



# DE KUNST VAN HET BEWAREN FERMENTEREN

Wat doe je met al je oogst? Bewaren natuurlijk! Inmaken, wecken, fermenteren, roken, drogen: conserveren is leuk, lekker en - als je het eenmaal onder de knie hebt -, zo gedaan. Deze keer aandacht voor fermenteren. Sanne Zwart van Keukenboeren en RotPot legt uit hoe je groenten bewaart met behulp van bacteriën en gisten.

Tekst: Janine Bruinooge | Fotografie: Janine Bruinooge, Sanne Zwart

**V**erkleuring, gasvorming, een laagje gist: bij fermenteren gebeurt er van alles in een pot. “Fermentatie is een levendig proces. Bacteriën, schimmels en gisten zetten de natuurlijk aanwezige suikers in groenten om in milde zuren. Je kweekt gezonde, goede bacterieculturen die slechte bacteriën weren”, vertelt Sanne Zwart, die onder de naam Keukenboeren fermentatieworkshops geeft. Als je die bacterieculturen daarna goed verzorgt, kunnen groenten veranderen in heerlijke etenswaren. Goed verzorgen betekent in de eerste plaats kwaliteitsingrediënten gebruiken. Kies voor groenten die net zijn geoogst, seizoensgroenten uit de buurt of eigen tuin, liefst zo natuurlijk mogelijk gekweekt. Dat geeft het beste resultaat. Sanne: “Het bodemleven is bepalend voor de bacterieculturen op groenten. Hoe gezonder het bodemleven, hoe beter de culturen, hoe beter groenten fermenteren.”

Zout, zuur, zuurstof, temperatuur en tijd zijn verder van belang bij fermenteren. Zout voeg je toe na het oogsten, wassen en snijden van de groenten. Voor harde groentesoorten geldt: twee procent van het totale gewicht aan groenten. Door het vele zout laten groenten hun vocht los en komt het fermentatieproces op gang. Het zout en het vocht zorgen ervoor dat de melkzuurbacteriën hun werk kunnen doen: ze zetten de natuurlijke suikers om in melkzuur en kooldioxide. Gevolg: groenten worden zuurder en schadelijke bacteriën sneuvelen. Die kunnen

**‘Geen pot is hetzelfde omdat je eindeloos kunt variëren met groentesoorten, specerijen, temperatuur en tijdsduur’**

niet overleven in een zure omgeving. Dit proces moet snel verlopen. “Een veelgemaakte fout is om potten meteen in de koelkast te bewaren. Er gebeurt dan (te) weinig waardoor groenten bederven voordat ze zijn gefermenteerd. Je zet potten pas op een koele plek als de fermentatie goed op gang is”, aldus Sanne. Voor de beginfase geldt: sluit potten luchtdicht af, bewaar ze op kamertemperatuur en voorkom direct zonlicht.

Daarna wacht je rustig af en observeer je hoe je groenten langzaam veranderen. Mooi en smakelijk ziet het er misschien niet altijd uit, maar dat hoeft geen reden tot zorg te zijn. “Fermenteren is transformeren. Laat je door al die veranderingen niet meteen van de wijs brengen en vertrouw op je zintuigen. Als je toch twijfelt, laat een pot even staan. Slechte bacteriën vermenigvuldigen zich snel en tekenen van bederf zoals schimmel zijn na een paar dagen goed zichtbaar. Of meet de zuurtegraad (pH). Is die onder de 4.2 pH, dan is de fermentatie geslaagd en kun je je groenten gerust opeten.” Of langer bewaren; dat is het leuke van fermenteren. Geen pot is hetzelfde omdat je eindeloos kunt variëren met groentesoorten, specerijen, temperatuur en tijdsduur.



