

Wat ga je leren

- Wat is fermenteren?
- Voorbeelden van gefermenteerd voedsel
- Waarom zou je gaan fermenteren
- Fermenteren van groente is bijna gratis
- Alle tools die je nodig hebt, heb je waarschijnlijk al in huis
- Wat zijn de drie gevaren en hoe bestrijd je die
- De 'zuurkoolmethode' vs de 'augurkjesmethode'
- Al je vragen beantwoord in de Q&A

1



Fermenteren

Wat is fermenteren?
'het gebruik van micro-organismen om je eten lekkerder, beter verteerbaar of langer houdbaar te maken'

Fermenteren is overal
Bijvoorbeeld: koffie, chocolade, boter, brood, ketjap, bier, yoghurt en gedroogde worst, karnemelk, wijn, vissaus, tempeh, en nog veel meer

2

Voordelen van fermenteren

- **Lekkerder**
Bijvoorbeeld: yoghurt, wijn, brood, chocolade, bier, zuurkool, droge worst
- **Beter verteerbaar**
Bijvoorbeeld: olijven, yoghurt, tempeh
- **Langer houdbaar**
Bijvoorbeeld: bijna alle vormen van fermenteren



3



Waar komen
die micro-
organismen
vandaan

- **Spontane/natuurlijke fermentatie:**
bijvoorbeeld groente, fruit, zuurdesem, vissaus
- **Backslopping/enten/jatten**
Bijvoorbeeld: vlees, yoghurt
- **Startercultuur ('d-day')**
Bijvoorbeeld: bonen, vlees, yoghurt, kaas, wijn

4

Groente fermenteren
is (bijna) gratis

- Alles wat je nodig hebt krijg je gratis bij je kool:
 - Bacteriën
 - Suiker
 - Vocht
 - Temperatuur
- Hoe dan?
 1. Fijnsnijden
 2. Mishandelen
 3. Twee weken wachten.
 4. Klaar.
- Maarrrrr... er dreigt gevaar



5



(Groente)
fermenteren is
oorlog

- **Drie gevaren:**
 1. Vieze handjes
 2. Ontploffingen
 3. Andere microben: gisten, schimmels

6

Oorlog tegen vieze handjes

Tegen andere slechte ziekmakende bacteriën

- 2-3% zout. Dus 20-30 gram per kilo groente.
- + zuur van de melkzuurbacteriën



7

Dit kan met elke groente!



8

Gevaar 2: Oorlog tegen ontploffen

Tegen ontploffen

- regelmatig gas laten ontsnappen
- Waterslot
- Weckpot



9

Oorlog tegen gisten, schimmels

Tegen schimmels en gisten:
zuurstof afknijpen, bijvoorbeeld:

- Onder water houden door iets zwaars
- Weckpot (zuurstof wordt eruit gedruwd door gas)
- Waterslot (zuurstof wordt eruit gedruwd door gas)
- Vacuümzak



10

Hoe en hoelang

- **Temperatuur**
 - 5-30 graden, maar het liefst een beetje koel.
 - Bijvoorbeeld: een kelder, of schuurtje.
- **Hoe lang**
 - 1-2 weken bij kamertemperatuur
- **Niet in direct zonlicht**
- **Wanneer weet je of het klaar is?**
 - Als het lekker is
 - Als het bubbelen stopt
 - Als er minimaal 1-2 weken voorbij zijn
 - pH < 4,6
- **Daarna bewaren?**
 - koelkast



11

Zuurkool- vs 'augurkjes-methode'

- Augurkjes (of bietjes, wortelen etc): niet mishandelen
- Water toevoegen
- 2% van water + groente
- Oftewel: "2% van alles wat in je pot gaat"



12



Ja, maar wat moet ik ermee?

1. Op zichzelf
2. Bijgerecht
3. Spelen met klassiekers:
 1. Zuurkoolstampot met gefermenteerde wortelen
 2. Gefermenteerde papat of aardappelpuree
 3. Gefermenteerde pastasaus
4. Gefermenteerde sambals en hotsauces
5. Verwerken in salades
6. Bij vlees
7. Restproducten:
 1. marineren in zuurkoolsap
 2. Afsnijdsels fermenteren
 3. Bouillonpoeder maken

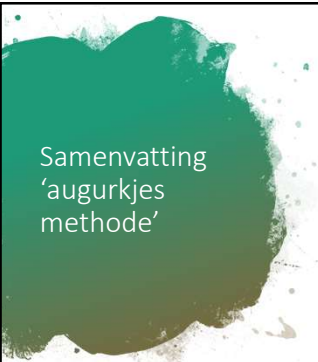
13



Samenvatting 'zuurkool-methode'

1. Snij je groente fijn
2. Weeg je groente
3. Voeg 2% zeezout toe
4. Kneed goed
5. Stop in een
 1. Pot (met waterslot)
 2. Weckpot
 3. Vacuümzak
6. Bewaar bij kamertemperatuur gedurende 1-2 weken
7. Eet op en/of bewaar in de koelkast

14



Samenvatting 'augurkjes methode'

1. Neem een pot
2. Doe er je groente in
3. Voeg water toe tot het onder staat
4. Voeg 2% zeezout toe van de totale inhoud van de pot
5. Beetje schudden
6. Bewaar bij kamertemperatuur gedurende 1-2 weken
7. Eet op en/of bewaar in de koelkast

15
