

© 2019 Good Cook
's-Gravelandseweg 8
1211 BR Hilversum
www.goodcook.nl

De oorspronkelijke editie verscheen in 2015 bij Good Cook en telde drie herdrukken.

Tekst: Meneer Wateetons
Receptuur: Valentijn Dirks en Jessica Lek
Vormgeving: Tijs Koelemeijer
Fotografie: Maarten Brunsveld
Styling: Judith Baehner
Foodstyling: Judith Baehner, Valentijn Dirks en Jessica Lek
Redactie: Jacques Hermus, Inge van der Helm en Yulia Knol
Productie: Wouter Eertink

ISBN 978 94 6143 216 2
NUR 440, 449

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

VOORWOORD	7
INLEIDING	8
HOE DIT BOEK TE GEBRUIKEN	11
DE THEORIE	12
GROENTEN	48
DRANK	94
ALCOHOL	98
FRISDRANK	142
VLEES, VIS EN EIEREN	170
VLEES	174
VIS	193
EIEREN	206
ZUIVEL	208
BOTER	212
MELK	219
YOGHURT	225
KAAS	240
BONEN, NOTEN, ZADEN EN GRANEN	266
BONEN EN RIJST	270
NOTEN, ZADEN EN GRANEN	291
BROOD	296
AZIJN	318
RECEPTEN	330
BIJLAGEN	380
REGISTER	387
RECEPTENREGISTER	388
TREFWOORDENREGISTER	391
DANKWOORD	395
LITERATUURLIJST	396
LEVERANCIERS	398

INLEIDING

WAT IS FERMENTEREN EN WAAROM ZOU IK HET GAAN DOEN?

Laten we bij het begin beginnen. Wat is fermenteren eigenlijk? Wikipedia heeft daar wel wat over te zeggen:

Fermentatie (Latijn: fermentum, zuurdeeg) is in de biochemie het omzetten van biologische materialen (substraat) met behulp van bacteriën, celculturen of schimmels, zowel in afwezigheid van zuurstof (anaeroob) als in aanwezigheid van zuurstof (aeroob).

Krijg je al trek? Wij zijn we natuurlijk vooral geïnteresseerd in eetbare biologische materialen: voedsel. Bovendien hebben we een doel: het moet langer houdbaar, beter verteerbaar en bovenal lekker worden. En het liefst alle drie. Op die bacteriën, celculturen en schimmels gaan we in het volgende hoofdstuk dieper in, maar voor onze eigen definitie vatten we ze maar even samen als 'micro-organismen'. Die aan- en afwezigheid van zuurstof is in de praktijk wel belangrijk, zoals je daar ook zal lezen, maar voor onze omschrijving is het niet essentieel. Zo komen wij op de volgende praktische, en lekker korte, definitie van fermenteren:

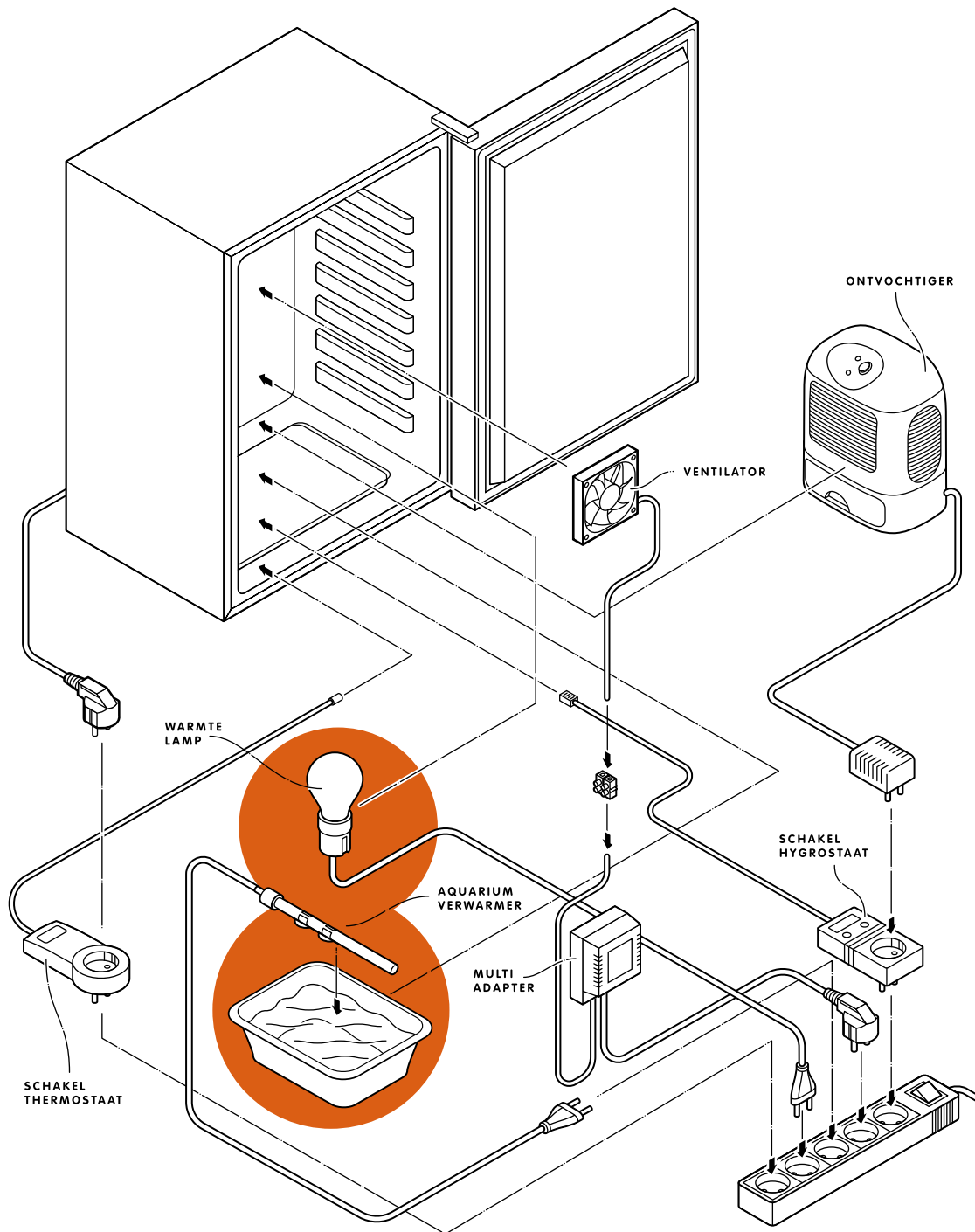
Fermenteren is het veranderen van voedsel met behulp van micro-organismen om het lekkerder, langer houdbaar of beter verteerbaar te maken.

