

E-BOOK

FERMENTATIE HANDBOEK

ONTDEK DE HEERLIJKE KUNST
VAN HET FERMENTEREN

WWW.LERENFERMENTEREN.NL

VOORWOORD

Hartelijk bedankt voor het downloaden van ons e-book. We geloven dat je er veel plezier van gaat beleven. Want dit e-book zit boordevol recepten, informatie en tips om zelf aan de slag te gaan met fermenteren

Over Leren Fermenteren

Leren Fermenteren is het grootste platform over fermenteren van Nederland. Fermenteren doen we al sinds 2015. Het authentieke proces, de smaak en de gezondheidsvoordelen wakkerden onze passie voor fermentatie aan. Sinds 2020 delen we die passie graag met Nederland. Alle kennis op onze website hebben we nu gebundeld in dit e-book. Zodat jij in één boek alles leert over fermenteren.

Hopelijk helpt deze info je om zelf aan de slag te gaan met fermentaties en wordt je net zo enthousiast over fermenteren als wij! Waarom we daar zo enthousiast over zijn? Omdat fermenteren veel voordelen met zich meebrengt. Het is goed voor je gezondheid, het is leuk om te doen en het worden echte smaaksensaties!

Hoe gebruik je dit boek?

Dat bepaal je zelf. Vind je het leuk om alle ins en outs te leren over fermenteren? Lees het boek dan van kaft tot kaft. Ben je vooral op zoek naar leuke recepten? Dan zijn de recepten de plek waar jij moet zijn. Ook zonder voorkennis kan je direct aan de slag met alle leuke recepten. Doe het dus vooral op jouw manier!

Vragen naar aanleiding van dit boek? Neem gerust contact met ons op.

Hartelijke groet,

Paul

Leren Fermenteren

COPYRIGHT EN DISCLAIMER

Wij gaan er natuurlijk vanuit dat jij geen verkeerde bedoelingen hebt bij het downloaden en gebruiken van ons e-book, maar we willen dit voor de zekerheid toch even benoemen:

Copyright

Niets uit deze uitgave mag zonder uitdrukkelijke toestemming van de uitgever gedeeld, gereproduceerd en/of gekopieerd worden. Dit geldt voor alle beschikbare mogelijkheden, zoals o.a. elektronisch, per mail of via kopie. Er zit veel tijd, moeite en budget in het bedenken, ontwerpen en vervaardigen van dit e-book. We rekenen daarom op je begrip.

Mocht je de wens hebben om iets te delen, reproduceren of kopiëren voor bijvoorbeeld een eigen publicatie of voordracht, neem dan even contact met ons op. Dat kan je doen via de contactpagina op onze website. We denken graag met je mee over de mogelijkheden.

Disclaimer

Ondanks onze continue inspanningen om deze informatie zo optimaal mogelijk voor jou te schrijven, heeft het e-book een informerend karakter. Om deze reden kunnen en zullen wij dan ook geen verantwoordelijkheid en aansprakelijkheid aanvaarden over de uitwerkingen, resultaten of voortvloeijsels. Verder zijn schrijven en spelfouten voorbehouden.

We wensen je ontzettend veel leesplezier!

INHOUDSOPGAVE

Dit boek bestaat uit meer dan 80 pagina's! We hebben de inhoud opgedeeld in hoofdstukken en subhoofdstukken, zodat je makkelijk kan navigeren.

VOORWOORD.....	- 2 -
COPYRIGHT EN DISCLAIMER	- 3 -
INHOUDSOPGAVE.....	- 4 -
H1. WAT JIJ ALLEMAAL WILT WETEN OVER FERMENTEREN.....	- 6 -
1.1 Wat is fermenteren?.....	- 6 -
1.2 Historie van fermentatie.....	- 10 -
1.3 Verschillende manieren om te fermenteren.....	- 11 -
1.4 Voordelen van fermentatie.....	- 15 -
1.5 Fermenteren benodigdheden	- 20 -
1.6 Welke ingrediënten moet je voor fermenteren in huis hebben?	- 27 -
1.7 Omstandigheden voor succesvol fermenteren	- 29 -
1.8 Diverse soorten snijtechnieken.....	- 32 -
1.9 Schoon werken bij fermenteren.....	- 35 -
1.10 Inmaken, fermenteren, inleggen.....	- 37 -
NOTITIES.....	- 41 -
H2. GROENTE EN FRUIT FERMENTEREN.....	- 43 -
2.1 Fermenteren van groente.....	- 43 -
2.2 Welke groenten kun je allemaal fermenteren?	- 44 -
2.3 Zijn alle groenten geschikt voor fermentatie?.....	- 45 -
2.4 Zuurkool maken.....	- 45 -
2.5 Kimchi maken.....	- 49 -
2.6 Gefermenteerde rode biet.....	- 53 -

2.7	Gefermenteerde frisse venkel	- 56 -
2.8	Rode pepers fermenteren.....	- 59 -
2.9	Gefermenteerde komkommer	- 61 -
2.10	Augurken maken	- 63 -
2.11	Gefermenteerde tomaten.....	- 66 -
2.12	Fermenteren van fruit.....	- 69 -
2.13	Zoute citroenen met kaneel	- 69 -
2.14	Gefermenteerde appel.....	- 72 -
NOTITIES.....		- 75 -
H3. KOMBUCHA MAKEN.....		- 77 -
3.1	Wat is kombucha?	- 77 -
3.2	Recept voor kombucha.....	- 78 -
NOTITIES.....		- 81 -
H4. ZUURDESEMBROOD MAKEN.....		- 84 -
4.1	Verschil tussen zuurdesem en andere broodsoorten	- 84 -
4.2	Zuurdesemstarter maken.....	- 85 -
4.3	Zuurdesembrood bakken.....	- 86 -
NOTITIES.....		- 87 -

H1. WAT JIJ ALLEMAAL WILT WETEN OVER FERMENTEREN

In dit gedeelte van het boek vind je achtergrondinformatie en theorie over fermenteren. Zo lees je onder andere iets over wat fermenteren is, waar fermentatie ontstaan is, wat de verschillende manieren van fermenteren zijn, welke spullen je nodig hebt, welke ingrediënten jij in huis moet hebben en wat gunstige omstandigheden zijn voor succesvolle fermentaties.

1.1 Wat is fermenteren?

Fermenteren is van origine een manier om voedsel te conserveren. Deze methode is al heel oud en wordt tegenwoordig ook nog altijd toegepast. Sommige soorten voedsel fermenteren in de loop der tijd spontaan maar er worden meestal ook bepaalde hulpstoffen aan toegevoegd om het proces in gang te zetten. Zo is zout natuurlijk een veel gebruikte hulpstof.

Je kunt allerlei gefermenteerde producten in de winkel kopen maar zelf fermenteren is ook heel goed mogelijk. In dit e-book vertellen we je er alles over.

Fermenteren, wat is dat?

Bij fermenteren kan voedsel op een gecontroleerde manier rotten zodat het langer houdbaar blijft en de smaak er ook van kan veranderen. Daarnaast kan het uiterlijk, de geur, de zuurgraad en de verteerbaarheid van voedsel veranderen als dit gefermenteerd wordt.

Vraag je je het volgende af: wat is fermenteren van voedsel? Bij fermentatie worden micro-organismen (beestjes) ingezet om voedsel beter verteerbaar, smakelijk en langer houdbaar te houden. Deze beestjes vind je werkelijk overal.

De goede bacteriën welke zij bevatten zijn een welkome toevoeging voor jouw darmen.

Fermentatie is mogelijk op diverse manieren, namelijk door het inzetten van de volgende beestjes: de meest bekende manier is door het gebruik van melkzuurbacteriën. Deze zorgen ervoor dat suikers in producten worden omgezet tot melkzuur waardoor schimmels geen kans meer krijgen, een product zuur en fris van smaak wordt, langer houdbaar is en lichter verteerbaar wordt.

Fermenteren gebeurt met allerlei soorten voedsel zoals zuivel, groente, vlees, fruit, koffie, thee en alcoholische dranken zoals bier en wijn. Dit kan al gedaan zijn als je een product in de winkel koopt maar zelf fermenteren wordt ook veelvuldig gedaan.

Wat betekent fermenteren?

De betekenis of definitie van fermenteren is duidelijk. Het begrip fermenteren is afkomstig uit het Latijn. Het komt van het woord fermentum, hetgeen zuurdeeg betekent. Bij fermentatie worden biologische materialen met behulp van bacteriën, schimmels en/of gisten omgezet naar beter verteerbare stoffen. Door natuurlijke schimmels, gisten en goede bacteriën te gebruiken die in producten gemengd met zout zitten, wordt het langer houdbaar en zet je bepaalde bestanddelen om in gezondere alternatieven. Hier mag geen zuurstof bij komen want dan stagneert het fermentatieproces.

Conserveren door fermenteren

Als je bepaalde soorten voedsel eet, dan heb je natuurlijk het liefste zo veel mogelijk verse producten. Wil je voedsel bewaren? Dan kun je dat op diverse manieren doen zoals invriezen of wecken. Fermenteren is ook een goede manier om voedsel langer te bewaren.

Als je kiest voor fermenteren dan betekent dit dat je de producten waar je dit mee doet langer houdbaar kunt maken. Zo kun je bepaalde voedingsmiddelen waarvan je er op een bepaald moment te veel hebt of die je overhebt, zo behandelen dat ze op een later tijdstip ook nog altijd goed zijn om te eten of drinken. Het is duurzaam en je hoeft niets te verspillen als je voor fermentatie kiest.

Fermentatie vindt plaats bij temperaturen zo tussen de 16 en 28 graden gemiddeld en wordt vertraagd als je een product in de koeling zet waarin het veel frisser is. Voor de meeste fermentaties is een temperatuur tussen de 18 en de 22 graden het gunstigst.

Wanneer spreek je van gefermenteerd?

Als een voedingsmiddel gefermenteerd is, dan betekent dit vaak dat daaraan zout is toegevoegd zodat het product langer houdbaar is. Zout staat al eeuwen bekend als goed conserveringsmiddel en kan prima gebruikt worden om groente of andere producten lang te bewaren. In het geval van fruit zal eerder gekozen worden voor de toevoeging van suiker om dit te bewaren.

Suiker is eveneens een goed conserveermiddel en als je het fruit luchtdicht in potten doet en verhit door het te wekken, blijft het heel lang goed. Zo kun jij je favoriete fruit toch eten als het er niet het seizoen voor is. Dat geldt natuurlijk ook voor groente en andere voedingsmiddelen. Wekken is zeker leuk om te doen, maar onze voorkeur gaat uit naar fermentaties. Waarom dat onze voorkeur geniet lees je verderop in dit boek. In dit e-book focussen we ons vooral op fermenteren

Zelf voedsel fermenteren is niet ingewikkeld

Tegenwoordig kiezen er steeds meer mensen voor om voedsel te fermenteren of op andere wijzen langer te bewaren. Je kunt wel veel bewaren in de koelkast of vriezer maar dan zitten er ook grenzen aan de houdbaarheid.

Iets dat op de juiste manier gefermenteerd is blijft nog vele malen langer goed. De smaak verandert er wel door en soms krijg je zelfs een volledig ander product maar dat is bepaald geen nadeel. Zo kun je bijvoorbeeld door fermentatie van witte kool zuurkool maken en druiven fermenteren leidt tot wijn maar je kunt er natuurlijk nog veel meer mee maken.

Waarom zelf doen?

Denk je nu als ik gefermenteerde producten in huis wil halen, dan koop ik die toch gewoon in de winkel? Dat kan zeker met veel producten maar je zult niet alles kunnen vinden dat gefermenteerd kan worden.

Er zijn veel producten in de winkel te koop die reeds gefermenteerd zijn. Denk hierbij bijvoorbeeld aan voedsel zoals kaas, yoghurt, zuurkool, wijn en er is nog wel meer te noemen.

Het is daarnaast mogelijk om zelf voedingsmiddelen te fermenteren. Dit is niet echt heel ingewikkeld maar als je dat nog nooit gedaan hebt, is het slim om met het fermenteren van groente te beginnen. Dit kan namelijk nauwelijks misgaan en is bovendien ook nog eens niet te moeilijk om te leren.

Bovendien is het leuk om zelf te doen en iets te maken met groente of fruit die je misschien wel zelf kweekt. En van je eigen oogst wil je immers graag zoveel mogelijk plezier hebben natuurlijk. Daarnaast is fermenteren duurzaam, je verspilt niks en kunt altijd wanneer je er zin in hebt iets nuttigen dat je zelf gemaakt hebt.

1.2 Historie van fermentatie

Fermenteren is tegenwoordig erg populair om te doen maar de methode om levensmiddelen te conserveren met behulp van zout is bepaald niet nieuw en bestaat al vele eeuwen.

