

# Groenten fermenteren



KOM THUIS IN BOEIENDE WORKSHOPS

# 1. Wat is fermenteren nu juist?



In de juiste omstandigheden ingrediënten transformeren tot nieuwe producten

Een eeuwenoude techniek

Wereldwijd in gebruik



## 2. Waarom fermenteren?



- Nieuwe smaken
- Betere verteerbaarheid
- Vaak een bewaarmethode
- Als levende voeding een aanvulling op vele 'dode voeding'
- Verrijkend voor darmflora en immunititeit

### 3. Verschillende soorten fermentatie



- **Bacteriële** (bv. zuurkool, yoghurt)
- **Gisten** (bv. wijn, bier, gemberbier)
- **Schimmel** (bv. tempeh, blauwe kaas, saké)
- **Bacteriën en gisten** (bv. kefir, zuurdesem, kombucha)

## 4. Vandaag



- Wilde fermentatie  
(bacteriële fermentatie met de melkzuurbacterie)
- Levende fermentatie (vol activiteit/bruis/vitaliteit)
- Met groenten, kruiden en fruit
- Methode Kraut of Pickel
- Luchtdicht afgesloten  
(melkzuurbacteriën zetten alle ongewenste bacteriën om waardoor er een zure en nieuwe omgeving/smaak ontstaat)

## 5. Materiaal

Hygiënisch materiaal: sterilisatie niet noodzakelijk

- Glazen bokalen met twistoff of beugelklem (brede opening)
- Mes, rasp, mandoline
- Snijplank
- Mengkom
- Sapcentrifuge



## 6. Grondstoffen

- Zout: fleur de sel, himalaya, zeezout
- Water: schoon gefilterd of bronwater
- Groenten: bio, moestuin, oud
- Kruiden: vers, droog



## 7. Hoe gaan we te werk?



### Twee methodes: **KRAUT** en **PICKEL**

*(keuze hangt af van het type groente en hoe je nadien je ferment wilt gebruiken)*

KRAUT	PICKEL
Groenten fijnsnijden	Groenten in dezelfde grootte snijden
Bestrooien met een snuifje zout	Kruiden en specerijen toevoegen
Kneden tot de groenten glazig worden	Alles overbrengen in een glazen bokaal
Proeven en evt. nog wat zout toevoegen	Oplossing van zout in water over de groenten gieten tot ze volledig onder staan
Alles in een glazen bokaal overbrengen en goed aanduwen (geen luchtbellens!)	Een drukkingsmiddel bovenaan plaatsen (bij kleine stukjes)
Vullen tot +/- 1 cm onder de rand	Bokaal sluiten
Afsluiten met buitenste koolblad, zakje zout water, ...	
Bokaal sluiten	



## 8. En nu?

De komende 10 dagen:  
op kamertemperatuur  
niet in direct zonlicht  
op een schoteltje  
dagelijks ontlichten

Eventueel daarna:  
proeven  
langer laten fermenteren op kamertemperatuur  
OF fermentatie verminderen en in de koelkast plaatsen



## 9. Welke factoren kunnen de smaak beïnvloeden?

- Combinatie van groenten en kruiden
- Snijtechniek
- Methode
- Zoutpercentage
- Duurtijd van de fermentatie
- Seizoen



## 10. Wat kan er mislopen?

- A) Je bokaal stroomt over  
-> *Teken van veel activiteit, vul je bokaal iets minder de volgende keer*
- B) De groenten zijn nog te hard  
-> *Nog wat verder laten fermenteren op kamertemperatuur*
- C) Slijmerige consistentie  
-> *Op de composthoop gooien en opnieuw beginnen*
- D) Sterke geur  
-> *Op de composthoop gooien en opnieuw beginnen*

*Vertrouw je  
zintuigen!*



**KEEP  
CALM  
AND USE YOUR  
GEZOND  
VERSTAND**

# 11. Gebruik



- Als smaakmaker
- Een eetlepel per maaltijd
- Rauw, pas op het einde toevoegen bij een warme maaltijd
- Opgewarmde fermenten geven wel smaak, maar verliezen de probiotica
- Variëren van ferment (groenten, drank, saus, ...)
- Luisteren naar je lichaam: afbouwen bij veel reactie of pauze inlassen



Bedankt en tot de volgende keer!