



## 11 INMAKEN



35 GROENTE



125 FRUIT



153 CONDIMENTEN  
EN DRANKEN

## 217 FERMENTEREN



249 GROENTE



409 FRUIT



427 CONDIMENTEN  
EN DRANKEN

485 DANKWOORD  
488 RECEPTENINDEX  
490 REGISTER  
496 ADRESSEN



## VOORWOORD

---

Eten is leven. Leven is eten. Ik houd van koken en ik houd van eten. Beide vervelen me werkelijk nooit. Sterker nog, er ontvouwt zich voor mij dagelijks alleen maar meer lekkers en interessants om te ontdekken en te maken. Na een leven lang als restaurantmanager te hebben gewerkt in de horeca, begon ik in 2015 een eetwinkel gefocust op ingemaakte en gefermenteerde producten. Ik startte een productlijn, fungeerde als traiteur en delicatessenwinkel, gaf workshops, stond op markten en leverde aan horeca. Langzaam begonnen mensen weer aandacht te krijgen voor gefermenteerd en ingemaakt eten. Er kwamen oudere mensen langs in de winkel die het fantastisch vonden om te zien dat wat hun moeders deden weer tot leven werd gewekt, maar ook jonge mensen die aansloegen op iets 'nieuws', iets ambachtelijks, iets funky's! In 2020 startte ik op een nieuwe plek, met compagnon Elja: *Thull's Deli*, een fusie van onze beide zaken. Thull's is een deli waar je een broodje pastrami haalt met onze eigen pekelaugurken en zuurkool. Waar je een culinaire kapsalon eet met ovenaardappeltjes, oesterzwamshoarma, gefermenteerde roze pickles, yoghurt-knoflooksaus en sriracha. Waar je flessen waterkefir en kombucha haalt en waar je potten kimchi en zuurkool vindt, gemaakt van biologische kool uit Friesland.

Tijdens het schrijven van dit boek kwam ik erachter dat ook mijn oma werkelijk van alles zelf verbouwde, inmaakte en fermenteerde. Dit heb ik nooit geweten, want toen ik mijn oma kende, deed ze dit allemaal niet meer (en mijn moeder is ook al lang geleden overleden). De jongste zus van mijn moeder, tante Rina, vertelde me het volgende over mijn oma: "Tot eind jaren vijftig slachtte ze ieder jaar haar eigen varkens en verwerkte ze deze zonder koelkast. De varkens werden afgehangen in de gang op ladders en twee dagen lang voltrok zich de productie van bloedworst, leverworst en zult. Het vlees werd zelfs koud gerookt voor ham of bacon. Ze was ook druk met het inleggen van zuurkool en snijbonen, met het wekken van fruit en groenten, en zelfs van vlees en vis. In de kelder stonden twee grote vaten, afgedekt met doek, plank en steen. Eén met zuurkool en één met snijbonen. Aan de linkerkant van de kelder stond al het ingemaakte vlees, de bouillon en de vis, en daartegenover stonden de groenten en het fruit. Tussen de gewekte vis en het vlees stond een grote weckfles met een grote wortel – het was een smeewortel, weet ik nu – die ze had gekregen van een nicht die kruidengeneeskundige was. Bij haar thuis hadden ze een gigantische groentetuin met boontjes, tuinbonen, peultjes – 'hauwkes' in het Brabants – spruitjes, boerenkool, witte kool, rodekool,



## HOW TO: INMAKEN OP AZIJN

**1** Doe de gesneden groenten, eventuele (verse) kruiden en specerijen om en om strak in de pot. Druk al vanaf het begin van het vullen alles goed aan, zo krijg je de pot lekker vol. Bij inmaken op azijn moet de pot altijd juist HELEMAAL VOL zitten, tot aan de onder-rand van de pot. Zo zitten de groenten strak in de pot en staat alles straks goed onder de picklevloeistof. (Bij het vullen van potten voor fermentatie, vul je de pot juist maar voor  $\frac{3}{4}$ , zie de *how to* op pag. 228.)



**2** Maak de picklevloeistof. Roer de aangegeven hoeveelheid water, azijn en het zeezout door elkaar. Roer net zo lang tot al het zout is opgelost; er mag geen zout achterblijven in je maatbeker.