Mensen ontdekten eeuwen geleden al dat zout een conserverende werking kent en gebruikten dit dan ook om producten zoals vlees te pekelen waardoor het langer houdbaar bleef en om groenten te fermenteren zodat deze een zure en frisse smaak kregen. De naam ervoor was toen nog niet bekend (noch het wetenschappelijke proces dat eraan ten grondslag ligt) maar het werd dus al wel gedaan.

Waarom fermenteren gedaan werd

Mensen hebben lang gekozen voor fermenteren om levensmiddelen voor een langere tijd te kunnen bewaren en deze op een later tijdstip te nuttigen. Toen de koelkast en de vriezer hun intrede deden werd thuis fermenteren minder gedaan, omdat men levensmiddelen op een andere manier kon bewaren, die ook goed werkte en aanzienlijk minder tijd in beslag nam.

Fermenteren wordt echter nog altijd gedaan en in vroegere tijd was het veruit de beste optie om verse producten lang te kunnen bewaren.

Wetenschappelijk onderzoek naar de werking van fermentatie

Al in de 19de eeuw werd er onderzoek gedaan naar de werking van fermentatie door verschillende wetenschappers. Louis Pasteur (bekend van het pasteuriseren van melk en andere zuivelproducten om deze langer houdbaar te maken) concludeerde uit zijn onderzoeken dat micro-organismen in de voedingsmiddelen ervoor zorgden dat deze langer houdbaar bleven en dat wordt tegenwoordig nog altijd gedacht.

In 1891 werd er een octrooi verstrekt aan de Japanse wetenschapper Takamine voor een methode om te fermenteren dus dat is al lang geleden dat het werd toegepast.

1.3 Verschillende manieren om te fermenteren

Wil je ook wel eens proberen om voedsel te fermenteren? Dan zijn er verschillende manieren waarop je dat kunt doen. Het is hoofdzakelijk afhankelijk van wat voor voedsel je wilt fermenteren, voor welke methode je kiest. We hebben een overzichtje voor je gemaakt met diverse manieren van fermenteren zodat je snel kunt zien wat er mogelijk is op dit gebied.

Fermenteren met behulp van melkzuurbacteriën

Zelf voedsel fermenteren kan met behulp van verschillende soorten bacteriën. De meest gebruikte manier van fermenteren is met behulp van melkzuurbacteriën. Deze worden gebruikt voor het maken van tal van gefermenteerde producten zoals kimchi, yoghurt, zuurkool, desembrood, bier en om groente te fermenteren.

Deze bacteriën zijn er in verschillende soorten die allemaal net even wat anders doen zodat er verschillende eindproducten ontstaan. De bacteriën scheiden stoffen uit die voor de fermentatie van voedsel zorgen. Melkzuurbacteriën zetten suikers om in melkzuur waardoor schadelijke schimmels geen kans meer krijgen en je het ontstane product lange tijd kunt bewaren.

Fermenteren met behulp van gist

Een andere manier om te fermenteren is door het gebruik van gist. Dit wordt voornamelijk ingezet bij wijn, bier en soms bij brood. Gist zorgt ervoor dat suikers in producten worden omgezet in alcohol en koolzuurgas. Dat koolzuurgas zorgt onder andere voor de broodnodige luchtigheid bij brood.

Door fermentatie op basis van gist wordt bijvoorbeeld van druiven wijn gemaakt die lang houdbaar is en kun je met gist ook brood maken van meel en andere granen. Er zijn tal van soorten gist te koop. Zo kan je verse gist kopen of gedroogde instant gist. Je vindt het in de winkel maar kunt er ook zelf voor de natuur in gaan om gist te zoeken die je voor fermentatie gebruikt. Kopen is verreweg de makkelijkste manier.

Fermenteren met behulp van schimmels

Het klinkt je misschien niet zo gezond in de oren maar zelfs schimmels kunnen nut hebben bij het maken en bewaren van diverse soorten voedsel. Denk maar eens aan schimmelkazen maar ook andere producten komen voor. Met name in Aziatische landen worden zo veel producten gemaakt zoals sojasaus, tempeh en nog meer. Schimmels eten eiwitten, koolhydraten en vetten op waardoor een ander product ontstaat. Zelf experimenteren met schimmels om te fermenteren is mogelijk maar alleen aan te raden voor gevorderden op dit gebied. In dit e-book komt deze manier van fermenteren daarom niet aan bod.

Fermenteren met behulp van azijnbacteriën

Tenslotte noemen we azijnbacteriën. Hiermee kun je zelf azijn maken. Dit is een proces dat uit twee stappen bestaat. Eerst wordt suiker omgezet naar alcohol. Vervolgens is er zuurstof nodig om de alcohol om te kunnen zetten in azijnzuur.

Op deze manier kun je zelf azijn of kombucha maken. Laat je op een warme dag een fles wijn per ongeluk een tijdje open staan? Dan krijg je hetzelfde effect en wordt deze dus ook zuur.

Hoe fermenteer je op de juiste manier?

Als je ervoor kiest zelf te gaan fermenteren, is de makkelijkste en meest veilige manier om dit te doen met behulp van melkzuurbacteriën. Het resultaat is nagenoeg altijd goed en zal niet bederven zodat je het altijd kunt nuttigen zonder ziek te worden. Daarnaast werkt deze manier snel en levert het je goed voedsel (zowel eten als drinken) op.

Om te kunnen fermenteren heb je natuurlijk het voedsel nodig waarmee je dit kunt doen. Heb je het nog nooit eerder gedaan? Begin dan met groente fermenteren. Dit kan nauwelijks mislukken en zo leer je meteen hoe het werkt en kun je ontdekken wat jij lekker vindt.

Kies voor het gebruik van goede schone potten die je luchtdicht kunt afsluiten of voor zakken die je met een speciaal apparaat vacuüm kunt trekken. Werk netjes en zorg voor een goede hygiëne tijdens het fermenteren.

Wij focussen ons in dit e-book, en op onze website, voornamelijk op fermentaties met melkzuurbacteriën.

Fermenteren heeft tijd nodig

Als je gaat fermenteren, houd er dan rekening mee dat het voedsel dat je in de potten doet enige tijd nodig heeft om goed op smaak te raken. Dit kan met een paar dagen al een eind op weg zijn maar meestal zijn er een paar weken nodig.

Dit hangt natuurlijk ook af van de smaak en zuurgraad die jij wilt bereiken.

Bewaar je gefermenteerde voedsel tussen de 16 en 28 graden, zodat het proces het beste gaat. De meest ideale temperatuur is overigens tussen de 18 en de 22 graden. Kouder bewaren kan ook maar daardoor wordt de fermentatie wel vertraagd. Indien het warmer is dan 22 graden loop je het risico dat fermentaties gaan gisten.

Weinig tijd en toch zin om iets gefermenteerds op tafel te zetten? Sneller fermenteren (in uren tot een paar dagen) kan met behulp van een zogenaamde Pickle pers gedaan worden.

1.4 Voordelen van fermentatie

Als je ervoor kiest voedsel te fermenteren, betekent dit dat je dit langer kunt bewaren en het op een later tijdstip kunt nuttigen. Fermenteren is prima zelf te doen en heeft verschillende voordelen. Welke dit zijn, lees je hier want we hebben de belangrijkste voordelen voor je op een rijtje gezet.

Fermenteren zorgt voor verandering van smaak, uiterlijk en structuur

Het uiterlijk, de structuur en de smaak van bepaalde producten kunnen ook veranderen door fermentatie. Dit kan er ook voor zorgen dat het makkelijker te eten is en dat je een andere smaak krijgt die je goed bevalt. Ga er vanuit dat de producten zuurder van smaak worden, zeker als je ze een heel tijdje laat staan om het fermentatieproces de kans te geven.

Welke smaak bij jou past, is natuurlijk heel persoonlijk. Zeker als je iets nieuws uitprobeert om te fermenteren, is het belangrijk dat je tijdens het fermenteren een keertje wat opent om te proeven. Zo weet je namelijk ook meteen of de smaak en structuur goed zijn of dat het nog wat meer tijd nodig heeft. Goed om te onthouden: Bij het fermenteren van voedsel worden zowel de smaak, de textuur als de verteerbaarheid verbeterd.

Makkelijker verteerbaar

Fermenteren op zich wordt al eeuwen toegepast want men kende al lang geleden de conserverende werking van zout dat wordt toegevoegd aan levensmiddelen. Door bepaalde producten zoals bijvoorbeeld groente te fermenteren wordt de verteerbaarheid ervan ook beter.

Veel producten bevatten uit zichzelf zogenaamde anti-nutriënten. Noten, granen en peulvruchten zijn voorbeelden van producten welke anti-nutriënten bevatten. Als je voedsel fermenteert, verdwijnen deze stoffen eruit en is het makkelijker te

verteren. Daarom kan je dus wel zeggen dat een bijzonder groot voordeel van fermenteren is dat het ervoor zorgt dat diverse soorten voedsel echt veel beter verteerbaar zijn.

Als je deze producten fermenteert, betekent dit dat de stoffen die normaal voor een wat moeilijke verteerbaarheid zorgen verdwijnen dus wordt het makkelijker voor je lichaam deze op te nemen en goed te verwerken. Een goed voorbeeld van een gefermenteerd product, waarbij het anti-nutriënt fytinezuur wordt afgebroken, is zuurdesembrood.

Daarnaast zorgt fermentatie ervoor dat complexe eiwit- en koolhydraatketens al enigszins worden afgebroken tot kleinere delen, welke makkelijker opneembaar zijn voor je lichaam. Ook wordt het andere gedeelte van de voedingsstoffen al voorbereid, waardoor je lichaam ze beter kan opnemen. Zo is fermenteren daar dus ook gezond voor.

Ook als je lactose intolerant bent, is fermenteren een goed idee. Door het fermenteren van zowel groente als andere voeding wordt lactose namelijk afgebroken zodat deze op den duur verdwijnt uit het eten. Ben je gevoelig voor lactose? Kies dan voor langdurig gefermenteerde producten. Dus bijvoorbeeld oude kaas in plaats van jonge kaas.



Positief effect op de spijsvertering

In veel voedingsmiddelen zitten van nature suikers, eiwitten, koolhydraten en vetten. Ook daar kan je lichaam wel eens de nodige moeite mee hebben om deze op de juiste manier af te breken. Door de voeding te fermenteren worden deze bestanddelen door de aanwezigheid van zogenaamde melkzuurbacteriën omgezet in stofjes die de darmflora stimuleren en er een goede invloed op hebben.

Door voedsel te fermenteren, creëer je gezonde bacteriën. Dit klinkt misschien wat raar maar juist deze goede bacteriën zorgen voor een prima werkende darmflora en houden het voedsel daarnaast ook nog eens langer goed. Deze gezonde bacteriën staan ook wel bekend als probiotica.

Fermenteren verhoogt de hoeveelheid opneembare vitamines

De voedingswaarde van gefermenteerde producten neemt tevens toe dus dat is gezond. Zo komen er bijvoorbeeld meer b-vitamines beschikbaar.

Een oude mythe: Ze wisten dit vroeger al op de schepen waar gefermenteerd voedsel genuttigd werd want daardoor kregen de scheepslui veel minder snel last van scheurbuik.

Fermenteren is duurzaam

Als je voedsel dat je over hebt of dat teveel is om op een bepaald moment op te maken, dan is fermenteren een goede oplossing. De methode is duurzaam en je kunt nagenoeg alles van het voedsel (ook dingen die je anders weggooit) gebruiken om te fermenteren zodat je minder afval hebt. Zo is fermenteren dus ook meteen duurzaam.

Rotten op een goede manier

Nu vraag je je wellicht het volgende af: fermenteren staat bekend als voeding gecontroleerd laten 'rotten' dus kan dat eigenlijk wel gezond zijn? Het antwoord op die vraag is zonder meer ja, ook al klinkt dat misschien niet zo geloofwaardig als je aan rotten denkt. Het is in eerste instantie belangrijk om dat rotten niet al te letterlijk te nemen.

Bij fermentatie zijn micro-organismen druk aan het werk om de structuur, de smaak en de houdbaarheid van producten te veranderen. Het wordt rotten genoemd omdat er bacteriën of schimmels worden ingezet om dit effect te bereiken.

Je dient echter bij dit rotten niet te denken aan beschimmelde voeding (met pluizig haar erop) of echt stinkende, rottende producten maar het gaat juist om producten die zuur en toch ook fris van smaak worden door het fermenteren. Het bederft dus niet maar wordt juist veel langer houdbaar gemaakt met deze methode.

Gefermenteerd voedsel is gezond

Kortom, gefermenteerd eten is zeker gezond te noemen omdat het makkelijker verteerbaar is en diverse producten (zoals zuurdesembrood) ook voor mensen met een lichte voedselintolerantie geschikt zijn. De enige kanttekening die er nog wel eens wordt gemaakt is dat er vrij veel zout aan de producten wordt toegevoegd, gemiddeld zo'n 1,5 tot 3 % van het totale gewicht van het product dat je fermenteert.

