







FERMENTISTA

de gezonde kracht van
gefermenteerde groenten

Lannoo

INHOUD

VOORWOORD	10
Gezondheid begint in de darm - door dokter Servaas	10
Toegankelijk, lekker en haalbaar voor iedereen - door Pascale Naessens	11
Het ontstaan van het fenomeen fermentistas - door Siebe Hannosset	12
Gefermenteerd voedsel, de oerbron van gezondheid - door dr. Staf Henderickx	13
HOOFDSTUK 1 - DE WEG VAN GEZOND NAAR ZIEK	17
Onze reis: van polen naar België - <i>gefermenteerde groenten op tafel</i>	18
De impact van moderne voeding op de gezondheid - <i>onbewerkte voeding heeft geen etiket nodig</i>	26
HOOFDSTUK 2 – WAAROM AMBACHTELIJKE FERMENTATIE JE LICHAAM GOED DOET	29
Fermenteren zoals het hoort - <i>kwaliteit, vakmanschap en écht levend voedsel</i>	30
De fascinerende reis van fermentatie door de eeuwen heen - <i>vroeger een delicatessen, vandaag vaak verward met rot</i>	34
Verskillende processen - <i>fermenteren is niet hetzelfde als pekelen</i>	37
HOOFDSTUK 3 – HET DARMMICROBIOOM, JOUW VERBORGEN SUPERKRACHT	43
Wat is het darmmicrobioom - <i>waarom is het cruciaal voor je gezondheid?</i>	44
Waarom je darmmicrobioom onmisbaar is - <i>jij bent de gastheer, zij maken je gezond</i>	50
Je gezondheid en het microbioom - <i>de ultieme bodyguard voor je gezondheid</i>	54
HOOFDSTUK 4 – ZELF FERMENTEREN – AAN DE SLAG IN JE EIGEN KEUKEN	57
Fermenteren, simpel en effectief – <i>eenvoudiger dan je denkt</i>	58
Verskillende methodes - <i>droogzoutmethode versus zoutoplossing</i>	66
RECEPTEN – GEFERMENTEERDE GROENTEN	75
Algemene richtlijnen	76
Gefermenteerde paprika's	78
Gefermenteerde tomaten	82
Gefermenteerde knoflook	86
Gefermenteerde jardinière	88
Gefermenteerde kimchi	90
Gefermenteerde rode biet en rode biet met witte kool	94
Gefermenteerde rode ui	98
Gefermenteerde rodekool met appel en wortel	100



RECEPTEN – GERECHTEN MET GEFERMENTEERDE INGREDIËNTEN	102
Kokosyoghurt	104
Smoothie van kokosyoghurt, banaan en rode vruchten	106
Kipfilet met gefermenteerde wittekoolsalade met ananas, citroensap en munt	107
Pompoensoep met kippengehaktballetjes met kimchi	108
Gazpacho van rode biet en kefir	111
Harirasoep uit marrakech – powerfood voor het darmmicrobioom	112
Kippenbouillon	114
Fruitagepaccio met gefermenteerde witte kool en sardines	117
Zuurdesemboterham met eiersalade en gefermenteerde uienringen	118
Zuurdesemboterham met gerookte zalm en Poolse zuurkoolsalade	120
Garnalensalsa met gefermenteerde witte kool, lente-ui en appel	121
Turks brood met pulled beef, gefermenteerde paprika en gefermenteerde ui	122
Shuba van haring met gefermenteerde rode biet	124
Zalmtartaar met surówka en pistou	126
Hamburger met tzatziki van gefermenteerde komkommer	130
Rodelinzenpannenkoeken met rodebietenhummus en pistou	132
Stoofpotje van pompoen en cashewnoten met witte kimchisalade	134
Groenten-maaltijdsalade met gefermenteerde augurk en ei	136
Avocadosalsa met witte kimchi	138
Gegrilde groenten met kimchisalade	140
Kipcurry met quinoa, gefermenteerde witte kool en ananas	142
Rode bonen met lamsvlees en kimchi	144
Aubergine met tomaten en feta	146
Zoete-aardappelfrietjes met ferme mayonaise	148
Sofrito	150
Ferme tofucrème	154
Kippenlever met salade van gefermenteerde rodekool	155
Gemengde paddenstoelen met witte bonen en gefermenteerde rodekool	156
Bloemkoolrijst met tofu en gefermenteerde witte kool en ananas	158
Spitskool met misosaus	160
Geroosterde bloemkool met hummus en za'atar	162
Burgerballetjes van rode bieten met sluimererwten en salsa van gefermenteerde rode biet	164
Pasta met rodebietenpesto	166
Gebakken zalm op vel met courgettelinten en kimchi-roomsaus	168
Shakshuka	170
Kalkoenstoofpotje met gerookte paprika	172
Scampi's met groenten in lookolie	174
Chili con carne met kimchi	176
Gepaneerde geitenkaasrolletjes met rodebietensalade	179
Bananenwafels	180
Sinaasappelcake	182
Brownie van rode biet en zoete aardappel	184
INDEX	186
BIBLIOGRAFIE	188
COLOFON	189

GEZONDHEID BEGINT IN DE DARM

DOOR DOKTER SERVAAS

Hippocrates zei het al: gezondheid begint in de darm. Dat klinkt misschien cliché, maar de impact is gigantisch. Je darmen doen zoveel meer dan alleen voedsel verteren. Ze vormen een barrière die bepaalt welke stoffen je lichaam binnenkomen en welke buiten blijven. Maar ze huisvesten ook ons wonderbaarlijke microbioom. De miljoenen bacteriën die er leven, zijn actieve spelers van je gezondheidsteam. Ze beïnvloeden je energie, je immuunsysteem en zelfs je stemming. En de deal met dat team is helder: als wij onze bacteriën gezond houden, doen zij dat ook met ons.