Nu we dat weten, lekker ontbeten vanochtend? Boterhammetje met kaas, dik besmeerd met boter. Of is het een low carb dag, yoghurt of kwark wellicht? Volgens automaatkoffie op het werk, toch een heel klein puntje van de chocoladetaart van je jarige collega en vanavond voor de buis nog even een plakje worst, augurkje en toastje brie. Met een biertje erbij natuurlijk. Guess what, elke van deze maaltijden was gefermenteerd. Zelfs als je de bifidus-yoghurtjes in het koelvak overslaat, gaat er namelijk geen dag voorbij zonder dat je iets eet dat door micro-organismen lekkerder, beter verteerbaar of langer houdbaar is gemaakt.

Maar waarom zou je zélf aan het fermenteren slaan? Om te beginnen: fermenteren is lekker. We hoeven je vast niet de geneugten van kaas uit te leggen, om van drank maar niet te spreken. En echt, zelfgemaakte zuurkool is lekkerder dan uit de winkel. Dat geldt ook voor augurkjes, en eigenlijk alle gepekelde



EEN MULTIFUNCTIONELE FERMENTATIEKAST



ZELF BOUWEN EEN MULTIFUNCTIONELE FERMENTATIEKAST

Elke vorm van fermenteren vereist een andere temperatuur en een andere luchtvochtigheid. Schimmels blijven vaak warm en nat, terwijl het rijpen van de meeste kazen juist weer koel moet. Deze multifunctionele fermentatiekast is zowel geschikt voor het rijpen van kaas, worst en vlees als voor het opkweken van schimmels voor bijvoorbeeld tempeh, amazake of sojasaus. We geven hier een beschrijving, maar eigenlijk moet je het zien als een bouw pakket met losse onderdelen die je al naar gelang je fermentatiebehoefte kunt samenstellen. Tabel 6 (pag. 44) geeft een overzicht van de vereisten voor verschillende vormen van fermenteren, de benodigde bouwstenen, en alternatieven als je geen toestemming hebt van je partner voor een tweede koelkast. Want maak je geen zorgen, ook zonder rijpingskast kun je uitstekend aan de slag met fermenteren. Groenten, zuivel, desem, azijn, frisdranken, het kan allemaal eenvoudig op het aanrecht.

HET BASISELEMENT EEN KOELKAST OF WIJNKOELER

De grootte maakt niet heel veel uit. Hoe groter, hoe meer kazen en worsten erin passen. Een vriesvak is niet nodig. Dat scheelt weer ruimte. Tweedehands zijn koelkasten al voor een paar tientjes te koop. De koelkast moet nog aangepast worden omdat de standaard koelkasttemperatuur te laag is voor bijvoorbeeld het rijpen van kaas en het drogen van worst. Lees daarover verderop meer. Een wijnkoeler heeft dat probleem al minder, die heeft een bereik van ongeveer 10-18 °C. Maar die is weer niet geschikt voor het *dry-agen* van vlees waarbij de temperatuur bijna tegen het vriespunt aan zit.

