



TSUKÉMONO

SNELLE GROENTEFERMENTATIES UIT JAPAN



Peter van Berckel

Auteur
Peter van Berckel

Redactie
Saskia Schepers

Ontwerp & Styling
Noël Straakenbroek

Fotografie
Esther Verwindt

Illustraties en kalligrafie
Paulus van de Voren
Azumi Uchitani

Stockfoto's
Shutterstock

Vertaling voorwoord
Yvonne Maree

Drukwerk
BowPrint

Uitgeverij
Rineke Dijkina Books

ISBN nummer / NUR nummers
978 90 818215 7 5 | 440, 444, 449

Eerste druk, november 2018

© 2018 Peter van Berckel | fermentPeer

WWW.FERMENPEER.NL
#fermenpeer



Het Japanse serviesgoed voor de fotografie is ter beschikking gesteld door het bedrijf CNB Enterprises in Alkmaar.

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved
Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, film of op welke andere wijze en/of ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

DISCLAIMER

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de auteur, noch de uitgever stelt zich aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave, of voor mogelijk negatieve gevolgen door het gebruik van dit boek.

INHOUDSOPGAVE

VOORWOORD

Sandor Katz	6
Rineke Dijkina	9
Mijn pad naar tsukémono	11

DEEL 1: TEKST EN UITLEG

Inleiding	15
De Japanse tsukémono	17
De Japanse maaltijd	20
Dankbaarheid	21
De rol van groenten in tsukémono	25
Picklen, pickelen of pekelen?	27
Het verschil tussen picklen in de pers en traditioneel fermenteren	28
Het gebruik van de pickle-pers	30
De 'smaak van de hand' en hygiëne	32
De 'zoutdood'	35
Basissmaken	39
Breng je tsukémono op smaak	41
Keukenmaterialen en snijtechnieken	50
De terugkeer van fermentatie	55
Fermenteren en gezondheid	56
Gezonde voeding	59
Vitaliteit	62

DEEL 2: RECEPTEN

Pickle-methode en tips	66
Oost: tsukémono-recepten	69
West: pickle-recepten	151

EPILOOG

Dankwoord	183
Waar verkrijgbaar?	184
Wees creatief met de pers!	185
Verklarende Japanse woordenlijst	192
Bronvermelding	193
Index	194
Receptenregister	198

DEEL 1

TEKST EN UITLEG



DE ROL VAN GROENTEN IN TSUKÉMONO

Belangrijke kenmerken van de Japanse keuken zijn subtiliteit en eenvoud; dit zijn de basiselementen voor balans in een maaltijd. Deze bijzondere eettraditie en kookkunst is niet voor niets toegevoegd aan het Unesco immaterieel cultureel werelderfgoed. Iedere maaltijd dient een variëteit aan kleur, smaak en kooktechniek op grond van voedingswaarde en esthetiek te bevatten. Tsukémono is een onderdeel om deze harmonie te bereiken. Het helpt ook bij het algemene streven dat iedere maaltijd de vijf kleuren zwart, rood, groen, wit en geel bevat.

GROENTEN

Groenten vormen een belangrijk onderdeel van de Japanse maaltijd. In de wintermaanden, vooral in het noordelijke deel van het land, waren verse groenten schaars. Tsukémono werd een belangrijke bewaarstechniek en onderdeel van de dagelijkse maaltijd om in ieder jaargetijde een uitgebalanceerd dieet te kunnen serveren. In de zomer wordt er meer geoogst dan gegeten kan worden. Fermenteren is dan een slimme en vitale manier om voedsel te verduurzamen.

VEGAN EN RAW FOOD

De meeste tsukémono vallen onder wat wij hier raw food, vegetarisch of veganistisch noemen. Slechts enkele recepten in dit boek bevatten een kleine hoeveelheid vis.

Je kunt pickles zien als een rauwkost met de toegevoegde waarde van fermentatie. De toevoeging van hitte is zeldzaam. Een enkele keer wordt er geblancheerd of gestoomd om ongewenste oppervlaktebacteriën of de inwerking van enzymen tegen te gaan, of om harde groenten beter te kunnen verwerken. Er zijn vele methoden om tsukémono te maken. De eenvoudigste manier is kort voor het serveren groenten met zout in te wrijven.

Het fermentatieproces kan een paar uren of dagen duren zoals bij de pickles waar dit boek over gaat. Bij andere fermentatietechnieken duurt het soms weken, maanden of zelfs jaren. Het eindresultaat, de verandering in smaak, kleur, textuur, voedingswaarde en houdbaarheid door fermentatie kan subtiel, maar ook enorm zijn.