Jarenlang keken we alleen naar calorieën, vetten en suikers, maar vergaten we de bewoners van onze darmen te voeden of te vernieuwen. Elke dag ontdekt de wetenschap een nieuw facet en leert de medische wereld hoe sterk de link is tussen darmen en gezondheid. Marta en Joanna ontdekten dat aan den lijve. Zoals je straks zult lezen, worstelden ze jarenlang met vage klachten, vermoeidheid en gezondheidsproblemen waar niemand een antwoord op had. Tot ze terugkeerden naar een vergeten stukje uit hun jeugd: fermentatie.

Ik had het genoeg om ze te gast te hebben in mijn podcast, waar ze enthousiast vertelden over hoe ze als kinderen met blote voeten in tonnen kropen om kool fijn te stampen. Fermenteren zit hen in het bloed, het werd hen met de papepel ingegeven. Pas toen ze terugkeerden naar die oorsprong, raakte hun lichaam weer in balans. Nu delen ze hun kennis, hun passie en hun recepten, zodat jij dat ook kunt ervaren.

En geloof me: fermenteren is niet alleen gezond, het is ook leuk. Samen groenten snijden, potten vullen en dan wachten tot de luchtbelletjes verschijnen, de kleur van je groenten zien veranderen... Het is simpel, plezierig en aards. Je werkt mét de natuur in plaats van ertegenin. Met dit boek tonen Marta en Joanna dat je geen expert hoeft te zijn. Stap voor stap laten ze zien wat je nodig hebt, leggen ze uit waarom fermentatie zo heilzaam is en onthullen ze de ins en outs van het proces. Met een heldere uitleg van de basisprincipes en heerlijke recepten maken ze het toegankelijk voor iedereen.

Ik kan je dus alleen maar uitnodigen om het zelf te ontdekken en te experimenteren. Want voeding is geen one-size-fits-all. Wat voor de ene persoon een wondermiddel is, kan voor de andere minder goed werken. De gouden regel? Luister naar je lijf. Probeer, proef en ontdek wat jouw darmen gelukkig maakt.

Marta en Joanna, ik wens jullie van harte proficiat met dit prachtige, kleurrijke en gezonde boek!

Servaas Bingé, huisarts en bestsellerauteur



TOEGANKELIJK, LEKKER ÉN HAALBAAR VOOR IEDEREEN

DOOR PASCALE NAESSENS

Ik geloof sterk in de kracht van persoonlijke verhalen, omdat ze voortkomen uit echte, doorleefde ervaringen. Dat is precies wat dit boek, geschreven door twee diëtisten, zo authentiek en inspirerend maakt. De twee zussen delen hoe ze geconfronteerd werden met ziekte en hoe hun zoektocht naar genezing hen leidde naar de wereld van gefermenteerde voeding. Wat begon als een ontdekking, is inmiddels een essentieel onderdeel van hun leven geworden. Hun verhaal toont niet alleen hoe krachtig gezonde voeding kan zijn, maar bewijst ook dat het helemaal niet ingewikkeld hoeft te zijn.

Gefermenteerde voeding klinkt misschien exotisch of ingewikkeld, maar het is een van de meest natuurlijke manieren om je gezondheid op peil te houden. De zusjes Klejman hebben er een ware kunst van gemaakt om deze 'levende' voeding toegankelijk, lekker én haalbaar te maken voor iedereen. Ze nemen je stap voor stap mee in de wonderere wereld van fermentatie en maken het leuk en praktisch, zelfs voor beginners.

Waarom is gefermenteerde voeding zo belangrijk? Het antwoord ligt in onze buik, in onze darmen, daar gebeurt het allemaal. Daar zit de motor van onze gezondheid. Hier wordt bepaald welke voedingsstoffen ons lichaam binnenkomen, hoe we ons voelen en zelfs hoe scherp en helder we kunnen denken.

Onze darmflora, de biljoenen microben die in onze darmen leven, spelen een belangrijke rol in dit proces. Ze ondersteunen niet alleen je spijsvertering, maar hebben ook een directe invloed op ons immuunsysteem, ons energiepeil en zelfs onze stemming. Gezonde darmen zorgen voor een gezond lichaam en een gezonde geest. En hier komt fermentatie om de hoek kijken. Gefermenteerde producten zitten boordevol levende bacteriën die je darmflora versterken en in balans houden. Bovendien zijn ze een natuurlijke bron van smaak en creativiteit in de keuken. Het zijn niet alleen gezonde toevoegingen, maar ook echte smaakmakers.

Dus, als je ooit hebt getwijfeld of gefermenteerde voeding iets voor jou is, laat dit boek je over de streep trekken. Het biedt je de tools, de kennis en vooral de inspiratie om zelf aan de slag te gaan. Met de hulp van de Fermentistas wordt fermenteren een leuk avontuur, en voor je het weet, zul je niet meer zonder willen.