**3** Giet de picklevloeistof op de stakgevulde pot met groenten. Giet net zo lang tot alles onderstaat. Druk de groenten zachtjes aan en wacht even. De vloeistof moet namelijk nog even zijn weg vinden tussen de groenten. Vaak moet je er dan toch nog wat vloeistof bij gieten om echt alle groenten onder de picklevloeistof te hebben staan. Veeg de randen van de pot af met keukenpapier en draai de deksel stevig op de pot.



## HOW TO: WECKEN

**1** Breng in een hoge pan met dikke bodem ruim water aan de kook. De gevulde pot moet straks volledig onder water komen te staan. Controleer nogmaals of je de deksel goed strak hebt dichtgedaan. Je wil niet dat hij straks openspringt in de pan met kokend water.



**2** Pak de gevulde pot op met de glastang. Je pakt de pot precies onder de deksel vast, daar heb je een stevige grip. Zet de pot in het kokende water op de bodem van de pan. Heb je een pan met een dunne bodem, zet dan een hittebestendig rekje of een theedoek op de bodem van de pan zodat de pot niet direct de bodem raakt. Let er wel op dat je pot rechtop kan blijven staan. Door het plaatsen van de pot, zal het water net niet meer koken. Wacht even tot het water weer kookt en je wecktijd gaat in.



**3** Na de juiste wecktijd pak je de pot met de glastang op en haalt de pot uit de pan. Let op dat je weer net onder het deksel vastklemt. Leg een theedoek klaar op je werkvlak, op een plaats waar je de pot volledig kunt laten afkoelen zonder hem te verplaatsen. De pot op zijn kop zetten, hoeft niet. De hitte trekt zo ook voldoende het deksel vacuüm. Controleer zodra de pot volledig is afgekoeld of het deksel goed is strakgetrokken. Is dat het geval? Dan is het goed gegaan! Kun je het deksel nog indrukken, dan is de pot niet voldoende vacuüm en moet je de pickle in de koelkast bewaren. Hij is dan beperkt houdbaar.



## SNELLE KOMKOMMERPICKLE (ATJAR KETIMOEN)

Een makkelijke, snelle en heerlijke komkommer-pickle. Natuurlijk lekker bij Indisch eten, waar het zijn oorsprong heeft, maar net zo lekker bij een heleboel andere gerechten. Het is gewoon een pickle die je vaak in je koelkast wilt hebben staan. De atjar ketimoen die ik voor de foto maakte, kleurde na een dag knalroze door de rode ui. Die geeft niet altijd zoveel kleur af. Wil je helemaal geen rozige kleur, gebruik dan een gewone gele ui.

**1** Verwarm voor de pickle in een steelpan het water met de azijn, suiker, het zeezout en de peperkorrels en roer tot de suiker en het zout zijn opgelost.

**2** Verdeel de komkommer, chilipeper en de rode ui over de afsluitbare pot en vul aan met de warme pickle. Veeg de randen schoon met keukenpapier en draai de deksel erop. Bewaar in de koelkast.

**3** Laat de smaken voor het serveren minimaal 30 minuten intrekken.

**VOOR 1 POT  
VAN ± 500-550 ML  
10 MIN. BEREIDINGSTIJD  
+ 30 MIN. WACHTTIJD  
2 WEKEN HOUDBAAR  
IN DE KOELKAST BEWAREN**

### INGREDIËNTEN

- 150 ml water
- 150 ml rijstazijn (eventueel te vervangen door witte-wijnazijn, al is die wel een stuk zuurder)
- 2 el suiker
- ½-1 tl zeezout
- 6 zwarte peperkorrels
- 1 (oer)komkommer, over de lengte gehalveerd en diagonaal in plakken van 0,5 cm dik
- 1 rode chilipeper, eventueel de zaadlijsten verwijderd en in fijne ringen
- 1 rode ui, gehalveerd en in de lengte in halve maantjes

### BENODIGDHEDEN

- glazen pot met schroefdeksel, met een inhoud van 500-550 ml
- keukenpapier

**TIP** Onder meer lekker bij Indisch en Oosters eten, op een broodje boerenkaas, bij een groene curry, in een simpele salade met kropsla of op een borrelplank met oude kaas en gerookte ossenworst.