Veel zout is niet goed voor de mens maar het is wel nodig om de zurige, frisse smaak te krijgen en vooral om het product langer te kunnen bewaren. Zelfs in kleine porties profiteer je al van de gezondheidsvoordelen van gefermenteerde voeding en zorg je er dus ook voor dat je niet ineens heel veel zout eet.

Eet je al behoorlijk zout? Dan kan je er ook voor kiezen om gefermenteerde groenten af te spoelen onder de kraan. Op die manier verliest het product een gedeelte van het aanwezige zout. Een nog beter idee; kijk naar je gehele voedingspatroon en ontdek op die manier hoe je minder zout binnen kan krijgen.

De voordelen zoals een betere verteerbaarheid en de aanwezigheid van gezonde bacteriën zijn belangrijk dus dat maakt fermenteren gezond.

1.5 Fermenteren benodigdheden

Om te fermenteren heb je het een en ander nodig en dan bedoelen we niet alleen het voedsel dat je wilt gebruiken. Je hebt er namelijk ook allerlei keukenbenodigdheden en materiaal voor nodig om het voedsel in te doen zodat het langer goed blijft.

Wat je allemaal nodig hebt om te fermenteren hebben we voor je op een rijtje gezet zodat je zeker weet dat je alles in huis hebt als je begint met fermenteren. Sommige producten zijn niet noodzakelijk om te hebben maar soms wel handig dus die noemen we natuurlijk ook.

Wat heb je nodig om te fermenteren?

Om te beginnen heb je om goed te kunnen fermenteren natuurlijk ingrediënten nodig. Je kunt veel verschillende soorten voedsel fermenteren. Er wordt veel gekozen voor groente en fruit maar vlees, vis en zuivelproducten fermenteren is ook mogelijk.

Zelfs van thee kun je een gefermenteerde versie maken en ook je eigen zuurdesembrood maken betekent dat je aan het fermenteren geslagen bent. Kies eerst het product dat je wilt fermenteren en kijk wat je daarbij allemaal nodig hebt.

Groente fermenteren

Kies je ervoor groente te fermenteren? Houd er dan rekening mee dat je deze op voorhand dient te snijden en te wassen. Ook als je biologische groente of onbespoten producten uit eigen tuin gebruikt moet je deze wassen zodat alle grond en ander vuil er tussen uit is. Om de groente te snijden heb je een goed en scherp mes nodig en een goede snijplank.

Er zijn diverse snijtechnieken mogelijk en welke je gebruikt hangt af van de soort groente en wat je eigen voorkeur heeft. Soms is een rasp of mandoline ook handig om kleine stukjes te maken. Zorg ervoor dat alle stukjes nagenoeg even groot zijn zodat de fermentatie gelijkmatig verloopt. Aan groente voeg je in ieder geval zout en water toe om deze te fermenteren.

Fruit fermenteren

Kies je voor fruit? Daar voeg je zout, suiker of eventueel alcohol aan toe om dit te fermenteren. Ook fruit dien je in stukjes of plakjes te snijden en vaak is schillen ook nodig. Sommige fruitsoorten kun je met de hand pellen maar soms heb je er een mesje voor nodig. Gebruik je kersen?

Dan kun je een speciale ontpitter gebruiken om de pitten eruit te halen maar deze erin laten zitten kan ook. Zorg ook voor extra smaakmakers als je fruit fermenteert. In recepten staat vaak aangegeven wat goed bij een bepaalde soort fruit of groente past dus lees altijd goed wat erbij gebruikt kan worden.

Snijplank, scherpe messen en ander keukengerei zoals schalen, lepels en kloppers

Bij vrijwel elk soort fermentatie heb je een snijplank en een scherp mes nodig. Als je voor een ander soort voedsel kiest, zoals bijvoorbeeld vlees of vis, dan heb je eventueel ook een ander goed mes nodig om dit te snijden en een snijplank. Gebruik liever niet dezelfde snijplank voor vlees als voor groente en zorg ervoor dat alles hygiënisch schoon is.

Zorg dat je altijd voldoende keukengerei zoals een scherp mes, lepels, kloppers en alles wat je regelmatig in de keuken gebruikt voorhanden hebt zodat je niet mispakt. Alles dient goed afgewassen te zijn zodat de levensmiddelen die je fermenteert daardoor niet kunnen bederven.

Handzeep, schoonmaakmiddel, afwasborstel en -spons, schone keukendoeken

Komen we meteen op het volgende punt: ongeacht wat je fermenteert, zorg dat je altijd netjes en hygiënisch werkt. Was je handen met goede handzeep en gebruik een goed schoonmaakmiddel of afwasmiddel om het aanrecht, de spoelbak en alle andere keukenmaterialen die je gebruikt te reinigen.

Spoel alles netjes na en zorg voor schoongewassen theedoeken en een dito vaatdoek. Gebruik om je handen te drogen altijd een schone handdoek die alleen jij in je handen neemt.

Potten, flessen en glazen

Niet geheel onbelangrijk is het materiaal waarin je het gefermenteerde voedsel wilt doen. Meestal worden daar potten of flessen voor gebruikt, maar zakken is ook mogelijk. De potten zijn van glas en kunnen vaker gebruikt worden. Je kunt kiezen voor weckpotten met een losse deksel en rubberen weckringen of voor potten met schroefdeksel.

Er zijn tevens speciale fermentatiepotten te koop die voorzien zijn van een waterslot. Dit zorgt ervoor dat er geen lucht bij de inhoud kan komen en er geen overdruk op de pot kan komen staan waardoor deze kapot kan klappen. Omdat de inhoud van de pot onder het vocht moet blijven staan, kun je een fermentatiegewicht gebruiken om er bovenop te leggen. Dit gaat dus in de pot, bovenop de inhoud. Echter is ons advies om te beginnen met normale weckpotten, omdat die vele malen goedkoper zijn en ook hartstikke goed hun werk doen.

Potten steriliseren

Als je potten of flessen gebruikt hebt en ze zijn leeg dan was je deze natuurlijk goed af voordat je ze opbergt. Als je ze dan na een tijdje weer voor de dag haalt zitten ze waarschijnlijk onder het stof en zelfs als dat niet het geval is, dan dien je ze toch weer te reinigen voordat je ze kunt gebruiken om te fermenteren. Dit reinigen kun je op diverse manieren doen.

Als je wilt kun je de potten steriliseren. Daarvoor heb je alleen een pan met kokend water nodig of je zet de potten in de oven. De deksels steriliseer je ook mee. Als je rubberen weckringen gebruikt mag je die niet in de oven steriliseren maar spoel je deze het beste af met heet water.

Potten spoelen met sodawater

Een andere manier om de potten goed te reinigen voor gebruik is door deze goed om te spoelen met sodawater. Dit reinigt namelijk ook erg goed. Zorg er wel goed voor dat je potten daarna goed naspoelt met schoon, heet water. Op die manier weet je zeker dat er geen sodaresten meer aanwezig zijn.

Spoel je de potten om in de spoelbak? Zorg dan dat deze goed schoon is en haal alle sodaresten er goed uit voordat je begint met naspoelen. De deksels en ringen kun je ook op deze manier spoelen.

Plastic zakken en een apparaat om ze vacuüm te trekken

Werk je liever met plastic zakken? Kies dan zakken die speciaal bestemd zijn voor levensmiddelen en die je luchtdicht kunt afsluiten met behulp van een vacuümapparaat. Deze zakken kun je eenmalig gebruiken en benutten mensen ook vaak om producten in te doen die ze invriezen of die ze sous vide willen bereiden.

Goed boek met recepten

Een voorwerp dat onontbeerlijk is als je gaat fermenteren, is een goed kookboek. In dit e-book over fermenteren vind je, naast theorie, ook tal van recepten om te proberen. Zo kun je het ook prima als naslagwerk gebruiken.

Pickle pers

Een apparaat dat je niet per se nodig hebt om te kunnen fermenteren maar dat wel handig is omdat het de fermentatie versnelt, is de Pickle pers. Deze is uitermate geschikt voor het snel fermenteren van groente en fruit.

De pers zorgt voor grotere druk in de pot die erbij hoort waardoor de inhoud sneller fermenteert en je niet zo lang hoeft te wachten op resultaat. Daar waar je bij 'normaal' fermenteren toch wel dagen tot weken moet wachten voordat je de potten kunt openen en het voedsel een friszure smaak gekregen heeft, zorgt de Pickle pers al binnen uren tot een paar dagen voor een goed resultaat dat smakelijk en eetbaar is. De pers levert je dus hoofdzakelijk tijdwinst op.

Zuurdesembrood

Wil je zelf zuurdesembrood maken? Dan heb je daar meel, water en zout voor nodig. Er zijn diverse soorten meel waaruit je kunt kiezen als je dit gefermenteerde brood wilt maken.

Om dit brood zelf te maken, heb je eerst een zogenaamde zuurdesemstarter nodig die je een aantal dagen 'voedt' door meel en water toe te voegen. Zo krijgt het mengsel de kans te rijzen (door fermentatie) en kun je er daarna brood van maken.

Hiervoor heb je een goede kom nodig om het mengsel in te maken, een bakblik of bakplaat om het brood op te maken, een oven of broodbakmachine en plastic huishoudfolie om de starter af te dekken tijdens het rijzen.



Even alles op een rijtje

Duizelt het je een beetje wat je nodig hebt om te fermenteren? Dan zetten we alles nog even voor je op een rijtje zodat je direct kunt zien wat je ervoor gebruikt en wat eventueel handig is om erbij te hebben. Om goed te kunnen fermenteren heb je nodig:

- Ingrediënten naar keuze (dit is enorm uitgebreid want er kan heel veel gefermenteerd worden).
- Zout, suiker, starters, eventueel gist, water en mogelijke speciale fermentatiecapsules.
- Potten, flessen of zakken om het voedsel in te doen zodat het kan fermenteren.
- Bij weckpotten: losse rubberen weckringen en klemmetjes voor de deksels of potten met een schroefdeksel.
- Speciale fermentatiepotten met waterslot kunnen handig zijn, evenals fermentatiegewichten.
- Eventueel een Pickle pers om het proces sneller te laten verlopen.
- Keukengerei zoals een snijplank, goed scherpe messen (in diverse soorten), lepels, kloppers, kommen en schalen.
- Schoonmaakmiddel, afwasmiddel, soda en handzeep.
- Schone handdoek, theedoeken en een vaatdoek. Gebruik deze alleen voor zaken die met het fermenteren te maken hebben.
- Indien je zuurdesembrood wilt maken: een zuurdesemstarter, een oven of broodbakmachine, bakblik of bakplaat en hoogwaardig broodmeel, een goede kom en lepel om te mengen. Huishoudfolie is ook handig.
- Dit e-book met recepten voor tal van gerechten.

1.6 Welke ingrediënten moet je voor fermenteren in huis hebben?

Wil je zelf fermenteren gaan proberen? Dan heb je daar wel de nodige ingrediënten en andere spulletjes voor nodig om dit te kunnen doen. Wat je allemaal nodig hebt, hebben we voor je op een rijtje gezet zodat je niets kunt vergeten en volop aan de slag kunt met fermenteren.

Zorg voor voedsel en zout

Om te beginnen dien je de groente of ander voedsel dat je wilt fermenteren in huis te hebben. Als je het nog niet eerder gedaan hebt, is het zeker aan te raden met groente te beginnen omdat dit nauwelijks kan mislukken en dit het makkelijkste is om te fermenteren.

Fermenteren wordt gedaan met behulp van zout. Zorg dat je dit dan ook voldoende in huis hebt. Het is op zich geen bijzonder ingrediënt maar het zorgt ervoor dat je voedsel lang goed blijft en het fermentatieproces op de juiste manier verloopt. Je kunt hiervoor verschillende zoutsoorten gebruiken. Kies voor onbewerkt zout. Himalayazout, Atlantisch zeezout en Keltisch zeezout zijn onze favorieten.

Je kunt het zout er zo bij doen maar aanlengen met water zodat je een oplossing krijgt is tevens mogelijk. Dan noemen we het pekewater

Toevoegen van kruiden en smaakmakers

Bij bepaalde soorten voedingsmiddelen is het belangrijk kruiden of een andere smaakmaker toe te voegen bij het fermenteren. Deze zorgt voor een lekkere smaak zodat je gefermenteerde goed ook prettig is om te nuttigen. Sommige kruiden helpen bij het voorkomen van ongewenste schimmels op jouw fermentatie. Dus dat is mooi meegenomen.

Wat voor kruiden lekker zijn, verschilt per soort groente of ander voedsel. Je kijkt hiervoor het beste op recepten voor fermenteren om te weten wat geschikt is. Deze vind je online op tal van sites maar je kunt ook kookboeken raadplegen. Ook in dit boek vind je tal van recepten ter inspiratie. Onze belangrijkste tip: probeer en varieer en ontdek op die manier welke kruiden jij het lekkerste vindt!