DE BOUWSTENEN

EEN VOCHTIGHEIDS- EN TEMPERATUURMETER

Je wilt graag weten wat de omstandigheden zijn in je fermentatiecabine. Koop daarom een klein weerstation, daar zit ook een thermometer in verwerkt. De luxere hebben een losse (vaak draadloze) voeler. Zo hoef je niet elke keer je fermentatiecabine te openen als je wilt weten hoe daarbinnen de omstandigheden zijn. En je houdt meer plek over voor worst, vlees of bier. Of bevredig de übernerd in je en koop een draadloze klimaatdatalogger, die je kunt aansluiten op je computer waarna je het klimaat in je rijpingskast in geile grafiekjes kunt weergeven. Er bestaan er zelfs met bluetooth, zodat je live op je telefoon kunt checken of de

FEITJE *Fried dill pickles* (jawel, dat zijn precies wat je denkt dat het zijn) waren een favoriete snack van Elvis in zijn nadagen.

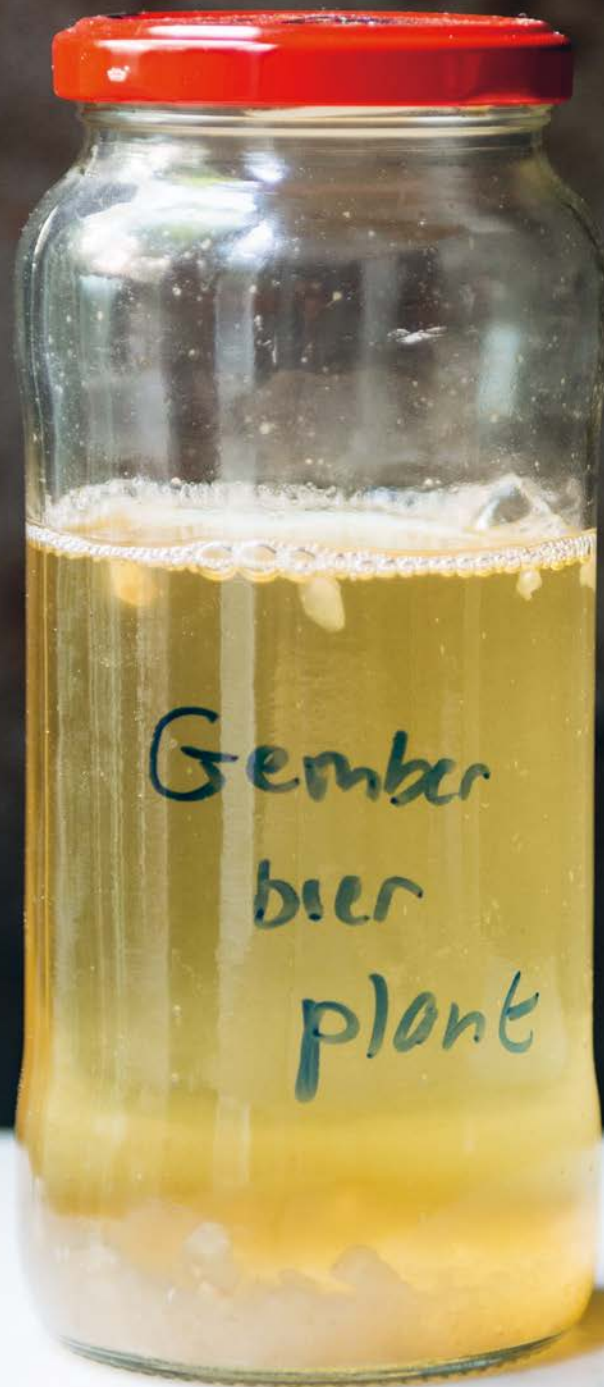
TIPS EN VARIATIES

- Op precies dezelfde manier maak je van kleine uitjes waanzinnige zilveruitjes.
- Denk ook eens aan Koreaanse kimchi-augurken, kijk voor het kimchirecept op pag. 69.
- Er bestaat een wodka met augurksmaak: *Naked Jay Pickle Flavored Vodka* (mix and match-tip!)

ZO ROT ALS EEN MISPEL

Dit gezegde hebben we, bij wijze van *guerillamarketing* voor dit boek, 150 jaar geleden in het Nederlandse taalgebied geïntroduceerd. Schrijven is vooruit kijken. Mispels zijn ook daadwerkelijk gefermenteerd. In oktober zijn de vruchten rijp, maar oneetbaar. Ze zijn melig en smaken wrang. Als de eerste nachtvorst er in oktober of november overheen is geweest worden ze zacht en bruin en kunnen ze na een poosje, waarin ze vergisten, wel gegeten worden en zijn ze heerlijk zoet.





GEMBERBIER MET EEN GEMBERBIERPLANT

VOORBEREIDING 30 MINUTEN → EERSTE FERMENTATIE 2 DAGEN → TWEDE FERMENTATIE 2 DAGEN

Een gemberbierplantje is online met enige moeite wel te vinden. De scoby lijkt qua uiterlijk erg op waterkefir. Je koopt hem meestal gedroogd, als het goed is inclusief instructies voor het rehydrateren. In het kort komt het er op neer dat je gedroogde korrels in vers water, met een beetje citroensap en een scheepje suiker in een paar dagen laat oprijzen uit de dood. Vervang het vocht elke dag. Je plantje heeft vervolgens, door hem geregeld te voorzien van vers suikerwater en een beetje citroensap, het eeuwige leven.

