

Fermenteer zelf  
natuurlijk bruisende,  
gezonde en non-  
alcoholische drankjes

Barbara Serulus &  
Elise van Iterson

|                   |     |
|-------------------|-----|
| voorwoord         | 5   |
| kombucha          | 21  |
| waterkefir        | 37  |
| melkkefir         | 51  |
| gemberbier        | 67  |
| broodkvass        | 83  |
| kvass met melkwei | 97  |
| mede              | 111 |
| tepache           | 123 |
| cocktails         | 137 |
| over              | 142 |



# VOORWOORD



Mijn eerste scoby (Symbiotic Culture Of Bacteria and Yeast) kreeg ik voor mijn dertigste verjaardag. Een opgewonden gevoel maakte zich van me meester. Een bekend gevoel: het steekt de kop op telkens als ik ervan overtuigd ben dat iets (een ontmoeting met een indrukwekkend persoon, een nieuw kledingstuk, een boek of een wonderbaarlijke shampoo) mijn leven grondig zal veranderen, mijn bestaan zal doen daveren op zijn grondvesten. Toen ik later die avond mijmerde over al het goede dat mij ten deel zou vallen, deelde ik mijn leven mentaal op in twee periodes. Een tijdperk vóór en een tijdperk na scoby. Want als alles goed ging, zou niets nog hetzelfde zijn.

Intussen ben ik gelukkig een tikje nuchterder geworden, maar de voorspelling kwam in zekere zin wel uit. Mijn leven veranderde, want sinds dat moment ben ik in de ban van gefermenteerde dranken. Ik ging aan de slag met de

kombucha-scooby en de gekopieerde handleiding die ik erbij kreeg. Toen ik mijn scooby een jaar in leven had kunnen houden, ging ik op zoek naar waterkefirkorrels en zo begonnen de fermentatiepotten zich langzaam te verspreiden door mijn huis.

Lang dacht ik dat ik deze obscure hobby voor mezelf moest houden en sprak er dus wijze-lijk niet te veel over, maar stilaan kreeg ik steeds meer vragen over mijn gefermenteerde brouw-sels. Onbekenden kwamen via omwegen bij mij terecht op zoek naar een scooby, vrienden vroegen of ze de drankjes zelf konden maken en restau-rants waren geïnteresseerd om ze op hun kaart te zetten. Omdat steeds meer mensen op zoek waren naar een gezond alternatief voor frisdrank of (tijdelijk) geen alcohol wilden drinken, werd de interesse in deze natuurlijk bruisende drank-jes steeds groter. En zo komt het dat ik er nu een boek over schrijf. Ik hoop dat jullie door het lezen van dit boek even enthousiast worden als ik en vooral zelf beginnen te experimenteren met de kennis die ik de afgelopen jaren heb opgepikt. Maak je geen zorgen als het een keer niet lukt: fermen-tatie blijft een natuurlijk proces dat net als jijzelf wel eens wispelturig durft te zijn.



## Bruis

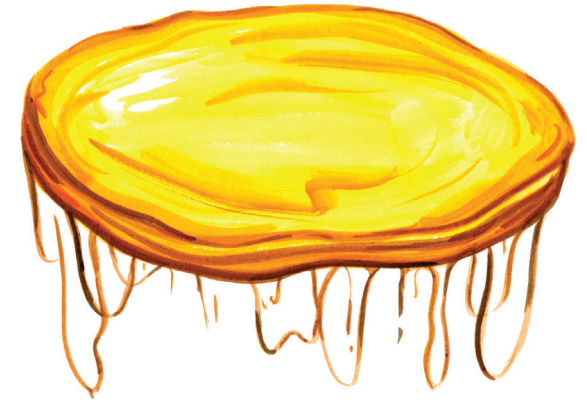
Fermentatie brengt fantastische non-alcoholische dranken voort. Denk aan een fris-zure kombucha, een dorstlessende waterkefir of een aardse bietenkvass. Stuk voor stuk bruisend door gezonde bacteriën en complex en verrassend van smaak. Ze duiken steeds meer op in res-taurants en cocktailbars, maar je kan ze ook makkelijk zelf maken. Gefermenteerde dranken zijn met hun natuurlijke sprankeling en licht gegiste smaken een waardig alterna-tief voor wijn of bier. Ideaal voor wie minder alcohol wil consumeren én een probiotische boost wil geven aan zijn of haar lichaam.