Wat heb je nog meer nodig voor fermenteren?

Naast het voedsel, het zout en de benodigde kruiden heb je zoals in het vorige hoofdstuk besproken potten nodig of zakken die je vacuüm kunt trekken vóór het fermenteren. Daarnaast heb je soda nodig om de potten te spoelen. Op zijn kop laten drogen op een schone theedoek werkt het beste. Zorg dat je, na het vullen, alle eten en andere stofjes die op de pot (met name in de rand) terechtgekomen zijn, er goed afveegt. Met voedingsmiddelen wil je natuurlijk wel eens knoeien dus het is belangrijk de restjes er goed af te vegen. Neem daar altijd een schone doek voor. Zo heb je de beste kans op een goed resultaat en voedsel dat je nog heel lang kunt bewaren.

1.7 Omstandigheden voor succesvol fermenteren

Wanneer je besluit om zelf voedingsmiddelen te fermenteren is het belangrijk dat je dit op de juiste manier doet. Het is geen bijzonder ingewikkeld proces, zeker niet als je met groente begint, maar het wel zaak dat je het op de juiste manier en onder de best mogelijke omstandigheden doet. Welke dit zijn lees je hier.

Kies verse ingrediënten en was deze goed

Om succesvol te fermenteren is kiezen voor biologische ingrediënten het beste. Deze zijn niet behandeld met chemische bestrijdingsmiddelen en er zijn geen kunstmatige toevoegingen aan gedaan. Daardoor leveren zo het beste en lekkerste resultaat op. Zorg ervoor dat je ingrediënten goed gewassen worden voordat je ze in de potten of zakken doet, ook wanneer ze biologisch zijn.

Groente droog je het beste enigszins af zodat er niet teveel vocht aan blijft zitten. Kies voor zoveel mogelijk verse ingrediënten (bij voorkeur net van het land of uit de winkel) zodat het resultaat knapperig en lekker is. Zorg voor een goede hygiëne en was je handen tijdens het proces goed.

Kies goed afsluitbare potten of zakken

Kies voor goede zakken die je vacuüm kunt trekken of potten die goed afsluitbaar zijn met een rubberen ring of schroefdeksel. Zorg ervoor dat deze goed schoon zijn (spoelen met heet water of soda is aan te raden) en zet ze daarna op de kop op een theedoek om uit te lekken en deels op te drogen.

Als je gaat vullen, zorg dan dat er geen restjes van het voedsel of het zout achterblijven tussen de randen. Hierdoor sluit het mogelijk niet goed en loop je kans dat de potten opengaan.

Goed snijden, in potten doen en zout toevoegen

Snijd het voedsel (indien nodig) in gelijke stukken zodat het fermenteren gelijkmatig geschiedt. Hoe kleiner je het product maakt, hoe sneller het fermenteren zal gaan. Zorg voor een goede snijplank en een dito mes zodat het resultaat er goed uit komt te zien.

Doe het voedsel in de potten en voeg voldoende zout toe. Houdt rekening met 2 tot 3% van het gewicht van het voedsel te zijn. Water erbij en eventuele kruiden of smaakmakers en de potten mogen, netjes schoon aan de randjes, dicht. Zorg voor zo min mogelijk zuurstof bij het product want die kan voor ongewenste schimmels zorgen.

Teveel zout toevoegen is niet goed want daardoor kan het fermenteren tegengegaan worden. Bij groente is het verstandig deze eerst te mengen met het zout en ervoor te zorgen dat er vocht uit de groente komt. Hoe je dit precies doet lees je bij onze recepten verderop in dit e-book.

Bewaar het voedsel op kamertemperatuur en vermijd zonlicht

Het product om te fermenteren kun je het beste bij kamertemperatuur bewaren omdat het proces dan het beste gaat. Denk hierbij dus aan een temperatuur rond de 20 graden. Zorg ervoor dat het product niet in direct zonlicht staat en bij voorkeur op een donkere plek.

Zet je je brouwsel in de koelkast, dan zal het proces van fermenteren vertraagd worden. Haal, in ieder geval in de eerste week, elke dag even de druk van de potten af. Die druk ontstaat doordat er koolstof vrijkomt, welke meer ruimte in neemt dan de andere stoffen.

Door de pot elke dag even kort te openen kan de opgebouwde druk ontsnappen. Laat je producten minimaal één week fermenteren. Is het resultaat zuur en fris? Dan is het geslaagd. Langer dichtlaten kan uiteraard ook want het blijft heel lang goed. Na openen dien je het gefermenteerde voedsel wel in de koeling te bewaren. Fermenteer liever niet als het heel erg warm is. Dit komt het voedsel sowieso niet ten goede.

1.8 Diverse soorten snijtechnieken

Bij het fermenteren van groente en fruit zul je dit zelden in hele stukken in een pot of zak stoppen maar het in stukken snijden. Dit kan in allerlei vormen en groottes gebeuren en het is zeker afhankelijk van met wat voor product je werkt hoe je het snijdt en hoe groot het wordt.

Alles in ongeveer dezelfde grootte snijden is gunstig omdat het fermenteren dan op gelijkmatige wijze gebeurt en alles even snel en even goed zuur en fris wordt.

Diverse soorten snijtechnieken

Ben je nu niet meteen de beste chef-kok die er te vinden is of weet je niet zoveel van snijtechnieken af die in de keuken worden gebezigd? Weet dan dat er veel verschillende technieken te vinden zijn. We hebben er daarom een aantal voor je op een rijtje gezet waaruit jij een keuze kunt maken als je gaat fermenteren.

En ja, het zal even oefenen zijn om de technieken onder de knie te krijgen maar het is natuurlijk altijd het proberen waard. Houd er daarbij vooral rekening mee dat veel staat of valt met het materiaal dat je gebruikt in de keuken. Een goed (en scherp) mes is zijn geld meer dan waard. Oefening baart kunst geldt zeker bij het leren snijden in de keuken.

Begeleidende hand

De eerste snijtechniek die in de keuken wordt gebruikt is de begeleidende hand. Hierbij wordt de techniek bedoeld waarbij je het product dat gesneden wordt met de ene hand vasthoudt en met de andere hand het mes. Zorg dat de vingers van de hand waarmee je het product vasthebt in een kommetje zitten.

Op die manier voorkom je ongelukken. Je maakt vervolgens een snijbeweging van boven naar beneden en herhaalt dit steeds zonder het mes van de snijplank te halen. Deze techniek wordt door koks gebruikt en lijkt best moeilijk maar met wat oefenen krijg je deze ook wel onder de knie. Door het voedsel met de hand waarmee je dit vast houdt te verschuiven, krijg je dikke of dunne plakjes.

Brunoise, carré of chinoise

Wil je een snijtechniek gebruiken waarbij je het product in kleine vierkantjes snijdt, dan kies je voor brunoise of carré. Dit zijn allebei vierkantjes maar het verschil zit in de maat. Bij brunoise zijn de vierkantjes 5 bij 5 millimeter terwijl ze bij carré 1 bij 1 centimeter zijn.

Bij beide technieken waarbij je dus blokjes snijdt is het zaak dat deze zo vierkant mogelijk zijn en alle zijdes dus gelijk zijn. Een manier die veel wordt toegepast in de Aziatische keuken staat bekend onder de naam chinoise. Dit betekent dat de groente in een ruitvorm wordt gesneden.

Tijdens het bakken is dit handig want dan is het snel gaar omdat het plakje op een groot stuk de wok raakt.

Julienne, eminceren en cisseleren

Snijden in dunne reepjes staat bekend onder de naam julienne. Oorspronkelijk mochten de reepjes niet dikker zijn dan een luciferhoutje maar tegenwoordig is dat wel toegestaan, zolang alles maar gelijkmatig gesneden is. Snijd je in dunne plakjes waarbij geen vaste maat is? Dan heet dit eminceren.

Dit kun je met een mes doen maar het is handiger met een mandoline of schaaaf. Deze techniek kan voor vlees, fruit en groente worden gebruikt. Heb je al diverse snijtechnieken goed onder de knie? Dan kun je met cisseleren een stapje verder gaan dan de begeleidende hand.

Feitelijk is deze techniek hetzelfde maar komt het mes hierbij los van de snijplank. Het is een heel snelle manier om plakjes te snijden maar wel echt alleen voor gevorderden.

Snipperen en hakken

Tenslotte kennen we waarschijnlijk allemaal wel snipperen en hakken. Snipperen doe je hoofdzakelijk met een ui. Je snijdt deze eerst in zonder er helemaal doorheen te gaan en snijdt vervolgens vanaf de andere kant de ui in kleine stukjes.

Hakken doe je door iets heel klein en fijn te snijden. Dit kan met allerlei soorten groente en is bijvoorbeeld heel geschikt voor iets dat je door een saus of soep heen doet en niet te grof mag zijn.

Welke techniek gebruik je het beste bij fermenteren?

Welke snijtechniek je het beste bij fermenteren gebruikt hangt om te beginnen af van wat je wilt snijden. Dit kan groente, fruit of vlees zijn en zelfs nog andere producten. Veel gefermenteerd wordt groente en daarbij kun je per soort diverse technieken gebruiken.

De ene techniek past nu eenmaal beter bij een bepaalde soort groente dan de andere. Daarnaast is het natuurlijk ook belangrijk welke techniek jij prettig vindt om te gebruiken en je al goed onder de knie hebt. Kijk goed naar wat je gaat snijden en kies een daar bijpassende vorm bij.

Denk erom dat je alles nagenoeg even groot snijdt, ongeacht of het plakjes, reepjes of blokjes zijn. Dit zorgt namelijk voor een gelijkmatige fermentatie van het product.

1.9 Schoon werken bij fermenteren

Het is wellicht een beetje overbodig om te zeggen maar als je werkt met voedsel dan dien je dit altijd zo schoon mogelijk te doen. Je werkt immers wel met eten dat je lang wilt gaan bewaren door het te fermenteren dus netjes en hygiënisch werken is zeker aan de orde zodat het resultaat goed is en dat ook lang blijft. Daarom zetten we de belangrijkste tips om schoon te werken nogmaals op een rijtje.

Zorg voor gewassen ingrediënten en een schone werkplek

Als je ervoor kiest voedsel te fermenteren zoals bijvoorbeeld groente, is het belangrijk dat je deze van tevoren goed wast. Kies zoveel mogelijk voor biologisch voedsel waarvoor geen bestrijdingsmiddelen gebruikt zijn of ander voedsel dat zo natuurlijk mogelijk gekweekt of geproduceerd is. Dit komt de kwaliteit van het gefermenteerde product ook ten goede.

Zeker als je zelf een tuin hebt met verse groente is dat natuurlijk ideaal. Was alles goed (indien dit kan bij het gekozen product) en snijd het daarna in stukjes zodat het beter in de potten past. Kies voor een schone snijplank en dito mes. Maak je aanrecht en gootsteen goed schoon voordat je aan het werk gaat. Gebruik daar uiteraard geen sponsjes of vaatdoek voor die er al een tijdje liggen maar neem een schoon exemplaar.

Zorg voor schone potten

De potten die je gebruikt voor het fermenteren dienen ook goed schoon te zijn. De ervaring leert dat bij veel mensen potten op zolder worden opgeslagen en daar het nodige stof vangen. Dit kun je er natuurlijk wel afvegen maar de potten omspoelen met heet water of met soda is vele malen beter en hygiënischer.

Gebruik je soda? Spoel dat er daarna goed af zodat er niets achterblijft. Vergeet niet de deksels ook te spoelen en eventuele rubberen elastieken om de pot te sluiten horen daar ook bij.

Check op restjes voordat je de potten sluit

Zorg er niet alleen voor dat de ingrediënten schoon gewassen zijn en je materiaal schoon is maar was ook je handen regelmatig tijdens het fermenteren. Goed afdrogen en een schone handdoek gebruiken zijn natuurlijk vanzelfsprekend. Als je de potten goed gespoeld hebt, kun je deze het beste een poosje op de kop laten drogen voordat je ze vult.

Als je de groente met zout gemengd hebt, ontstaat er vanzelf vocht en kun je het mengsel in de potten doen. Zorg dat het altijd goed onder het vocht staat voordat je de potten sluit. Kijk goed of er geen restjes van het voedsel of het zout in de randen achtergebleven zijn. Is dat wel het geval, haal deze dan weg met een schone doek. Zo krijg jij een goed resultaat dat lang houdbaar is.

1.10 Inmaken, fermenteren, inleggen

Stel, je hebt je eigen tuin met groente en fruit. Dat is natuurlijk ideaal want op die manier ben je daarin aardig zelfvoorzienend en kun je biologisch en gezond je eigen eten kweken. Het 'nadeel' van een eigen tuin is dat er vaak veel producten ineens rijp zijn en je dan echt heel veel krijgt dat je natuurlijk niet in één keer allemaal kunt opeten.

