

# Snelcursus fermenteren

---

Gefermenteerde groenten zijn 100 keer krachtiger dan een probiotica supplement (bijvoorbeeld de Yakult flesjes). Ze zijn ook nog eens rijk aan talloze andere gezonde voedingsstoffen, zoals vitamines, mineralen en antioxidanten, waarmee ze tot de gezondste groenten behoren die er bestaan. Genoeg redenen om meer gefermenteerde groentes te eten!

Bij fermentatie worden suikers en eiwitten door micro-organismen omgezet in zuren. Hierdoor groeit de populatie in de voeding en verandert het gehele product in een zurig, smaakvol hapje. Van een stukje kaas naar een schimmelkaas of van melk in yoghurt.

## Zelf fermenteren

Het is supermakkelijk en lekker om je eigen potje probiotica te maken. Het enige wat je nodig hebt is (Keltisch) zeezout, water, groenten of fruit, steriele potten en eventueel olie.

Bijna alle hardere groentes kun je hiervoor gebruiken, zoals knollen, penen, paprika, ui, gember, champignons en alle koolsoorten. Olijven, zuurkool, augurken, kimchi en ingelegde citroenen zijn voorbeelden van gefermenteerde groenten. Maak vooral ook combinaties voor verrassende smaken!

### Aan de slag:

1. Snijd je groenten fijn en bestrooi ze ruim met zout. Let op: je kunt ook te veel zout strooien. Ongeveer 20 gram (4 tl) per kilo groenten is een goede richtlijn. Hussel het goed door.
2. Stop de groenten in een **steriel uitgekookte**, luchtdicht afsluitbare weckpot. Je kunt ook lege jampotjes een keer in de vaatwasser mee laten draaien, uitkoken en gebruiken.
3. Groenten als augurken, tomaten, wortel, courgette en kool laten hun sap los door het zout. Na enkele uren staan ze al onder hun eigen water. Bij andere groenten (bloemkool, bieten, etc.) moet je wat water toevoegen tot de groente volledig onder staan. Dat laatste is essentieel voor een goed resultaat want door zuurstof kan het gaan bederven.

Blijven de groentes drijven, verzwaar ze dan met een gewichtje dat je steriel hebt gekookt, een plastic zakje met water of een plankje, tot ze onder staan.

4. Druk het goed aan en tik een paar keer met een houten lepel rondom de pot om de luchtbelletjes eruit te laten. Lucht zorgt voor derving.
5. Giet eventueel er een laagje olie (ontgeurde kokosolie of olijfolie) over om het luchtdicht af te sluiten. Zo voorkom je dat ze in contact komen met zuurstof en gaan schimmelen, maar dit is geen vereiste.
6. Laat de pot 1-3 dagen op een donkere plaats staan op kamertemperatuur. **Zorg dat je een glazen pot zonder rubber randje iedere dag even opent om de druk eruit te laten!** (ja, dit stinkt heel eventjes). Anders zou de pot door de gassen kunnen barsten.

Verplaats hem dan naar de koelkast of een andere koele plek om het proces te stoppen. Proef met een schone lepel. Smaken ze al fris zuur, dan zijn ze klaar voor gebruik.

Lekker op broodjes, in salades, of als stoofschotel. Ik serveer het graag bij een bbq! Gekoeld en afgesloten zijn gefermenteerde groentes maanden houdbaar op de plank. Je ruikt het vanzelf als ze weg moeten!