

**zelf  
gefermenteerd**





# VOORWOORD

Mijn eerste associaties met fermenteren waren tot voor kort de blikjes met gefermenteerde Zweedse haring die niet het vliegtuig in mogen, vanwege ontploffingsgevaar. Dat leek me niet zo lekker: eten dat kan ontploffen.

Maar mijn afkeer was niet terecht, zo ontdekte ik. Er gaat geen dag voorbij zonder dat ik iets gefermenteerds eet. Chocolade, boter, zuurdesembrood, miso en wijn, ze zouden er niet zijn zonder fermentatie. Sterker nog: juist de rijke interessante smaken zijn vaak het resultaat van fermentatieprocessen.

Het is een oeroude kooktechniek, die een nieuwe renaissance beleeft. Een beetje chef-kok heeft tegenwoordig zijn eigen fermentatiekamer, waar hij of zij experimenteert met nieuwe fermentatiemethoden, zoekend naar nieuwe smaken om de smaakmakers suiker, zout, zuur en ve-tsin door interessantere varianten te kunnen vervangen. In geheime laboratoria is een zoektocht gaande naar bacteriën en schimmels die planten om kunnen zetten in vervangers van vlees of zuivel.

Ik geef toe dat ik even heb moeten wennen aan het idee om zelf eten te gaan fermenteren. De 'Hello World' van het fermenteren is zuurkool. Maar als je niet goed weet wat je doet, weet je niet of je voedsel aan het rotten is of aan het fermenteren. Totdat je het resultaat proeft, en je plotseling begrijpt dat zuurkool uit de winkel geen echte zuurkool is. En dat zuurkool wél lekker is.

Als je de smaak te pakken hebt, gaat er een fermentatiewereld voor je open en kun je gaan bouwen aan een soort extended family. 'Vriendjes' die je moet voeden om te laten groeien. Als je niet uitkijkt kun je geen weekend meer weg, omdat je de baas bent van een fermentatiehotel met verschillende zuurdesems, kombuchazwammen en kaasculturen, die je letterlijk elke dag aandacht moet geven.

Maar die dan ook eindeloos eten en drinken blijven geven. En na verloop van tijd heb je je eigen unieke producten, die alleen bij jou te verkrijgen zijn. Net zoals een Franse wijnboerderij zijn uniek smakende rode wijn heeft, en iedere Aziatische kok zijn eigen unieke kimchi. Fermentatie is *the gift that keeps on giving*.

Gerard Janssen









# WAT IS

# FERMENTEREN?

FERMENTEREN IS EEN MANIER OM DE HOUDBAARHEID VAN JE OOGST TE VERLENGEN. DE SMAAK WORDT BETER EN GEFERMENTEERDE PRODUCTEN ZIJN VAAK GEZOND.

FERMENTEREN IS HET GECONTROLEERD LATEN ROTTEN VAN ETEN. MICRO-ORGANISMEN ZOALS SCHIMMELS, BACTERIËN EN GISTEN TASTEN HET ETEN AAN, MAAR OP ZO'N MANIER DAT HET NOG STEEDS GOED EETBAAR IS. DE KUNST IS OM DE 'GOEDE' MICRO-ORGANISMEN AAN HET WERK TE ZETTEN EN DE 'SLECHTE' MICRO-ORGANISMEN TEGEN TE WERKEN. BIJ GROENTEN KAN DAT DOOR ZOUT TOE TE VOEGEN, BIJ BIJVOORBEELD ZUURDESEMBROOD EN KOMBUCHA GEBRUIK JE EEN STARTER OM HET FERMENTATIEPROCES OP GANG TE BRENGEN.

## LANG HOUDBAAR

Fermentatie is een natuurlijk proces. Het is het omzetten van koolhydraten en suikers in alcohol, gas of zuur, in afwezigheid van zuurstof. Het resultaat is een drank of voedsel dat lang houdbaar is. Mensen gebruiken dit proces al duizenden jaren, bijvoorbeeld voor het maken van bier en wijn.

## MEER SMAAK

Naast het langer houdbaar maken, is fermenteren een makkelijke manier om restjes eten te bewaren. En - niet geheel onbelangrijk - gefermenteerde levensmiddelen hebben meer smaak. Zeker als je zelf fermenteert en geen kant-en-klare gefermenteerde producten uit de winkel gebruikt. Veel mensen zweren bij zelfgemaakte zuurkool. Makkelijk te maken en er zit meer smaak aan dan aan zuurkool uit een zakje uit de supermarkt. (Zie pagina 26 hoe snel je zuurkool zelf kunt maken.)

## GEZOND

Gefermenteerd voedsel is vaak ook nog eens gezond. Het helpt bij het ontwikkelen van een goede darmflora. Op pagina 14 vertellen we daar meer over.

## FERMENTATIE ORGANISMEN

Schimmels, bacteriën en gisten zorgen ervoor dat het uiterlijk, de smaak, textuur, geur en houdbaarheid veranderen van het eten dat je fermenteert.

De drie meestgebruikte vormen van fermentatie zijn met melkzuur, gist en schimmels. Melkzuurbacteriën heb je nodig om bijvoorbeeld van kool zuurkool te maken. Gist gebruik je onder andere bij het maken van brood, bier en wijn, en schimmels maken van sojabonen stevige tofu of zorgen voor die lekkere Franse kaasjes.

## VERSCHIL TUSSEN FERMENTEREN EN INMAKEN OF WECKEN

Je kunt voedsel ook lang bewaren door het in te maken of te wecken. Dat geeft een heel andere smaak en structuur aan groenten dan fermenteren. Bij fermenteren maak je gebruik van de aanwezige bacteriën (zie pagina 8), bij inmaken probeer je die bacteriën juist dood te maken. Inmaken doe je door suiker of azijn met suiker aan groenten toe te voegen en het goedje vervolgens te verhitten, om zo de bacteriën te doden. Bij wecken verhit je de weckpot met groenten of fruit om de bacteriën te doden.