Veel plezier en geniet van het proces én de resultaten!

Pascale Naessens, bestsellerauteur

GEFERMENTEERD VOEDSEL, DE OERBRON VAN GEZONDHEID

DOOR DR. STAF HENDERICKX

We beseffen gelukkig meer en meer dat we het darmmicrobioom moeten zien als een essentieel menselijk orgaan dat zorgt voor het handhaven van de darmbarrière, het reguleren van de immuniteit en het produceren van cruciale metabolieten. Dysbiose, of een microbioom uit balans, is mede verantwoordelijk voor onder andere diabetes type 2, obesitas, hart- en vaatziekten en darmziekten. Wetenschappelijk onderzoek heeft ondertussen de effectieve werking van probiotica, prebiotica en postbiotica aangetoond bij het herstellen van de homeostase van het microbioom en het behandelen van een verscheidenheid aan ziekten.

Moeten we daarom allerlei pilletjes, drankjes en supplementen met probiotica gaan produceren en consumeren? Neen, want de historische en huidige menselijke cultuur heeft ons een lekker en efficiënt cadeau gegeven: fermentatie van voedsel, een oerbron van probiotica. Wereldwijd fermenteren mensen allerlei soorten voedsel zoals fruit, groenten, granen, peulvruchten, dieren (spier vlees, organen, vet en botten), zuivel, vis en schaaldieren, waarbij een breed scala aan micro-organismen van bacteriën, schimmels en gisten wordt ingezet. Fermentatie fungeert als smaakversterker én opslagtechniek.

Wat is de verhouding tussen het microbioom met zijn ‘interne fermentatie’ in de darm en de ‘externe fermentatie’ door het consumeren van gefermenteerd voedsel? Daarvoor moeten we graven in een zeer ver verleden. Meer en meer gaat de wetenschap ervan uit dat de externe fermentatie een belangrijke rol heeft gespeeld in onze evolutionaire ontwikkeling. Externe fermentatie verhoogde immers de beschikbaarheid van macro- en micronutriënten en verminderde tegelijk het energieverbruik van de spijsvertering. Zoals koken een belangrijke rol heeft gespeeld in de ontwikkeling van de hersenen, is het hoogstwaarschijnlijk dat de innovatie van fermentatie door de mensachtigen eveneens de metabole voorwaarden heeft gecreëerd voor een hersenuitbreiding. Het fermentatieproces had bovendien het voordeel dat je geen brandstof en vuur nodig had en je niet alleen meer essentiële voedingsstoffen behield, maar ook de inwendige vertering een handje toestak.

Externe en interne fermentatie waren evolutionaire pijlers van de mens en blijven de huidige pijlers van onze gezondheid. De Fermentistas zetten deze evolutionaire lijn verder. Proficiat!

Dr. Staf Henderickx, huisarts en auteur



HET ONTSTAAN VAN HET FENOMEEN FERMENTISTAS

DOOR SIEBE HANNOSSET

Mijn eigen zoektocht naar gezondheid startte reeds op jonge leeftijd, toen ik bij aanvang van mijn universitaire studies de ene klacht na de andere kreeg. Na jaren van gewrichtsontstekingen en operaties, en heel wat pijn en frustraties later, bleek dat ik de ziekte van Lyme had. Het werd een lange en harde weg, maar ik bleef geloven in een oplossing. Die vond ik toen ik de psycho-neuro-immunologie (PNI) en het Intermittent Living-concept leerde kennen. Het toepassen van deze inzichten had een diepe impact op mijn gezondheid en soul. Ik genas niet alleen van een tien jaar durende ziekte, dat moment betekende ook het ontstaan van mijn missie om met deze inzichten zo veel mogelijk anderen te helpen.

Hoewel ik eindelijk verlost was van die slepende ziekte en ik me in jaren niet meer zo goed gevoeld had, bleef mijn darmgezondheid toch een aandachtspunt. Jaren van pijnstillers, ontstekingsremmers en antibiotica had mijn darmflora volledig ontregeld. Het aan de slag gaan met gefermenteerde groenten was voor mij dan ook de laatste stap in mijn genezing. Door dagelijks een eetlepel gefermenteerde groenten te integreren in mijn dieet, merkte ik een wereld van verschil. Mijn darmflora herstelde, mijn energie nam toe en ik zat weer lekker in mijn vel. Het geheim? De kracht van lactobacillen of melkzuurbacteriën die ontstaan bij het fermenteren van groenten. Dat zijn goede bacteriën die onze darmen nodig hebben, ontstekingen tegengaan en bijdragen aan de aanmaak van vitamine B1 en serotonine, essentieel voor onze energie en ons welzijn.

Toen in 2020 de zusjes Klejman deelnamen aan de opleiding tot Intermittent Living Coach, die ik doceerde in de Ardennen, kon ik niet anders dan hen uitnodigen voor een workshop fermentatie het jaar daarop. Zodra ik hen voorstelde aan de groep, als de Fermentistas van België, werd een nieuw begrip geboren. Hun passie en vakmanschap zorgen ervoor dat je al meteen vanaf het begin fan wordt. Voor Marta en Joanna is fermenteren niet alleen een manier om voedsel langer te bewaren, het is een traditie, een ambacht dat ze van hun grootmoeder hebben geleerd. Hun missie om de eeuwenoude kunst van fermentatie opnieuw tot leven te brengen en terug te keren naar de basis van (darm)gezondheid, is dan ook essentieel in een maatschappij die steeds zieker wordt.