Transformatie is een ander aspect van tsukémono. Het pickle-proces onder druk kan de groenten zo veranderen dat je soms niet meer herkent wat je eet. Gepicklede aubergine krijgt bijvoorbeeld een textuur die je waarschijnlijk nog niet eerder ervaren hebt, het heeft haast iets 'vlezig'. Het kan zijn dat je de rode pikante stukjes op je bord niet herkent als de *beni shoga* gember-pickle. Of een glanzend flinterdun fluwelen lapje wat een paar uur eerder een koolrabi was. Dat is de verrassing van het pickle-avontuur.

De Japanners hebben tsukémono onder andere ontwikkeld om het hele jaar door voldoende groenten te kunnen consumeren. Daarnaast kreeg het waarde als een delicatessen en een manier om innovatieve gerechten te ontwikkelen. De stad Kyoto is hét centrum om tsukémono te ervaren. Er zijn veel winkels in deze stad die gespecialiseerd zijn in de verkoop van pickles.

Nog niet lang geleden bepaalde het ritme van het platteland en de seizoenen het moment van oogsten en voedselconservering. Inmiddels heeft ook in Japan de supermarkt de meeste thuisproductie verdrongen. Deze etenswaren zijn nu vaak producten met synthetische additieven (conserveringsmiddelen, kleurstoffen en smaakversterkers) geworden. Het is dezelfde ontwikkeling die wij in het Westen doormaken.

Gelukkig is het tij aan het keren en verdiepen steeds meer mensen zich weer in oude conserveringstechnieken. Het geeft een bevredigend gevoel om zelf te zorgen voor je eigen vitale voeding. Aangezien je dit boek in handen hebt, blijf jij ook tot deze groep te behoren! Dit boek geeft je de kennis om met groot gemak zelf pickles te maken met pure, liefst biologische en traditionele ingrediënten.





DE TERUGKEER VAN FERMENTATIE

DE BELANGRIJKSTE VOORDELEN VAN FERMENTATIE

smaak
gezondheid
conservering
duurzaam
energiebesparend



Fermenteren is zo oud als de weg naar Tokio en iedere cultuur ter wereld kent een fermentatietraditie. Van cassave bij de Papoea-bevolking op de evenaar tot een hapje kiviaq bij de Inuit in Groenland. Gelukkig maar dat wereldwijd de belangstelling voor fermenteren weer gewekt is en er veel oude kennis naar boven komt.

*Fermenteren is geen hype,
het is zo oud als de weg naar Tokio*

TRANSFORMATIE

Er wordt gefermenteerd om voedsel te conserveren, om de verteerbaarheid te verhogen, om nieuwe smaken te creëren en om giftige stoffen te neutraliseren. Fermentatie is de transformatie van voeding door diverse bacteriën, schimmels, gisten en enzymen die aanwezig zijn of toegevoegd worden.

Dat klinkt misschien een beetje griezelig, maar we zijn het verleerd om hier vertrouwd mee te zijn. We zijn opgegroeid met het idee dat alle bacteriën levensgevaarlijk voor ons zijn. De producenten van ontsmettende reinigingsmiddelen maken al decennia handig gebruik van deze angst: 'U wilt uw gezin toch ook tegen infecties beschermen?'

We kunnen wel een zetje in de goede richting gebruiken om in vertrouwen weer vriendschap te sluiten en samenwerking aan te gaan met de onzichtbare wereld van microben.

*Fermentatie is de transformatie van voeding
door bacteriën, schimmels, gisten en enzymen*

HET EINDE VAN FERMENTATIE: DE KOMST VAN DE KOELKAST

De introductie van de koelkast, of de frigidaire zoals dat toen zo chic heette, in de jaren zestig van de vorige eeuw, heeft ons leven ingrijpend veranderd. Het bewaren van bederfelijke voeding werd eenvoudig, we hoefden niet meer iedere dag verse producten te kopen en de noodzaak om zelf voedsel houdbaarheid te maken viel weg. Ook ontbraken kelders in moderne woningen.

Maar deze zegen had ook zijn keerzijde. Doordat we niet meer ons eigen voedsel hoefden te conserveren, stopten we met het zelf fermenteren. Voorheen was deze conserveringsmethode noodzaak om voor de wintertijd een voorraad aan te leggen, wanneer er weinig tot geen aanvoer was van verse voedingsmiddelen.

Als er nog gefermenteerd werd, lieten we dat over aan de voedingsmiddelenindustrie. Veel van die producten worden gepasteuriseerd om het makkelijk en lang buiten het koelvak te kunnen bewaren, maar het 'leven' is door deze behandeling verdwenen.