#### SANNE ZWART

Fermenteert al jaren. Het is voor haar de ideale manier om zelf lekkere, gezonde en houdbare etenswaren te maken van lokale ingrediënten. Oftewel: bewuster eten en leven. Haar enthousiasme en kennis over fermenteren deelt Sanne in workshops – in Rotterdam of op locatie – en de verkoop van haar RotPot: een doe-het-zelf-fermentatie-kit. [www.keukenboeren.nl](http://www.keukenboeren.nl)



# ZUURKOOL NET-EVEN-ANDERS

Zuurkool saai? Welnee. Met andere groentesoorten en specerijen geef je zuurkool een lekkere twist. Dat maakt zelfgemaakte zuurkool - dat van zichzelf al heerlijk is door de subtiele koolsmaak met een klein zuurtje - tot een verrassende groentelekkernij.



## ZO MAAK JE HET

**1** Was de kool. Haal de buitenste bladeren eraf en bewaar deze. Snijd de kool in kwarten en verwijder de harde kern en de onderkant.

**2** Rasp de kool in dunne reepjes met een mandoline of snijd de kool fijn met een scherp mes. Weeg de gesneden kool en doe de kool in een mengkom. Voeg het zout toe: 2 procent van het totale gewicht aan groenten.



**3** Kneed het zout stevig door de kool. Ga door met kneden tot de kool veel sap loslaat. Dit is na ca. 10 minuten.

**4** Doe de kool met het vocht beetje bij beetje in een schone glazen pot. Duw de kool met je vuist steeds goed aan zodat alle lucht ontsnapt en de kool helemaal onder het vocht staat.

## 'Wil je een kruidige zuurkool, meng specerijen als karwijzaad of komijnzaad door de kool'



**5** Dek de kool af met het bewaarde buitenblad. Duw het buitenblad helemaal onder het vocht (ook de randjes!). Als de groenten niet goed ondergedompeld blijven, voeg dan een scheutje kraanwater toe. Of verzwaar de kool met een zakje steentjes of een zakje water met een lepel zout. Gebruik hiervoor altijd voedselveilig plastic, glas- of aardewerk.

**6** Sluit de pot af. Gebruik je een pot met schroefdeksel, open de pot regelmatig zodat de gassen kunnen ontsnappen. Gebruik je een pot met beugelsluiting of een RotPot, laat de pot dan dicht. Op de verpakking lees je hoe je de pot op de juiste manier afsluit met behulp van een waterslot. Laat de kool 6 tot 8 weken fermenteren op kamertemperatuur en buiten direct zonlicht.

**7** Proef met een schone vork. Naar wens? Serveer de kool direct en bewaar restanten in de originele pot met deksel in de koelkast. Nog niet (helemaal) naar wens? Doe de deksel er weer op en laat de kool verder fermenteren op een koele plek.

### ZUURKOOl NET-EVEN-ANDERS

Vervang de witte kool deels door venkel. Was de groenten en snijd of rasp ze in dunne reepjes (stap 1 en 2). Voeg smaakmakers als appel, rode ui en cranberries toe (stap 2). Volg verder het basisrecept. Heerlijk bij een winterse stamppot met stoofvlees of een worstje.

Wil je een kruidige zuurkool, meng specerijen als karwijzaad of komijnzaad door de kool (samen met het zout, stap 2). Volg verder het basisrecept.



DIT HEB JE NODIG VOOR  
4 PERSONEN

### BASISRECEPT

1 kleine witte kool  
Keltisch zeezout  
1 glazen pot, inhoud 1 liter, geschikt voor voedsel, met schroefdeksel, beugelsluiting of waterslot (RotPot)

### ZUURKOOl NET-EVEN-ANDERS

Vervang de helft of een kwart van de witte kool door venkel, rode biet of wortel. Voeg 1 eetlepel cranberries, stukjes appel en snippers (rode)ui toe. Of gebruik rode kool of spitskool in plaats van witte kool en kruid de zuurkool met 1 eetlepel karwijzaad, komijnzaad, venkelzaad, of roze peperkorrels.