

Inhoud

VOORWOORD — 4

GROENTEFERMENTATIE IN
DE ECOLOGISCHE KEUKEN — 6

WAT IS FERMENTATIE? — 8

GROENTEFERMENTATIE IN DE PRAKTIJK

Droge methode:

groenten + zout — 12

Natte methode:

groenten + water + zout — 14

Tijd — 16

Materiaal — 18

Ingrediënten — 22

Kan het misgaan? — 26

Smaakontwikkeling — 28

Gezondheid — 30

Improviseren met fermenten — 32

Fermentatiewijzer — 33

FERMENTEER HET SEIZOEN

Voor je aan de slag gaat — 38

LENTE

Gouden bloemkoolpickles &
Tsukemono van lenteblaadjes — 43
Gefermenteerde asperges met
roze peper en vlierbloesem &
Pickles van radijs met dille
en duizendblad — 45

ZOMER

Kruidige aubergines &
Courgettes met anijs en munt — 49
Mediterrane boontjes &
Paprika met abrikoos en whisky — 51

HERFST

‘Zuurkool’ van wortel en prei
met oosterse kruiden &
Pickles van rode biet met dille — 55
Kimchi van pompoen en kweepeer &
Venkel en koolrabi met groene appel
en zeesla — 57

WINTER

Rodekool met gember,
chili en knoflook &
Rokerige spruitjes — 61
Knolselderij en rammenas met miso &
Rode-uiringen met veenbessen,
specerijen en sinaasappel — 63

KOKEN MET FERMENTEN

Misosoep met gefermenteerde radijsjes
en tsukemono van jonge blaadjes — 66
Rijstsalade met gouden
bloemkoolpickles — 68
Aardappelsalade met gefermenteerde
asperges en een gepekeld eitje — 70
Pasta met gefermenteerde wilde pesto,
kikkererwten en norichips — 72
Baba ganoush van gefermenteerde
aubergines — 74
Carpaccio van gefermenteerde
courgette — 76
Gepofte aardappel met gefermenteerde
boontjes, tempé en barbecuesaus — 78
Kimchiwafeltjes — 80
Zuurkoolpaté — 82
Kimchistoofpot — 84
Ravioli van gefermenteerde rode biet
met tofoe en gefermenteerde prei — 86
Tartaar van gefermenteerde knolselderij
en rammenas — 88
Salade van gefermenteerde rodekool,
bonen en rozijnen — 90
Shepherd’s pie met rokerige spruitjes — 92

GENIET MEE MET VELT — 94

COLOFON — 96

VOORWOORD

Groenten fermenteren is hip. Er verschenen de voorbije jaren ontelbare boeken over dit thema. Een nieuw boek op de markt brengen mét een meerwaarde was dan ook een flinke uitdaging. Wat we misten in het bestaande aanbod? Een boek dat drempelverlagend en geruststellend werkt (want fermentatie-angst bestaat dus echt) én dat ook nog eens heel helder is. Geen ingewikkelde terminologie of formules, geen tien verschillende methodes, geen moeilijk te vinden materiaal. Maar wel: groenten, zout en een pot waar die ingrediënten in passen. Meer hoeft het niet te zijn. De goede bacteriën krijg je er zomaar bij.

We zouden Velt niet zijn als we de seizoenen geen glansrol zouden geven. Fermenteren op het ritme van de seizoenen is een beetje zoals tijdreizen: de smaak van asperges en lentebloesems proeven in hartje winter is behoorlijk indrukwekkend, toch? Door te fermenteren kunnen we ook onze liefde voor improviseren in de keuken botvieren. De fermentatiekeuken is het labo bij uitstek als je graag speelt met smaak, kleur en textuur.

Zuurkool saai? Niet als het van ons afhangt! Na een heel jaar van fermenteren presenteren we vol trots een regenboog aan gevulde potten. In veel boeken stopt het daar, maar voor ons zijn die fermenten net een begin. Je kunt er namelijk geweldige gerechten mee bereiden die leiden tot unieke smaakervaringen. Koken met fermenten is het voltooiën van een proces dat soms jaren geleden begon. Met grote voldoening als resultaat.

