



Zuurkool: superfood van 2015!

Vergeet chiazaad en gojibessen. Het nieuwe superfood van 2015 is oer-Hollandse zuurkool. Een paar happen zuurkool zou net zo veel gezonde bacteriën voor je darmen opleveren als een hele pot probiotica. Volgens trendwatchers zullen we in 2015 dan ook steeds vaker zuurkool en andere gefermenteerde groenten aantreffen in het schap van de winkel en op de menukaart van het restaurant.



Een van de slankste groenten

Met veel rumoer worden telkens nieuwe producten op de markt gebracht die melkzuurbacteriën bevatten en rechtsdraaiend zijn. Zuurkool bezit deze eigenschappen van nature! De meeste mensen associëren zuurkool met speklappen, vette rookworsten en veel aardappelpuree. Maar zuurkool als afslankmiddel? Toch is zuurkool één van de slankste groenten. De groente bevat slechts 18 Kcal. per 100 gram. Bovendien bevorderen de levende bacteriën en de vezels in de zuurkool een gezonde darmwerking, wat helpt om makkelijker af te vallen en op gewicht te blijven.

Past in elk gezond dieet

Zuurkool is een zuiver natuurlijk product. Het bevat géén conserveringsmiddelen, géén geur-, kleur- en smaakstoffen. Het bevat wel vitamine C en andere vitaminen en mineralen. Het is boven-

dien licht verteerbaar en wemelt van de gunstige bacteriën voor een goede darmwerking. De witte kool (de grondstof van zuurkool) bevat vele goede eigenschappen. Deze blijven niet alleen behouden door het fermentatieproces, maar door dit proces wordt nog een reeks aan welkome eigenschappen toegevoegd.

Bij het fermentatieproces krijgen micro-organismen de kans om te groeien en enzymen aan te maken, die ervoor zorgen dat smaak, geur, uiterlijk, verteerbaarheid en houdbaarheid van de grondstof veranderen. Naast de belangrijke voordelen, zoals de gunstige werking op onze gezondheid, is het verrassendste voordeel van deze omvorming: de intense smaak!

Wat is zuurkool eigenlijk?

Zuurkool is gesneden witte kool met zout, dat een fermentatieproces heeft ondergaan. Dit omzettingsproces is een natuurlijk proces, dat afhankelijk van de

koolsoort en de inmaakttemperaturen, drie tot acht weken duurt. Om te beginnen wordt de harde kern uit de kolen geboord. Daarna worden de kolen fijngesneden en met wat zout bestrooid (1,5 %). Vervolgens worden ze in zwembad grote bakken ingelegd en met waterbedden afgedekt, zodat er tijdens het proces geen lucht en licht meer bij kan komen. Spontaan treedt het gistingsproces in werking dat de kool verandert in zuurkool: zetmeel en andere koolhydraten worden door de melkzuurbacteriën, die van nature in de kool aanwezig zijn, omgezet in melkzuur. Dit zorgt er onder andere voor dat het product lichter verteerbaar is dan witte kool en dat de meeste maag- en darmpatiënten het goed kunnen verdragen. Het produceren van zuurkool, zoals dat nog in Nederland gebeurt, lijkt het meest op het procedé van de natuurlijke, ambachtelijke yoghurtproducten.

Doet het goed in alle jaargetijden

Zoals gezegd is zuurkool een feest voor de darmen, maar in de eerste plaats is het een feest voor de tong! Zuurkoolstampot mag dan in Nederland nog steeds één van de onbetwiste wintergerechten zijn, toch zijn er talloze variaties mogelijk met zuurkool, waardoor het ook 's zomers vaker wordt gegeten. Creatieve koks van culinaire restaurants inspireren de consument steeds vaker, door hen een gezonde rauwkostsalade of een spannend ovensgerecht met zuurkool voor te schotelen, al dan niet in combinatie met andere groenten en fruitsoorten. Dat zuurkool een veelzijdig product is, blijkt wel uit de vele verschillende recepten op www.zuurkoolrecepten.nl