Deze frisdrank is superlekker fris, met een fijn bubbeltje en een subtiele gember- en citroensmaak.

BENODIGDHEDEN

- glazen pot van elke soort voor de eerste fermentatie
- afsluitbare, drukbestendige fles voor de tweede fermentatie (petflessen, beugelflessen, cider- of champagneflessen)
- fijne rasp
- zakdoek of kaasdoek

INGREDIËNTEN

- 1 el gestarte gemberbierplantkorrels (online)
- 3 à 4 cm gemberwortel
- 150 g suiker
- 1 l water
- sap van een ½ citroen

BEREIDING

- 1 Los de suiker op in het water.
- 2 Was de gemberwortel en rasp hem, schillen is niet nodig.
- 3 Pers de gemberrasp uit in een schone zakdoek, vang het sap op.
- 4 Voeg citroensap en gembersap met de gemberbierplantkorrels toe aan het suikerwater.
- 5 Zet minimaal 2 dagen weg op het aanrecht, afgedekt met een doek, of losse deksel.
- 6 Giet na deze 2 dagen het gemberbier over in schone drukbestendige flessen. Voeg eventueel extra smaakmakers toe. Laat nog 2 dagen op het aanrecht doorfermenteren.
- 7 Koel terug in de koelkast.
- 8 Ontkurk met een knal.



INGREDIËNTEN

- ca. 50-100 g waterkefirkorrels (Marktplaats of zie leveranciers achterin dit boek)
- 1 l water
- 75-100 g als suiker of honing
- smaakmakers: gedroogd fruit (vijgen en citroenschillen zijn heel traditioneel), gember, rozijnen, vanille, munt, thee, etc.

BEREIDING

- 1 Neem een liter water. Kraanwater is prima, liefst zelfs een beetje hard. Kefirkorrels hebben mineralen nodig.
- 2 Los er de suiker of honing in op. Gebruik geen zoetstoffen, de kefirkorrels blijven alleen echte koolhydraten.
- 3 Ongeveer 50-100 gram korrels is genoeg voor een liter waterkefir. Hoe meer korrels je toevoegt, hoe sterker de fermentatie is (meer koolzuur, minder restsuikers).
- 4 Laat de waterkefir bij kamertemperatuur circa 48 uur fermenteren in een pot, bak, fles of anderszins. Dek af met een waterslot, zakdoek, los deksel of los gelegd plasticfolie. Dit is de eerste fermentatie.
- 5 Giet de waterkefir door een vergiet. De korrels en de smaakmakers blijven achter. Pulk de kefirkorrels tussen de smaakmakers vandaan, spoel ze af en bewaar ze in suikerwater in de koelkast voor een volgend project.
- 6 Giet de waterkefir in een afsluitbare petfles, beugelfles of champagnefles. Voeg eventueel extra smaakmakers toe en laat 24-48 uur bij kamertemperatuur op druk komen. Gebruik geen gewone glazen melkflessen (als je die überhaupt nog ergens kunt vinden) of wijnflessen, de druk kan enorm oplopen.
- 7 Laat afkoelen in de koelkast.
- 8 Serveer en geniet.

TIPS EN VARIATIES

- De fermentatie gaat ook door in de koelkast. Waar een halflege fles cola zijn prik al half kwijt is, bruist waterkefir altijd. Let op: dat betekent ook dat de zoetheid achteruit gaat. Immers, de koolhydraten blijven opgesoupeerd worden. Snel opdrinken dus -waarom niet -of eventueel bijzoeten met een zoetstof.
- Smaakmakers kunnen zowel tijdens de eerste als tweede fermentatie worden toegevoegd. Doe eventueel de kefirkorrels in een zakje van kaasdoek of ander poreus materiaal zodat je ze makkelijk kunt scheiden van de smaakmakers.

GROVE THEE- OF METWORST



BEREIDING 2 UUR → ROKEN/FERMENTEREN 8 UUR

Deze gerookte worst wordt gefermenteerd, maar niet helemaal gedroogd. Er zit ook geen starter in. Je eet hem ongebakken.

BENODIGDHEDEN

- gehaktmolen (Marktplaats of kookwinkel)
- bijpassende vulhoorn (idem)

INGREDIËNTEN

- 200 g kalfsvlees
- 800 g ijskoud buikspek
- 25 g nitrietpekelzout (slager)
- 1 g foelie
- 2 g paprikapoeder
- 2 g uienpoeder
- 2 g witte peper, fijngemalen
- 2 g dextrose
- poreuze kunst darm met een diameter van 8-10 cm (de betere slager, of zie leveranciers achterin dit boek)

BEREIDING

Let op: het is van het allergrootste belang dat je vlees tijdens de verwerking goed koud blijft. Leg je vlees en je materialen als je ze even niet gebruikt terug in de koelkast of vriezer.

