.

### **Stap 4: Afdekken en verzwaren**

Dek de kool af met een schone doek of fermentatiegewichten om het onder het sap te houden. Dit is cruciaal om te voorkomen dat er lucht bij komt.

### **Stap 5: Het fermentatieproces**

Laat de pot op een koele, donkere plaats staan voor enkele weken. Controleer regelmatig of de kool nog onder het sap staat en verwijder eventueel schimmel.



van...



...tot

## FABELS EN FEITEN

Zuurkool is niet alleen een smakelijk gerecht maar ook een voedingsmiddel met een rijke geschiedenis en veel gezondheidsvoordelen.

### Verrassende Feiten

1. **Rijk aan Vitamine C:** Zuurkool is een uitstekende bron van vitamine C. Zeelieden namen vroeger zuurkool mee op lange reizen om scheurbuik, een ziekte veroorzaakt door een tekort aan vitamine C, te voorkomen.
2. **Probiotische Kracht:** Door het fermentatieproces bevat zuurkool natuurlijke probiotica, die gunstig zijn voor de darmgezondheid. Deze goede bacteriën kunnen helpen bij het verbeteren van de spijsvertering en het versterken van het immuunsysteem.
3. **Zo Oud als de Weg naar Rome:** De productie van gefermenteerde kool dateert van ver voor onze jaartelling. Zelfs de oude Romeinen aten gefermenteerde koolgerechten die veel op de moderne zuurkool leken.
4. **Laag in Calorieën:** Zuurkool bevat weinig calorieën maar is rijk aan vezels, wat het een ideaal voedsel maakt voor gewichtsbeheersing en gezonde spijsvertering.
5. **Anti-inflammatoire Eigenschappen:** Zuurkool bevat antioxidanten die ontstekingsremmende eigenschappen hebben. Regelmatige consumptie kan helpen bij het verminderen van ontstekingsgerelateerde aandoeningen.

### Hardnekkige Fabels

1. **Blote Voeten in de Kool:** Een populaire mythe is dat zuurkool traditioneel werd gemaakt door er met blote voeten in te stampen. Hoewel dit in sommige culturen als een traditionele methode werd beschouwd, wordt zuurkool vandaag de dag hygiënisch geproduceerd met moderne fermentatietechnieken.

## 25 landen, 25 gerechten

Duitsland - ‘Sauerkraut und Bratwurst’ .....	16
<b>Italië - ‘Zuurkoolpizza met salami en mozzarella’ .....</b>	<b>18</b>
Polen - ‘Bigos’ .....	20
<b>Rusland - ‘Solyanka’ .....</b>	<b>22</b>
Verenigde Staten - ‘Reuben Sandwich’ .....	24
<b>Korea - ‘Kimchi-jjigae’ .....</b>	<b>26</b>
Roemenië - ‘Varză à la Cluj’ .....	28
<b>Turkije - ‘Lahana Sarmasi’ .....</b>	<b>30</b>
China - ‘Zuurkoolsoep’ .....	32
<b>Egypte - ‘Mahshi Koronb’ .....</b>	<b>34</b>
Mexico - ‘Choucroute Mexicain’ .....	36
<b>Frankrijk - ‘Choucroute Garnie’ .....</b>	<b>38</b>
Japan - ‘Hakusai no sokusekizuke’ .....	40
<b>Brazilië - ‘Chucrute com Salsicha’ .....</b>	<b>42</b>
India - ‘Sauerkraut Curry’ .....	44
<b>Spanje - ‘Chucrut con Chorizo’ .....</b>	<b>46</b>
Nederland - ‘Stamppot met Zuurkool’ .....	48
<b>Canada - ‘Sauerkraut Pie’ .....</b>	<b>50</b>
Australië - ‘Sauerkraut Sausage Roll’ .....	52
<b>Zuid-Afrika - ‘Zuurkool en Boerewors’ .....</b>	<b>54</b>
Argentinië - ‘Chucrut a la Criolla’ .....	56
<b>Zweden - ‘Surkål med Fläsk’ .....</b>	<b>58</b>
Griekenland - ‘Sauerkraut Moussaka’ .....	60
<b>Finland - ‘Hapankaalikeitto’ .....</b>	<b>62</b>
Oekraïne - ‘Kapustnyak’ .....	64
<b>Bonus: Filippijnen – Zuurkool Adobo .....</b>	<b>66</b>

## Duitsland - 'Sauerkraut und Bratwurst'

**Inzender:** Hans Becker

Hans deelt dit recept vanwege de herinneringen aan gezellige familiediners uit zijn jeugd in Beieren, waar dit gerecht altijd centraal stond.

De legende gaat dat keizerin Maria Theresa van Oostenrijk zo betoverd was door de aroma's van fermenterende zuurkool tijdens een bezoek aan een klein Duits dorpje, dat zij ter plekke besloot de lokale delicatessen te proeven. Haar waardering was zo groot dat ze een heel vat zuurkool naar haar paleis in Wenen liet sturen.

- **Ingrediënten:** 200 gram zuurkool, 2 Bratwurst-worsten, 1 ui, mosterd.
- **Bereidingswijze:** Bak de Bratwurst en uien. Serveer met warme zuurkool en een lik mosterd.
- **Bereidingstijd:** 30 minuten.
- **Soort recept:** Diner.





## Italië - 'Zuurkoolpizza met salami en mozzarella'

**Inzender:** Giulia Rossi

Giulia, een foodblogger uit Milaan, wil laten zien hoe traditionele Italiaanse gerechten kunnen variëren met de toevoeging van internationale ingrediënten zoals zuurkool.

In Italië, bekend om zijn culinaire innovaties, werd de zuurkoolpizza gecreëerd als een unieke blend van Italiaanse en Duitse smaken. Deze pizza is een hit geworden in de trendy pizzeria's van Rome en Milaan, waar chefs graag experimenteren met internationale ingrediënten.

- **Ingrediënten:** Pizzadeeg, 150 gram zuurkool, 100 gram salami, 200 gram mozzarella, tomatensaus, olijfolie.
- **Bereidingswijze:** Rol het deeg uit en bedek het met tomatensaus. Verdeel de zuurkool en plakjes salami over de saus. Bedek met plakjes mozzarella en besprenkel met olijfolie. Bak in een voorverwarmde oven op 220°C tot de kaas gesmolten en goudbruin is.
- **Bereidingstijd:** 20 minuten.
- **Soort recept:** Diner.

