



*Oeroude manier van conserveren
wint weer aan populariteit*

Fermenteren: *vrij spel voor bacteriën*

Wie lang genoeg op deze aardbol rondloopt, weet dat alles terugkomt. Zo gaan chefs en foodies vandaag weer honderduit aan de slag met de eeuwenoude bewaringstechniek van onze overgrootouders. Vul weckpotten met verse groenten, water en zout en laat de melkzuurbacterie z'n ding doen. Niet moeilijk, wel een openbaring voor de smaakpapillen, gezond voor de darmflora en ideaal om je tijdens de vrije uurtjes tussen Kerst en Nieuw even mee bezig te houden.

Tekst **Laura Claessens** Foto's **Hanne Joosen**
en **Koen Van Buggenhout**

Bij fermenteren denken we spontaan aan exotisch klinkende producten als kefir, kombucha, gemberbier of kimchi, maar ook meer alledaagse producten als koffie, kaas, bier, salami en desembrood zijn het resultaat van fermentatie. De gemeenschappelijke noemer is dat schimmels, bacteriën of gisten de moleculen van het voedingsproduct manipuleren. Dat kan door het toevoegen van een zogenaamde starter (lees: een micro-organisme) die de fermentatie op gang brengt zoals bij waterkefir. De limonade ontstaat door een symbiotische cultuur van gisten en gezonde bacteriën samen met zoetstof aan water toe te voegen. Spontane fermentatie met de melkzuurbacterie treedt dan weer in werking wanneer groenten en zout in de juiste omstandigheden worden gebracht, en het is die methode die chefs en hobbykoks vandaag opnieuw omarmen.

Wennen geblazen

“Fermentatie verdween in onze contreien door de komst van de koelkast en ook de toenemende angst voor bacteriën speelde een rol”, weet Liesbet Wouters die met

Santé fermentatieworkshops organiseert. “Onze voeding wordt gepasteuriseerd, gesteriliseerd of doorgekookt om micro-organismen te doden. Wat wij in supermarkten kopen, is dode voeding. Fermentatie is net het tegenovergestelde. Zolang gefermenteerde producten niet op hoge temperaturen worden verwarmd, blijven de micro-organismen in leven.” Aan die probiotische bacteriën zijn trouwens heel wat goede eigenschappen toe te schrijven: ze stimuleren de darmflora en versterken het immuunsysteem.” Ook de intense en complexe fermentatiesmaak haalt Liesbet aan als mogelijke verklaring voor het verdwijnen van de techniek. “We zijn steeds meer suikers en vetten in ons voedingspatroon gaan implementeren, waardoor zuur een smaak is geworden die we niet meer gewend zijn. Tijdens mijn workshops raad ik mensen dan ook vooral aan om te experimenteren. Ga zoeken naar smaken, texturen en combinaties die jij aangenaam vindt. Integreer gefermenteerde producten beetje bij beetje in je dagelijkse voeding, zo kan je eraan wennen.”

Eenvoudig proces

Gerenommeerde chefs experimenteren al langer met de oude techniek en hebben ongetwijfeld aandeel in de comeback van fermentatie in onze huiskamer. René Redzepi verzamelde de kennis die hij afgelopen jaren vergaarde in Noma's handboek voor fermenteren en voor Sang-Hoon Degeimbre van tweesterrenrestaurant L'Air du Temps was het een

bezoek aan zijn geboorteland Zuid-Korea dat hem de ogen opende. Hij (her)ontdekte er fermenteren als manier om groenten, fruit en kruiden uit de tuin van het restaurant te bewaren. “Korea was tot zeventig jaar geleden een heel arm land. De bevolking had naast een eigen groentetuin absoluut geen middelen. Om in de winter te overleven, bewaarden ze hun groenten in bokalen met zout. De techniek maakt nog steeds deel uit van hun culinair erfgoed, met als meest gekende product kimchi (gefermenteerde kool). In Europa zijn pasteuriseren en invriezen meer frequent, maar daar ben ik geen voorstander van”, vertelt de chef. Lactofermentatie of het fermenteren met de melkzuurbacterie kon hem wel meteen overtuigen. “Een heel eenvoudig proces”, zegt Liesbet. “Je doet groenten in een luchtdichte bokaal met water en zout en zet die weg op kamertemperatuur. De melkzuurbacterie doet de rest van het werk. De bacterie hoeft je niet toe te voegen want die is standaard aanwezig op je handen, de tafel en zelfs de groenten. Een andere mogelijkheid is de kraut- of zuurkoolmethode. In dat geval snij je kool of andere groenten zeer fijn, voeg je zout toe en kneed je het geheel vijf tot tien minuten totdat de groenten vocht afgeven. De massa duw je goed aan in een bokaal zodat de groenten in hun eigen vocht staan. Als je een aantal regels in acht neemt en het proces wat opvolgt, lukt het iedereen om te fermenteren.”