Het levensmiddelenaanbod nam enorm toe, met massaproductie en gebruik van kunstmest en gewasbeschermingsmiddelen als gevolg. Het ritme van de seizoenen ging verloren en alles werd het hele jaar door vers verkrijgbaar. Maar bij meer productie, meer volume en meer uiterlijke schoonheid neemt de kwaliteit af: minder smaak, vitamines en mineralen. Met het stoppen van het regelmatig - lees dagelijks - eten van onverhitte, levende gefermenteerde voeding, waar gunstige bacterieculturen en enzymen in groten getale aanwezig zijn, hebben we op onze gezondheid en vitaliteit moeten inboeten. Het is niet best gesteld met de darmgezondheid van de gemiddelde Westerse mens. Hierbij spelen natuurlijk meer factoren mee.

IEDEREEN KAN HET

Fermenteren is in de meeste gevallen een eenvoudige, basale en goedkope techniek. Iedereen kan het leren. Met wat groente, wat zout, een pot of een pickle-pers kun je al aan de slag. De recepten in dit boek zijn vaak van grote eenvoud. Je hebt geen dure keukenmachines nodig, in veel gevallen zelfs geen stroom. Bovendien is het duurzaam, ik noem het altijd 'koken zonder stekkers'.

DEEL 2

RECEPTEN



ZOETZURE RETTICH EN APPEL-PICKLE

Daikon to ringo no amazu-zuké



BEREIDINGSTIJD: 30 MINUTEN

WACHTTIJD: 1 UUR IN DE PICKLE-PERS + 30 MINUTEN MARINEREN

HOUDBAARHEID: 1 WEEK IN DE KOELKAST

3 eetlepels rijstazijn (genmai-su)
 ½ eetlepel sojasaus (shoyu)
 1 eetlepel zoet (gerstemoutstroop)
 50 ml water
 2-3 repen citroenschil
 2½ cm kombu

250 gram rettich (daikon)
 5 gram zeezout (2% van het groentegewicht)
 1 theelepel sesamzaad
 1 kleine zure (rode) appel

Meng voor de marinade de rijstazijn, sojasaus, gerstemoutstroop, water en citroenschil in een kom. Voeg de kombu toe en laat 15 minuten weken.

Boen de rettich met een groenteborstel af en snijd deze *hangetsu*: in de lengte doormidden en vervolgens in dunne halve maantjes. Doe de rettichplakjes met ruim de helft van het zout in de pickle-pers en meng. Zet de deksel op de pers en laat een uur onder druk op kamertemperatuur picklen.

Rooster intussen in een droge koekenpan de sesamzaadjes tot ze gaan geuren. Laat ze afkoelen en maal ze grof in een (suribachi-)vijzel.

Verdeel de appel met schil in vieren, verwijder het klokhuis en snijd de partjes op de groentemandoline in zeer dunne plakjes. Doe de appelplakjes samen met de rest van het zout in een kom en meng voorzichtig met de hand. Laat 10 minuten op kamertemperatuur 'zweeten'. Dit heet *shio furi*.

Laat de rettich en appel in een vergiet uitlekken. Schep beide door de marinade en leg het stukje kombu erbovenop. Marineer minimaal 30 minuten op kamertemperatuur.

Neem voor het serveren de appel en rettich uit de marinade en laat ze in een vergiet uitlekken. Doe de pickle in een serveerkom en garneer met het sesamzaad.

TIP:

De marinade kun je binnen een week nog een keer opnieuw gebruiken. Zeef hiervoor de marinade, kook deze 1 minuut en laat afkoelen. Doe de marinade in een schone glazen pot en voeg een paar druppels citroensap toe.

Droog de kombu en gebruik deze opnieuw in een ander recept.





Griekenland

KOMKOMMERSALADE MET YOGHURT

Tsukéziki



BEREIDINGSTIJD: 20 MINUTEN
 WACHTTIJD: 2 UUR IN DE PICKLE-PERS
 HOUDBAARHEID: 2-3 DAGEN IN DE KOELING

Tzatziki uit Griekenland, of *cacik* uit Turkije is een wereldklassieker en het recept is lang geleden in het Ottomaanse Rijk ontstaan. Ik voeg een stukje Japanse perfectie toe; dankzij de pickle-pers heb je nooit meer waterige tzatziki. De komkommer verliest zijn vocht in het pickleproces en krijgt een aangename knapperigheid.

½ liter volle yoghurt

1 komkommer
 zeezout (2% van het groentegewicht)

1-2 tenen knoflook
 paar takjes verse dille en/of verse munt of 2 theelepels gedroogde munt
 versgemalen peper

Maak hangop van de yoghurt: laat de yoghurt minimaal drie uur uitlekken in een vergiet die met een schone, geurloze doek is bekleed.