## FRISZURE CHIOGGIABIETPICKLE

*Kiejohdzja, zo spreek je het ongeveer uit. Niet sjoggia. Zuurstokroze-wit gestreepte bieten zijn het. Als je deze voor het eerst doorsnijdt en je de prachtig gestreepte plakjes ziet, word je geheid blij. Ik word dat althans elke keer weer. Als je grote hoeveelheden maakt, zoals wij bij Thull's, weet je helemaal niet wat je ziet: bakken vol plakjes psychedelisch gestreepte, duizelingwekkende, knalroze vrolijkheid. Als je chioggia-biet inmaakt, gaat de kleur met de tijd wat verschieten. Ik vind het het lekkerst om de chioggiabietpickle heel naturel te houden. Ik wil hier dan ook geen zoetje in. We maken hem daarom in op ciderazijn, die precies de juiste fruitigheid heeft die we hier zoeken. Deze pickle laat je het liefst een paar dagen staan.*

- 1 Doe de plakjes biet in de potten. Verdeel ze goed zodat er geen open plekken zijn. Vul de pot helemaal. De groenten slinken een beetje, dus prop vol die pot!
- 2 Maak de picklevloeistof. Roer in een maatbeker het water, de azijn en het zeezout.
- 3 Als het zout helemaal is opgelost giet je het over de bieten in de pot. Laat het even staan, druk een beetje aan en vul eventueel aan tot alles onderstaat en tot de onderrand gevuld is.
- 4 Veeg de randen schoon met keukenpapier en doe de deksel erop. Zet in de koelkast. Laat een dag of 4 staan voor gebruik.
- 5 Wil je de potten langer en buiten de koeling kunnen bewaren? Weck de potten volgens de methode op pag. 25.

**VOOR 2 POTTEN  
VAN ± 500-550 ML**

**20 MIN. BEREIDINGSTIJD  
+ MINIMAAL 4 DAGEN  
WACHTTIJD**

**2-3 MAANDEN (INGEMAAKT)  
TOT 2 JAAR (GEWECKT)  
HOUBBAAR**

**INGEMAAKT: IN DE KOELKAST  
BEWAREN**

**GEWECKT: NA OPENING IN  
DE KOELKAST BEWAREN**

### INGREDIËNTEN

- 600-700 g chioggiabiet, geschild, in plakjes van 2 mm
- 250-300 ml water
- 250-300 ml ciderazijn
- 10-15 g zeezout

### BENODIGDHEDEN

- 2 glazen potten met schroefdeksel, met een inhoud van 500-550 ml
- keukenpapier

**TIP** Onder meer lekker bij een borrelplank, in een salade, bij een linzen-salade (zie pag. 67), ter garnering, op sandwiches, bij labneh en hummus.





## CHILI-JAM

Dit is het eerste product dat ik in grote hoeveelheden heb gemaakt. In 2015 was ik druk met het maken van met name pickles, waterkefir en kombucha, toen de vraag bij mij terechtkwam of ik een chili-jam wilde maken voor de FoodWeLove-box. Die box werd deze editie samengesteld door niemand minder dan Joris Bijdendijk. Hij wilde er graag chili-jam in hebben. Er moesten minimaal 1.000 potjes komen en à la Pipi Langkous zei ik zonder nadenken: ja! Het lukte, mede dankzij lieve vrienden die een middagje hielpen met potten vullen of etiketteren. Chili-jam is pittig, zoet en zuur tegelijk. Het heeft de consistentie van jam, maar je eet hem hartig. In de deli serveren wij hem op een broodje met witte merlijn (zachte geitenkaas) en rucola.

**1** Schenk de azijn en de suiker in de pan en breng aan de kook. Blijf regelmatig roeren zodat de suiker niet aan de bodem klontert. Als het goed borrelt en de suiker helemaal is opgelost, zet je het vuur laag.

**2** Hak intussen de rode pepers en paprika's grof en doe in de keukenmachine. Maal tot het een beetje tussen salsa en saus in zit. Voeg dit toe aan de pan. Breng aan de kook. Laat 5-10 minuten zachtjes borrelen en indikken.