Weggeven is een goede optie (de burens zullen er beslist blij mee zijn) maar je kunt er tevens voor kiezen de producten langer houdbaar te maken door deze in te maken, te fermenteren of in te leggen.

Groente, vlees en fruit inmaken

Inmaken is de term die veelvuldig wordt gebruikt door mensen voor het behandelen van voedsel op een manier zodat dit langer houdbaar blijft en je het op een later tijdstip alsnog gebruiken kunt. Vers zou het zolang namelijk niet goed blijven. Inmaken wordt vaak gedaan met allerlei soorten fruit en groente maar is ook goed mogelijk met vlees.

Je kunt ervoor kiezen dit te wecken maar bijvoorbeeld jam of chutney maken zijn ook voorbeelden van inmaken. Fruit maak je langer houdbaar door er suiker (en eventueel een smaakmaker zoals bijvoorbeeld kaneel) aan toe te voegen. Je doet het fruit in potten die je goed en luchtdicht afsluit waardoor er geen zuurstof bij kan komen.

Fermenteren en inleggen zijn voorbeelden van manieren om voedsel in te maken.

Langer houdbaar door verhitten en wecken

Het weckproces zorgt ervoor dat de potten zich volledig vacuüm trekken en dat de inhoud lang goed blijft door het te verwarmen. Wil je vlees inmaken of groente? Dan wordt daar eerder zout bij gebruikt want suiker of een andere zoete toevoeging is daarbij wel wat raar.

Net als suiker is zout ook een prima conserveringsmiddel. Er hoeft niet altijd iets worden toegevoegd aan de inhoud van de pot voordat je deze gaat wecken want het verhitten op zich kan ook reeds voldoende zijn voor een langere houdbaarheid.

Fermenteren doe je met zout

Zout is ook het middel dat wordt gebruikt bij het fermenteren van voedingsmiddelen. Het proces werkt grotendeels hetzelfde als bij wecken maar je hoeft de inhoud van de potten of zakken die je voor het fermenteren gebruikt niet voor een bepaalde tijd te verhitten.

Bij fermenteren (vooral veel gedaan bij groente) wordt gekozen voor het toevoegen van zout aan het product. Hierdoor worden de melkzuurbacteriën actief die voor een zure en frisse smaak van het product zorgen. Bij fermenteren doe je net als bij wecken de producten in schone potten en voeg je er vocht aan toe, zodat de inhoud net onder water komt te staan.

Door zout met de groente te mengen, onttrek je er vocht aan dat prima functioneert als vocht waarin de groente kan worden bewaard.

Inmaken en fermenteren hebben tijd nodig

Als je kiest voor fermenteren om voedsel langer houdbaar en beter verteerbaar te maken dan kost het snijden, alles in potten doen en er zout aan toevoegen vaak net zoveel tijd als bij wecken maar verhitten hoeft natuurlijk niet meer.

Bij fermenteren moet je ook geduld hebben voordat je het product kunt gebruiken. Denk al snel aan een paar dagen tot weken voordat het voedsel de smaak gekregen heeft die jij lekker vindt. Bij voedsel dat geweekt is, of voor jam en chutney geldt dat je dit ook zeker een paar weken moet laten staan voordat je de potten opent.

Zo krijgt de suiker namelijk de kans goed in het product te trekken waardoor de smaak alleen maar beter wordt. Voor beide manieren van conserveren geldt dat de verkregen producten lang houdbaar zijn en je er dus heel het jaar van kunt genieten.

Inleggen op verschillende manieren mogelijk

Bij inleggen wordt gekozen voor het conserveren van voedsel door dit in conserveringsmiddelen te leggen. Hoewel de meeste mensen bij inleggen waarschijnlijk aan in het zuur inleggen (picklen) denken, zijn er ook andere manieren mogelijk om zo levensmiddelen langer houdbaar te maken.

Inleggen kan namelijk, naast in zuur, ook in zout, suiker, siroop en alcohol. Mede afhankelijk van wat je wilt inleggen kies je er een daarbij passend product voor. Fermenteren is feitelijk een vorm van inleggen, waarvoor zout wordt gebruikt. Bij inleggen in zuur kun je bijvoorbeeld denken aan augurkjes en zilveruitjes of ander tafelzuur. Inleggen in suiker kan met snoep en heet ook wel konfijten.

Kies je voor bijvoorbeeld kersen dan kun je deze inleggen in siroop en met alcohol maak je bijvoorbeeld boerenjongens of boerenmeisjes (krenten en rozijnen in een alcoholische oplossing).

Voor alles wat je maar kunt inleggen raadpleeg je het beste een kookboek of kijk je voor geschikte recepten op internet. Welke manier van conserveren je kiest is natuurlijk aan jou. Misschien ook wel leuk om alles eens te proberen om te kijken wat je het beste bevalt.



H2. GROENTE EN FRUIT FERMENTEREN

Wist je dat je vrijwel alle soorten groente en fruit kunt fermenteren? In dit hoofdstuk vind je traditionele recepten, zoals zuurkool. Daarnaast hebben we ons best gedaan om een aantal leuke minder bekende recepten in dit hoofdstuk toe te voegen.

We hopen dat je na het lezen van dit hoofdstuk weet hoe je zelf aan de slag kan met het verzinnen en maken van je eigen heerlijke gefermenteerde producten. Zelf een leuk recept bedacht of een variatie bedacht op één van de recepten? Wat goed, leuk als je ons een berichtje stuurt!

2.1 Fermenteren van groente

Zelf fermenteren is niet erg moeilijk maar als je dit nog nooit eerder gedaan hebt, is het slim om met fermenteren van groente te beginnen. De kans dat het proces daarmee goed gaat en je een lekker, houdbaar product krijgt, is daarbij namelijk het grootste. De kans dat gefermenteerde groente bederft is minimaal.

Bovendien is fermenteren van groenten ook het eenvoudigste om te doen. Heb je dit helemaal goed onder de knie? Dan kun je daarna uiteraard ook overstappen naar andere voedingsmiddelen om te fermenteren.

2.2 Welke groenten kun je allemaal fermenteren?

Als je ervoor kiest groente te fermenteren dan is het niet zo dat je dit alleen maar met een paar soorten kunt doen. De meeste groenten zijn er prima geschikt voor om te gebruiken. Er bestaat weliswaar een top 10 met de meest populaire groenten om te fermenteren:

1. Witte kool (dit wordt uiteraard zuurkool na de fermentatie)
2. Chinese kool
3. Wortels
4. Augurken
5. Pompoen
6. Bietjes
7. Uien
8. Rapen
9. Koolraap
10. Bloemkool

Hetgeen zeker niet wil zeggen dat het met andere groenten niet mogelijk is om deze te fermenteren. Het fermenteren is in China bedacht waar men dit al eeuwen geleden uitvond om voedingsmiddelen zoals groenten langer te kunnen bewaren. Zout heeft nu eenmaal een conserverende werking, werd al snel ontdekt.

Groente die veel in de Aziatische keuken wordt gebruikt, leent zich vaak prima voor fermentatie maar ook de groenten zoals wij deze hier in het westen kennen zijn er ook voor geschikt om te picklen.

2.3 Zijn alle groenten geschikt voor fermentatie?

Denk bijvoorbeeld eens aan komkommer, aubergine, asperge, augurk, allerlei soorten kool, spruitjes, paprika en zo kunnen we natuurlijk nog wel even doorgaan.

Fruit zoals appels en peren kun je ook goed fermenteren. Welke groente je ook kiest, zorg ervoor dat deze goed gewassen is en droog deze voordat je ze in de pot of zak doet. Zo zijn alle stoffen die het fermentatieproces kunnen beïnvloeden er goed af. Als je zelf een groentetuin hebt en geen chemische bestrijdingsmiddelen gebruikt, is dat natuurlijk het beste.

2.4 Zuurkool maken

Zuurkool is een bekend voorbeeld van een gefermenteerd product. Nu kun je zuurkool in een zakje of uit het vat kopen bij de winkel maar zelf maken is ook goed te doen. Voor zelf zuurkool maken wordt doorgaans witte kool gebruikt maar je kunt het ook met spitskool en zelfs met rode kool maken als dat je voorkeur heeft. Hoe je zelf zuurkool maakt, vertellen we je hier.

Je krijgt een goed recept en kunt tevens veel informatie lezen over dit bijzondere product. Bijzonder is het omdat je met een andere soort kool begint en uiteindelijk een resultaat krijgt, dat echt heel anders is van smaak.

Recept zuurkool fermenteren

Als je zuurkool zelf wilt maken, heb je daar de volgende ingrediënten voor nodig:

- Witte kool, spitskool of rode kool
- Zout
- Water
- Peper
- Andere specerijen die bij de kool die jij gekozen hebt passen; denk hierbij aan laurier, komijn, dille, steranijs, jeneverbes of andere kruiden die jij er lekker in vindt.

Daarnaast heb je de volgende materialen in de keuken nodig:

- Snijplank en een scherp groentemes
- Eventueel een keukenmachine of mandoline
- Bak, kom en vergiet om de kool in te wassen en het zout in te laten trekken
- (weck)potten
- Schone theedoek
- Fermentatiegewicht (zoals een plastic zakje gevuld met water)

Hoe doe je het?

1. Was de potten die je gebruikt goed af of spoel deze om met heet water. Laat ze daarna uitlekken door ze omgekeerd op een schone theedoek te zetten.
2. Voor het fermenteren van zuurkool begin je met het snijden van de kool. Dit doe je door de kool eerst te halveren en vervolgens in grote stukken te snijden. Verwijder de harde delen want die zijn niet lekker en snijd vervolgens de stukken in dunne reepjes. Als je zelf een goede snijtechniek beheerst kun je dit met de hand doen maar een keukenmachine of mandoline zijn er ook handig voor.
3. Was de kool en doe deze samen met het zout in een bak of grote kom. Let op: als je er reepjes van gesneden hebt, lijkt het veel meer dan oorspronkelijk dus je hebt een grote bak nodig.
4. Voeg ongeveer 2 tot 3% van het totale gewicht aan groente en vocht toe in de vorm van zout en voeg eventuele specerijen ook vast toe.
5. Kneed het mengsel goed zodat het zout er goed doorheen wordt gewerkt en laat het daarna even staan zodat het vocht uit de kool kan trekken. Dit vocht gebruik je om over de kool te doen.
6. Doe het mengsel in potten en zorg ervoor dat alles goed onder water komt te staan. Dit kun je doen door een compleet koolblad over het geheel te leggen maar een deksel of speciaal fermentatiegewicht werken ook prima.
7. Zorg dat de potten goed schoon zijn voor je deze afsluit en maak ze goed dicht. Zorg dat er zo min mogelijk zuurstof bij komt.
8. Het fermenteren van de kool duurt ongeveer drie weken maar je mag het uiteraard ook langer laten staan als je dat lekkerder vindt. Fermenteer de groente altijd op kamertemperatuur. Indien je het gekoeld wegzet, stopt het fermenteren.

9. Mogelijk ontstaan er de eerste dagen gassen in de pot die voor druk zorgen. Laat deze er uit zodat het fermenteren van zuurkool door kan gaan. En na een paar weken is de lang houdbare zuurkool helemaal klaar om te gebruiken.

2.5 Kimchi maken

Kimchi is Chinese kool die gefermenteerd is en die veel in de Aziatische keuken wordt gebruikt. Kimchi is gezond omdat het je immuunsysteem versterkt en licht verteerbaar is waardoor het je spijsvertering en darmflora op een positieve manier ondersteunt. Het bevat veel vezels en wordt gegeten als bijgerecht maar kan ook door allerlei gerechten gemengd worden.

Kimchi kun je prima zelf maken. Het is niet erg ingewikkeld dit te doen en het kan nauwelijks mislukken dus het is zeker een aanrader om dit eens te proberen. Het heeft een pittige, en ook frisse en lichtzure smaak en kan ook in salades gebruikt worden omdat het best een bite heeft.

Om het zelf te maken, gebruik je een goed recept voor kimchi en heb je de volgende ingrediënten nodig:

- 1 Chinese kool (of een andere soort kool, zoals spitskool of rode kool)
- 4 tot 6 eetlepels zout
- 2 flinke wortels of rettich of radijs
- 6 teentjes knoflook
- verse gember
- 1 rode peper of gedroogde cayennepeper
- 2 bosuitjes
- Een peer (of eventueel een schepje honing of een andere zoetstof)
- 2 eetlepels vissaus (of weglaten voor een vegetarische variant)

Zet alvast de volgende attributen klaar in je keuken om te gebruiken:

- Grote (weck) pot van glas met een minimale inhoud van een liter.
Wat groter werkt doorgaans handiger.
- Extra deksel of een fermentatiegewicht
- Snijplank en groentemes
- Mandoline, rasp of keukenmachine
- Mengkom en lepels
- Vergiet
- Theedoeken

Hierna kan de voorbereiding voor het fermenteren echt beginnen.