Dit boek is een uitnodiging om kennis te maken met de kracht van gefermenteerde groenten en te ontdekken hoe die kunnen bijdragen aan jouw gezondheid en vitaliteit. Laat je inspireren, proef de veelzijdigheid en ervaar zelf wat gefermenteerde groenten kunnen betekenen voor jouw gezondheid. Want een gezonde darm is de sleutel tot een gezond en energiek leven.

Siebe Hannosset, Intermittent Living mentor

Marta's favoriet

is de avocadosalsa met
witte gefermenteerde
kool en ananas.



Joanna houdt van

het lamsgerechtje,
geserveerd met kimchi.



Martin Blaser *De beestjes in ons*





HOOFDSTUK 01

DE WEG

van gezond naar ziek

ONZE REIS: VAN POLEN NAAR BELGIË -
GEFERMENTEERDE GROENTEN
OP TAFEL

DE IMPACT VAN MODERNE VOEDING OP
DE GEZONDHEID - ONBEWERKTE
VOEDING HEEFT GEEN ETIKET NODIG



ONZE REIS: VAN POLEN NAAR BELGIË

01

Gefermenteerde groenten op tafel

Toen we in 1999 van Polen naar België verhuisden, hadden we wel verwacht dat er veel zou veranderen. Maar dat de grootste verandering op ons bord zou plaatsvinden, daar stonden we niet bij stil. In Polen aten we elke dag thuis; altijd eenvoudige, verse maaltijden gekookt door onze moeder. Gefermenteerde augurken stonden stevast op tafel, en onze moeder maakte regelmatig zuurkoolsalade, zuurkoolsoep en stoofpotjes met zuurkool. De kelder lag vol zelfgemaakte jam en potten met gefermenteerde champignons en paprika's, die we maandenlang konden eten. Doordeweeks was onze warme maaltijd altijd een stevige soep vol peulvruchten, groenten, vlees en beenderen. Zondags aten we vlees, meestal kip of varken.

Varkensvlees kochten onze ouders twee keer per jaar bij een buurman, een half varken per keer. Het kiezen moest je van tevoren doen – terwijl het dier nog vrolijk rondliep. En op een willekeurige zaterdag belandde dat varken vervolgens op onze keukentafel. Onze ouders sneden het zorgvuldig in stukken, sorteerden alles en stopten het netjes in de diepvries. Terwijl onze ouders druk in de weer waren met het vlees, stond er al een grote ketel op het fornuis waarin de dikke huid met vet van het varken werd gesmolten om zo vetstof te verkrijgen: reuzel. Deze gebruikten we achteraf als 'boter' om ons zuurdesembrood mee te smeren, en met een snuif zout smaakte dat heerlijk. De varkenshersen werden ook gebakken in de reuzel, maar die lustten we als kind niet. Onze ouders aten die daarentegen wel graag. In de kerstperiode zwom er vaak een levende karper in ons bad. Ja, je leest het goed. De karper plonsde vrolijk rond, wachtend

op zijn bestemming als onderdeel van een kerstgerecht. En de gerookte hammen die onze papa maakte, kregen een ereplaats aan de wasdraad in de kleinste badkamer die je je kunt voorstellen. En als we heel eerlijk zijn, waren we stiekem blij als de badkamer even vrij was en we niet naast de karper en de hammen onze tanden hoefden te poetsen. Het was een huis vol bedrijvigheid; wij mochten van geluk spreken als wij ons af en toe in het bad konden wassen.

Met kerst toverden we twaalf traditionele gerechten op tafel, zoals de Poolse traditie voorschrijft, en bakte mama alsof haar leven ervan afhing: zeker tien taarten stonden er klaar, zorgvuldig versierd en onweerstaanbaar lekker.

Het waren chaotische, hilarische en ongelooflijk warme momenten. Een herinnering die voor altijd in ons geheugen gefermenteerd zit – net als onze liefde voor zelfgemaakte gerechten.

Onze kleine moestuin was een bron van rijkdom, en onze vader had het volledig voor het zeggen. Hij bepaalde wat er in de grond gezaaid werd en zorgde ervoor dat het land bewerkt werd met zorg en precisie. Naast aardappelen en komkommers stonden er ook sperziebonen, pastinaken, rode bieten, erwten en zelfs stekelbessen en aardbeien.

Eerlijk? Het was écht een straf als we het onkruid moesten uittrekken. Maar dan was er *wykopki* – het aardappelrooiseizoen. Dat voelde als een feest. Hele gezinnen, soms zelfs burens, werkten samen op het veld. Het hoogtepunt kwam in november, als de aardappelen uit de grond werden gestampt. Niet alleen omdat het spannend was, maar





ook omdat er altijd een groot vuur werd gemaakt. Met een houten stok mochten we aardappelen in het vuur bakken; de geur van geblakerde schil en de zachte binnenkant, dat gevoel van buiten te mogen eten, dat is onvergetelijk. Het voelde als een magisch ritueel, een moment van samenzijn dat veel meer was dan werken op het veld.