**VOOR 2 POTTEN  
VAN ± 500-550 ML OF  
4 POTTEN VAN ± 200-250 ML**  
**40 MIN. BEREIDINGSTIJD**  
**1 JAAR HOUDBAAR**  
**IN DE KOELKAST BEWAREN  
NA OPENING, ANDERS OP EEN  
KOELE, DONKERE PLEK**

### INGREDIËNTEN

- 300 ml ciderazijn
- 500 g geleisuiker speciaal (dat is minder zoet, of kies voor 125 g gewone- of rietsuiker in combinatie met Marmello)
- 100 g rode pepers, kroontje en zaadlijst verwijderd, ⅓ zaaadjes laten voor de kick
- 100 g rode puntpaprika's, kroontje en zaaadjes verwijderd

### BENODIGDHEDEN

- keukenmachine
- 2 glazen potten met schroefdeksel, met een inhoud van 500-550 ml of 4 glazen potten met schroefdeksel, met een inhoud van 200-250 ml
- keukenpapier

Zie de volgende pagina voor het vervolg van dit recept. 



## VLIERBLOESEMAZIJN

Vlierbloesem is prachtig en ruikt niet normaal lekker! We gaan hier geen azijn *from scratch* maken, maar bloemschermen in azijn leggen en laten trekken. Dan gebruik je natuurlijk weer lekkere azijn. De azijn moet een zuurgraad van minimaal 5% hebben. Omdat de bloemschermen vrij teer zijn, schenk je er geen warme azijn op. Een kind kan de was doen! Alleen geduld is vereist. Het moet een paar weken trekken voordat de vlier zijn smaak aan de azijn geeft.

- 1 Was de schermen niet, dan verliezen ze te veel smaak. Kijk of er geen beestjes op zitten en doe de vlierbloesem voorzichtig in de pot.
- 2 Schenk de ciderazijn erover. Proef je azijn even zodat je straks goed weet of de vlierbloesemsmaak erin is getrokken.
- 3 Sluit de pot af. Zet hem op een koele donkere plek. Schud om de paar dagen de pot een beetje heen en weer.
- 4 Proef na 3 weken of de smaak zich goed heeft ontwikkeld.
- 5 Haal de vlierbloesem eruit en gooi weg.
- 6 Giet de azijn door een zeef in een schone glazen fles en sluit af. Bewaar in de koelkast.

**VOOR 1 FLES  
VAN ± 700-750 ML**

**5 MIN. BEREIDINGSTIJD  
+ 3 WEKEN WACHTTIJD**

**MAKKELIJK 1 JAAR  
HOUDBAAR**

**IN DE KOELKAST BEWAREN  
NIET NOODZAKELIJK, WEL UIT  
HET ZONLICHT EN EEN BEETJE  
OP EEN KOELE PLEK**

### INGREDIËNTEN

- 1 flinke hand vlierbloesemschermen
- 500 ml ciderazijn of wittewijnazijn

### BENODIGDHEDEN

- glazen pot met schroefdeksel, met een inhoud van 1 liter
- zeef
- glazen fles met dop, met een inhoud van 700-750 ml

**TIP** Lekker in vinaigrette voor salades, in cocktails, als een drupje in een niet te droge bubbeltje en bij gebakken bloemkool.



## HOW TO: FERMENTEREN IN EEN ZUURKOOLPOT

**1** Doe de gesneden groenten, eventuele (verse) kruiden en specerijen om en om strak in de pot. Druk al vanaf het begin van het vullen alles goed aan, zo krijg je zo min mogelijk lucht ertussen. Je vult de pot maar voor  $\frac{3}{4}$ , want door het fermentatieproces kan het omhoog komen en je wil niet dat het overstroomt. (Bij het vullen van potten voor inmaken, vul je de pot juist helemaal tot aan de onderrand van de pot, zie de *how to* op pag. 24.)



