

BLADZIJDE 5

Hartelijk welkom

De fermentatie

6-11

BLADZIJDE 8

Inleiding



Groenten

12-97



BLADZIJDE 14

Basisprincipes

BLADZIJDE 17

Kool en kimchi

BLADZIJDE 43

**Augurken en
andere groenten**

BLADZIJDE 59

**Uien,
knoflook en chilipeper**

BLADZIJDE 75

**Sauzen, salsa's en
ketchups**



Fruit

98-115



Azijn en shrubs

116-133

BLADZIJDE 118

Azijn

BLADZIJDE 125

Shrubs





Melk

134-167

BLADZIJDE 138

Yoghurt

BLADZIJDE 145

Kefir

BLADZIJDE 153

Kaas



Kombucha, waterkefir en andere frisdranken

196-219



Zuurdesem

168-195



BLADZIJDE 220

Receptenoverzicht

BLADZIJDE 221

Register

Hartelijk welkom en veel plezier bij het lezen en bladeren in mijn boek over fermentatie!

ALS JE DIT LEEST, BEN JE DUIDELIJK EEN NIEUWSGIERIG MENS
EN DAT IS EEN HEEL GOEDE EIGENSCHAP – ZEKER BIJ HET FERMENTEREN!
AANGEZIEN JE DIT BOEK TER HAND HEBT GENOMEN,
HEB JE AL EEN STUKJE AFGELEGD OP DE WEG NAAR
EEN GROOT CULINAIR AVONTUUR.

Toen ik ongeveer drie jaar geleden mijn eerste pot wortels had gefermenteerd en het resultaat mij totaal niet smaakte, had ik nog geen idee dat ik ooit een boek zou schrijven over de fascinerende wereld van het conserveren van levensmiddelen met behulp van micro-organismen. Want daar gaat dit boek over: de samenwerking met de kleinste en oudste levende wezentjes die betrokken zijn bij het maken van gezonde, heerlijke en houdbare levensmiddelen. Bacteriën, gisten en schimmels (*ja, echt waar!*) helpen ons met hun stofwisselingsactiviteiten om groenten, fruit, dranken, melk en dergelijke met zuren en alcohol niet alleen te conserveren maar ook om heel bijzondere, soms al eeuwenlang gewaardeerde levensmiddelen te maken: zuurkool, azijn, kombucha, yoghurt, zuurdesembrood en nog veel meer. In het kader van deze samenwerking met micro-organismen is het onze taak om deze heel kleine keukenhulpjes het leven aangenaam te maken en ze de ideale omstandigheden te bieden voor hun werk. Hoe eenvoudig dit is en welke heerlijke resultaten het kan opleveren, lees je in dit boek.

Het boek documenteert de eerste stappen van mijn pogingen op het gebied van fermentatie, waarbij er ook voor mij nog steeds waanzinnig veel nieuws te ontdekken valt. Het neemt beginnelingen vriendelijk bij de hand en legt stap voor stap in woord en beeld alle basisrecepten uit. *Biochemische kennis is niet per se noodzakelijk!* Mijn oma heeft haar fantastische zuurkool ook altijd bereid zonder precies te weten waarom het in een stenen pot borrelt. Gevorderden kunnen zich nog meer verdiepen

in de materie en experimenteren met kefir en kaas. *Waag het erop!*

Het is mijn culinaire missie om de oeroude methode van het fermenteren weer te introduceren in de moderne keuken, want door de uitvinding van het inmaken door verhitting in blikken en potten en vooral het diepvriezen heeft het fermenteren als conserveringsmethode veel terrein verloren. In West-Europa maakt vrijwel niemand meer zuurkool in zijn eigen keuken, maar koopt men gepasteuriseerde kant-en-klare producten waarin de bacteriën al zijn gedood. Daarmee beroven we onszelf echter van het gezondheidsstimulerende effect van bijvoorbeeld rauwe zuurkool, want intussen is wetenschappelijk aangetoond dat de opname van levende micro-organismen in gefermenteerde voedingsmiddelen onze lichamelijke stofwisselingsprocessen positief beïnvloedt. Ik wil zuurkool en dergelijke weer zijn culinaire glans en glorie teruggeven. Daarom organiseer ik workshops, houd ik lezingen en heb ik nu dus ook nog een boek geschreven!

Laat het borrelen!

KRAUTBRAUT
CATHRIN BRANDES



KRAUT
BRAUT

De fermentatie

A kitchen scene featuring a jar of fermented carrots, a cutting board with shredded carrots, and various kitchen tools on a tiled surface. The jar is filled with orange carrot sticks and a red chili pepper. The cutting board has a pile of shredded carrots and a green chili pepper. The background shows a wooden cutting board with a knife and a bowl.

De fermentatie

Vlak voordat deze methode volledig in de vergetelheid raakte, hebben we haar gelukkig herontdekt! Wat in de keukens van de gezondheidsbewuste inwoners van New York, San Francisco en Portland al langer heel gebruikelijk is, wordt bij ons nu pas weer uit de culinaire mottenballen gehaald. De goede oude fermentatie, waarmee onze oma's zelf zuurkool, zuurdesem en zure melk maakten, is een van de hipste foodtrends.

