

Fern Green
Fotografie door Deirdre Rooney



INHOUD

Inleiding	6	Jalapeñopeper	46	Kefirkaas & zongedroogde tomaat	88	Citroen-bosbessenkombucha	126
Methoden	8	Sjalot	48	Kefirkoekjes	90	Kombucha met chiazaad	128
Gezondheidsvoordelen	11	Flespompoe	50	Volkorenpannenkoekjes met kefir	92	Lassikombucha met perzik	130
Fruit & groente	12	Snijbiet	52	Kefir van crème fraîche	94	Watermeloen-jalapeño kombucha	132
Over fruit & groente	14	Mierikswortel	54	Komkommersoep met kefir	96	Lavendel-muntkombucha	134
Zuurkool met citroen	16	Koolrabi & dille	56	Yoghurt	98	Jeneverbes-sinaasappelkombucha	136
Coleslaw met chilipeper	18	Radijs & venkel	58	Waterkefir	100	Mango-cayennepeperkombucha	138
Kimchi van rettich & kool	20	Knoflook	60	Over waterkefir	102	Gekruide kombucha met wortel	140
Kimchi van kool, appel & wortel	22	Gekonfijte citroen	62	Waterkefir	104	Fermenteer nog meer	142
Spinazie	24	Bramenmoes met salie	64	Meloen & basilicum	106	Andere gefermenteerde	
Rode biet	26	Appel met kaneel	66	Wortel-biet-detoxdrankje	108	bereidingen	144
Wortel	28	Marmelade van kumquats	68	Appelcider met munt	110	Desem	146
Rettich op Aziatische wijze	30	Gekruide perzikchutney	70	Fruitsmoothie met boerenkool	112	Volkorenbrood met desem	148
Courgette	32	Aardbeienmoes met chiazaad	72	Aardbei & papaja	114	Dosa	150
Komkommer met dille	34	Salsa van watermeloen	74	Ananas & munt	116	Gefermenteerde tofu	152
Augurk met venkelzaad	36	Melkkefir	76	Kombucha	118	Appelciderazijn	154
Komkommer met mosterd & mierikswortel	38	Over melkkefir	78	Over kombucha	120	Gefermenteerde amandeldrink	156
Chinese kool	40	Boter	80	Kombucha	122	Register	158
Rode paprika	42	Kwark	82	Kombucha met gember	124		
Aubergine & paprika	44	Karnemelk	84				
		Melkkefir	86				



INHOUD

Inleiding	6	Jalapeñopeper	46	Kefirkaas & zongedroogde tomaat	88	Citroen-bosbessenkombucha	126
Methoden	8	Sjalot	48	Kefirkoekjes	90	Kombucha met chiazaad	128
Gezondheidsvoordelen	11	Flespompoe	50	Volkorenpannenkoekjes met kefir	92	Lassikombucha met perzik	130
Fruit & groente	12	Snijbiet	52	Kefir van crème fraîche	94	Watermeloen-jalapeño kombucha	132
Over fruit & groente	14	Mierikswortel	54	Komkommersoep met kefir	96	Lavendel-muntkombucha	134
Zuurkool met citroen	16	Koolrabi & dille	56	Yoghurt	98	Jeneverbes-sinaasappelkombucha	136
Coleslaw met chilipeper	18	Radijs & venkel	58	Waterkefir	100	Mango-cayennepeperkombucha	138
Kimchi van rettich & kool	20	Knoflook	60	Over waterkefir	102	Gekruide kombucha met wortel	140
Kimchi van kool, appel & wortel	22	Gekonfijte citroen	62	Waterkefir	104	Fermenteer nog meer	142
Spinazie	24	Bramenmoes met salie	64	Meloen & basilicum	106	Andere gefermenteerde	
Rode biet	26	Appel met kaneel	66	Wortel-biet-detoxdrankje	108	bereidingen	144
Wortel	28	Marmelade van kumquats	68	Appelcider met munt	110	Desem	146
Rettich op Aziatische wijze	30	Gekruide perzikchutney	70	Fruitsmoothie met boerenkool	112	Volkorenbrood met desem	148
Courgette	32	Aardbeienmoes met chiazaad	72	Aardbei & papaja	114	Dosa	150
Komkommer met dille	34	Salsa van watermeloen	74	Ananas & munt	116	Gefermenteerde tofu	152
Augurk met venkelzaad	36	Melkkefir	76	Kombucha	118	Appelciderazijn	154
Komkommer met mosterd & mierikswortel	38	Over melkkefir	78	Over kombucha	120	Gefermenteerde amandeldrink	156
Chinese kool	40	Boter	80	Kombucha	122	Register	158
Rode paprika	42	Kwark	82	Kombucha met gember	124		
Aubergine & paprika	44	Karnemelk	84				
		Melkkefir	86				