**2** Maak de pekel. Roer net zo lang tot al het zout is opgelost; er mag geen zout achterblijven in je maatbeker. Giet de pekel op de groenten. Giet net zo lang tot alles onderstaat. Druk de groenten zachtjes aan en wacht even. De vloeistof moet namelijk nog even zijn weg vinden tussen de groenten. Vaak moet je er dan toch nog wat vloeistof bij gieten om echt alle groenten onder de pekel te hebben staan. Om te voorkomen dat de groenten omhoog komen drijven, kun je er verzwaarten of een schoon bordje op leggen.



**3** Staan alle groenten onder de pekel? Veeg dan eventueel de randen schoon met keukenpapier en doe het deksel erop. Giet water in het waterslot, dat mag bijna vol. Houd het waterpeil in de gaten de komende dagen, en vul eventueel aan als het verdampst. Nu kan er geen zuurstof in de pot komen, maar het kan er wel uit! Dit kan na een paar dagen gezellige blubjes geven.



## HOW TO: FERMENTEREN IN EEN GLAZEN POT

**1** Doe de gesneden groenten, eventuele (verse) kruiden en specerijen om en om strak in de pot. Druk al vanaf het begin van het vullen alles goed aan, zo krijg je zo min mogelijk lucht ertussen. Je vult de pot maar voor  $\frac{3}{4}$ , want door het fermentatieproces kan het omhoog komen en je wil niet dat het overstroomt. (Bij het vullen van potten voor inmaken, vul je de pot juist helemaal tot aan de onderrand van de pot, zie de *how to* op pag. 24.)



**2** Maak de pekel. Roer net zo lang tot al het zout is opgelost; er mag geen zout achterblijven in je maatbeker. Giet de pekel op de groenten. Giet net zo lang tot alles onderstaat. Druk de groenten zachtjes aan en wacht even. De vloeistof moet namelijk nog even zijn weg vinden tussen de groenten. Vaak moet je er dan toch nog wat vloeistof bij gieten om echt alle groenten onder de pekel te hebben staan. Er komt zo nog een zakje pekelwater op te liggen; laat hier ruimte voor over in de pot.



**3** Vul een plastic zakje met een kleine hoeveelheid van de pekel die je hebt gebruikt. Vul altijd met pekelwater, mocht het zakje stuk gaan, dan komt er gewoon extra pekel in de pot. Je moet soms even puzzelen met hoe vol je het zakje doet en waar je de knoop legt. Het zakje moet de groenten volledig bedekken en de groenten onder de pekel houden, maar uiteindelijk ook zelf helemaal in de pot passen. Nu heb je een waterslot gecreëerd, er kan geen zuurstof in de pot komen, maar het kan er wel uit!





## BROODJE PASTRAMI MET ZUURKOOL EN PEKELAUGURK

Bij ons in de deli staat dit recept op nummer 1 als meestverkochte broodje! Het is de iconische staple die je in elke New Yorkse deli vindt. Daar krijg je bijna altijd boterhammen in plaats van een broodje, met ongeveer een halve kilo vlees erop. Dat doen wij iets minder. Slagerij de Wit uit Amsterdam maakt speciaal voor ons de pastrami. Heerlijk is die, met net de juiste hoeveelheid vet om het vlees smeugig te houden als het onder de grill ligt. Dit broodje heet een Reubensandwich als je er ook nog gesmolten kaas op doet. Deze uitvinding kwam pas later. In de originele Joodse versie zijn vlees en kaas (lees: zuivel) ondenkbaar natuurlijk. Als je hem met kaas wil: wij gebruiken daarvoor 1 jaar oude boeren, rauwmelkse Stolwijker. Ik spreek volgens mij namens het hele Thull's Deli-team en zelfs als bijna geen vleesetende persoon, als ik zeg dat het ontzettend ingewikkeld is om hier niet iedere dag je tanden in te willen zetten!

- 1 Zet de grill of oven met grillstand aan.
- 2 Leg de pastrami op een bakplaat en zet deze een paar minuten onder de grill.
- 3 Snijd intussen het broodje doormidden en besmeer beide kanten met de mosterdmayo of Russische dressing.
- 4 Als de pastrami lekker sist, haal je hem uit de oven. Leg hem op de onderste helft van het broodje. Top af met de zuurkool en de plakjes augurk. Klap dicht en houd flink wat servetjes bij de hand!