Fermenteren 2.0

Het team van L’Air du Temps fermenteert het hele jaar door groenten, fruit en kruiden uit de 5 hectaren grote tuin en bewaart die in de fermentatiekelder van het restaurant. “Bij aanvang van de winter hebben wij ongeveer 1,2 ton gefermenteerde groenten om tot het begin van het volgende seizoen in gerechten te verwerken. Zo krijgen onze klanten het hele jaar door groenten uit de tuin”, vertelt Sang-Hoon. In zijn fermentatiekelder staan rijen ouderwetse weckpotten gevuld met gefermenteerde groenten, fruit en kruiden. “Die bokaal is ideaal om te fermenteren. Ze sluiten goed af en we kunnen ook zien of het proces goed verloopt”, aldus de chef met Koreaanse roots. Hij fermenteert volgens de traditionele manier, toch opmerkelijk voor een chef die om zijn inventieve keuken gekend staat. Maar het zou Sang-Hoon niet zijn als hij niet eerst een experimentele fase was doorgegaan. “Ik heb het proces grondig onder de loep genomen en geëxperimenteerd met moderne technologie. In 2009 deed ik in samenwerking met een laboratorium een poging om de oude fermentatiemethode te herzien. Om het risico op contaminatie van andere bacteriën te elimineren, steriliseerden we de groenten en voegden we achteraf een ferment toe. De groenten lieten we fermenteren in een vacuümzak. Hoewel de methode goed werkte en we nooit contaminaties hadden, was ik niet overtuigd. Ik stoorde me aan het gebruik van de plastic zak en de autochtone bacteriën en besloot terug te keren naar de authentieke manier van werken.”

Zacht-krokante sensatie

Met tien jaar ervaring in het fermenteren, mag je Sang-Hoon gerust een fermentatietovenaar noemen. Hij fermenteert feilloos verschillende producten van wortelen tot citroenen, maar even goed Sint-Jakobsvruchten en oesters. Die laatste behouden volgens de chef hun frisheid zelfs na acht maanden fermentatie. Omdat de smaak wel zuurder en



krachtiger wordt, gebruikt hij een gefermenteerde producten voornamelijk als smaakmaker. “Gefermenteerde groenten kunnen in hun geheel gegeten worden, maar dat wordt al snel te zuur. Daarom gebruiken we de producten voornamelijk om gerechten iets extra te geven”, duidt de chef. “We behandelen gefermenteerde producten als rauwe materialen die we bereiden in boter of olie, of waaraan we een bepaald kruid toevoegen. We kunnen ze ook dehydrateren, dan worden de groenten heel crispy. Willen we nog een stap verder gaan, dan verpulveren we de gedehydrateerde groenten tot poeder om er gearomatiseerd zout van te maken. De fermentatiejusz gebruiken we dan weer als basis voor meerdere sauzen.” Fermentatie verandert voedingsproducten van smaak, geur en textuur wat het duidelijk een interessante tool maakt voor chefs om hun klanten een nieuwe culinaire beleving te bieden. “Die typische textuur van lactofermentatie noem ik zacht-krokant. Een gefermenteerde wortel voelt zacht aan, maar wanneer je erin bijt is hij toch nog krokant, net zoals bij Japanse groenten. Dat komt doordat de melkzuurbacterie suiker omzet in zuren wat de vastheid van de groente behoudt. Groenten kunnen wel week worden wanneer je een fermentatie te ver laat gaan. Ik vergelijk fermentaties met wijn, in een kelder bij een temperatuur van 10 à 14 graden blijven ze verder evolueren. De kunst is het proces op het juiste moment te stoppen”, besluit Sang-Hoon.