METHODEN

Er zijn veel fermentatiemethoden: zout, (melk)wei, lacto-fermentatie en startculturen zijn de meest gebruikte methoden voor het fermenteren van groente en fruit. Ze hebben allemaal hun voor- en nadelen.

Zout

Het zouten van voedsel is een heel oude fermentatiemethode. Zout droogt voedsel uit, waardoor de groei van bacteriën wordt voorkomen. De lactobacillus-stammen, die melkzuur produceren, tolereren zout en gedijen onder deze omstandigheden. Dankzij het zout blijven groenten knapperig tijdens de fermentatie, zoals bij ingelegde komkommers. Zout voorkomt de ontwikkeling van ongewenste micro-organismen en voorkomt bederf en het ontstaan van onaangename geuren die gepaard gaan met ongecontroleerde fermentatie. Hoe meer zout wordt toegevoegd, hoe langzamer het fermentatieproces plaatsvindt.

Droog pekelen

Deze methode heeft een uitdrogende werking op groenten of zuivelproducten. Zuurkool is het bekendste gefermenteerde voedingsmiddel dat wordt verkregen door droog pekelen. Bestrooi de fijngesneden kool met zout. Na 12-24 uur begint er water uit de kool te 'leken' en is hij ondergedompeld in een zoutoplossing die het fermentatieproces op gang brengt.

Nat pekelen

Hierbij wordt een levensmiddel ondergedompeld in een oplossing op basis van water, zout en specerijen. Het wordt vaak gebruikt om komkommers of andere groenten te marinieren. In de zoutoplossing beginnen de komkommers (of andere groenten) te fermenteren onder invloed van gisten en bacteriën uit de lucht of van een toegevoegde bacteriecultuur. Droog en nat pekelen worden soms in hetzelfde recept gebruikt.

Startculturen

Wei is een bijproduct van het maken van kaas. Het is de vloeistof die overblijft nadat de vaste bestanddelen, de wrongel, uit de melk gefilterd zijn of nadat de melk gestremd is. Wei wordt, samen met zout, van oudsher toegevoegd aan voedingsmiddelen om de smaak te verhogen of ervoor te zorgen dat gefermenteerde groenten knapperig blijven. Wei wordt ook veel gebruikt voor de fermentatie van fruit omdat de smaak ervan beter bij fruit past dan zout. Je kunt het zelf heel eenvoudig maken door gefermenteerde zuivelproducten, zoals yoghurt, karnemelk of kefir, uit te laten lekken in een kaasoek. Bewaar de wei tot gebruik in de koelkast.

Droge startculturen

Veel startculturen zijn verkrijgbaar in verpakkingen en bevatten verschillende soorten gevriesdroogde bacteriestammen. Ze hebben hetzelfde effect als wei (zie hierboven) en activeren het fermentatieproces door de groei van ongewenste bacteriën te voorkomen. Dergelijke droge startculturen zijn essentieel voor de productie van bijvoorbeeld kaas en worst. Veel worden ook gebruikt voor de fermentatie van groenten en fruit. Als je hiervoor kiest, volg dan altijd nauwkeurig de instructies op de verpakking.

Andere vloeibare startculturen

Je kunt ook kombucha of waterkefir gebruiken voor het fermenteren van fruit en groenten. Reken 60 milliliter vloeibaar fermentatiemiddel per liter water om een zuurgraad te krijgen die de vorming van schadelijke micro-organismen voorkomt.