**VOOR 1 BROODJE PASTRAMI**  
**10 MIN. BEREIDINGSTIJD**

### INGREDIËNTEN

- 100 gr pastrami, in plakken gesneden
- 1 broodje
- 1 el mosterdmayonaise\* of Russische dressing\*\*
- 2 el zuurkool (zie pag. 349)
- 3 plakken pekelaugurk (zie pag. 251)

\* Mosterdmayonaise: wij maken in de deli zelf mayonaise waar we lekker scherpe mosterd doorheen roeren.

\*\* Russische dressing: meng 3 eetlepels mayonaise met 1 eetlepel ketchup, 1 eetlepel sap/pekkel van de pekelaugurk, ½ theelepel sriracha of tabasco en ½ theelepel zeezout. Optioneel kun je 1 theelepel verse mierikswortel toevoegen. Deze dressing is 1 week houdbaar in de koelkast.





## DILLY BEANS

*Dilly beans* klinkt voor mij te lekker om niet te gebruiken. Sperziebonenpickle is het, maar op de een of andere manier werkt die naam minder voor mij. Je hebt hiervoor absoluut sperziebonen nodig als ze in het seizoen zijn! Geen houtige, droge, maanden-onderweg-uit-weet-ik-het-waarvan-daan-bonen. Sappige, knapperige jonge boontjes willen we. We koken ze namelijk niet eerst, maar stoppen ze rechtstreeks in de potten voor fermentatie. De *dilly beans* blijven lang goed en zijn multi-inzetbaar. Als je je handen weet te leggen op mooie gele prinsessenbonen, maak ze daar dan ook een keer mee.

**1** Maak de pekkel in een maatbeker. Los het zout op in het water en roer goed door.

**2** Verdeel de goed drooggedepte sperziebonen rechtop en zo strak mogelijk over de zuurkoolpot of glazen potten. Steek de plakjes knoflook, de peperkorrels en de dille ertussen. Vul daarbij de pot niet helemaal, maar voor driekwart. Druk tussendoor goed aan, zodat er zo min mogelijk lucht in de potten terecht komt.

**3** Vul aan met de pekkel tot de sperziebonen volledig onderstaan. Wacht even en schenk er zo nodig nog wat pekkelwater bij. Duw zo nodig de specerijen tussen de sperziebonen in zodat niet alles bovenop ligt.

**VOOR 2 POTTEN  
VAN 500-550 ML**

**10 MIN. BEREIDINGSTIJD  
+ 1-2 WEEK WACHTTIJD**

**MINIMAAL 6 MAANDEN  
HOUDBAAR**

**IN DE KOELKAST BEWAREN**

### INGREDIËNTEN

- 500 ml pekkelwater (zie pag. 244) + extra
- 800 g sperziebonen, gewassen en alleen het kleine stukje aan de bovenkant eraf, waar het steeltje zit
- 2 tenen knoflook, gepeld en in plakjes
- 12 zwarte peperkorrels
- 8 takjes dille

### BENODIGDHEDEN

- maatbeker
- fermentatiepot/zuurkoolpot met verzwaarstenen, met een inhoud van ± 1 liter (optioneel)
- 2 glazen potten met schroefdeksel, met een inhoud van ± 500-550 ml
- keukenpapier

Zie de volgende pagina voor het vervolg van dit recept. 



## DARJEELING- & ROOIBOSKOMBUCHA

Levenselixer, hip drankje of eeuwenoude drank van gefermenteerde thee? Vooral het laatste, wat mij betreft. In sommige delen van de wereld is kombucha nooit weggeweest, hier in het westen is het wel 'nieuw' en/of bezig aan een opleving. De hippe, en vooral de industrieel geproduceerde, kombucha heeft weinig tot niets te maken met het origineel. Vanzelfsprekend maakt het een hoop uit wat voor thee je gebruikt. Wat je erin stopt, komt eruit. Wij adviseren biologische (want onbespoten) en losse thee. We voegen wel kruiden toe waar je ook thee van kunt maken, zoals verveine, rooibos of gember. Iets anders dat met grootschalig geproduceerde kombucha gebeurt, is dat deze gepasteuriseerd wordt. Daardoor zijn alle goede levende bacteriën (als ze er al in zaten) dood en hebben we het niet meer over een rauwe kombucha. Je hebt er een cultuur voor nodig om het te maken. Die bestaat uit een (beetje kant-en-klare rauwe kombucha en een) kombuchazwam. Dat is geen echte zwam, in de zin van paddenstoel, maar een SCOBY. Dat is een afkorting voor een symbiotische cultuur van (goede) bacteriën en gisten (yeasts). Het heeft een beetje het uiterlijk van een lichtbruine, platte kwal of zeemleren lap. Klinkt aantrekkelijk, hè? Laat je niet afschrikken, het wordt je grootste vriend.