Tijdens onze kindertijd waren we van zonsopgang tot zonsondergang buiten te vinden. Alles wat de natuur ons bood, vonden we een traktatie: een appel van de boom hier, een handvol bramen daar. We gingen op jacht naar aardbeien en frambozen bij de burens als die in onze eigen tuin nog niet rijp genoeg waren. We trokken wortels uit de grond, veegden het zand af aan onze broek

en aten ze meteen op. Soms stopten we bij de burens om gekookte aardappelen te eten – bedoeld als voer voor de varkens, maar voor ons een lekkernij tussendoor.

Onze moeder moest flink uit het venster hangen en hard roepen als ze wilde dat we eindelijk thuiskwamen voor het avondeten: ‘Komen eten!’

Het waren zorgeloze, maar toch intense tijden. Onze ouders waren ons grootste voorbeeld. Mama zat nooit stil en vond altijd wel een extra klusje, zoals het breien van truien, om extra centen te verdienen. Papa werkte hard in de coöperatieve van ons dorp, een typisch product van het communistische systeem. Het had zijn uitdagingen, maar bood ook kleine voordelen, zoals het feit dat we elke dag verse melk mochten halen - nog



warm, rechtstreeks van de koe. Als we iets wilden - een nieuw stuk speelgoed of die ene trui waar we van droomden - moesten we zelf het geld ervoor verdienen. Lange zomerdagen stonden in het teken van aardbeien plukken in de brandende zon. Zwaar werk, maar achteraf gezien leerden we er meer van dan we toen beseften. Winterjassen moesten minstens twee seizoenen meegaan, en schoenen werden gedragen tot ze letterlijk uit elkaar vielen. Het was een andere tijd, een tijd waarin creativiteit en doorzettingsvermogen geen luxe waren, maar een noodzaak. Die lessen van onze ouders - hard werken, nooit opgeven, en altijd een stapje extra zetten - dragen we nog steeds met ons mee. Zelfs als het moeilijk is.

In België veranderde ons eetpatroon drastisch. We merkten het eerst niet, want we waren druk bezig met het leren van de taal, werk vinden en wennen aan ons nieuwe leven. Totdat we voor het eerst in een restaurant een gigantische biefstuk van wel 300 gram op ons bord kregen, met een paar blaadjes sla en wat tomaat erbij. In Polen zouden we nooit zoveel vlees in één keer eten, laat staan twee keer per week. Maar we gingen erin mee en ontdekten al snel Vlaamse klassiekers zoals het konin-ginnenhapje, stoofvlees met frieten, tomatensoep met balletjes en witloof in de oven. Spaghetti bolognese met geraspte emmentalerkaas was een ware ontdekking voor ons - niet echt typisch Belgisch, maar voor ons een ongekend gerecht dat meteen onze harten veroverde. Vooral de variant van de Italiaanse oom uit Puglia van mijn echtgenoot was een topper. Hij maakte zijn tomatensaus van verse tomaatjes die hij elke week op de vrijdagmarkt in Leuven kocht. Het was een smaakexplosie van verse ingrediënten en een pure Italiaanse passie voor koken. En natuurlijk, wie kan wafels, koffiekoeken, pannenkoeken en een dikke laag smeùige chocoladesaus op een dame blanche of bananasplit weerstaan? Of een frisse martino op een krokant broodje? Alles was heerlijk, maar ook zó anders dan wat we gewend waren.

In Polen dronken we nauwelijks limonades. Natuurlijk waren er in de kiosk - een kleine dorpswinkel met een beperkte selectie basisproducten - flesjes oranje of andere limonades te koop, maar die waren een luxe. Alleen als we wat centjes hadden gespaard, trakteerden we onszelf op zo'n flesje. Thuis draaide alles om eenvoud en zelfgemaakte drankjes. We dronken weinig kraanwater; bij ons eten dronken wij nog liever zwarte thee of onze favoriete zelfgemaakte 'kompot'.

Kompot was onze versie van limonade: stukken fruit die we zorgvuldig hadden gepasteuriseerd in de zomer op eigen sap, waarna we ze overgoten met kokend water. Het mengsel lieten we rustig afkoelen, en zo ontstond een verfrissend fruitdrankje vol natuurlijke smaken. In België ontdekten wij Orangina, Capri-Sun, cola light en tal van andere limonades. Lekker veel en zoet. Dit was onze nieuwe werkelijkheid geworden.

Wat we toen niet beseften, was dat het niet alleen ging om een gigantische verandering in ons voedingspatroon, maar ook om het verlies van ons diepe contact met de natuur en met geliefden: ouders, zus en broers. Daarbovenop kwam de confrontatie met een veel grotere blootstelling aan stress, wat uiteindelijk zijn tol zou eisen en ons ziek zou maken. Ook onze cultuur en persoonlijkheid speelden hierin een enorme rol; het voelde alsof we stukje bij beetje iets van onszelf kwijtraakten in deze nieuwe omgeving zonder dat wij dat zelf beseften. We wilden ons heel erg bewijzen in ons nieuwe leven. Niet als de Poolse immigranten die kwamen poetsen of profiteren van de welvaart, maar als hardwerkende, ambitieuze vrouwen. Dat deden we ook. We begonnen allerlei tijdelijke jobs te doen, van dozen inpakken in het magazijn van Black & Decker tot administratieve ondersteuning bij een medisch bedrijf. Zelf heb ik een beetje dialect leren praten tijdens mijn tijd bij een maatwerkbedrijf, waar ik stoffen op maat mocht snijden. Tussen de uiteenlopende banen door volgden we 's avonds Nederlandse lessen. Het was een pittige