Symbiotische cultuur van bacteriën en gisten

Dit is een bijzonder fermentatiemiddel (een soort zwam) dat wordt gebruikt om kombucha te maken. Het heeft de vorm van een gelatineachtige schijf. De *scooby*, wanneer toegevoegd aan gezoete thee, verandert de suikers in alcohol, koolzuurgas en zuren. De resulterende kombucha bevat talrijke probiotica. Je kunt starterkits of -culturen online kopen of in bepaalde reformwinkels, maar het is ook mogelijk om je eigen *scooby* te 'kweken'. Omdat de *scooby* blijft

groeien met elke *batch* kombucha, kan deze worden verdeeld en gedeeld door eenvoudig een stuk van de bovenkant af te snijden.

Kefirkorrels

Er zijn twee soorten: melk-kefirkorrels en water-kefirkorrels. De korrels bevatten gisten en bacteriën die kefir produceren, een soort gefermenteerde melk. Als je gedroogde kefirkorrels koopt, moet je ze een paar dagen hydrateren voordat je kefir kunt maken. Zodra ze actief zijn, kun je ze lange tijd gebruiken zonder ze te hoeven vervangen.

Weken

Je kunt noten – zoals cashewnoten, pecannoten, walnoten, amandelen en hazelnoten – weken om de enzymremmers het fytinezuur af te laten breken waardoor ze beter verteerbaar worden. Laat 'harde' noten, zoals amandelen, een nacht in gezouten water weken; en 'zachte' noten, zoals cashewnoten, 2 tot 4 uur. Je lichaam zal hun waardevolle voedingsstoffen nu makkelijker opnemen en verteren.

ZUURKOOL MET CITROEN

Voor een pot van 2 liter

Bereiding: 15 minuten – Rusttijd: 5-10 minuten – Fermentatie: 4 weken



INGREDIËNTEN

1 kleine groene kool (900 g-1,2 kg), in reepjes van 5 cm (verwijder de stronk en leg 2 buitenste bladeren apart) • 1½ el zeezout

5 cm verse gemberwortel, geschild en geraspt • 1 el mosterdzaad
10-13 cm kombu (naar keuze) • 5 biologische citroenen, in dunne plakjes

Zuurkool bevordert de opname van ijzer.

Ⓢ Vergemakkelijkt de spijsvertering Ⓥ Bron van vitamines ⓔ Geeft energie



Masseer de kool met het zout. Laat het mengsel 5-10 minuten uitlekken.

Voeg de gember, mosterdzaadjes en kombu toe. Meng goed. Vul de pot afwisselend met het koolmengsel en de citroenschijfjes en sluit af met de kool; laat 5 centimeter onder de rand vrij. Leg de hele bladeren erop. Voeg een gewicht toe en draai het deksel losjes op de pot. Laat 4 weken staan. De zuurkool is 3 maanden houdbaar in de koelkast.

KIMCHI VAN KOOL, APPEL & WORTEL

Voor een pot van 1 liter

Bereiding: 20 minuten – Rusttijd: 4-6 uur – Fermentatie: 3-6 dagen



INGREDIËNTEN

1 kleine Chinese kool (ca. 700 g), in blokjes van 5 cm • 2 el zeezout + 1 tl
2 wortels, geraspt • 1 kleine appel, geraspt • 2 bosuien, fijngesneden
1 tl geraspte gemberwortel • 1 teen knoflook, gepeld
 $\frac{3}{4}$ tl gochugaru (Koreaanse chilipoeder) of een andere pittige chilipoeder

Deze kimchi is goed voor het hart omdat hij rijk is aan vitamine A.

- Ⓢ Vergemakkelijkt de spijsvertering
- Ⓛ Versterkt het immuunsysteem
- Ⓥ Bron van vitaminen



Masseer de kool met het zout. Dek af en laat 6 uur rusten. Spoel de kool af en laat goed uitlekken; knijp het water er eventueel met je handen uit. Meng de kool met de overige ingrediënten. Doe alles in de pot en voeg zoveel water toe dat alles onderstaat. Schroef het deksel losjes op de pot en laat 3 tot 6 dagen fermenteren. Zodra de smaak naar je zin is, sluit je de pot luchtdicht af. De kimchi is een maand houdbaar in de koelkast.

BRAMENMOES MET SALIE

Voor een pot van 500 ml

Bereiding: 15 minuten – Fermentatie: 2 dagen



INGREDIËNTEN

400 g bramen • 1 tl zeezout • 120 ml honing • 30 g salieblaadjes, grof gehakt
1 tl citroensap • 30 ml wei (zie blz. 14)

Een portie bramen biedt de helft van de aanbevolen
dagelijkse inname van vitamine C.

