

# TROPISCHE ZUURKOOL

## hoofdgerecht



### Ingrediënten

- 2 zakken zuurkool
- 1 grote zoete aardappel
- (2 kipfilet optioneel) of champignons
- half bakje mango
- half bakje ananas
- 2 bananen
- handje rozijnen
- flinke scheut sap (appel, peer, nectar of water)



### Bereiding

- Doe de zuurkool in een grote pan samen met een flinke scheut sap.
- Zet dit op het vuur en laat dit zachtjes 45 minuten koken.
- Schil de zoete aardappel, snijd deze in stukken en kook ze tot ze zacht zijn (+/- 10min)
- Snijd de kipfilet in blokjes en bak deze (eventueel in kruiden)
- Zorg dat je al het fruit in stukjes gesneden heb.
- Schep de aardappel, kip en het fruit de laatste 10 minuten door de zuurkool heen.

Bron: Naar eigen idee

## Ingrediënten informatie

### **Wist je dat..**zuurkool gefermenteerde kool is en erg gezond?

Door het fermentatieproces bevat zuurkool veel voedingsstoffen en biedt het veel meer gezondheidsvoordelen dan verse kool.

1. Zuurkool is erg voedzaam, het bevat veel voedingsstoffen.
2. Verbeterd je spijsvertering.
3. Versterkt het immuunsysteem.
4. Kan je helpen af te vallen.
5. Helpt stress verminderen en de hersenen gezond te houden.
6. Kan de hartgezondheid bevorderen.
7. Draagt bij aan sterkere botten.

De probiotica in zuurkool gaat ziekmakende bacteriën tegen, net als ontstekingen en gifstoffen. Zo helpen probiotica niet alleen verstopping te voorkomen, maar ook diarree, een opgeblazen gevoel en zelfs het prikkelbare darmsyndroom.

Ze kunnen ook helpen om voedingsstoffen uit voeding beter op te nemen en je eetlust te reguleren, omdat ze invloed hebben op onze hormonen.

Zuurkool gemaakt van rode kool heeft weer andere antioxidanten die niet alleen bijdragen aan gezonde cellen, maar ook aan gezonde hersenen, hart en bloedvaten.

Waar moet je op letten bij het kopen van zuurkool?

Kant-en-klare zuurkool is vaak gepasteuriseerd, een proces dat de gunstige probiotica doodt. Gekoelde varianten zijn minder vaak gepasteuriseerd. Veel zuurkool uit de winkel bevat conserveringsmiddelen die het probiotica gehalte kunnen verlagen.

Zuurkool zou alleen twee basisingrediënten moeten bevatten: kool en zout.

Vermijd de varianten met suiker of andere toevoegingen.

Of je ook zelf zuurkool kan maken...? Jazeker!

[Basisrecept Zuurkool](#)

## Kostenspecificatie

Dit gerecht voor 4 personen kostte € 7,20

Per maaltijd is dat € 1,80

\*de bedragen zijn afgerond en ter indicatie

Bron: [Juglen Zwaan, A Healthy Life](#) en [DeHippeVegetariër](#)