Hoe doe je het?

1. Was de potten goed af of steriliseer deze voor gebruik en laat ze daarna op de kop uitlekken op een schone theedoek.
2. Snijd eerst de kool in grote stukken om deze daarna in kleine reepjes te snijden. Ben je handig met een mes? Dan kun je dat daar vlot mee doen maar je mag er natuurlijk ook een keukenmachine, rasp of mandoline voor gebruiken.
3. Meng de fijngesneden kool met de rammenas en voeg het zout toe. Masseer het zout in de groente. Voeg wat water toe zodat de groente onder water staan. Zet een stevige deksel/bord op de groente en laat dit 30 minuten staan (zodat het zout er in kan trekken en er vocht vrijkomt uit de groente)
4. Doe alle overgebleven ingrediënten in de keukenmachine en pureer het tot een gladde massa. (heb je geen keukenmachine, een vijzel of een staafmixer kan ook)
5. Pak de schaal met de kool en de rammenas erbij en giet het vocht af (maar bewaar het wel!)

6. Mix de puree goed met de groente.
7. Doe de gemixte groente in een schone weckpot
8. Druk de groente stevig aan in de pot en zorg dat alle groente onder water staat. Anders kan er schimmel ontstaan
9. Voeg eventueel wat extra zoutwater toe
10. Vul een plastic zakje met zout water (in dezelfde verhouding) en leg dit bovenop de groente. Dan weet je zeker dat alles onder water blijft staan.
11. Sluit de weckpot en laat dit minimaal een week staan. Om ontploffingen te voorkomen: De eerste dagen moet je elke dag de weckpot even openen, zodat de druk eruit kan.
12. Is de smaak zoals jij wilt? Dan is de kimchi klaar voor gebruik. Bewaar deze dan in de koelkast zodat het fermenteren stopt. De kimchi moet een beetje zuur doch fris ruiken. Is de geur duidelijk anders of ziet het er onsmakelijk uit? Dan is de kimchi niet meer goed en gooi je deze weg. Een wit waasje dat erop komt te liggen, kan geen kwaad en schep je er af of roer je door het eindproduct heen. Dit kun je gewoon mee opeten, maar ik zou het wegscheppen.
13. Indien de kimchi gekoeld wordt bewaard blijft ook een geopende pot maanden houdbaar en kun je deze verwerken in gerechten zoals jij wilt.
14. Smullen maar!



2.6 Gefermenteerde rode biet

Bietjes fermenteren is leuk om te doen en niet moeilijk. Het kan nauwelijks mislukken zolang jij je maar aan het recept houdt en netjes en hygiënisch werkt.

Dit is natuurlijk altijd belangrijk als het om voedsel gaat. Bietjes fermenteren geeft een gezond resultaat en ook nog eens groente die je voor meerdere doeleinden kunt gebruiken. Bietjes zijn bijzonder lekker om door een salade te doen en ze koken of in bepaalde gerechten verwerken kan altijd.

Als je bietjes fermenteert, gebruik daar dan een recept voor zoals het volgende.

Je hebt dit nodig:

- Rode bietjes
- Zout
- Water
- Ui
- Kruidnagel
- Verse peper

Houdt afhankelijk van het gewicht van de groente de hoeveelheid zout aan en ga uit van ongeveer 3% bij bietjes. Bij een pond bietjes betekent dit dus 15 gram zout. **Behalve de ingrediënten heb je de volgende spulletjes in de keuken nodig:**

- Glazen pot om de bietjes in te doen
- Snijplank en mes
- Mengkom
- Vergiet
- Theedoek
- Soda
- Pan of oven als je de potten wilt steriliseren

Hoe doe je het?

1. Het is belangrijk dat je de potten op voorhand steriliseert in een pan met heet water of in de oven. Doe je dit niet? Spoel ze dan om in sodawater. Goed naspoelen met schoon, heet water en de potten omgekeerd laten drogen op een schone theedoek is ook prima. Vergeet niet de deksels mee te steriliseren of af te spoelen.
2. Schil eerst de bietjes goed en was ze daarna. Snijd ze vervolgens in plakjes of schijfjes van ongeveer gelijke grootte. Hierdoor verloopt het fermenteren namelijk gelijkmatig en zijn alle bietjes tegelijk klaar voor consumptie.
3. Pel de ui en hak deze fijn. Doe de bietjes, de ui en het zout bij elkaar in een kom. Goed mengen en een beetje kneden zodat er wat vocht uit de groente komt. Laat het mengsel een tijdje staan zodat er nog meer vocht uit kan komen. Dit gebruik je ook om de potten mee te vullen. Houd er rekening mee dat er bij bieten weinig vocht vrijkomt en je later nog pekewater toevoegt.
4. Doe daarna de verse peper en de kruidnagel erbij en doe het geheel in de potten.
5. Vul de potten ongeveer voor driekwart af. Dit doe je omdat de inhoud nog kan uitzetten en zo de ruimte krijgt om dat te doen. Zorg dat de groente altijd onder het vocht blijft staan. Zorg dat de groente altijd onder het vocht blijft staan. Gebruik extra pekewater om er zeker van te zijn dat alle groente onder water staan. Komt het omhoog, leg er dan iets bovenop zoals een dekseltje. Er zijn ook speciale fermentatiegewichten te koop die je in de pot op het voedsel kunt leggen. Is er niet voldoende water uit de groente gekomen, dan kun je er nog altijd pekewater bij doen.

6. Zorg dat de potten goed schoon zijn voordat je deze sluit (check of er niets tussen de randjes zit) en zet ze weg op een donkere plek, bij kamertemperatuur. Zet je ze in de koeling, dan stopt het fermentatieproces en dat is natuurlijk niet de bedoeling.
7. Na ongeveer twee weken kun je de bietjes gebruiken maar als je ze liever langer laat staan voor een nog frissere, licht zure smaak, kan dat altijd.

2.7 Gefermenteerde frisse venkel

Venkel is een groente die tegenwoordig steeds meer gebruikt wordt. De knol is een prima toevoeging aan veel gerechten en kan ook rauw gegeten worden. De groente heeft een sterke anijssmaak die je het beste proeft als je deze in rauwe vorm eet.

Als je zelf venkel gaat fermenteren kun je daarvoor verschillende (extra) ingrediënten gebruiken, maar de volgende heb je zeker nodig:

- 1 knol venkel
- 2 eetlepel zout
- Water
- Appelazijn (optioneel, hoeft zeker niet)
- Naar eigen smaak: 2 teentjes knoflook, cayennepeper, komijn en wat groene kruiden

Verder heb je in de keuken nodig:

- Een glazen pot met schroefdeksel; inhoud: vanaf een halve liter (groter mag ook) werkt het makkelijkste.
- Snijplank en scherp groentemes
- Rasp of een mandoline (of eventueel een keukenmachine)
- Mengkom/vergiet
- Theedoek
- Soda

Hoe doe je het?

Venkel is een knol die vrij hard is maar eerst koken voordat je deze fermenteert is niet nodig want deze wordt vanzelf zachter tijdens het proces.

1. Was de potten netjes schoon met sodawater en spoel deze na met heet water. Steriliseren in een pan of oven of wassen in de vaatwasser is ook goed.
2. Snijd de delen van de knol die je niet gebruiken kunt er eerst af. Je houdt daarna een min of meer ronde knol over.
3. Snijd de knol in plakken en daarna in stukjes. Zorg dat deze ongeveer allemaal even groot zijn want zo verloopt het fermenteren gelijkmatiger. Was de venkel goed.
4. Kun je niet zo goed zelf snijden met een mes? Gebruik dan een mandoline of rasp om kleinere stukjes te maken. Een keukenmachine gebruiken kan ook.
5. Los het zout op in een klein beetje water en meng dit door de venkel. Goed roeren zodat alles netjes verdeeld wordt. Doe het geheel nu in de glazen pot en druk het goed aan. Doe de pot maar voor de helft vol en vul deze daarna aan met pekewater of eventueel met appelazijn, tot alles onder staat. Appel en venkel is een goede combinatie qua smaak dus daarom is het slim deze azijn te gebruiken. Indien je liever geen appelazijn gebruikt, kies dan voor gewoon water met zout.
6. Vul de pot daarna verder met pekewater, maar blijf een paar centimeter onder de rand zodat het product de ruimte krijgt om te werken. De verhouding azijn en water is ongeveer 50/50.

7. Sluit de potten goed en luchtdicht af en laat deze minimaal zes dagen staan voordat je gaat proeven. Hoe langer je deze dicht laat, hoe sterker de smaak zich kan ontwikkelen. Het eindresultaat is friszure venkel die gebruikt kan worden in salades maar ook om te stomen, stoven of te grillen.

2.8 Rode pepers fermenteren

Pepers zijn prima smaakmakers in allerlei gerechten. Zo kun je ze goed gebruiken in allerlei Aziatische gerechten maar smaken ze ook goed in een salade als je ze fijn snijdt en gebruik je deze voor soepen en sauzen om ze net even wat meer pit te geven. Pepers zijn in allerlei soorten en smaken te koop en het is vooral van jezelf afhankelijk welke je kiest.

Pepers kun je langer bewaren door ze in te leggen of te fermenteren. In dat laatste geval voeg je er zout aan toe waardoor ze langer houdbaar blijven en een friszure smaak krijgen. Bij sommige soorten gaat het hele scherpe er dan ook af als je de pepers fermenteert dus dat is voor veel mensen die van niet te pittig eten houden wel prettig.

Wat heb je nodig om pepers te fermenteren?

- Pepers
- Zout (ongeveer 2 tot 3% van het totale gewicht van de pepers inclusief toegevoegd water)
- Water
- Komijnzaad
- Korianderzaad
- Glazen pot, grootte is afhankelijk van hoeveel pepers je gebruikt en of je ze er in het geheel in doet of in stukjes
- Snijplank en mes
- Vergiet of kom
- Fermentatiegewicht of een dekseltje
- Soda
- Schone theedoek

Hoe doe je het?

Volg de volgende stappen als je pepers gaat fermenteren:

- Snijd eerst de steeltjes van de pepers af.
- Wil je ze minder scherp maken, dan kun je de zaadlijsten eruit halen maar je laat ze er beter in zitten. Deze kunnen er nog altijd uit als je ze gebruikt voor een gerecht.
- Snijd, indien gewenst, de pepers in plakjes of ringetjes. Je kunt ze ook in het geheel fermenteren.
- Was de pepers goed en doe ze in een kom of vergiet. Voeg de andere ingrediënten en het zout toe en meng alles goed door elkaar. Je kunt er ook voor kiezen het zout en de andere ingrediënten in het water te doen en ze erin op te lossen. In dat geval doe je eerst de pepers in de pot en giet je het water erop.
- Als je de pepers er los in doet kun je ze het beste rechtop zetten en strak tegen elkaar aandrukken zodat er zo weinig mogelijk zuurstof bij kan. De goede bacteriën die voor fermentatie zorgen functioneren namelijk het beste in een omgeving met zo min mogelijk zuurstof.
- Zorg ervoor dat alles goed onder het vocht komt te staan maar vul de pot niet tot aan de rand toe want de inhoud moet ook nog kunnen werken. Indien er niet voldoende water op staat kun je dit altijd bijvullen. Als er pepers boven het waterpeil uitsteken loop je kans dat deze slecht worden en daarmee de hele inhoud laten bederven.
- Sluit de pot af maar zorg er wel voor dat je de eerste dagen de deksel er een keertje afdraait om overtollige gassen te laten ontsnappen. Na een paar dagen kun je de deksel er vast opdraaien.

2.9 Gefermenteerde komkommer

Wat heb je nodig om komkommer te fermenteren?

- Een kilo komkommer. Je kunt voor snackkommers kiezen die je in het geheel in de potten stopt maar een gewone komkommer die je in plakjes snijdt kan ook prima.
- 75 gram zout
- Vijf plakjes verse gember
- Theelepel mosterdzaad
- Theelepel korianderzaad of venkelzaad
- Halve theelepel peperkorrels
- Indien je graag wat meer spicy komkommer hebt: een rode peper

Verder heb je het volgende nodig in de keuken:

- Goede en schone snijplank en mes
- Eventueel een mandoline of rasp
- Vergiet
- Bak
- Glazen potten om de komkommer in te doen
- Lepels
- Schone theedoeken
- Soda

Hoe doe je het?

- Steriliseer eerst de potten en deksels die je wilt gebruiken. Ook al zijn deze schoon weggezet na eerder gebruik, extra reinigen kan geen kwaad. Wil je ze niet steriliseren, spoel ze dan om met sodawater en daarna nog eens met heet water. Laat de potten omgekeerd uitlekken op een schone theedoek.

