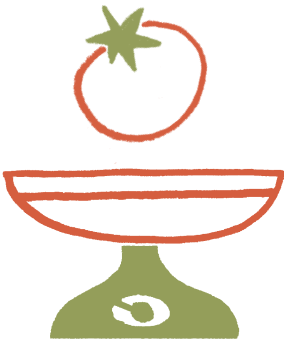


Praktische gids

# Fermenteren

Marie-Claire Frédéric  
Guillaume Stutin

**DELTA**



# Inhoud

.....

<b>INLEIDING</b> .....	4
------------------------	---

<b>1 FERMENTEREN: ZO DOE JE HET</b>	
Waarom fermenteren? .....	8
Is het ingewikkeld? .....	14
Is het gevaarlijk? .....	16
Is het geschikt voor een zoutloos dieet? .....	18
Het materiaal .....	20
De grote familie van starters .....	24
De grondstoffen .....	27
Belangrijke voorzorgsmaatregelen .....	30
Tijd en temperatuur .....	33
Aan de slag! .....	35

<b>2 GROENTEN</b>	
Groenten fermenteren .....	38
Koreaanse kimchi .....	40
Zuurkool en co .....	42
Augurken uit Midden-Europa .....	45
Pittige coleslaw .....	47
Tsukemono van rodekool met kombu .....	48
Aubergines op z'n Italiaans .....	50
Wortelsticks met kruiden .....	52
Roze rapen .....	53
Aziatische lente-uitjes .....	54
Paprika met vitamines .....	57
Sperziebonen voor de hele winter .....	58
Knolselderij met gember .....	59
Gefermenteerde butternut met salie .....	60
Muraturi .....	63
Kerstomaatjes .....	64
Knoflookteentjes .....	65
Spinazie met citroen .....	66
Gepekeld paardenbloemknoppen .....	68

<b>3</b>	<b>SAUZEN EN SMAAKMAKERS</b>	
	Citroenen ingelegd in zout . . . . .	72
	Probiotische saus met rode paprika's en knoflook . . . . .	74
	Tex-mex salsa . . . . .	75
	Rodepepersaus Louisiana style . . . . .	76
	Grove mosterd . . . . .	78
	Probiotische ketchup . . . . .	81
	Ingelegde groenten . . . . .	82
	Chutney van ananas en limoen . . . . .	84

<b>4</b>	<b>PEULVRUCHTEN EN GRANEN</b>	
	Vloeibare zuurdesem . . . . .	88
	Boekweitpannenkoekjes . . . . .	90
	Marokkaanse baghrir . . . . .	92
	Gefermenteerde falafel . . . . .	95
	Dosas . . . . .	96
	Porridge . . . . .	98
	Zure ogi . . . . .	100
	Tempé van koraallinzen . . . . .	103

<b>5</b>	<b>ZUIVEL</b>	
	Bulgaarse yoghurt . . . . .	106
	Verse cottage cheese . . . . .	108
	Kefir . . . . .	110
	Ricotta . . . . .	112
	Gerijpte kaasjes . . . . .	115
	Huisgemaakte mozzarella . . . . .	116

<b>6</b>	<b>BIJLAGEN</b>	
	Problemen en oplossingen . . . . .	120
	Verklarende woordenlijst . . . . .	124





---

# Inleiding

**D**e mens is geëvolueerd met fermentatie. Toen mensen nog niet gescheiden waren van de dierenwereld, kon voedsel alleen worden verwerkt door het op te eten. Maar fermentatie begon toen al: lang voordat de mensen het vuur beheersten, lieten ze de producten van de jacht of visvangst besterven. Ze ontdekten dat voedsel in een luchtdichte kuil heel lang bewaard kon blijven. Deze wonderbaarlijk bewaard gebleven voorraden smaakten beter en reddden de bevolking van de hongerdood tijdens een slecht seizoen. Degenen die dit voedsel aten, werden minder ziek en leefden langer dan degenen die het niet aten. Dit was genoeg om dit voedsel heilig, magisch en cultureel belangrijk te maken in beschavingen over de hele wereld. Wat me fascineerde toen ik voor het eerst de wereld van fermentatie ontdekte, is de absolute universaliteit ervan, die aantoont hoe oud deze wereld is.

Ik ben niet alleen op zoek gegaan naar de geschiedenis van het fermenteren, maar ook naar levende sporen ervan in onze steeds sterielere wereld. Wat een beloning was het om methodes en recepten te vinden op alle continenten. Ik hoop dat de recepten in dit boek jou als lezer meenemen op reis, net zoals ze mij hebben laten reizen. Er bestaat een oneindige verscheidenheid aan gefermenteerd voedsel. Fermentatie kan namelijk worden toegepast op groente, vlees, vis en zuivel. De bedoeling van dit boek is om fermentatie toegankelijk te maken voor mensen die er geen enkele ervaring mee hebben. Ik heb ervoor geko-

zen om het in mijn boek alleen te hebben over groenten, granen en zuivel, omdat die het gemakkelijkst te fermenteren zijn en ook meteen goede resultaten opleveren.