Fermentatie is veel meer dan een manier om voedsel te bewaren. Door de juiste omstandigheden te creëren voor melkzuurbacteriën stel je hen in staat om hun magische werk te doen. Deel uitmaken van dat proces is een voorrecht en een avontuur.



HET PROCES: WAT IS FERMENTATIE?

Je las het al: groenten fermenteren is een koud kunstje en dat hebben we volledig te danken aan melkzuurbacteriën. Misschien klinkt de aanwezigheid van bacteriën in de keuken je vreemd in de oren, maar melkzuurbacteriën zijn een categorie apart. Ze zorgen er namelijk niet alleen voor dat gefermenteerde groenten lekker zijn, ze maken ze ook veilig en gezond. Het is dan ook jouw taak om het hen zo veel mogelijk naar de zin te maken en dat doe je door een omgeving te creëren waarin ze floreren en zich vermenigvuldigen.

DE IDEALE OMGEVING

Melkzuurbacteriën komen niet tevoorschijn uit het niets. Ze zijn al aanwezig op de oppervlakte van verse biologische groenten. Ze voeden zich met de suikers van deze groenten. Die suikers maak je toegankelijker voor hen door zout toe te voegen. Zout onttrekt immers vocht aan de groenten. Daardoor komen de suikers vrij te liggen: een echt verwenbuffet voor de melkzuurbacteriën. Maar voorzichtigheid blijft geboden.

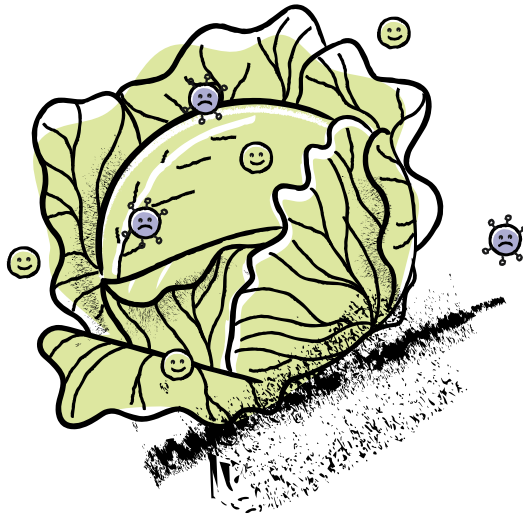
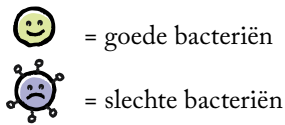
Het is van onschatbaar belang dat je voor de melkzuurbacteriën een zuurstofloze omgeving creëert. Dat doe je door de groenten volledig onder te dompelen in zout vocht: de pekel. Nu de melkzuurbacteriën zich in een voedselrijke en zuurstofloze omgeving bevinden, moet je hen alleen nog motiveren om zich te vermenigvuldigen. Net als mensen houden melkzuurbacteriën van een aangename kamertemperatuur. Bij een temperatuur tussen de 18 en 21° Celsius voelen ze zich opperbest. De vermenigvuldiging verloopt bij deze temperatuur niet te traag en niet te snel, en zo ontwikkelt zich de allerbeste smaak.

DUBBEL GELUK

Nu is er goed nieuws en slecht nieuws. Eerst het slechte nieuws: de melkzuurbacteriën zijn niet de enige gasten op je groenten. Naast goede bacteriën, vind je er ook verschillende soorten slechte bacteriën. Deze bacteriën kunnen wel schadelijk zijn voor je gezondheid. Daarom moet je hun aanwezigheid koste wat het kost vermijden of bestrijden. En dan nu het goede nieuws: de ideale omstandigheden voor de melkzuurbacteriën zijn net dodelijke omstandigheden voor de meeste slechte bacteriën. Als dat geen gelukkig toeval is.

Vele van de slechte bacteriën hebben zuurstof nodig en kunnen niet gedijen in een zoute omgeving. Dus terwijl je de goede bacteriën verwent, verdelf je de slechte. Win-win! Er zijn een aantal slechteriken die zich hier niets van aantrekken, maar die zijn dan weer bang van zuren en dat is precies wat de melkzuurbacteriën produceren. Je hoort het al aan hun naam. Dus laten we meteen duidelijk zijn: fermentatie geeft deze ongewenste gasten zo goed als geen kans. Dat maakt fermenteren tot een van de veiligste bewaarmethodes die er zijn. Angst voor fermenteren is met andere woorden nergens voor nodig.