- 1 Laat de kunst darmen in ruim water enkele minuten weken.
- 2 Snijd ondertussen het vlees, inclusief het spek, klein.
- 3 Draai het ijskoude vlees samen door de molen en meng het vervolgens zeer goed met alle ingrediënten, behalve de kunst darm. Dat kan met de hand of in een keukenmachine. Het vlees moet een plakkerige pasta worden. Houd je in de gaten dat de temperatuur niet te veel stijgt?
- 4 Haal het mesje en de plaat uit je molen en vervang deze door de vulhoorn. Je hebt nu van je gehaktmolen een eenvoudige worstvuller gemaakt.
- 5 Stroop de darm over het tuutje van de vulhoorn en vul de varkensdarmen met de vleespasta. Knoop individuele worstjes af met een touwtje. Ze moeten goed strak staan. Prik luchtballen weg met een speld.
- 6 Droog ze aan de lucht tot ze stroef voelen en rook ze koud op beukenhout bij ongeveer 20-25 °C tot ze goudbruin zijn (circa 8 uur).
- 7 Bewaar gekoeld.

DRY-AGED MEAT



VOORBEREIDING RIJPINGSRUIMTE 1 DAG → RIJPEN MINIMAAL 21 DAGEN

Besterven is het smakelijk en mals laten worden van (meestal) rundvlees of wild. Er bestaan zowel natte als droge varianten. In de natte variant wordt vlees ingepakt in plastic. Deze methode is het populairst in de industrie omdat je er ook kleinere stukken vlees mee kunt rijpen en omdat vochtbehoud ook gewicht- en dus prijsbehoud betekent. De droge variant ken je van de term *dry-aged beef* en geldt als exclusiever. Besterven is vooral het werk van enzymen in de spier-vezels. Doordat eiwitstructuren en bindweefsel afbreken is je vlees bij de bereiding malser. Dit proces vindt plaats in de eerste drie weken. Pas daarna vinden er smaakveranderingen plaats. Enzymen zetten eiwitten om in andere smaakvolle componenten. Vet oxideert en melkzuurbacteriën zetten daarnaast suikers om in melkzuur waardoor de pH, daalt wat verder bijdraagt aan de gerijpte smaak. Bij de droge variant ontstaan schimmels aan de buitenkant van het vlees die een extra eiwitafbrekende, en daarmee smaakverhogende, werking hebben. Vochtverlies wordt ook vaak als een smaakverhogende factor genoemd (immers minder vocht betekent meer smaak), maar het fantastische Foodlab van seriouseats.com heeft dat proefondervindelijk ontkracht. De redenen dat het vlees niet bederft is dat het rijpen bij een lage temperatuur gebeurt (rond de 1 °C) en dat het om grote hompen intact vlees gaat waarbij de meeste ziek-makende en bederf bacteriën aan de buitenkant van het vlees blijven en niet in het vlees doordringen. Van *dry-aged beef* wordt dan ook altijd bij bereiding de buitenzijde ruim weggesneden. Ook weer niet te ruim, want daar zit ook de smaak.

Dry-agen kun je in principe ook thuis doen. Je hebt een mooi en relatief groot en vet stuk rundvlees nodig, een goed schoon gemaakte koelkast die flink koud kan, een hoge luchtvochtigheid (70-80%) en een (computer)ventilator die voor enige luchtverplaatsting zorgt. Gebruik liever niet de koelkast waar ook je melk en over de datum kipfilet ligt. Die bevat te veel geurtjes en ongewenste bacteriën.

BENODIGDHEDEN

- multifunctionele fermentatiekast (pag. 41)
- slagerstouw
- haak
- plastic flesje
- thermometer

INGREDIËNTEN

- een mooi, groot stuk rundvlees, met een mooie marmering en vetbedekking

RAUWMELKSE CAMEMBERT

VOORBEREIDING 1 UUR → FERMENTEREN CA. 1½ UUR → STREMMEN 1 UUR → UITDRUIPEN CA. 8 UUR
→ RIJPEN 1-2 WEKEN

In onze jonge jaren, zo rond 2008, hebben wij nog eens flink op camembert gestudeerd. Waarbij je gestudeerd moet lezen als ‘zonder je eerst in te lezen een beetje aanrommelen’. Het leverde, na een serie kazen die ook uitstekend als beschimmelde hockeypuck dienstdeden, uiteindelijk heel behoorlijke camemberts op. Met dit recept kun je de hockeypuckfase overslaan.

BENODIGDHEDEN

- pan
- dekbed
- lang en dun mes of glazuurmes
- kaasvorm (kookwinkel, brouwwinkel of zelfgemaakt, zie pag. 248)
- kaasdoek, eventueel een zakdoek
- thermometer

INGREDIËNTEN VOOR KAASJE VAN 500 G

- 4 l gepasteuriseerde of rauwe volle melk (verkrijgbaar bij de boer)
- 80 ml (2%) karnemelk of ¼ tl mesofiele startercultuur
- een mespuntje *Penicillium candidum* (brouwwinkel) of 1 tl gepureerde schimmel van een supermarktbricof-camembert
- optioneel een mespuntje *Geotrichum candidum* (brouwwinkel)
- 16 druppels stremsel
- (indien je geen rauwe melk kunt krijgen: 1 ml calciumchloride)
- 1-2% zeezout