Schil de komkommer onregelmatig, ongeveer voor de helft en snijd hem daarna in de lengte door. Verwijder met een lepel de zaadlijsten. Weeg de komkommer en bereken de hoeveelheid zout. Rasp de groente grof of snijd in kleine blokjes.

Doe de komkommer met het zout in de pickle-pers. Zet de deksel op de pers en laat 2 uur onder druk op kamertemperatuur picklen.

Rasp of hak ondertussen de knoflook en snijd de bladkruiden fijn. Laat de komkommer in een vergiet uitlekken.

Meng de komkommer, knoflook en kruiden door de hangop en breng op smaak met peper en eventueel zout.



Turkije

COURGETTEKOEKJES

Kabak mücveri

**BEREIDINGSTIJD: 30 MINUTEN**
WACHTTIJD: 2 UUR IN DE PICKLE-PERS

Het pickle-proces zorgt ervoor dat de courgette veel vocht verliest zodat de koekjes niet klef worden. Ze kunnen warm of koud worden opgediend. Pas deze techniek ook toe als je vochtrijke groenten gebruikt in hartige taarten, groentelasagnes etc.

In mijn keuken gebruik ik in plaats van tarwebloem altijd gebuild meel uit de natuurvoedingswinkel. Het heeft bijna dezelfde fijne structuur als bloem, maar de voedingswaarde is beter.

500 gram courgettes
10 gram zeezout (2% van het groentegewicht)

1 grote ui
3 eetlepels extra vierge olijfolie
3 eieren
3 eetlepels gebuild meel of speltbloem
zwarte peper
paar takjes dille
paar takjes munt
200 gram feta
olie om te bakken

Rasp de courgettes grof en doe het met het zout gemengd in de pickle-pers. Zet de deksel op de pers en laat 2 uur onder druk op kamertemperatuur picklen.

Laat de groente in een vergiet uitlekken en knijp er voorzichtig zo veel mogelijk vocht uit. Dep de courgette droog in een schone doek.

Snipper de ui. Fruit de ui in de olie tot deze begint te kleuren. Voeg de geraspte courgette toe en bak deze al roerende beetgaar.

Hak de bladkruiden fijn. Verkrummel de feta met een vork.

Klop in een kom de eieren met het meel door elkaar. Voeg peper en de kruiden toe en meng goed.

Schep de feta, ui en courgette door het eiernmengsel. Bak een proefkoekje en proef of het goed op smaak is en breng het beslag zonodig verder op smaak. Bestrijk de bodem van een koekenpan met olie en schep er steeds bergjes van 2 eetlepels beslag in. Bak een paar koekjes per keer. Keer ze om als ze goudbruin zijn en bak de andere kant. Laat ze op keukenpapier uitlekken.







TSUKÉMONO

SNELLE GROENTEFERMENTATIES UIT JAPAN



Tsukémono is de Japanse verzamelnaam voor gefermenteerde groenten, wat wij in het westen pickles noemen. In Japan worden tsukémono-pickles bij iedere maaltijd als bijgerecht gegeten. Deze eeuwenoude methode is eenvoudig toe te passen en sluit aan bij de huidige belangstelling voor gefermenteerde voeding.

Iedere dag een pickle

Pickles zijn een culinaire toevoeging aan je maaltijd. Het is een hernieuwde kennismaking met groente, zelfs de soorten die je al door en door dacht te kennen. Door het pickle-proces ontstaat smaakconcentratie en een unieke knapperigheid. En door de start van het fermentatieproces ondersteun je met deze pickles je spijsvertering en darmconditie.

Kok en natuurvoedingskundige Peter van Berckel leert je om op een eenvoudige en snelle manier groente-pickles te maken. Met meer dan vijftig - veelal vegan - recepten kun je direct zelf aan de slag. Je kunt kiezen uit traditionele Japanse recepten en pickles uit de westerse keuken. Als toegift geeft Peter je handzame informatie over vitale voeding als boost voor je dagelijks leven.

'Peter van Berckel hoort tot een nieuwe generatie fermentatieleraren die overal ter wereld opstaat. Peter is een autodidactische fermentatie-onderzoeker die gedreven is om te delen wat hij geleerd heeft. Hij is sterk beïnvloed door de ongelofelijk veelzijdige Japanse fermentatietraditie tsukémono genaamd en maakt gebruik van een handig en eenvoudig Japans gereedschap, de pickle-pers.'

SANDOR KATZ
auteur van The Art of Fermentation

ISBN 978-90-818215-7-5



9 789081 821575 >

Uitgeverij Rineke Dijkstra Books
NUR 440