Regels om te fermenteren

1. Gebruik weckpotten zodat gassen kunnen ontsnappen zonder dat er nieuwe lucht kan binnendringen. Omdat er tijdens de eerste week veel druk in de potten ontstaat (door de melkzuurbacterie die z’n werk aan het doen is) is het aan te raden dagelijks aan het lipje te trekken om de lucht te laten ontsnappen.
2. Dompel de groenten altijd goed onder in de pekel van water en zout. Bij de krautmethode is het van belang om de massa goed aan te drukken met je vuist zodat de groenten in hun eigen vocht staan.
3. Bewaar de bokaal op kamertemperatuur, tussen 20 en 23 graden, zeker tijdens de eerste fase zodat het goed activeert. Na 14 dagen kan je de pot koeler zetten, bijvoorbeeld in een berging waar de temperatuur tussen 15 en 18 graden is.
4. Na 14 dagen kan je van het gefermenteerde product eten. Ben je tevreden van de smaak en textuur dan kan je de bokaal in de ijskast zetten en wordt het proces vertraagd.
5. De bewaarperiode is afhankelijk van de groente. Sommige groenten, zoals zuurkool, kan je maanden laten staan. Andere worden dan weer zacht en slijmerig na een tijdje. Is dat het geval, dan kan je er de mixer inzetten en een saus van maken.
6. Gebruik je zintuigen: gooi de fermentatie weg als er vreemde smaken ontstaan of als de vloeistof heel troebel wordt (een beetje troebel is normaal).

Meer info over fermenteren en workshops vind je op www.sante.one. De producten van Liesbets eerste Belgische groentefermenteerbedrijf zijn te vinden in Bioplanet en Metro.

Recept:
Sang-Hoon Degeimbre
(L'Air du Temps)

VIJFTIEN TINTEN KOOL

Voor 4 personen

- 1/4 **witte kool**
- 1 **aardappel**
- 100 g **boter**
- 1 teentje **look**
- 50 g witte **kimchi** (gefermenteerde witte kool)
- 4 jonge scheuten **paarse boerenkool**
- 4 jonge scheuten **groene boerenkool**
- 1 groot blad **paarse Chinese kool**
- 8 bladeren **palmkool**
- 150 g **druivenpitolie**
- 4 kleine bladeren **groene boerenkool**
- 100 g **maïzena**
- 1 kleine **romanesco**
- 1 groen **spruitje**
- 1 paars **spruitje**
- 4 bladeren **gefermenteerde Chinese kool**
- 10 g **eiwitpoeder**
- 60 g **sjalot**
- 130 g **witte wijn**
- 200 g **gevogeltefond**
- 100 g **sap van witte kimchi**
- Enkele bladeren **witte kool**
- Peper** en **zout**

Plaats de gefermenteerde Chinese kool een dag op voorhand gedurende acht uur in de voedseldroger op 65 °C. Passeer de rauwe palmkool door de centrifuge en bewaar het droge residu. Neem 90 gram van het gefilterde sap en voeg er het eiwitpoeder aan toe. Breng op smaak met een snuifje zout. Smeer dit mengsel uit op een stuk acetaatfolie (te vinden bij de patisseriebenodigdheden). Plaats gedurende twee uur in de voedseldroger bij de gefermenteerde kool.

Begin de dag zelf met de witte kool te garen op de barbecue gedurende 45 minuten tot een uur. Eens klaar, bewaar de witte kool onmiddellijk in een hermetisch afgesloten doos om de garing op punt te houden. Neem het droge residu van de palmkool en doe in de Thermomix. Voeg de druivenpitolie toe en laat gedurende twintig minuten draaien op snelheid acht, 70 °C. Eens klaar, doe het geheel dan in een plastic spuitzakje. Zet apart zodat de olie, vaste stof en vloeistof kunnen scheiden. Hak vervolgens de witte kimchi fijn en zet apart.

Blancheer de jonge scheuten paarse en groene boerenkool in gezouten water. Plaats daarna in zoutoplossing met 1 procent zout. Pluk de roosjes van de romanesco los en kook tot alles beetgaar is in gezouten water. Maak de blaadjes van de spruitjes los. Blancheer in gezouten water en bewaar in een zoutoplossing met 1 procent zout.

Neem het grote blad paarse Chinese kool en trek in mooie stukken.

Blancheer de kleine bladeren groene boerenkool in gezouten water. Dep droog en besprenkel met de maïzena. Frituur op 150 °C tot er geen luchtbelletjes meer uit de kool ontsnappen. Breng op smaak met zout en

plaats gedurende een uur in de voedseldroger op 65 °C. Leg de groene kool dan op absorberend keukenpapier.

Maak de puree. Snijd de aardappel in stukken en kook in gezouten water. Voeg na driekwart van de gaartijd enkele bladeren witte kool toe. Laat uitkoken zonder het deksel op de pot tot al het water verdwenen is. Voeg 25 gram boter toe en meng goed tot een mooie koolstoemp.