1

# KOMBUCHA



Over kombucha doen vele legendes de ronde. Zo zou de Chinese keizer Qin Shi Huangdi zo'n 2250 jaar geleden één van de eerste kombucha-adepten geweest zijn. Het verhaal gaat dat de keizer zijn troepen het bevel gaf om alle dokters van het land te verzamelen, waarna hij hen gevangennam en de opdracht gaf een boek te schrijven dat alle remedies tegen de meest voorkomende ziekten inventariseerde.

Toen het boek klaar was, vroeg de keizer aan de verzamelde geneesheren om één remedie uit te kiezen die hem een lang leven zou garanderen. De raad van wijzen koos unaniem voor kombucha: de zwam die het eeuwige leven schenkt.





## BASISRECEPT

Ingrediënten (voor 1 liter):

- 1 kombuchazwam (scoby)
- 100 ml reeds gebrouwen kombucha
- 5 g losse zwarte thee (of 3 zakjes)
- 50 à 100 g ongeraffineerde rietsuiker (naar smaak)
- 1 liter gefilterd water

1 glazen pot van 1,5 liter





Melkkefir zou ontstaan zijn bij herders in de Kaukasus, een gebied dat Europa en Azië met elkaar verbindt. De herders maakten kefir door verse melk van koeien, geiten of schapen in een open leren zak naast de deur te hangen. Iedereen die het huis binnenkwam, moest een paar keer met een stok tegen de zak slaan om zuurstof te laten circuleren en de fermentatie op gang te brengen. Na twee dagen was de melk fris, zuur en zelfs lichtjes bruisend en werd daarom ook wel 'melkchampagne' genoemd.

# TIPS



↓  
De scoby's van melk- en waterkefir lijken uiterlijk wel op elkaar, maar op microbiologisch niveau gaat het om verschillende culturen van bacteriën en gisten. Je kan de ene dus niet inzetten in plaats van de andere.

↓  
De melkkefirkorreltjes zijn verlekkerd op dierlijke melk. Je kan koemelk gebruiken, maar ook geiten- of schapenmelk kunnen perfect tot kefir gefermenteerd worden. Geitenmelk geeft een iets vloeibaardere kefir dan koemelk. Schapenmelk zorgt met zijn hoog eiwitgehalte dan weer voor een dikker eindresultaat.

↓  
De melkkefirkorrels voelen zich het best in verse melk, dit kan gepasteuriseerde melk of rauwe melk zijn. Ze zijn niet dol op UHT-melk, deze lang houdbare melk is verhit tot een Ultra Hoge Temperatuur. Als je kiest voor rauwe melk, is het belangrijk dat deze zo vers mogelijk is. Als dit niet het geval is, hebben zich al te veel bacteriën ontwikkeld in de melk die in concurrentie zullen gaan met de melkkefirbacteriën.

↓  
Plantaardige melk laat zich niet makkelijk fermenteren met melkkefirkorreltjes. De korreltjes hebben namelijk lactose nodig om zich lekker te voelen. Je kan zeker experimenteren met plantaardige melk, maar het resultaat is niet altijd consistent. Het meeste succes heb je met kokosmelk. Het is soms nodig om de kokosmelk iets langer te laten fermenteren – zo'n twee à drie dagen – om een fris resultaat te krijgen. Proef zelf wanneer je de kokoskefir lekker vindt smaken. Na twee à drie keer brouwen met kokosmelk is het nodig om de korreltjes opnieuw in dierlijke melk te leggen zodat ze zich kunnen voeden.

↓  
Als je de kefir te lang laat fermenteren, scheidt deze zich in wei (vloeistof) en wrongel (vaste bestanddelen). Het wordt dan moeilijker om de kefirkorreltjes uit de kefir te zeven. De grootste kans op slagen is er als je de kefir goed schudt zodat vloeibare en vaste bestanddelen zich opnieuw vermengen. Probeer de methode met de zeef en als deze niet lukt vis de korreltjes er dan uit met je – pas gewassen – handen.

↓  
Als je het ritme van melkkefir brouwen even wil onderbreken, zet je ze met hun favoriete voedsel – melk – in de koelkast. Zo kan je ze tot drie weken bewaren. Reken voor een periode van drie weken op 1 liter melk om ze voldoende gevoed te houden.



In het begin van de negentiende eeuw heeft bijna elke stad in Engeland een gemberbierbrouwerij. Het drankje wordt vaak verkocht door straatventers die het gemberbier verdelen met een mechanische biertap, voortgetrokken door een ezel of pony. Vanaf 1855 bepalen de Britse accijnzenregels dat gemberbier maximaal 2% alcohol mag bevatten. Op dat moment wordt het drankje ook populair bij kinderen. Tijdens de drooglegging in Amerika tussen 1920 en 1933 stijgt de import vanuit Engeland: gemberbier was niet enkel een prima alternatief voor echt bier, maar ook het ideale mixdrankje om de slechte smaak van zelfgestookte alcohol te verdoezelen.