- Was de komkommers goed. Kies je voor kleintjes, dan passen deze in het geheel in de potten mits je een wat groter formaat kiest. Je dient ze aan te drukken met je handen dus zorg voor een pot met een opening waar je hand makkelijk doorheen past. Gebruik je een grote komkommer? Snijd deze dan met een mes of de mandoline in plakjes.
- Snijd gember in stukjes indien dit nog niet gedaan is en voeg alle ingrediënten bij elkaar in een kom. Doe daarna ook de komkommer erbij. Goed mengen en het is klaar om in de potten te doen.
- Doe zoveel mogelijk in de potten en druk de komkommers goed aan. Er is waarschijnlijk al aardig wat vocht uit de komkommers gekomen toen je deze met de rest van de ingrediënten mengde. Het is belangrijk dat alles goed onder water komt te staan dus zit dat er niet voldoende op, voeg dan nog pekelwater toe.
- Zorg ervoor dat er geen zout of iets anders in de randen van de potten achterblijft en draai de deksel erop. Zorg dat er zo min mogelijk lucht bij komt tijdens het dichtdraaien.
- Zet de potten op kamertemperatuur weg en laat deze minimaal vier weken staan om het proces een kans te geven. Tussentijds een keertje openen als je wilt weten hoe het smaakt kan wel want niet iedereen vindt immers hetzelfde lekker.

2.10 Augurken maken

Augurken zijn lekker om te eten bij allerlei verschillende gerechten. Augurken kun je in de winkel kopen, in verschillende uitvoeringen en groottes maar ook in diverse smaken.

Augurken heb je variërend van heel klein (cocktailaugurken) tot wat groter en de zure bommen mogen er qua formaat zeker wel zijn. Ze zitten in hun geheel in een pot maar je vindt ook schijfjes en de smaken zijn of zuur of zoetzuur. Wil je nu ook wel eens zelf proberen augurken te fermenteren? Dan is het zeker aan te raden een goed recept te gebruiken.

Als je dit volgt moet het zeker lukken en kun je lekker genieten van augurken die je zelf bereid hebt en die je lange tijd kunt bewaren. In dit artikel vind je een recept om augurken te fermenteren en staan tevens diverse tips. Lees deze goed door zodat het fermenteren van augurken ook bij jou een succes wordt.

Zelf gefermenteerde augurken zijn rijker van smaak dan de soorten die je in de winkel koopt dus het loont zeker om het zelf eens te proberen.

Recept augurken fermenteren

Om zelf augurken te kunnen fermenteren heb je de volgende ingrediënten nodig:

- Kleine komkommers, ga uit van een kilo
- Zout (Gebruik bij voorkeur Himalayazout of Keltisch zeezout. Houdt rekening met 2 tot 2,5% zout van het totaalgewicht)
- Ui (bij normale grootte ongeveer een halve)
- Een halve paprika
- 5 gram mosterdzaad
- Een theelepel Venkelzaad

- 2 takjes dille
- 4 gram peperkorrels

Gebruik je andere hoeveelheid komkommer, dan kun je de rest van de ingrediënten daarop aanpassen. Als je de genoemde ingrediënten allemaal gebruikt, komt het resultaat er net als augurkjes uit de winkel uit te zien.

Verder heb je nodig:

- Een snijplank en mes
- Theedoek en soda
- Potten om de augurken in te doen. Kies voor potten met een brede opening zodat je de komkommertjes er makkelijk in kunt doen en ze ook met de hand aan kunt drukken. Als je schijfjes snijdt, kun je met een kleinere pot ook prima vooruit.

Hoe doe je het?

- 1 Spoel de potten, inclusief deksels en weckringen, goed af. Je kunt ze steriliseren maar goed uitspoelen met sodawater (wel naspoelen) of heet water is ook voldoende. Laat ze daarna ondersteboven uitlekken op een schone en ongebruikte theedoek.
- 2 Een komkommer groeit natuurlijk aan een struik dus mogelijk is er bij het plukken een stukje steel aan blijven zitten. Snijd dit er altijd goed af. Was de komkommers goed en doe ze in de pot. Beetje aanduwen is aan te raden zodat ze goed tegen elkaar aan komen te zitten en ze onder het water dat je toevoegt blijven.
- 3 Meng het zout met water en laat het goed oplossen. Voor de meeste groente is een aandeel van 1,5% tot 2% van het totale gewicht aan groente inclusief water voor het zout voldoende maar bij augurken mag dit wel 5% zijn. heb je

dus een kilo komkommertjes om te fermenteren en doe je daar een halve liter water bij, dan betekent dit dat je 5% van anderhalve kilo aan zout dient te gebruiken, 75 gram dus.

- 4 Voeg de zoutoplossing toe en zorg ervoor dat er wat zwaars op komt te liggen zodat de augurkjes in spe onder het waterpeil blijven. Je hebt hiervoor speciale fermentatiegewichten maar een dekseltje of een zakje met water werkt ook prima. Wel eerst even passen of deze door de opening van de pot kan natuurlijk. Voeg alle andere ingrediënten toe voordat het gewicht erop komt te liggen.
- 5 Draai de potten goed dicht en zorg ervoor dat er geen zuurstof bij kan komen want dit kan de fermentatie ernstig belemmeren.
- 6 Indien je de augurken bij kamertemperatuur fermenteert, zijn ze na ongeveer een week klaar om te gebruiken. Doe je dit op koudere plek, bijvoorbeeld rond de 10 graden? Dan duurt het ongeveer zes maanden voordat ze geconsumeerd kunnen worden en dan loop je het risico dat het niet goed gaat.



2.11 Gefermenteerde tomaten

Als je tomaten wilt gaan fermenteren, kijk dan eerst goed welke soort je daarvoor neemt. Tomaten zijn in allerlei soorten, smaken en uitvoeringen te koop dus het is belangrijk dat je er kiest die je lekker vindt maar die je ook op een later tijdstip kunt gebruiken waarvoor jij ze bedoeld hebt.

Je hebt in ieder geval het volgende nodig als je tomaten wilt fermenteren:

- 1 kilo tomaten
- Water
- 4 sjalotjes
- 4 teentjes knoflook
- Koriander
- Limoensap
- Zout
- 4 gram peperkorrels
- Peterselie, basilicum naar eigen smaak

Verder heb je het volgende nodig:

- Een glazen pot. Deze heb je in verschillende maten maar een pot van 1 liter is aan te raden als je hele tomaten gebruikt. Voor tomatensaus of de basis voor soep voldoet een pot van een halve liter ook.
- Snijplank en mes
- Mengkom
- Vergiet
- Fermentatiegewicht, dekseltje of een klein potje
- Theedoek
- Soda

Hoe doe je het?

Als je zelf tomaten fermenteert doorloop je het beste het volgende stappenplan.

Let op: kijk goed of je hele tomaten gebruikt of ze tot pulp kneedt.

- Was eerst de tomaten en haal ze van de tros indien nodig. Haal de kroontjes er met een mesje uit. Snijd de tomaten door indien je er pulp voor saus of soep van wilt maken. Maak je chutney? Dan snijd je de tomaten in gelijke stukjes. Binnen in zit vaak een wat harder stukje. Snijd dit eruit.
- Pel de sjalotjes, de knoflook en hak deze fijn.
- Hak de koriander in kleine stukjes.
- Voeg smaakmakers toe die je zelf lekker vindt. Tomaat kan met veel gecombineerd worden dus de keuze is ruim.
- Meng alle ingrediënten met elkaar in een ruime kom.
- Maak je een basis voor tomatensaus of -soep? Kneed dan alles goed en zorg ervoor dat het goed gemengd wordt. Op die manier komt er vocht uit de tomaten zelf dat je kunt gebruiken om in de potten te doen.
- Gebruik je hele tomaten? Meng de ingrediënten dan eerst allemaal door elkaar zonder de tomaten en doe deze er pas op het laatst bij zodat ze niet beschadigen.
- Laat alles even goed op elkaar inwerken en was intussen de potten uit. Dit kun je doen door ze te spoelen met sodawater en ze daarna na te spoelen met schoon, heet water. In de vaatwasser zetten of ze steriliseren is ook goed. Laat ze ondersteboven uitlekken op een schone theedoek.
- Doe het mengsel in een grote pot en vul deze voor de helft. Het wordt wat meer tijdens het fermenteren en dan heeft het ruimte

nodig. Druk de tomaten zo goed mogelijk aan zodat er weinig lucht bij kan komen en er vocht vrijkomt. De anaerobe bacteriën die voor fermentatie zorgen, werken het beste in een zuurstofarme omgeving.

- Leg iets op de tomaten zodat ze goed onder water blijven staan. Dit is heel belangrijk zodat de inhoud niet gaat rotten op de verkeerde manier. Mocht er niet voldoende vocht in de pot (als je hele tomaten fermenteert) zitten, voeg dan gerust wat pekelwater toe. Zet de pot weg op kamertemperatuur en laat het geheel drie tot vijf dagen fermenteren. Daarna doe je de saus in een andere, grotere pot die je afsluit met een deksel. Laat dit geheel minimaal een paar weken fermenteren. Doe je dit op een koele plek dan gaat het fermenteren langzamer dan op kamertemperatuur.
- Hele tomaten hoef je niet over te scheppen in een andere pot maar doe je direct in een grote pot. Kies een pot met voldoende inhoud (minimaal 1 liter maar groter mag natuurlijk ook) waar je met je hand goed door de opening kunt om de tomaten er voorzichtig in te leggen of te scheppen met een lepel. Om ze aan te kunnen duwen moet je er immers wel met je hand in kunnen.
- Laat de tomaten enige weken tot maanden fermenteren totdat ze de frisse en zure smaak gekregen hebben die jij wilt. Hoe langer ze staan, hoe zuurder ze worden. Daarna kun je ze gebruiken als garnering bij gerechten, in de pasta of salade of ze gewoon rauw opeten. Koken kan uiteraard ook en met hele tomaten kun je natuurlijk ook nog altijd soep of saus maken.

2.12 Fermenteren van fruit

Fermenteren is een goede manier om voedingsmiddelen langer houdbaar te maken. Zeker met fruit is dit handig want dat is nu eenmaal in een bepaald seizoen volop verkrijgbaar maar op andere tijden in het jaar veel minder. Heb je zelf in de tuin fruitbomen of struiken waar fruit aan groeit?

Dan weet je vast al dat je, wanneer het fruit eenmaal rijp is, veel kunt hebben dat je niet allemaal tegelijk kunt nuttigen. Om er dan toch zoveel mogelijk gebruik van te kunnen maken en niets weg te hoeven gooien kun je ook kiezen voor fruit langer bewaren door dit in te maken, in te leggen of te fermenteren. Nagenoeg elke fruitsoort kun je fermenteren maar het is belangrijk dat je er een goed recept bij gebruikt.

Iedere soort heeft zijn eigen kenmerken dus het is zaak dat je daar rekening mee houdt bij het fermenteren en dat je toevoegt wat nodig en bovendien lekker is bij het soort fruit dat jij gekozen hebt.

2.13 Zoute citroenen met kaneel

Zelf citroen fermenteren is niet ingewikkeld om te doen maar er een recept bij gebruiken is wel handig. Lees dit volgende recept eerst goed door en houd het bij de hand als je citroen fermenteert, zodat je het stap voor stap kunt volgen.

Wat heb je nodig?

- Citroenen
- Zout
- Water
- Kaneelstokje

Je gebruikt de volgende materialen:

- Een (weck)pot met een onbeschadigde schroefdeksel of met een losse deksel en een rubberen weckring, inhoud kan variëren afhankelijk van hoeveel citroenen je hebt. Je snijdt deze in stukjes dus een kleinere pot van bijvoorbeeld een halve liter werkt ook prima.
- Een fermentatiegewicht of iets anders om de citroenen onder water te houden. Een deksel werkt daarvoor ook.

Hoe doe je het?

Bij het fermenteren van citroenen volg je de volgende stappen om tot een goed resultaat te komen:

- Steriliseer de potten voor gebruik of spoel deze om met sodawater. Daarna even goed naspoelen met heet water en de potten omgekeerd op een theedoek laten uitlekken en drogen.
- Was de citroenen goed en borstel deze goed af. Kies bij voorkeur voor biologische en zo vers mogelijke producten. Omdat je ook de schil gebruikt is het belangrijk dat ze goed schoon zijn. Snijd daarna de citroenen in gelijke schijfjes of partjes. Het makkelijkste is om ze in vieren te snijden of te halveren.
- Doe het kaneelstokje als eerste in de pot en voeg daarna de citroenen toe. Duw ze goed aan en mocht er sap uitkomen, dan is dat geen probleem want ook dit vocht is goed te gebruiken en mag erbij blijven.
- Los het zout op in water (denk aan zo'n 2 tot 3 %) van het totale gewicht van de citroenen en het water samen) en giet dit over de citroenen heen. Zorg dat ze allemaal goed onder water komen te staan om te voorkomen dat ze bederven of uitdrogen.