Veel van de instructies zullen misschien verrassend klinken. Om te oefenen met fermentatie moet je namelijk alles vergeten wat je hebt geleerd. Ten eerste moet je van microben en schimmels\* houden, die meestal gezond zijn. En bovenal moet je de tijd nemen, wat in strijd is met de eisen van de snelle wereld van vandaag. Tijd is een onmisbaar ingrediënt in het fermentatieproces. We zijn het gewend om de houdbaarheidsdatum van een voedingsmiddel te controleren, zodat we het eten voordat het bederft, maar hier is het precies andersom: we letten op de datum waarvóór het voedsel zijn volledige potentieel nog niet heeft bereikt en genieten er pas later van. Laten we de traagheid vieren, laten we fermenteren!

\* Alle termen die bij de eerste vermelding gevolgd worden door een asterisk worden uitgelegd in de verklarende woordenlijst op pagina 124.



# Waarom fermenteren?

---

## Een milieuvriendelijke en economische bewaarmethode

Fermentatie wordt al sinds de prehistorie gebruikt om voedsel te bewaren. Verse melk is maar een paar dagen houdbaar, terwijl kaas maanden of zelfs jaren houdbaar is. Vers vlees en verse vis kunnen maar korte tijd worden gegeten, vooral in regio's met een warm klimaat. Salami, gerookte ham en gezouten of gedroogde vis kunnen juist veel langer worden bewaard en buiten de koelkast. Hetzelfde geldt voor vers fruit en verse groenten, die bederfelijk zijn, terwijl zuurkool en pickles\* jarenlang houdbaar zijn.

Door fermentatie konden mensen reservevoorraden aanleggen om slechte tijden te overleven. Door voedsel te fermenteren voorkom je namelijk dat het gaat rotten en bederven. Daardoor kan het voedsel bijzonder lang worden bewaard, zelfs bij kamertemperatuur.

Dit is één manier om voedselverspilling tegen te gaan. Stel, je hebt te veel wortelen gekocht om meteen op te eten. Wat is er dan makkelijker dan ze in een pot met zout en water te doen en ze te laten fermenteren zodat je ze later kan serveren als een heerlijke, met vitaminen\* verrijkte salade (deze verrijking vindt niet plaats als ze worden ingevroren).

De uitvinding van pasteurisatie\*, het daaruit voortvloeiende inmaken\* en de komst van diepvriezers maakten een einde aan de onbetwiste heerschappij van fermentatie. En dat is jammer. Fermentatie biedt namelijk verschillende (en niet de minste) voordelen, vergeleken met andere conserveringstechnieken. Je hebt er geen energie voor nodig. Er is geen warmte nodig om te steriliseren, er is geen elektriciteit nodig om een vriezer onder nul te houden en je hebt niet eens een koelkast nodig.





# Pittige coleslaw

## Fermentatie:

7 dagen bij kamertemperatuur, daarna tussen 15 en 25°C

## Consumptie:

na 2 weken

## Houdbaarheid:

1 jaar

## Fermenteren op dezelfde manier:

rapen, wortelen, knolselderij, rode bieten, koolraap, koolrabi, pastinaken, rodekool, enzovoort

## Voor 1 pot van 1 liter:

- 500 g wittekool
- 500 g wortelen
- 1 grannysmithappel
- 1 stengel bleekselderij
- 1 witte ui
- 1 tl karwijzaad en korianderzaadjes
- 10 g Keltisch zeezout zonder toevoegingen

**1.** Verwijder de kernen en beschadigde bladeren van de kool en hak de kool fijn.

**2.** Schil en rasp de wortelen en appel. Verwijder de draden van de bleekselderij en snijd de stengel in plakjes. Snipper de ui. Weeg de groenten af en gebruik 10 gram zout per kilo.

**3.** Meng groenten, specerijen en zout in een grote kom en pers met je handen het sap eruit. Laat 15 minuten staan en pers dan opnieuw.

**4.** Leg de groenten boven op elkaar in de pot en vergeet het sap niet toe te voegen. Druk goed aan. Het sap moet boven de groenten in de pot uitkomen. Als dit niet het geval is, voeg je een beetje water toe.

**5.** Sluit de pot hermetisch af. Laat fermenteren.



## Proeven

In een salade, eenvoudig aangemaakt met olie of crème fraîche, of met een mayonaise bereid zonder azijn of zout.