H Goed voor het hart **OR** Werkt ontstekingsremmend **V** Bron van vitaminen



Prak 200 gram bramen met het zout fijn in een pannetje op laag vuur. Roer de honing erdoor en laat afkoelen. Mix de rest van de bramen met de salie en het citroensap tot een gladde puree. Roer het afgekoelde bramenmengsel erdoor en schep alles in de pot. Voeg tot slot de wei toe. Draai het deksel losjes op de pot en laat hem 2 dagen op kamertemperatuur staan. Sluit de pot luchtdicht af. De moes is een maand houdbaar in de koelkast.

SALSA VAN WATERMELOEN

Voor een pot van 1 liter
Bereiding: 15 minuten – Fermentatie: 12 uur



INGREDIËNTEN

400 g watermelon, geschild en in blokjes • 1 rode ui, fijngesneden
1 handje korianderblaadjes • 15 g fijngehakte muntblaadjes
15 g fijngehakte basilicumblaadjes • 1 snufje gemalen komijn
¼ tl chilivlokken • 1½ tl zeezout

Watermelon is een natuurlijk diureticum.

Ⓜ Hydrateert Ⓥ Bron van vitaminen Ⓩ Zuivert



Meng alle ingrediënten in een kom en schep alles in de pot. Druk het mengsel met een lepel goed aan, zodat het helemaal onderstaat. Leg er een gewicht op. Sluit de pot luchtdicht af en laat alles 12 uur fermenteren. Zet de pot in de koelkast en eet de meloen binnen 5 dagen op.

OVER MELKKEFIR

Gefermenteerde zuivelproducten maken al eeuwenlang deel uit van onze voeding. Fermentatie – mits zorgvuldig en op de juiste manier uitgevoerd – is een goede manier om levensmiddelen te conserveren. Het is mogelijk om thuis de benodigde fermenten te maken. In dit hoofdstuk zul je ontdekken dat het toevoegen van een gefermenteerd melkproduct met een bacteriële cultuur aan gewone melk of room invloed heeft op je voeding én je darmflora.

Kefir

‘Kefir’ komt van het Turkse woord *keif*, dat verwijst naar het gevoel van welzijn dat dit product je geeft. Er zijn inmiddels talrijke onderzoeken die de genezende en heilzame eigenschappen van melkkefir – en de gunstige werking ervan op het immuunsysteem en het spijsverteringskanaal – bevestigen.

Kefir is een zeer populair romig ferment. Het bevat veel meer stammen van goede bacteriën dan een traditionele yoghurt. Kefir heeft een ietwat zure smaak en is vergelijkbaar met vloeibare yoghurt of karnemelk. Het wordt verkocht tegen een betaalbare prijs en is makkelijk thuis te bereiden, omdat je alleen een beetje melk, kefirkorrels en 24 uur nodig hebt. Het is mogelijk om de korrels zelf te kweken of te kopen in natuurvoedingswinkels, biologische winkels of online.

Kefir bevat verschillende bacterieculturen, dus wees wel voorzichtig als je kefir in je voeding introduceert. Sommige mensen kunnen direct grote hoeveelheden tot zich nemen, maar andere zullen hun lichaam eerst even moeten laten wennen aan dit mengsel van probiotica en bacterieculturen. Begin gewoon met een van de recepten in dit hoofdstuk en kijk hoe je lichaam erop reageert.

Je kunt dan na 2 of 3 dagen de dosis verhogen, net zolang tot je er geen nadelige effecten meer van ondervindt.

Melk in de hoofdrol

De meeste fermenten worden gemaakt van melk. Het is absoluut noodzakelijk om voor gepasteuriseerde melk te kiezen – volle, halfvolle of magere melk – en geen op hoge temperatuur verhitte, gesteriliseerde melk (UHT) te gebruiken. Rauwe melk is ook een optie, maar deze melk bevat al een groot aantal goede bacteriën die het fermentatieproces kunnen vertragen.

Koemelk is voor melkkefir het gangbaarst. Je kunt ook geitenmelk gebruiken, maar die heeft een iets andere structuur die de gefermenteerde producten wat vloeibaarder maakt. Schapenmelk, daarentegen, maakt ze romiger en dikker, iets zoeter en bevat ook meer eiwitten. Als je magere melk gebruikt, zal het eindproduct vloeibaarder zijn.