- Leg een gewicht op de citroenen zodat deze goed onder water blijven staan.
- Maak de randjes van de potten goed schoon met een theedoek zodat er geen voedselrestjes achterblijven en sluit daarna de potten.
- Laat ze ongeveer vier weken op kamertemperatuur staan zodat het fermentatieproces kan plaatsvinden. Na opening zijn de citroenen nog geruime tijd houdbaar in de koelkast. Je kunt ze volledig gebruiken in gerechten die wel een zuurtje kunnen gebruiken of bijvoorbeeld aan een drankje toevoegen voor een extra smaakje.



2.14 Gefermenteerde appel

Een goed recept is handig om te hebben, ook als je appels gaat fermenteren.

Welke ingrediënten je hiervoor nodig?

- Twee tot drie appels (ligt ook een beetje aan de grootte)
- Zout
- Kaneel
- Water
- 1 eetlepel startersvocht (zoals wei of zuurkoolvocht)
- Voor extra smaak: steranijs, blaadjes laurier, rozemarijn, citroen (wat je voorkeur heeft)
- Moet niet maar mag wel: een probiotica capsule

Welke materialen heb je nodig?

- Een (weck)pot met een onbeschadigde schroefdeksel of met een losse deksel en een rubberen weckring, inhoud: 800 milliliter. Neem je een kleiner potje, pas de hoeveelheden dan aan of vul meer potjes af.
- Een fermentatiegewicht of iets anders om de appels onder water te houden. Een deksel mag daarvoor ook gebruikt worden.
- Snijplank en schilmes, schone theedoek en soda, een pan of oven indien je kiest voor steriliseren.

Hoe doe je het?

Om appels goed te laten fermenteren zet je de volgende stappen:

- Appels kan je zowel met als zonder schil fermenteren. Kijk zelf wat je voorkeur heeft. Schil de appels en verwijder het klokhuis. Snijd de appel in stukjes, plakjes of schijfjes. Het maakt niet uit welke vorm je kiest, zolang je er maar voor zorgt dat de stukjes ongeveer even

groot zijn. Zo geschiedt het fermenteren namelijk gelijkmatiger. Was daarna de stukjes appel goed. Meng het zout (ongeveer 1,5% tot 2% van het totale gewicht van de appels) met wat water en roer dit door de appels.

- Spoel de potten, inclusief deksels en weckringen indien je deze gebruikt, goed uit met sodawater, heet water of steriliseer deze in een pan met heet water of in de oven. Zet ze daarna op de kop op een theedoek om ze uit te laten lekken en te laten drogen.
- Doe het mengsel in de potten en voeg er kaneel en eventueel andere smaakmakers aan toen. Staan de appels niet voldoende onder het vocht? Voeg dan water toe totdat dit wel het geval is. Draai vervolgens de deksel goed dicht of zet de losse deksels met de weckringen erop. Zorg ervoor dat er geen restjes van het zout of iets anders tussen de rand zitten en veeg deze voor het sluiten altijd even goed af met een schone theedoek.
- Zet de potten met appels weg op kamertemperatuur. Na een dag of vier zijn de appels voldoende gefermenteerd om deze te kunnen nuttigen en hebben ze een frizzure smaak gekregen. Wil je ze liever wat zuurder hebben? Laat de potten dan nog wat langer dicht. Ze zijn lang houdbaar dus dat is geen probleem.



H3. KOMBUCHA MAKEN

Bij het fermenteren van bepaalde voedingsmiddelen kunnen deze een totaal andere smaak krijgen. Je kunt niet enkel eten fermenteren maar dit is tevens mogelijk bij verschillende dranken. Thee is hiervan een goed voorbeeld. Zo kun je met zowel gewone zwarte thee als groene thee door deze te fermenteren er een drank van maken die bekend staat onder de naam kombucha.

Aan de thee wordt dan een zogenaamde kombucha zwam (ook wel bekend als 'SCOBY') toegevoegd, waardoor het mengsel door dit te fermenteren een zurig drankje wordt dat weinig meer aan de oorspronkelijke thee met suiker doet denken, want het is echt iets totaal anders geworden. Kombucha is erg populair om te drinken, omdat de drank gezond voor je is én ook nog eens onwijs lekker is. Het wordt op steeds meer plaatsen verkocht, zowel in de winkel als in horecagelegenheden maar het is niet bepaald goedkoop.

Je kunt kombucha echter zelf heel eenvoudig maken dus het is zeker het overwegen waard dit te doen als je dit speciale drankje lekker vindt.

3.1 Wat is kombucha?

Kombucha is een gezondheidsdrankje dat op basis van thee met suiker wordt gemaakt. Door het toevoegen van een startcultuur, zoals in dit geval de kombucha zwam, worden de suikers omgezet in zuren en gaat het drankje fermenteren. Hierdoor wordt de smaak geheel anders en wordt het gezonder om te drinken.

Kombucha doet wellicht denken aan kefir maar daar waar het tweede drankje gemaakt wordt op basis van water en/of melk, wordt kombucha gecreëerd op

basis van thee (en water). Er zijn diverse soorten kombucha zwammen te koop. Je kunt deze zelf kweken maar ook gewoon kopen.

Afhankelijk van de kombucha zwam wordt de smaak van het eindresultaat bepaald. Elke zwam heeft nu eenmaal een andere zuurgraad dus het resultaat kan variëren. Daarnaast bepalen de thee die je gebruikt en de tijd waarin je het geheel laat fermenteren het eindresultaat.

3.2 Recept voor kombucha

Goede recepten voor kombucha zijn er genoeg online te vinden en ze staan zeker in goede kookboeken die over fermenteren gaan. Met het volgende recept kun je zelf kombucha maken.

Dit heb je nodig:


- Thee (bij voorkeur pure zwarte of groene), twee eetlepels is genoeg
- 1 kombucha zwam of SCOBY
- Water
- 100 gram rietsuiker (per liter water)
- 75 ml naturel kombucha (dus zonder smaakje) of 75 milliliter azijn per liter (maar sterke voorkeur voor kombucha)
- Een weckpot met minimaal 1 liter inhoud. Een wijde opening is handig zodat je alles er eenvoudig in kunt doen.
- Flessen om de kombucha in te doen
- Theedoek of keukenpapier
- Soda
- Zeefje
- Elastiek of touwtje
- PH strips om de zuurgraad te kunnen checken (optioneel)

Zelf kombucha maken is prima te doen maar je dient er natuurlijk wel de nodige tijd in te steken. **Je volgt het beste de volgende stappen:**

- Kook het water om thee te zetten. Doe de thee erin en laat deze een kwartiertje trekken. Zeef hierna de thee zodat er geen blaadjes achterblijven.
- Schenk de thee in een weckpot en laat deze lauw worden. Pas dan voeg je de suiker toe. Roer dit goed door. Let op dat deze volledig oplost.
- Wacht tot de thee met suiker is afgekoeld. Voeg dan de kant-en-klare kombucha toe (of de azijn). Roer dit goed door en doe er dan de SCOBY bij. Deze zorgt ervoor dat het mengsel een zurige smaak krijgt, de slechte bacteriën worden vernietigd en geen kans krijgen zich te vermenigvuldigen.
- De goede bacteriën kunnen hun werk gaan doen tijdens het fermentatieproces. Dek de weckpot af met een schone theedoek of een keukenpapiertje en bind deze met een touwtje of elastiekje vast. Zet de pot weg op een donkere plek, op kamertemperatuur, maar wel bij voorkeur in een open ruimte.
- Wacht hierna één tot twee weken zodat het fermenteren echt goed doorgang vindt. De suikers in de thee verdwijnen tijdens het proces waardoor de kombucha een stuk zuurder maar meteen ook veel frisser van smaak wordt. Fermenteer je in een ruimte waarin het warmer is, dan gaat het proces sneller dan wanneer je dit in een koudere ruimte doet.
- Na ongeveer tien dagen kun je gaan testen of de smaak van de kombucha is zoals jij deze wilt hebben. Je kunt dit doen door deze te proeven met een rietje maar de PH-waarde testen is ook mogelijk. Hiervoor zijn speciale strips te koop en wanneer de

kombucha een waarde tussen de 3 en 4 heeft bereikt, kan deze gedronken worden. Hoe hoger de PH-waarde, hoe zoeter de drank is.

- Indien de drank de juiste smaak heeft voor jou, haal je de SCOBY eruit. Wil je nog een wat zuurdere smaak? Laat de zwam er dan nog even in zitten en proef of test op een later tijdstip nog eens.
- Is de kombucha zoals jij wenst? Neem dan een zeef en schenk deze uit de weckpot over in praktische flessen. Zo kun je de drank namelijk makkelijk uitschenken in glazen. Sluit de flessen goed af. Wacht minimaal twee dagen voordat je de drank in de koelkast zet of ook daadwerkelijk nuttigt. Deze tijd is nodig om een licht alcoholische tint aan de kombucha te geven doordat deze nog staat na te gisten. Er komt op die manier tevens meer koolzuur in te zitten. Eventueel kan je het bij het bottelen allerlei smaakjes toevoegen aan de kombucha. Denk daarbij aan rood fruit of verse kruiden. Maar kijk vooral wat jij zelf lekker vindt
- Bewaar de kombucha in de koeling als deze helemaal klaar is want zo wordt het fermentatieproces gestopt.



КОМБУЧА

g-2



H4. ZUURDESEMBROOD MAKEN

Zuurdesembrood is een speciale broodsoort waarbij het rijzen niet gebeurt door middel van gist die is toegevoegd, maar geschiedt door de van nature aanwezige wilde gist en melkzuurbacteriën die in het brood en de starter zitten. Hierdoor ontstaat een brood dat smaakvol, voedzaam en ook makkelijk verteerbaar is.

Zuurdesembrood is erg populair en kun je gewoon kopen. Niet iedere supermarkt zal het in het assortiment hebben maar je kunt er wel op meer plaatsen voor terecht. Verkoopt jouw supermarkt geen zuurdesembrood?

Kijk dan of de bakker het wel heeft of probeer het eens op de markt. Lukt dit niet dan kun je ook zelf zuurdesembrood maken.

4.1 Verschil tussen zuurdesem en andere broodsoorten

Bij het maken van zuurdesembrood wordt gebruik gemaakt van een zogenaamde starter. Dit is een mix van natuurlijk aanwezige wilde gist, melkzuurbacteriën, meel en water.

Bij elk brood is sprake van fermentatie maar bij zuurdesembrood worden de suikers in het deeg gefermenteerd waardoor het brood rijst en een bijzondere smaak krijgt. Het fermenteren duurt veel langer dan bij andere broodsoorten en kan wel dagen in beslag nemen als je met de starter aan de slag bent. Houd daar wel rekening mee want je hebt niet direct brood op de plank als je hiervoor kiest.

4.2 Zuurdesemstarter maken

Voor het maken van zuurdesembrood heb je het volgende nodig: meel, zout en water. Om het brood te kunnen maken, maak je eerst een zogenaamde starter. Dit is een mengsel van de genoemde ingrediënten dat je als basis voor het zuurdesembrood gebruikt. Deze starter heeft een paar dagen nodig om te rijzen. Je hoeft niet alles ineens te gebruiken maar kunt ook een deel laten liggen (wel gekoeld bewaren) om er op een later tijdstip een brood mee te maken. Je maakt de starter in een kom en doet er na het bereiden plastic overheen.

Zet deze weg maar geef het ook de kans om te groeien. Hiervoor voed je dagelijks de starter door er extra meel en water aan toe te voegen.

Wanneer is je starter klaar voor gebruik? Dat kun je zien door een deel ervan in warm water te doen. Indien dit blijft drijven kun je er brood van gaan maken. vergeet niet er zout bij te doen en vouw het deel van het mengsel dat je gaat gebruiken diverse keren. Laat het daarna 10 tot 30 minuten rusten en herhaal dit proces tot het deeg goed rekbaar en glad is. Laat bij de laatste keer rusten het deeg op kamertemperatuur rijzen.

Wanneer de hoeveelheid ongeveer anderhalve keer zo veel is als oorspronkelijk, is het klaar om er zuurdesembrood van te maken. Je voegt dus geen extra gist toe want rijzen doet het brood door de van nature in het deeg aanwezige gisten al.

4.3 Zuurdesembrood bakken

Vorm het brood zoals jij dat wilt. Je kunt het in een bakvorm doen maar ook met de hand broodjes of een andere vorm maken is natuurlijk mogelijk. Bak het af in een oven of broodbakmachine en klaar is je brood. Even laten afkoelen en smullen maar. Bak het brood een paar uur voordat je het wilt eten want om het goed te kunnen snijden is 2 tot 3 uur afkoelen wel nodig.

De smaak en kwaliteit van het brood hangen af van wat jij erbij doet en hoe goed je de starter gevoed hebt tijdens het maken. Als je nog een deel van de starter over hebt om later te gebruiken is het raadzaam deze ook een paar dagen te voeden voordat je er een zuurdesembrood van maakt.