De trend combineert een modern, algeheel gezondheidsbewustzijn met het verlangen naar eerlijke levensmiddelen met natuurlijke ingrediënten. Veel studies tonen namelijk aan dat de jarenlange paniekmachine tegen iedere vorm van microscopisch kleine levende wezentjes volledig overdreven en zelfs contraproductief was. De meeste van onze levensondersteunende lichaamsfuncties, met boven aan de lijst natuurlijk de spijsvertering, zijn zonder de medewerking van micro-organismen helemaal niet mogelijk. 'Probiotische voeding' is daarom het nieuwe toverwoord en daarmee bedoelt men voeding die bestaat uit levende levensmiddelen en die ons lichaam ondersteunt bij zijn werkzaamheden.

Fermentatie is intussen eigenlijk een verzamelbegrip voor verschillende processen waarbij micro-organismen worden gebruikt voor het conserveren of bereiden van levensmiddelen. Bacteriën, schimmels en gisten ontleden organische stoffen en produceren daarbij zuren, alcohol en gassen die op hun beurt weer zorgen voor houdbaarheid en leuke belletjes.

In de loop van de geschiedenis van de mensheid hebben culturen uit de hele wereld vermoedelijk toevallig eet- en drinkbare resultaten van fermentatieprocessen ontdekt: zuur geworden deeg was gebakken nog steeds lekker, zuur geworden wijn was verrassend goed drinkbaar en die grappige zwam (of SCOBY, *Symbiotic Culture of Bacteria and Yeast*) op de thee leverde een interessante, mousserende drank op. De eerste fermentatietechnieken van groenten zijn al duizenden jaren geleden opgetekend door de Chinezen, en de Romeinen hebben de methodes overgenomen en naar ons gebracht.

Het feit dat het zo eenvoudig is heeft zeker bijgedragen aan de populariteit van fermentatie. Niet belast door wetenschappelijke kennis over biochemie heeft de mens bier gebrouwen, augurken ingelegd en kaas gemaakt. Wisselende resultaten door verschillende productieomstandigheden werden geaccepteerd en zo niet, dan werden de uitkomsten toch geconsumeerd. Toevallige resultaten zoals zuur geworden bier werden bovendien vaak populaire specialiteiten.

Bij de keuze en ontwikkeling van de recepten voor dit boek heb ik erop gelet dat er zo weinig mogelijk apparaten voor nodig zijn. Ik ben een voorstander van koken met een minimale basisuitrusting en daarom heb je slechts bij een paar recepten een keukenmachine nodig. Brandschone glazen potten in allerlei modellen en afmetingen zijn eigenlijk de belangrijkste hulpstukken; meestal zijn glazen potten met een beugelsluiting het handigst, maar andere kunnen ook. Slechts af en toe heb ik gewerkt met gekochte startculturen, alle andere zijn in de ware zin van het woord naar mij toe gevlogen, *wilde culturen dus!*







En zo kom ik al bij de laatste punten in deze inleiding. Net zoals zoveel dingen in het leven geeft fermenteren je ongelooflijk veel plezier als je ermee bezig bent. Vertrouwen krijgen in overwegend onzichtbare micro-organismen en hun effecten is voor veel mensen in het begin niet zo gemakkelijk – dat weet ik door mijn ervaringen tijdens workshops. De dingen op zijn beloop laten vereist bovendien duidelijk meer geduld dan de meeste andere bereidingswijzen in de keuken. En genieten van het resultaat is niet iedereen bij de eerste poging gegeven. De aroma's die ontstaan bij het fermenteren zijn immers niet uitsluitend zuur maar kunnen ook een beetje stinken of gistachtig, zurig tot zelfs medicinaal-prikkelend ruiken. *Maar dat is juist het spannende!* Voor mij is fermenteren een unieke smaaktraining, heel anders dan de heel zoute en zoete kant-en-klare producten waarmee de levensmiddelenindustrie ons conditioneert. *Fermentatie is een avontuur waarbij ik je veel plezier en veel succes wens!*

Ik heb het je beloofd: fermenteren is heel gemakkelijk en kost weinig moeite. Het meeste werk wordt immers gedaan door de bacteriën, vrijwel geen enkel recept in dit boek vergt meer dan 30 minuten voorbereiding. Om beter te kunnen inschatten hoelang je met de verschillende fermentatieprojecten bezig bent, vind je bij ieder recept icoontjes met extra informatie (zie hiernaast).

 VOORBEREIDINGSTIJD

 KOOK-/BAKTIJD

 FERMENTATIEDUUR

 HOUDBAARHEID

 VEGAN



Mijn eetlepel en de aangegeven hoeveelheden

De recepten in dit boek zijn zo eenvoudig mogelijk gehouden. Voor het fermenteren heb je geen bijzondere apparaten nodig, zelfs geen weegschaal. Bij veel hoeveelheden heb ik vaak bewust geen grammen of kilogrammen vermeld. Ik gebruik voor het afmeten een eetlepel. Toegegeven, ik gebruik daarbij niet zomaar een eetlepel maar **DE EETLEPEL**. Dat is een antieke zilveren lepel die een beetje dieper is dan een moderne lepel en waarvan ik ongeveer weet welke hoeveelheid erin past. Als je de hoeveelheden in eetlepels niet duidelijk genoeg vindt omdat je het precies wilt weten, kun je zelf een mooie lepel zoeken en een keer de volgende basishoeveelheden afwegen.

Mijn grote lepel - vol - bevat:

Zout	ca. 22 g
Suiker	ca. 20 g
Meel	ca. 25 g