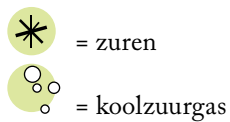
Op groenten zijn van nature goede en slechte bacteriën aanwezig.



De ideale omstandigheden voor goede bacteriën zijn slechte omstandigheden voor slechte bacteriën.

1. Geen zuurstof! Dus afdekken met:
 - afdeklaag
 - gewicht
 - deksel
2. Temperatuur tussen 18 en 21° C
3. Zout + water

De goede bacteriën vermenigvuldigen zich. Er zijn geen slechte bacteriën meer. Melkzuurbacteriën maken zuren en koolzuurgas aan.



FERMENTEER HET SEIZOEN

Elk seizoen heeft zijn eigen sfeer, smaak en karakter. Dat zie en proef je ook aan de groenten. Om in elk seizoen het beste uit je groenten te halen bij het fermenteren, is het belangrijk dat je de aard van de groenten van dat seizoen goed leert kennen en dat je weet hoe ze zich gedragen wanneer de melkzuurbacteriën hun werk doen. Wij fermenteerden een jaar lang op het ritme van de seizoenen en delen graag onze bevindingen en recepten.







HERFST

KENMERKEN

Als er één seizoen is dat we het fermentatie-seizoen kunnen noemen, is het wel de herfst. Heb je een tuin, dan kun je de oogst nu bijna niet bijbenen. Het moment dus om groenten te verwerken en ze te bewaren voor de wintermaanden. In de herfst zijn de favorieten van de fermentatiekeuken, de koolsoorten, volop van de partij. Ze zijn nu nog jong, krokant en vers. Perfect dus om een grote voorraad op te slaan in de vorm van zuurkool of kimchi.

WERKWIJZE

De herfst is niet alleen omwille van de weelde aan groenten het fermentatie-seizoen bij uitstek, maar ook omdat de temperatuur binnenshuis dan gemakkelijk tussen de 18 en 21°C valt te houden. Daardoor kun je trager en langer fermenteren. Bij grote hoeveelheden oogst kun je meteen voor wat grotere fermenten gaan. Gebruik dan grote weckpotten of een zuurkoolvat.

SMAAKMAKERS

De smaak van de herfst associeer je gemakkelijk met verwarmende specerijen als kaneel, kruidnagel, laurier en jeneverbessen. Deze specerijen zijn echte favorieten in de fermentatiekeuken. Denk maar aan de traditionele zuurkool. Ook pepertjes in vele vormen, kleuren en smaken, knoflook en gember zijn welkom. Die verwerken we onder andere in kimchi, een typisch Koreaans ferment. In de herfst kun je ook appels en peren verwerken in je fermenten. Kies voor de hardere, zuurdere varianten. Rasp of pureer ze bij voorkeur en meng ze met je groenten bij een droog ferment, of voeg het sap toe aan de pekel voor een nat ferment.

BEWAREN VOOR LATER

Een grote variatie aan wortel- en koolgewassen biedt de mogelijkheid om goed en lang bewaarbare droge fermenten te maken van deze stevige groentesoorten. Van deze fermenten geniet je dan ook tot het nieuwe oogstseizoen aanbreekt. Speel bij het samenstellen gerust met kleur en smaak door wortelgroenten en knollen te mengen met koolsoorten. Door bijvoorbeeld rode biet of wortel toe te voegen aan wittekool krijgt je ferment niet alleen een prachtige kleur, maar ook een lekker zoete toets. Courgettes en pompoenen laten zich in dunne plakjes dan weer goed verwerken in kimchi. Pompoen kun je ook prima raspen en toevoegen aan een droog ferment.



Kimchi van pompoen en kweepeer

VOOR EEN POT VAN 2 L

1 kg Chinese kool
2 l water
48 g zout
200 g Hokkaido-pompoen
200 g kweepeer
150 g ui
30 g chilipeper
(of 1 el chilivlokken of
2 el sambal)
30 g gemberwortel
30 g knoflook
20 g zout
enkele bladeren Chinese kool

Was alle groenten. Je hoeft ze niet te schillen. Snijd de Chinese kool in de lengte in vier parten. Maak een pekkel van 2 liter water en 48 gram zout. Dompel de parten Chinese kool minstens 3 uur, maar liever een hele nacht onder in de pekkel.