BEREIDING

- 1 Verwarm de melk langzaam tot 30 °C.
- 2 Meng met het zuursel en de schimmels.
- 3 Laat anderhalf uur rijpen onder een dekbed.
- 4 Verwarm eventueel weer tot 30 °C.
- 5 Meng stremsel en eventueel calciumchloride bij.
- 6 Laat minstens een uur onder een dekbed stremmen.
- 7 Test op een gladde breuk.
- 8 Schep zonder te snijden de wrongel in een kaasvorm.
- 9 Laat even uitdruipen en schep als de wrongel erg krimpt, nog een paar keer bij.
- 10 Laat circa 8 uur uitdruipen, draai heel voorzichtig enkele keren.
- 11 Besprenkel met 1-2% zeezout.
- 12 Rijp ongeveer een week bij ongeveer 10-12 °C en 90% RLV tot hij volledig is beschimmeld.

- 13 Pak in met bij voorkeur kaaspapier, of anders plasticfolie en leg in de koelkast.
- 14 Test na ongeveer 2 weken, door voorzichtig te drukken. Als je (net) geen harde kern meer voelt is hij klaar.

TIPS EN VARIATIES

- Een bricof is eigenlijk gewoon een camembert, maar met iets meer melkvet.
- Deze kaas is ook prima te maken met geitenmelk.

RICOTTA

Je leest het in elk kaasrecept: gooi de wei niet weg. Want van wei worden drankjes als *Taksi* en *Rivella* gemaakt en de eiwitten die erin zitten zijn onder bodybuilders populair als spieropbouwende krachtvoer. Bovendien kun je aangezuurde wei gebruiken als een bron van melkzuurbacteriën voor het verzuren van je groenten. Niet echt nodig, maar het kan. Of, mocht je varkens hebben: wei is super varkensvoer. Dat hebben ze in Italië ook bedacht nadat ze met al die wei zaten bij het maken van de Parmezaanse kaas. Dus aan de varkens geven en daar dan weer parmaham van maken kan ook. Maar de allerleukste en -lekkerste verwerking van wei is tot ricotta, wat ‘opnieuw gekookt’ betekent in het Italiaans.

Zeef daartoe de wei zodat er geen stukjes wrongel meer inzitten. Laat nog zeker 24 uur op het aanrecht verzuren. Verhit al roerend tot 95 °C. Laat volledig afkoelen en vang de – op magische wijze in het vocht verschenen – fijne waas op met behulp van een kaasdoek of zakdoek. Laat het enkele uren uitdruipen in een schone zakdoek. Uit 4 liter melk valt wel 250 gram verrukkelijke licht korrelige ricotta te zeven. Gratis en voor niks.

Ricotta kun je verder verwerken, bijvoorbeeld door het te persen en (koud) te roken tot ricotta affumicata, door het te persen, te pekelen en vervolgens te laten rijpen tot ricotta salata of het te mengen met zout en, terwijl je elke paar dagen even roert, nog 3 maanden tot een jaar te laten fermenteren tot ricotta forte. Een waar fermentatie-orgasme.



BONEN, NOTEN, ZADEN EN GRANEN

UIT DE PRAKTIJK **BROOD VAN #BAKERTJEZELF**

Door Edwin Klaasen – Bakkersbedrijf Desemenzo

In ons bakkersbedrijf bakken we brood op basis van eigen desemculturen. In mijn ogen illustreert desembrood de puurheid van het échte bakken. Het vraagt tijd, gevoel en kennis. Je krijgt vanzelf respect voor brood als je het zelf bakt.

Er is veel verschil tussen desem- en gistbrood. Gistbrood wordt in 2,5 uur getransformeerd van bloem naar brood door toevoeging van gekweekte gist. Desembrood is veel langer onderweg. Soms wel meer dan 48 uur. De basis voor desembrood is een starter van bloem/meel en water. Door die ingrediënten te mengen, start het fermentatieproces vanzelf. De micro-organismen die zich bevinden in meel en bloem komen dan tot leven. In de loop van 6 fermentatiedagen ontstaan er melkzuren en azijnbacteriën die het deeg zuur maken. Zuurdesem bevat vooral melkzuurbacteriën. In geen enkel desem vind je dezelfde melkzuurbacteriën, dat komt door verschillende manieren van bereiden en onderhouden. Je kunt dus niet zeggen dat er een algemeen desem bestaat. Dat is afhankelijk van bakker, streek of land.

Romantisch spreken over een desem die al ouder is dan 10 jaar is nergens voor nodig. Wel is het een feit dat je de desem lang in leven kunt houden, mits je je proces goed beheerst. Zo kun je dit jaar desembrood bakken met een starter die je vorig jaar gemaakt hebt.