De meeste mensen die gevoelig zijn voor lactose kunnen toch gefermenteerde zuivelproducten eten. De microben in yoghurt absorberen de lactose uit melk en zetten deze om in melkzuur. Dit laatste veroorzaakt over het algemeen geen overgevoeligheidsreacties.

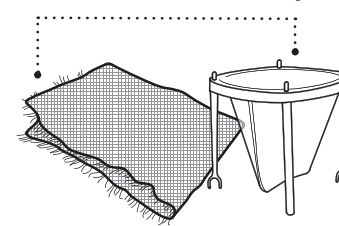
Benodigdheden



In dit hoofdstuk wordt gebruikgemaakt van weckpotten met een inhoud van 1 of 2 liter, maar je kunt de hoeveelheden natuurlijk naar wens verhogen of verdelen over meerdere kleinere potten.

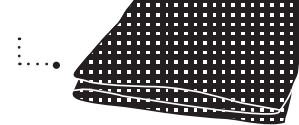
Kaasdoek

Zeef



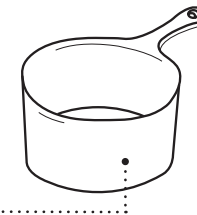
Een kaasdoek of (fijnmazige) zeef is handig voor het zeven van yoghurt, room en wei.

Theedoek



Een theedoek en elastiekjes zijn handig om een pot af te dekken, maar de inhoud ervan toch te laten ademen.

Pan van rvs of keramiek



Gebruik altijd pannen van materialen die bestand zijn tegen zure ingrediënten.

KWARK

Voor een pot van 1 liter

Bereiding: 15 minuten – Uitlektijd: 6 uur – Fermentatie: 14-16 uur



INGREDIËNTEN

950 ml volle melk • 950 ml crème fraîche

¼ tl mesofiele startcultuur (melkzuurbacteriën uit een zakje; niet-herbruikbaar) • 2 druppels vloeibaar stremsel • 2 el water • ¾ tl zeezout

Deze kwark is rijk aan calcium.

B Versterkt de botten **M** Bron van mineralen **T** Goed voor de tanden



Verwarm de melk en crème fraîche tot 24 °C. Voeg de startcultuur toe en laat hem al roerend oplossen. Meng het stremsel met het water. Voeg dit mengsel toe aan de melk en roer twee of drie keer. Dek af en laat 14-16 uur op kamertemperatuur staan. Leg een kaasdoek in een kom, giet het mengsel erover en hang de doek op. Laat 6-12 uur indikken. Voeg tot slot het zout toe. De kwark is 2 weken houdbaar in de koelkast.

VOLKORENPANNENKOEKJES MET KEFIR

Voor 6-8 pannenkoekjes

Bereiding: 20 minuten



INGREDIËNTEN

150 g volkorenmeel • 1½ el honing • 1 tl bakpoeder • ¼ tl natriumbicarbonaat
½ tl zout • ¼ tl kaneel • 240 ml melkkefir (zie blz. 86)
1 el arachideolie + extra om in te vetten • 1 ei (L) • 1 tl vanille-extract

Kefir versterkt je immuunsysteem, waardoor je lichaam beter bestand zal zijn tegen verkoudheid en ziekten.

B Versterkt de botten **S** Vergemakelijkt de spijsvertering

M Bron van mineralen



Meng het meel, de honing, het bakpoeder, natriumbicarbonaat, zout en de kaneel. Zet even opzij. Klop de kefir, olie, het ei en vanille-extract met een garde en voeg dit mengsel toe aan het bloemmengsel. Meng alles voorzichtig, zonder te veel te roeren. Verhit een ingevette koekenpan en giet een opscheplepel beslag (ca. 60 ml) in de pan. Bak de pannenkoekjes een voor een aan beide kanten goudbruin en serveer.

AARDBEI & PAPAJA

Voor circa 1 liter

Bereiding: 10 minuten – Fermentatie: 3 dagen



INGREDIËNTEN

1 handje aardbeien • ½ papaja, geschild, ontpit en in blokjes
750 ml waterkefir (zie blz. 104)

Papaja bevat drie krachtige vitaminen – C, A en E – en kan het cholesterolgehalte verlagen.