**1** Doe de darjeeling en rooibos in een thee-ei of -zakje. Kook het water, laat 2 minuten afkoelen en giet in de glazen pot. Doe de thee erbij en laat een paar minuten trekken tot de gewenste sterkte. Verwijder de thee. Je zet deze niet sterker dan je deze zou drinken.

**VOOR 1 FLES VAN 750 ML**  
**20 MIN. BEREIDINGSTIJD**  
**+ MINIMAAL 10 DAGEN-**  
**3 WEKEN WACHTTIJD**  
**4 MAANDEN HOUDBAAR**  
**IN DE KOELKAST BEWAREN**

### INGREDIËNTEN

- 4 g losse darjeelingthee, liefst biologisch
- 2 g losse rooibos thee, liefst biologisch
- 750 ml water
- 60 g biologische suiker
- 75 ml rauwe kombucha, gekocht of van vorige batch (zie pag. 496)
- 1 kombuchazwam, liefst met een diameter als de pot die je gaat gebruiken

### BENODIGDHEDEN

- thee-ei of -zakje
- glazen pot, met een inhoud van 1 liter
- schone theedoek
- elastiek of touwtje
- glazen fles met dop, met een inhoud van 1 liter
- fijne bolzeef

Zie de volgende pagina voor het vervolg van dit recept.



## DRUIVENKEFIR

**Wat een ontdekking is dit! We maken hier gebruik van fruitsap. In het geval van druivensap gaat de smaak van de kefir dus richting wijn, maar dan met maar een spoortje alcohol door het fermentatieproces. Ga op zoek naar een goede kwaliteit druivensap en koop niet het goedkoopste pak vol suikers uit de supermarkt alsjeblieft. Aan sommige recepten voor druivenkefir wordt er pas bij de tweede fermentatie druivensap toegevoegd. Wij gaan het al bij het eerste gedeelte van het fermentatieproces inzetten. De waterkefirkorrels die je voor de druivenkefir gebruikt nemen de druivenkleur en -smaak flink op. Gebruik ze dus hierna niet meer voor waterkefir.**

- 1** Doe het water met de druivensap en suiker in de maatbeker. Roer net zo lang tot alle suiker is opgelost.
- 2** Schenk de vloeistof in de pot. Dek af met een schone theedoek en elastiek of touwtje. Zet weg bij kamertemperatuur, niet in de volle zon.
- 3** Wacht 2 dagen. Na de eerste dag kan het een beetje gaan borrelen.
- 4** Haal de theedoek eraf en schenk de druivenkefir door een zeef in een maatbeker. Bewaar de korrels voor volgend gebruik.
- 5** Schenk de vloeistof terug in een schone goed afsluitbare fles. Draai de dop er goed op. Zet hem in de koelkast en wacht nog 1 dag. Nu wordt het koolzuur opgebouwd. Soms heb je veel koolzuur. Kijk uit: niet schudden dus.

**VOOR 1 FLES VAN 750 ML  
10 MIN. BEREIDINGSTIJD  
+ 2-3 DAGEN WACHTTIJD  
2 MAANDEN HOUDBAAR  
IN DE KOELKAST BEWAREN**

### INGREDIËNTEN

- 250 ml water
- 400 ml rood druivensap, liefst biologisch en zonder toegevoegde suikers
- 10 g biologische (riet-)suiker
- 15 g waterkefirkorrels (zie pag. 496)

### BENODIGDHEDEN

- maatbeker
- fijne bolzeef
- glazen pot, met een inhoud van 1 liter
- schone theedoek
- elastiek of touwtje
- glazen fles met dop, met een inhoud van 1 liter