SOJASAUZ



BEREIDING 12 UUR → EERSTE FERMENTATIE 2 DAGEN → TWEDE FERMENTATIE 6 - 18 MAANDEN

Bij de laatste telling kwamen we op 23 flesjes. Miniflesjes, maar toch. Drie-en-twintig flesjes sojasaus. De conclusie: we bestellen te vaak sushi. En dan staan er ook nog ergens een paar soorten ketjap manis en asin, nog een Chinese variant en een fraai gevormde fles Kikkoman in de voorraadkast. In de toko vind je nog tientallen meer varianten. Maar wat is eigenlijk het verschil tussen al deze sojasauzen? Om te beginnen: Het Japanse *shoyu* betekent gewoon sojasaus en is niet een aparte soort. De Kikkomanvariant is de zogenaamde *koikuchi*: de standaard Japanse sojasaus, gemaakt van ongeveer gelijke delen soja en tarwe. De *tamari* is de oudste vorm, zonder tarwe, en oorspronkelijk een bijproduct uit de misomakerij (zie pag. 277). Hij is wat sterker van smaak dan de *koikuchi* en lijkt op Chinese sojasauzen. Aan het andere eind van het spectrum zit de *shiro* of 'witte sojasaus', met juist veel tarwe erin en dus een lichte kleur en een milde smaak. Te gebruiken als dipsaus bij bijvoorbeeld milde vissoorten. *Usukuchi* is ook relatief licht omdat het wordt gemengd met amazake (zie pag. 275).

Sai-shikomi tenslotte betekent dubbel gerijpt, en is een vrij zware en donkere sojasausvariant. Onze ketjap manis voor over de nasi is een sojasaus waar palmsuiker aan is toegevoegd. En zo zijn er nog heel wat varianten uit onder andere China (*jeong yau*), Korea (*gan Jang*), Vietnam (*nuoc tuong*), de Filipijnen (*toyo*) en Birma (*pe ngan byar yay*) met steeds net iets andere ingrediënten of bereidingswijzen. De sauzen worden voor talloze bereidingswijzen ingezet, van soepen tot marinades en als smaakmaker in gerechten. En om de sushi lichtjes in te dopen natuurlijk.

Sojasaus is zeer sterk verwant aan miso, zowel in smaak als in bereiding. Als je sojasaus kunt maken kun je ook miso maken, en andersom (zie pag. 277). Het verschil zit hem in twee punten: je gebruikt geroosterde tarwe in plaats van rijst en je laat zowel de bonen als de tarwe beschimmelen door de koji-kin.

BENODIGDHEDEN

- multifunctionele fermentatiekast (pag. 41), of gebruik het alternatief beschreven in het kader op pag. 271
- grote vijzel, aardappelstamper of staafmixer
- fermentatiepot

INGREDIËNTEN

- 250 g droge sojabonen (toko of Turkse supermarkt)
- 50 g bulgur (gebroken tarwe, idem)
- 0,5 g koji-kin startercultuur (kojischimmel; online; liefst een lichte sojasausvariant of *A. sojae*)
- 300-375 ml water (100-125% van je gewicht aan droge bonen/graan)
- 15% zee- of steenzout van het totaalgewicht aan alle ingrediënten, inclusief water
- 1 tl ongepasteuriseerde miso of sojasaus (toko)

BEREIDING

- 1 Week de sojabonen een nacht in water.
- 2 Kook de sojabonen in ongezoeten water gedurende enkele uren tot ze zacht zijn en laat afkoelen.
- 3 Ontvlies de bonen zo goed en zo kwaad als het gaat (zie pag. 286).
- 4 Rooster de bulgur in een droge pan en laat afkoelen. Vijzel kort tot het nog ietsje fijner is.
- 5 Meng de sojabonen en bulgur met de schimmel.
- 6 Fermenteer gedurende ongeveer 48 uur in je fermentatiecabine bij een hoge luchtvochtigheid op ongeveer 25 tot 35 °C (maar koji-kin doet niet zo moeilijk). Meng 1 of 2 keer door met een schone vork. De schimmel heeft lucht nodig. De sojabonen en bulgur zullen wit beschimmeld zijn. Stop in ieder geval zodra je groene of gele puntjes begint te zien. Dat zijn sporen van de schimmel.
- 7 Voeg zout en water toe en meng en stamp tot een natte puree of gebruik het typisch Japanse hulpmiddel: de staafmixer-san.
- 8 Laat buiten direct zonlicht gedurende minstens 6 maanden tot anderhalf jaar rijpen (de tweede fermentatie) bij kamertemperatuur of iets daarboven in een fermentatiepot. Meng regelmatig goed door.
- 9 Pers uit in een zakdoek of kaasdoek, met de hand of eventueel met een kaas- of fruitpers voor een grotere opbrengst: sojasaus!

TIPS EN VARIATIES

- Deze sojasaus bevat relatief weinig tarwe. Je kunt dit zonder bezwaar verhogen tot wel gelijke delen soja en tarwe. Daar wordt hij lichter en milder van. Denk je er wel aan dat je ook de hoeveelheid water en zout aanpast? In plaats van tarwe kun je natuurlijk ook eens spelt, gerst, of rogge proberen.
- In plaats van sojabonen kun je denken aan kikkererwten, zwarte bonen, limabonen of bruine bonen.