Vandaag is commercieel gemberbier niet langer gebrouwen of gefermenteerd. Het is een frisdrank op basis van water, gember, suiker en koolzuur. Hierdoor is er geen verschil meer tussen gemberbier en ginger ale of gemberlimonade, al is gemberbier vaak wat pittiger van smaak doordat er meer gember is toegevoegd. In dit hoofdstuk keren we terug naar de roots van gemberbier met een gefermenteerde versie.



# BEREIDING



1. Maak een starter door 2 eetlepels grof geraspte gember te mengen met 2 eetlepels suiker en 800 ml water in een glazen pot. Roer goed met een houten lepel. Zet de starter in een warme ruimte en roer regelmatig. Voeg elke dag 1 eetlepel geraspte gember en 1 eetlepel suiker toe, tot je starter zichtbaar begint te bruisen. Dat kan al na een dag of 2, soms moet je wat langer geduld uitoefenen.



2. Als je starter een teken van leven vertoont, maak je de gemberthee die de basis voor je gemberbier is. Snijd hiervoor de gember in fijne schijfjes en kook ze in de helft van het water gedurende 15 minuten onder deksel. Voeg de suiker toe en roer goed. Verdun de sterke thee met de rest van het water, zodat de vloeistof sneller afkoelt. Laat verder afkoelen tot lichaamstemperatuur. Giet de thee over in de glazen kruik.





Mexico is al eeuwenlang het walhalla van gefermenteerde dranken. Pulque wordt gemaakt van gefermenteerd agavesap. Tejuino en pozol zijn drankjes op basis van maisdeeg — hetzelfde deeg waar tortilla's en tamales van worden gebakken. Maar veruit het populairste drankje is tepache.

Ook bij deze drank speelde mais oorspronkelijk de hoofdrol. De naam tepache stamt van het woord *tepiātl*, wat 'drank gemaakt van mais' betekent in het Nahuatl, de taal van de Nahuas. De Nahuas waren de oorspronkelijke bewoners van Centraal Mexico en brouwden al in pre-Spaanse tijden deze gefermenteerde limonade.

De mais werd later vervangen door fruit zoals ananas, appel en sinaasappel. De schil en de pulp van het fruit fermenteren in water met bruine suiker en kruiden; traditioneel gebeurt dit in een houten vat. Tot de dag van vandaag is tepache erg populair in Mexico. Het wordt verkocht in kraampjes op straat en het alcoholpercentage wordt geregeld opgekrikt door het te mixen met een biertje.



## INLEIDING



Voor het basisrecept kies ik een versie met appel, omdat dit fruit overvloedig aanwezig is in de lage landen. Natuurlijk kan je ook de populaire versie met ananas maken, het recept daarvoor vind je verderop. Deze appeltepache is perfect om in te zetten als je appelmoes of appeltaart maakt.

De schillen en klokhuizen die je normaal zou weggooien krijgen een tweede leven als een kruidige limonade.







## 9

# COCKTAILS

Gefermenteerde drankjes zijn door hun frisse zure smaken een droom van een ingrediënt om in cocktails te gebruiken. Je kan simpelweg een shotje van je favoriete drank toevoegen aan je glas waterkefir, kombucha, bietenkvass of gemberbier en je hebt al een elegante longdrink in handen. Ideaal als er plots gasten voor de deur staan of je nood hebt aan wat sterkers.

We geven in dit hoofdstukje wat extra ideeën om je innerlijke mixoloog los te laten op je nieuwe collectie gefermenteerde brouwsels. Wat detox na alle detox zeg maar.



Fermentatie brengt fantastische non-alcoholische drankjes voort. Denk aan een frizure kombucha, een dorstlessende waterkefir of een aardse bietenkvass.

Stuk voor stuk bruisend door gezonde bacteriën en complex en verrassend van smaak.

Gefermenteerde dranken zijn met hun natuurlijke sprankeling en licht gegiste smaken een waardig alternatief voor wijn of bier.

Dit boek vertelt je alles wat je nodig hebt om deze gezonde en alcoholvrije dranken eigenhandig te brouwen thuis. Je vindt heldere recepten die stap voor stap geïllustreerd worden, behapbare informatie over het fermentatieproces en sappige anekdotes over de herkomst van deze bijzondere drankjes.

Bruis is een samenwerking tussen culinair journalist Barbara Serulus en illustrator-chef Elise van Iterson.



9 789063 695538