HOOFDSTUK 02

Waarom

AMBACHTELIJKE FERMENTATIE

je lichaam goed doet

FERMENTEREN ZOALS HET HOORT - KWALITEIT,
VAKMANSCHAP EN ÉCHT LEVEND VOEDSEL

DE FASCINERENDE REIS VAN FERMENTATIE DOOR
DE EEUWEN HEEN - VROEGER EEN DELICATESSE,
VANDAAG VAAK VERWARD MET ROT

VERSCHILLENDE PROCESSEN -
FERMENTEREN IS NIET HETZELFDE
ALS PEKELEN



FERMENTEREN ZOALS HET HOORT

01

Kwaliteit, vakmanschap en écht levend voedsel

Toen we begonnen met fermenteren, hadden we eigenlijk geen flauw idee hoe diepgaand het proces eigenlijk was. We wisten wel dat we ons lichaam iets goeds wilden geven, maar dat we een heel legertje aan micro-organismen aan het werk zouden zetten? Dat hadden we niet meteen verwacht. Onze ouders fermenteerden die

200 witte kolen elke herfst steeds opnieuw, niet vanwege het gezondheidsvoordeel, maar om ze lang te kunnen bewaren en er lekkere *bigos* van te kunnen maken, een traditionele Poolse stoofschotel met zuurkool en vlees.

Fermentatie: in feite is het een van de oudste en meest natuurlijke processen die er bestaan. Het is een chemisch proces dat ons helpt om voedsel langer te bewaren, het lichter verteerbaar te maken én boordevol goede bacteriën te stoppen.

Neem bijvoorbeeld de melkzuurbacteriën: *Lactobacillus plantarum*, *Lactobacillus brevis* (tegenwoordig in wetenschappelijke kringen *Lactiplantibacillus plantarum* en *Levilactobacillus brevis* genoemd) – onze kleine helden. Deze bacteriën zetten de suikers in je groenten om in melkzuur, wat ervoor zorgt dat je zuurkool of kimchi lekker friszuur wordt én dat het lang houdbaar is. Denk maar aan het verschil tussen een komkommer en een augurk: de eerste gaat na een week al slap hangen, de tweede kan maanden overleven in een pot. Magie? Nee, gewoon fermentatie.

weetje

Het woord 'fermentatie' komt van het Latijnse 'fermentum', wat zoveel betekent als 'gist' of 'zuurdesem'. Dit op zijn beurt is weer afgeleid van het werkwoord 'fervere', dat 'koken' of 'gisten' betekent. Je kunt het je zo voorstellen: een potje waarin iets borrelt en pruttelt, precies wat er tijdens fermentatie gebeurt. Eigenlijk is het een feestje van bacteriën en gisten die vrolijk suikers omzetten in zuren, alcohol of gassen. Het klinkt ingewikkeld, maar het is gewoon Moeder Natuur die haar gang gaat!

Als we over fermentatie praten, hebben we het dus over dat borrelende, bruisende proces waarbij voeding op een magische manier verandert in iets wat langer houdbaar, lekkerder en gezonder is. Het bijzondere is dat een eeuwenoude Latijnse term, zoals *fermentum*, precies dat proces omschrijft dat we vandaag de dag nog steeds gebruiken om voedsel op natuurlijke wijze te transformeren en te verbeteren. Het laat zien hoe oude tradities en kennis nog altijd relevant zijn in onze moderne keuken.







Een studie uit 2014, gepubliceerd in het *Journal of Medicinal Food*, liet bijvoorbeeld zien dat kimchi niet alleen lekker is, maar ook ontstekingen kan verminderen en je cholesterolgehalte in toom houdt. En dat is nog maar het begin. Een andere studie uit 2018 wees erop dat kimchi zelfs kan helpen bij gewichtsverlies en het verbeteren van je darmgezondheid. Wie had gedacht dat een beetje gefermenteerde kool zoveel voor je lichaam kon doen?

Fermentatie is eigenlijk een gecontroleerd rottingsproces, zoals fermentatiespecialist Christian Weij het zou zeggen, maar daar zit natuurlijk wel een geniale schoonheid achter. Want wat er echt gebeurt, is dat we onze voeding overlaten aan de kracht van de natuur.

Hoe het er bij ons aan toeging

De geur van vers gesneden witte kool die zich langzaam door het huis verspreidt – dat is een geur die we nooit zullen vergeten. Elk jaar opnieuw, die honderden kroppen witte kool die hun weg vonden naar die grote houten ton in onze keuken. We komen uit Marianowo, een klein dorpje in het noordoosten van Polen, ongeveer 150 kilometer van de hoofdstad Warschau. Maar als kind leek Warschau net zo ver weg als de maan. Wat voor ons belangrijk was, gebeurde allemaal in dat kleine keukentje op de tweede verdieping van ons appartementencomplex – het hoogste gebouw van het dorp zónder lift.