VOOR- OF BIJGERECHT

VOOR 4 PERSONEN

- 600 g gekleurde wortelen
- zout
- 4 limoenblaadjes
- gember, ongeveer 1 cm klontje boter
- 3 kleine teentjes knoflook in de schil, gekneusd
- scheutje milde olijfolie
- fleur de sel
- versgemalen witte peper
- 1 handje mosterdblad sla
- takjes waterkers
- gefermenteerde wortel (zie pag. 72)
- 3 el fijngesneden sinaasappelpartjes
- stukje oude of belegen nagelkaas
- 4 el crème fraîche, losgeklopt met een snuffe nootmuskaat
- 1 handje hazelnoten, met schil, kort geroosterd

SALADE VAN GEKLEURDE WORTELEN

BEREIDING 20 MINUTEN → ROOSTEREN/BAKKEN 30 MINUTEN → WACHTEN 1 UUR

Verwarm de oven voor tot 185 °C. Was de wortelen en schil ze. Laat het groene look eraan zitten. Dit is én lekker maar ook handig tijdens het schillen. Snijd 2 wortels op de mandoline in dunne plakken of slierten. Laat ze minimaal 1 uur lang in een kom met ijswater staan. Zo worden ze knisperend en mooi krullerig. Snijd de overige wortels over de lengte doormidden en de wat grotere in vieren.

Breng een pan met ruim water aan de kook. Voordat het water kookt, voeg je genoeg zout, het limoenblad, gember en boter aan het water toe. Blancheer de wortels ongeveer 5 minuten in het kokende water. Giet de gekookte wortels af en laat ze even uitstomen.

Leg de knoflook op een met bakpapier beklede bakplaat. Druppel er ruim olie over en schep de knoflook teentjes even om. Karamelliseer ze in 15 minuten in de voorverwarmde oven totdat ze goudbruin kleuren, zacht zijn en een zoete geur afgeven. Haal de bakplaat uit de oven en druk de gepofte knoflook met de achterkant van een vork fijn. Meng vervolgens de gekookte wortels met de knoflookpulp en breng ze op smaak met fleur de sel en witte peper. Zet de bakplaat weer terug in de oven. Rooster het geheel nog een kleine 15 minuten of totdat ze goudbruin kleuren.

Was de sla en de waterkers en laat uitlekken in een vergiet. Meng alle wortelen (ook de gefermenteerde) door elkaar en leg ze op een grote schaal. Schep er de sinaasappelpartjes en de sla bij en brokkel er de nagelkaas overheen. Schenk de crème fraîche kriskras over de salade heen en gaarneer met de hazelnoten die je een beetje grof gehakt hebt.





GINGER EN RUMCOCKTAIL DARK 'N STORMY

BEREIDING 8 MINUTEN

Vul het longdrink glas met ijsblokjes of *crushed* ijs. Voeg er de rum aan toe en de falernum. Knijp het limoenpartje uit in het glas en druppel er de angostura-bitter in. Vul op met gemberbier naar smaak en roer het geheel. Geef er een roerstaafje bij en zet er het takje verveine in. Serveer met hartige bananenchips.

APERITIEF OF
COCKTAIL
VOOR 1 COLLINS GLAS
OF LONGDRINKGLAS

- 5 ijsklontjes of 3 el *crushed* ijs
- 45 ml donkere rum
- 10 ml falernum (zoete Caribische siroop op alcoholbasis), te vervangen door Pimms
- gemberbier (zie pag. 143)
- 1 el versgeperst limoensap of limoenpartjes
- 1 druppel angostura-bitter
- 1 takje verveine
- hartige bananenchips, om erbij te serveren

SORBET MET SAKE EN PEER

BEREIDING 15 MINUTEN → AFKOELEN 1 UUR → BEVRIEZEN 4 UUR (OF 4 x 1 UUR BEVRIEZEN)

Schil de peren, verwijder het klokhuis en snijd ze in grove stukken. Doe de peer samen met het water, citroensap en de suiker in een steelpan en breng het geleidelijk aan de kook. Zet het vuur middelhoog en kook het vocht in tot een stroopachtige structuur. Dit duurt ongeveer 20 minuten. Vergeet niet af en toe te roeren.

Schep de peren met de siroop over in een kom en laat afkoelen tot kamertemperatuur. Pureer de peren met de siroop, sake en een snufje zout in een blender tot een zalvige substantie. Zet de ijsbasis in de koelkast om verder terug te koelen. Eenmaal teruggekoeld, schenk je de perenbasis in de ijsmachine en draai je er een lobbige sorbet van.

Voor het maken van *granité*: vries de perenbasis in, in de vorm van ijsblokjes. Maal ze zodra ze diepgevroren zijn, in een ijscrusher of een keukenmachine tot *granité*.

Serveer de *granité* in gekoelde glazen.

DRANKJE OF DESSERT
VOOR 4 PERSONEN

- 5 kleine peren, bijvoorbeeld *doyenné du comice*
- 425 ml water
- 2 el citroensap
- 115 g suiker
- 180 ml sake (zie pag. 137)
- snuf zout