

# SEIZOENSGROENTEN FERMENTEREN

## DOE JE ZO!

<b>Wat?</b>	Seizoensgroenten <a href="http://www.groentekalender.be">www.groentekalender.be</a>
<b>Hoe?</b>	<p>Twee methodes:</p> <p><b>1. Droog zouten: groenten+zout</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Snijd of rasp de groenten fijn.</li><li>• Weeg.</li><li>• Voeg 2% zout toe op het gewicht van de groenten.</li><li>• Masseer de groenten met het zout &gt; er ontstaat pekel uit het groentevocht.</li><li>• Druk goed aan in een pot zodat alles ondergedompeld is.</li><li>• Dek af met een eerse laagje + gewicht.</li><li>• Sluit de pot en zet hem in een schaalpje.</li></ul> <p><b>2. Nat zouten: groenten+water+zout</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Zet de pot op de weegschaal en zet de weegschaal op nul.</li><li>• Snijd de groenten in stukken en doe ze in de pot.</li><li>• Giet er water bij tot alles onderstaat.</li><li>• Bereken 2% zout op dit gewicht (=groenten + water).</li><li>• Giet het water weer uit de pot (houd de groenten tegen met je hand) en vang het op.</li><li>• Meng het zout door het water tot het is opgelost.</li><li>• Giet de pekel over de groenten.</li><li>• Dek af met een eerse laagje + gewicht.</li><li>• Sluit de pot en zet hem in een schaalpje.</li></ul> <p>Laat 4 cm ruimte tussen groenten en deksel voor de druk (CO<sub>2</sub>). Welk zout? Ongeraffineerd zeezout!</p>
<b>Materiaal?</b>	<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"><li>1. Groot stuk groente (schil, plak, blad) of stukje bakpapier (eerste barrière, zorgt ervoor dat stukjes niet gaan drijven)</li><li>2. Het echte gewicht: plastic zakje met zout water, zuurkoolsteen, kiezels of knikkers, een steen, een glaasje, kommetje, eierdopje ...</li></ol> <p><u>Schaalpje</u>: zet de volle pot op een schaalpje of bord om lekken tegen te gaan.</p>
<b>Smaakmakers?</b>	<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 <a href="http://www.velt.nu/improvisatiewijzer">www.velt.nu/improvisatiewijzer</a></p>

<p><b>En we zijn vertrokken!</b></p>	<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 CO<sub>2</sub> → Fermentatie is goed op gang!</p> <p>Druk aflaten: deksel een beetje losdraaien of beugel voorzichtig lossen → Pssst! → CO<sub>2</sub> ontsnapt.</p>
<p><b>Lekker rot?</b></p>	<p>Klaar? Minstens één week, 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>
<p><b>Gezond?</b></p>	<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>
<p><b>Bewaren?</b></p>	<p>Zodra je begint te consumeren in koelkast of kelder (&lt;13°C).</p> <p>Maanden- tot jarenlang houdbaar.</p>
<p><b>Verwerken?</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salades</li> <li>• Rijstgerechten</li> <li>• Spreads</li> <li>• Dressings</li> <li>• Pannenkoekjes, wafels, croques of tosti's</li> <li>• Bij brood, kaas, paté</li> <li>• Bijgerecht</li> </ul>
<p><b>Meer lezen?</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kirsten K. en Christopher Shockey: <i>Fermented vegetables</i></li> <li>• Peter Van Berckel: <i>Tsukemono</i></li> <li>• Najaar 2021: boek van Velt!</li> </ul>