Wij waren zes of zeven jaar oud en onze herinneringen zijn doordrenkt met de hectiek en het gelach van onze jaarlijkse fermentatiesessie. Stel je voor: vijf kinderen – drie zussen en twee broers – met hun voeten in een emmer water, terwijl we ruzieden over wie als eerste de kolen mocht aanstampen in de houten ton. Ja, je leest het goed – aanstampen met onze voeten, zoals in de oude traditie. En geloof me, dat was de coolste klus die je je kon voorstellen. We vochten erom alsof het een privilege was. Onze keuken werd omgetoverd tot een

mini-fermentatieatelier, terwijl de grote houten mandoline, die door het hele dorp werd gedeeld, van deur tot deur ging. We wisten dat als de buurvrouw op zaterdag fermenteerde, het zondag onze beurt was. Dan werd het koolfeest officieel geopend. Die houten mandoline, zo groot dat ze op het badkuip gelegd moest worden, was het heilige gereedschap dat de kolen in perfecte reepjes sneed, klaar om in de ton gestampt te worden.

Onze vader en broers stonden niet in de keuken, maar in het kleine badkamertje aan het einde van de gang, druk bezig met het raspen van al die kolen en wortels. Ons kleine badkamertje deed elke winter dienst als keukentje of bijkeuken, net zoals het in Vlaanderen vroeger vaak het geval was. Met emmers tegelijk werden de gesneden kolen naar de keuken gebracht en in de houten ton gegoten. Onze moeder strooide er regelmatig een royale vuist vol zout overheen, samen met jeneverbessen, mosterdzaad en zonder water of azijn.

Als je kleine wondjes aan je voeten had dan had je pech, want dat prikte enorm. Maar de pret was te groot om je daar druk over te maken. We stampten en stampten, tot we bijna met ons hoofd het plafond raakten. Het sap van de kool gutste over de rand van de ton, en mama moest ons regelmatig tot de orde roepen om te voorkomen dat de hele keuken een glibberige glijbaan werd.

Zodra de kool goed aangestampt was en de ton tot de rand gevuld, legde mama er een grote plastic zak overheen, gevolgd door een zwaar keramieken bord en een flinke steen. Dit zorgde ervoor dat de kool onder het vocht bleef en de fermentatie goed kon verlopen. De ton bleef zo'n tien dagen in de keuken staan op kamertemperatuur. In die periode prikte papa dagelijks met een houten stok in de kool om gasbellen te laten ontsnappen en het fermentatieproces te bevorderen. Eerst kregen we die typische zwavelachtige geur, scherp en prikkelend, alsof een mix van rotte eieren en gekookte kool zich een weg door het appartement

baande. Prikkelend, doordringend en ja, een tikkeltje uitdagend voor de neus. Maar laten we eerlijk zijn: die geur is een goed teken. Het betekent dat de melkzuurbacteriën hard aan het werk zijn en dat het fermentatieproces in volle gang is.

Na die tien dagen verhuisde de ton naar de kelder. Het was daar koeler, en de zuurkool kon rustig verder fermenteren. De hele winter door, tot ergens in april of mei, genoten we van onze zelfgemaakte, verse zuurkool. Elke keer als mama een gerecht zoals *bigos* wilde maken, stuurde ze ons naar de kelder om wat kool te halen.

Ik moet toegeven, het was niet altijd een pretje om die zuurkool uit de kelder te halen. Boven op de kool in de ton vormde zich namelijk een slijmerige laag die we eerst moesten wegscheppen. Maar eenmaal daaronder vonden we de knapperige, frisse zuurkool, waar we geen genoeg van konden krijgen. Regelmatig aten we het gewoon rauw, rechtstreeks uit de ton, of dronken we het sap – een ware delicatessen vol met goede bacteriën, al wisten we dat toen nog niet. Het was een tijd waarin fermentatie geen hippe trend was, maar gewoon deel uitmaakte van het dagelijks leven. We stonden er niet bij stil dat we een eeuwenoud proces in stand hielden en dat wij als kinderen zelden antibiotica moesten nemen. We wisten alleen dat het stampen van die kool één groot feest was, en dat de zuurkool die eruit voortkwam ons door de koude winters heen hielp.

Als ik er nu aan terugdenk, besef ik hoe waardevol die tradities waren. Niet alleen omdat ze ons verbonden als gezin, maar ook omdat ze ons leerden hoe krachtig en simpel fermentatie kan zijn. Geen ingewikkelde technieken of apparatuur of chemische trucs, gewoon natuur, tijd en een beetje geduld. En misschien een paar ruziënde kinderen in een klein keukentje.



GEFERMENTEERDE PAPRIKA'S

INGREDIËNTEN

4 grote zoete puntpaprika's of een mix van gekleurde paprika's
een paar takjes verse dille
1 bosje lente-ui
1 middelgrote rode ui
8 jeneverbessen
1 eetlepel mosterdzaad
4 laurierbladjes
1 à 2 gedroogde chilipepertjes (voor een pittige variant)
2-3 teentjes knoflook

VOOR DE ZOUTOPLOSSING:

1 liter warm water (bij voorkeur gefilterd of gekookt water)
25 g zout (bij voorkeur ongeraffineerd zout, zoals Himalayazout of Keltisch zout, geen zout met jodium)

BEREIDING:

