

SEIZOENSGROENTEN FERMENTEREN

DOE JE ZO!

Wat?	Seizoensgroenten www.groentekalender.be
Hoe?	<p>Twee methodes:</p> <p>1. Droog zouten: groenten+zout</p> <ul style="list-style-type: none">• Snijd of rasp de groenten fijn.• Weeg.• Voeg 2% zout toe op het gewicht van de groenten.• Masseer de groenten met het zout > er ontstaat pekel uit het groentevocht.• Druk goed aan in een pot zodat alles ondergedompeld is.• Dek af met een eerse laagje + gewicht.• Sluit de pot en zet hem in een schaalpje. <p>2. Nat zouten: groenten+water+zout</p> <ul style="list-style-type: none">• Zet de pot op de weegschaal en zet de weegschaal op nul.• Snijd de groenten in stukken en doe ze in de pot.• Giet er water bij tot alles onderstaat.• Bereken 2% zout op dit gewicht (=groenten + water).• Giet het water weer uit de pot (houd de groenten tegen met je hand) en vang het op.• Meng het zout door het water tot het is opgelost.• Giet de pekel over de groenten.• Dek af met een eerse laagje + gewicht.• Sluit de pot en zet hem in een schaalpje. <p>Laat 4 cm ruimte tussen groenten en deksel voor de druk (CO₂). Welk zout? Ongeraffineerd zeezout!</p>
Materiaal?	<p>Pot + gewicht + schaalpje</p> <p><u>Pot</u>: glazen pot (bokaal), weckpot, zuurkoolpot met waterslot, pickle-pers.</p> <p><u>Gewicht</u>: Twee laagjes</p> <ol style="list-style-type: none">1. Groot stuk groente (schil, plak, blad) of stukje bakpapier (eerste barrière, zorgt ervoor dat stukjes niet gaan drijven)2. Het echte gewicht: plastic zakje met zout water, zuurkoolsteen, kiezels of knikkers, een steen, een glaasje, kommetje, eierdopje ... <p><u>Schaalpje</u>: zet de volle pot op een schaalpje of bord om lekken tegen te gaan.</p>
Smaakmakers?	<p>anijszaad, fenegriek, miso, gember, honing, mierikswortel, sojasaus, knoflook, kerrie, kurkuma, komijn(zaad), koriander, tomatenpuree, chili, peper, kruidnagel, kaneel, kardemom, jeneverbessen, mosterdzaad, laurier, tijm, venkelzaad en zoveel meer.</p> <p>Kijk ook eens op www.velt.nu/improvisatiewijzer</p>

En we zijn vertrokken!	<p>De goede bacteriën groeien in een luchtdicht (anaeroob), warm (18 tot 21°C) en zout milieu.</p> <p>Luchtbelletjes? ‘Kookt’ de pot over? → Ontwikkeling melkzuren en CO₂ → Fermentatie is goed op gang!</p> <p>Druk aflaten: deksel een beetje losdraaien of beugel voorzichtig lossen → Pssst! → CO₂ ontsnapt.</p>
Lekker rot?	<p>Klaar? Minstens drie weken, soms maandenlang.</p> <p>Veilig? Leren ruiken en proeven. Zuur is goed!</p> <p>Witte waas? Kaamgist. Dit is onschuldig. Afscheppen of spoelen.</p> <p>Veelkleurige of zwarte schimmel en een geur van rotting zijn niet oké.</p>
Gezond?	<p>Melkzuurbacteriën zijn een zegen voor je darmflora (probiotica).</p> <p>Melkzuurbacteriën zorgen voor een betere vertering van sommige groenten.</p> <p>Gefermenteerde groenten zijn rijk aan vitamine C.</p>
Bewaren?	<p>Zodra je begint te consumeren in koelkast of kelder (<13°C).</p> <p>Maanden- tot jarenlang houdbaar.</p>
Verwerken?	<ul style="list-style-type: none"> • Salades • Rijstgerechten • Spreads • Dressings • Pannenkoekjes, wafels, croques of tosti's • Bij brood, kaas, paté • Bijgerecht
Meer lezen?	<ul style="list-style-type: none"> • Kirsten K. en Christopher Shockey: <i>Fermented vegetables</i> • Peter Van Berckel: <i>Tsukemono</i> • Najaar 2021: boek van Velt!