Bereid de saus. Snijd de sjalotten fijn. Zet samen met de witte wijn op een zacht vuur en laat uitdrogen. Voeg de gevogeltefond en de buitenste, verbrande bladeren van de witte kool op de barbecue toe. Laat op het vuur staan tot de hoeveelheid gehalveerd is. Passeer door een fijne zeef en breng op smaak met peper en zout. Monteer de saus uiteindelijk met 50 gram boter. Laat de resterende boter smelten tot hazelnootbruin in de pan. Voeg het teentje look toe. Snijd de kool van op de barbecue in vier en passeer nog even kort in de boter in de pan.

Dresseer het bord. Plaats op elk bord wat van de puree en leg daar de kool van de barbecue op. Dresseer dan achtereenvolgens de kimchi, groene en paarse boerenkool, beide soorten spruitjes en een stukje paarse Chinese kool. Maak een quenelle van de vaste stof van de palmkool en leg dit op de paarse kool. Plaats ook per bord twee roosjes romanesco, wat gefrituurde boerenkool, een blaadje gedroogde Chinese gefermenteerde kool en een uitgestoken rondje van de gedroogde palmkoolbereiding. Giet er de saus rond. Werk af met enkele druppels van de palmkoololie.

Tip: Degusteer het gerecht van rechts naar links. Begin dus met de eerder droge kolen die hun parfum op hetzelfde moment zullen vrijgeven als de nattere kolen, die op hun beurt een andere dimensie en lengte aan het gerecht zullen geven.

VIJFTIEN TINTEN KOOL





VEGGIE PASTA



RECHT UIT DE
MOESTUIN

Recepten Condacum

Is het recept van tweesterrenchef Sang-Hoon Degeimbre net iets te uitdagend? Geen nood, chef Michiel Daeseleire van restaurant Condacum – net nog verkozen tot restaurant met het grootste percentage groenten en fruit in de gerechten – tovert net zo graag met gefermenteerde groenten. En wel op iets meer alledaagse wijze.

VEGGIE PASTA

- 2 wortelen
- 1 ui
- 1 selderstengel
- 1 courgette
- 1 paprika
- 1 bol look
- 1 chili
- 1 blik gepelde tomaat
- 1 blik tomatenpuree
- 4 laurierblaadjes
- 1 takje rozemarijn
- 250 ml water
- Groentebouillon (20 g)
- 1 busse basilicum
- 2 el balsamico
- 100 ml olijfolie
- Pezo
- Gefermenteerde tomaat
- Rucola
- Parmezaancrunch
- Gestoofde groenten

Snij alle groenten fijn en stoof ze aan in een grote kookpot. Tijdig bevochtigen en de tomatenpuree en gepelde tomaten toevoegen. Zodra de room (met look) is ingekookt en de tomatensaus met de nodige specerijen klaar is, laat je het geheel 3 uur lichtjes koken – niet roeren, want dan brandt het aan – en smaak je op het einde af met basilicum, olijfolie, balsamico. Kook vervolgens de pasta beetgaar en meng die met de saus en de aangestoofde groenten. Werk af met enkele gefermenteerde groenten als crunchy smaakmaker. Afsmaken en dresseren doe je naar eigen goeddunken.

RECHT UIT DE MOESTUIN

- Pompoen (van om en bij de 3 kg)
- Pastinaak
- 200 ml olijfolie
- 50 ml room
- 400 ml cabarnet sauvignon
- 3 g Xantana
- Kervel
- Rode biet
- Look
- Pezo
- Gefermenteerde kerstomaat
- Mosterdblad als afwerking
- Kippenbouillon

Zet de eerste pompoen gedurende 20 minuten in een oven op 165 °C en haal hem vervolgens uit met een lepel. Konfijt de tweede pompoen (eveneens op 165 °C in de oven) en portioneer die naar eigen goeddunken. Glaceer de pastinaak vervolgens met witte wijn, room en pezo. Voor de vinaigrette van rode biet kook je de rode beet eerst, cutter je die vervolgens en zet je hem vervolgens weer op het vuur in 1,3 l rodebietensap. Daar laat je 1 kg suiker bij inkoken – regelmatig afschuimen is een must – en tot slot zeef je het geheel. Voor de pompoencrème: mix de uitgeholde pompoen met 1 kg ui, pezo, 50 ml room, 3 g Xantana in de Thermomix.

savourist

Als lid van onze club proef je elke maand een bijzondere selectie whisky van wereldklasse.



Meer informatie:
www.savourist.be