- Ⓢ *Vergemakkelijkt de spijsvertering*
- Ⓥ *Bron van vitaminen*
- Ⓛ *Versterkt het immuunsysteem*



Mix de aardbeien en papaja met 50 milliliter water tot een glad mengsel. Zeef het en meng het opgevangen vocht met de waterkefir. Schenk het mengsel in een fles van 1 liter met een beugelsluiting; laat 5 centimeter onder de rand vrij. Laat de drank 3 dagen op kamertemperatuur staan. Serveer hem licht gekoeld. Hij is 2 weken houdbaar in de koelkast.

KOMBUCHA

Voor meer dan 3 liter

Bereiding: 10 minuten – Trektijd: 15 minuten – Fermentatie: 1 week



INGREDIËNTEN

150 g lichtbruine rietsuiker

5 theezakjes (zwarte, groene, witte of oolongthee)

3,2 l gefilterd kokend water • 1 zwam/soby • 120 ml kombuchathee (uit de winkel – zonder toegevoegde smaken – of die je zelf hebt laten trekken)

Kombucha is een drank die je energie geeft.

- ⓘ Versterkt het immuunsysteem
- Ⓢ Vergemakkelijkt de spijsvertering
- Ⓔ Geeft energie



Voeg de suiker met de theezakjes toe aan het kokende water. Laat 15 minuten trekken. Verwijder de theezakjes en laat de thee afkoelen. Schenk de thee in een pot en voeg de zwam en kombuchathee toe. Dek de pot af met een kaasdoek en een elastiekje. Zet de pot een week op een warme, donkere plek tot er zich een nieuwe zwam gevormd heeft. De kombucha is 3 maanden houdbaar in een beugelfles; vul de fles tot op 3 centimeter.

GEFERMENTEERDE TOFU

Voor 350 g

Bereiding: 25 minuten – Fermentatie: 3-5 dagen + 5-8 weken

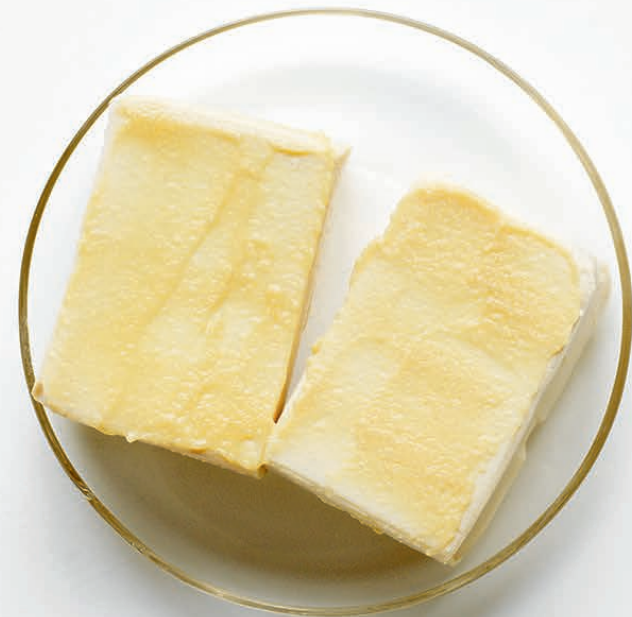


INGREDIËNTEN

1 blok extra stevige tofu van 350 g, doormidden gesneden • 160 ml witte miso
60 ml sake • 4 el mirin (Japanse rijstwijn)

Gefermenteerde tofu is rijk aan antioxidanten die huidveroudering vertragen.

- Ⓢ *Vergemakkelijkt de spijsvertering*
- Ⓜ *Bron van mineralen*
- Ⓛ *Versterkt het immuunsysteem*



Laat de tofu 15 minuten uitlekken. Meng de miso, sake en mirin. Verdeel een derde van dit mengsel over een bakje met deksel. Wikkel de tofustukken in kaasdoek en bestrijk de doek met de rest van het misomengsel. Leg het geheel in het bakje en doe het deksel erop. Laat 3 tot 5 dagen in de koelkast staan, waarbij je elke dag het water uit het bakje giet. Haal de tofu uit de doek en leg het in een ander, met bakpapier bekleed bakje. Laat nog eens 5 tot 8 weken in de koelkast fermenteren. De tofu is 23 maanden houdbaar in de vriezer.