Ontdekt in Mongolië

Is zuurkool wel een typisch Nederlands product? Nee, eigenlijk niet! Volgens de rijke historie van zuurkool zijn het de Tataren (een Mongools ruitervolk) geweest, die zuurkool hebben ontdekt. Zij vonden het lastig om de witte kool mee te slepen op hun tochten. Daarom werd die fijngesneden, zodat het beter te vervoeren was in hun zadeltassen. Tot hun niet geringe verbazing bleek na een aantal weken dat de gesneden witte kool zeer aangenaam van smaak was geworden. Het zout van de bezweten paardenruggen was namelijk door hun leren zadeltassen heen gedrongen en

zorgde ervoor dat de gesneden witte kool een natuurlijk fermentatieproces had ondergaan. Via deze ruitervolkeren kwam het product zuurkool vervolgens via Rusland en Duitsland in de 17^e eeuw in Nederland terecht. De Chinezen zouden zich er al in 200 voor Christus mee gevoed hebben, tijdens het bouwen van de Muur. En in de oude Griekse en Romeinse kelders heeft men houten vaten gevonden waarin zuurkool werd gemaakt. Al rond de jaartelling schrijft de Romein Plinius over de heerlijke smaak van zuurkool.

Bezorgt Michiel de Ruyter de overwinning

De truc van het natuurlijk conserveren van witte kool tot zuurkool, was ook voor de veroveraars van wereldzeeën en ontdekkingsreizigers zeer welkom. Zuurkool blijft op lange reizen goed houdbaar en was dus een probaat middel tegen scheurbuik*, de dodelijke ziekte die werd veroorzaakt door een gebrek aan vitamine C. De wereldzeiler James Cook nam op advies van arts Johannes Kramer (nee, helaas geen familie), zuurkool mee, net als Columbus. Ook onze Verenigde Oost Indische- en later de West Indische Compagnie hadden standaard vaten zuurkool in het vooronder om scheurbuik bij de bemanning te voorkomen. Het schijnt zelfs dat zeeheld Michiel de Ruyter er zijn overwinning aan te danken heeft. Gedurende de Tweede Engels-Nederlandse Oorlog, die zich van 1665 tot 1667 vrijwel geheel op zee afspeelde, stierven de Engelse bemanningen aan scheurbuik. Dit speelde een doorslaggevende rol bij hun neder-

Zuurkool is één van de slankste groenten.

De groente bevat slechts 18 Kcal. per 100 gram.

laag. De Nederlanders, onder aanvoering van Michiel de Ruyter, hadden daar geen last van, want zij voorkwamen scheurbuik door zuurkool mee te nemen aan boord.

Gezonde Langedijker

In Langedijk kwamen ruim twee eeuwen later, rond 1878, de eerste zuurkoolfabrieken van de grond. Zuurkoolfabriek G. Kramer & Zonen B.V. opende in 1890 haar deuren. Nu, 125 jaar later, is het bedrijf de grootste zuurkoolproducent van Nederland, met 100 medewerkers in dienst en export naar België, Duitsland, Zweden, Spanje en zelfs naar Azië, Nieuw-Zeeland, Australië en Zuid-Amerika. Vorig jaar is op 102-jarige leeftijd een oud-medewerker van G. Kramer & Zonen B.V. overleden, die bij de Langedijkers bekend stond als 'ome Siemen'. Vanaf zijn 14^e jaar heeft hij in de zuurkoolfabriek gewerkt en tot zijn 100^e verjaardag sloot hij 's avonds nog de poort van de fabriek af. Hij had in zijn leven nooit een pil geslikt en wanneer je hem vroeg wat het geheim van zijn gezondheid was, dan zei hij: „Elke dag een hap zuurkool nemen!”

* De naam 'ascorbinezuur' oftewel vitamine C, is afgeleid van het Latijnse 'a-scorbus, wat vertaald kan worden als 'niet-scheurbuik'. Het woord 'scheurbuik' is een verbastering van 'scorbus'.

Noot voor de redactie, niet voor publicatie

Voor meer informatie en beeldmateriaal kunt u contact opnemen met Gerrie Groot op 0226-312 426 of via gerrie.groot@gkz.nl.