Ontpit de pompoen en snijd de kern uit de kweepeer. Snijd pompoen en kweepeer in dunne plakjes, eventueel met behulp van een mandoline.

Mix de ui, chilipeper, gember, knoflook en zout tot een pasta in een keukenmachine of blender. Meng dit door de pompoen en kweepeer en kneed goed. Laat even rusten.

Haal de Chinese kool uit de pekkel en pers goed uit. Je hoeft de pekkel niet weg te werpen. Verwerk hem in een nat ferment of in soep. Vul de kool tussen elk blad met het mengsel van pompoen en kweepeer. Dat wordt een beetje een knoeiboel.

Leg telkens een afgewerkt stuk in de pot en duw goed aan. Vul zo de hele pot tot je nog 5 cm ruimte overhoudt. Duw aan tot alle luchtbelllen verdwenen zijn. Je zult hiervoor al je kracht nodig hebben. Zorg ervoor dat alles goed onder het vrijgekomen vocht staat. Dek af met een paar bladeren Chinese kool en een gewicht.

Laat minstens drie weken fermenteren bij kamertemperatuur. Bewaar het ferment daarna tot minstens een jaar in koelkast of kelder.

Venkel en koolrabi met groene appel en zeesla

VOOR EEN POT VAN 1 L

300 g koolrabi
100 g groene appel
500 g venkel
3 el zeesla of een andere
soort vers zeewier
18 g zeezout

Schil alleen de onderkant van de koolrabi, die is vaak vezelig. Snijd de koolrabi en de appel in dunne reepjes (julienne). Snijd de venkel in de breedte in fijne plakjes. Dat gaat het best met een mandoline.

Meng alle ingrediënten en wacht ongeveer 20 minuten of tot er wat vocht vrijkomt. Doe het mengsel in een glazen pot. Duw alles goed aan, zodat er geen luchtbelllen blijven zitten. Dek af met een stuk schil van de koolrabi en een gewichtje. Zorg ervoor dat alles goed onder het vocht staat.

Sluit de pot af en zet hem in een schaalteje. Laat minstens een week fermenteren bij kamertemperatuur. Bewaar het ferment daarna tot een halfjaar in koelkast of kelder.

KOKEN MET FERMENTEN

Het resultaat van een jaar fermenteren is een gevarieerde voorraad goed gevulde potten. Maar wat doe je er nu mee? Rechtstreeks smullen uit de pot is natuurlijk toegestaan. Ook als bijgerecht of garnering doen gefermenteerde groenten het goed. Maar misschien is koken met fermenten nog het allerleukst. Door hun unieke smaak en hun bijzondere textuur en kleur kunnen gefermenteerde groenten een gerecht echt karakter geven. Ontdek het zelf!





Kimchiwafeltjes

VOOR 8 STUKS

200 g (volle) (basmati)rijst
100 g wortel
150 g kimchi – *zie recept p. 57*
50 g lente-ui
1 bosje koriander
1 el geraspte gember
130 g bloem
4 el maizena
1 el baksoda
1 ei
3 el mayonaise
1 el sojasaus
0,5 el sambal
het sap van een halve citroen
peper en zout
kokosolie
1 kaki (of mango)
1 limoen

Kook de basmatirijst gaar en laat hem afkoelen.

Schil en rasp de wortel grof. Hak de kimchi, de lente-ui en de koriander fijn.

Doe de rijst, wortel, kimchi, gember, bloem, maizena en baksoda in een kom. Voeg de helft van de lente-ui en de helft van de koriander toe en meng goed. Meng het ei erdoor en kruid met peper en zout.

Maak een dipsausje van mayonaise, sojasaus, sambal en citroensap. Meng er de rest van de koriander en lente-ui door.

Verwarm een wafelijzer en vet het in met kokosolie. Schep een flinke lepel beslag op elke kant van het ijzer. Sluit en laat 4 minuten bakken. Open het wafelijzer en maak de wafeltjes voorzichtig los met een vork.

Serveer de wafeltjes met de dipsaus en een salade van plakjes kaki of mango, wat blaadjes koriander en een schijfje limoen.