- 1 Maak de zoutoplossing door het zout op te lossen in het water. Je kunt ook het zout eerst oplossen in een klein beetje kokend water en daarna koud water toevoegen tot je 1 liter zoutoplossing hebt. Het is altijd handig om extra zoutoplossing in huis te hebben. Die kun je goed bewaren in een afgesloten fles.
- 2 Dompel een weckpot (inclusief deksel en rubberen ring) gedurende 5 minuten onder in kokend water om hem te steriliseren. Laat de pot afkoelen op een droge keukendoek.
- 3 Was de paprika's, dille en lente-ui goed en verwijder eventuele vuildeeltjes en onvolkomenheden. Verwijder de zaadlijsten en het steeltje van de paprika's (optioneel). Snijd de paprika's en rode ui in fijne of grove stukken, afhankelijk van je voorkeur. Je kunt ze ook in hun geheel fermenteren als je dat wenst.
- 4 Leg op de bodem van de weckpot eerst de droge kruiden: jeneverbessen, mosterdzaad, laurierbladjes, de opgerolde takjes dille en eventueel de gedroogde, in stukjes gesneden chilipepertjes voor een pittige variant. Voeg daarna in zijn geheel de teentjes knoflook toe. Vul de weckpot verder met de gesneden paprika's, rode ui en lente-ui. Druk de groenten goed aan.
- 5 Zet de pot in de gootsteen en giet de afgekoelde zoutoplossing over de groenten tot de pot vol is, zodat de vloeistof over de rand van de pot vloeit. Zorg ervoor dat de groenten volledig onder de zoutoplossing blijven, want dat bevordert de fermentatie.





STOFPOTJE VAN POMPOEN EN CASHEWNOTEN MET WITTE KIMCHISALADE

Voor 4 personen

INGREDIËNTEN

Voor het stoofpotje:

2 grote uien
2 teentjes knoflook
2 eetlepels kokosvet
1 butternutpompoen
500 g cashewnoten
½ cm kurkumawortel
½ cm gemberwortel
500 ml kokosroom, meer dan 14% vet
250 ml water

Voor de witte kimchisalade:

1 grote koolrabi
1 appel
1 pot (500 g) witte kimchi met
lente-ui en appel (deze kun je
maken volgens de droogzout-
methode)
1 bosje lente-ui
extra vierge olijfolie
zout en peper
citroensap

BEREIDING:

Stoofpotje

1 Fruit de uien en knoflook op laag vuur in kokosvet in de pan. Voeg blokjes gesneden butternutpompoen, cashewnootjes, geraspte ongeschilde kurkuma- en gemberwortel toe en roerbak kort.

2 Overgiet alles met kokosroom en water, en laat zachtjes sudderen tot de blokjes pompoen beetbaar geworden zijn. Je mag hier creatief zijn en naast peper en zout ook verschillende soorten kruiden toevoegen zoals een takje rozemarijn of currykruiden. Ik ben zelf bij dit gerecht verzet op citroengras en koriander.

Witte kimchisalade

1 Rasp de koolrabi en appel op de grove ogen van de mandoline.

2 Doe de koolrabi, appel en witte kimchi in een kom en voeg de fijngesneden lente-ui erbij. Overgiet rijkelijk met olijfolie, voeg zout, peper en citroensap naar smaak toe.





GROENTEN-MAALTIJDSALADE

MET GEFERMENTEERDE AUGURK EN EI

Voor 4 personen

INGREDIËNTEN

8 aardappelen
½ grote knolselderij
2 pastinaken
4 wortels
400 g diepvrieserwten
2 zure appels zoals Boskoop of Cox
8 eieren

4 grote gefermenteerde augurken (deze kun je met een zoutoplossing maken zoals de tomaatjes op p. 82)
4 kleine sjalotten
4 handenvol peterselieblad
500 ml mayonaise
sap van ½ citroen
4 eetlepels mosterd
zout, peper

BEREIDING:

- 1 Kook alle groenten samen in de schil tot ze gaar zijn. Kook de erwten apart gedurende 8 minuten (vanaf het moment dat het water kookt).
- 2 Laat alle gekookte groenten afkoelen en schil ze. Snijd de aardappelen, wortels, knolselderij, pastinaak, gewassen ongeschilde appels, eieren en augurken in kleine blokjes. Meng de ingrediënten samen in een grote kom.
- 3 Voeg erwten, fijngesneden sjalotten en peterselieblad, mayonaise, citroensap en mosterd toe. Roer alles door elkaar met zout en peper naar smaak. Laat het afkoelen vooraleer te serveren.







WWW.LANNOO.COM

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

TEKST: Marta en Joanna Klejman

FOTOGRAFIE: Leen Wouters – Studio Greenjack

FOTOGRAFIE p. 39, 49, 63, 81, 85, 93, 129, portret backcover: Ines Goovaerts – @straffestreek.be; p. 67 bovenaan en p. 71: Shutterstock.

GRAFISCHE VORMGEVING: Katrien Van de Steene - Whitespray

Als u opmerkingen of vragen heeft, kunt u contact opnemen met onze redactie:
redactielifestyle@lannoo.com

© Marta en Joanna Klejman & Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2025

D/2025/45/253 – NUR 440-449

ISBN: 978 90 209 2626 2

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

DISCLAIMER

Dit boek biedt inspiratie en recepten die een waardevolle aanvulling kunnen zijn op een gevarieerd dieet. Bij ziekte is het essentieel om altijd professioneel medisch advies in te winnen. De inhoud van dit boek is niet bedoeld als medische behandeling en vervangt nooit de zorg van een arts of specialist.