

ZUURGOED

ZELF GROENTE EN FRUIT FERMENTEREN

SANNE ZWART

TERRA





INHOUD

VOORWOORD	11
<i>Marije Vogelzang / Edible philosophy</i>	
INLEIDING	12
FERMENTATIE	16
Historie	18
Terroir	20
VAN GROND TOT MOND	22
... met fermenteren maak je de cirkel rond!	
IMPROVISATIEFERMENTATIE	24
MATERIALEN: DE BASISUITRUSTING	28
Potten	28
Watersloten	28
Keukengerei	28
PH-meters	28
Zout	28
Ingrediënten	29
Culturen	29
BASISREGELS VOOR VEILIG FERMENTEREN	30
Hygiëne	30
Zout	30
Luchtdicht	33
Temperatuur	33
Tijd	34
Ingrediënten	34
Micro-organismen	34
PH	34

ZUURKOOL	38
Klassieke zuurkool	40
Rode zuurkool	42
Rodekoolvocht, 2de ronde	43
Bombay Kraut	44
Sinaï Kraut	46
PICKLES	50
Aardpeerpickle	52
Koolraap met biet	54
Roze Mixed Pickle	56
<i>Gastrecept van Simone van Thull / Thull's Deli</i>	
Dillewortels met knoflook	58
Knolselderij met appel	60
Augurken	64
Tomaatbommetjes	66
Romanesco	68
Rammenas	70
WERELDSE BIJGERECHTEN	74
Kimchi	76
Kimchivocht, 2de ronde	77
Polderkimchi	78
Atjar tjampoer	80
Tursu	82
Zuurgoed	84
Giardiniera (Italiaanse moestuinpickle)	86
DRANKEN	90
Rabarber-shrub	92
Gemberbier	94
Vuurcider	96
Cranberry-shrub met roos en kardemom	100
Kvas van gele biet	102
Appelbubbels	104
Appel-edik	105

SMAAKMAKERS	108
Ketchup	110
<i>Gastrecept van Sasker Scheerder / Manenwolfs</i>	
Whoops-I-did-it-again-saus	112
<i>Gastrecept van Sasker Scheerder / Manenwolfs</i>	
Spicy chipotle kimchi ketchup	114
<i>Gastrecept van Pepijn Schmeink</i>	
Bloemige citroenen	116
Kruidige pruimensaus	118
Mosterd	122
<i>Gastrecept van Sasker Scheerder / Manenwolfs</i>	
Kappertjes van spruitjes	124
Onrijpewalnotengarum	126
<i>Gastrecept van Christine Roelofs / Woeste Goesting</i>	
Gefermenteerde knoflooktenen	128
SMEERSELS	132
Hummus van gefermenteerde kikkererwten	134
Bonenpuree	136
Grove tapenade van koningsoesterzwammen	138
KOKEN MET FERMENTEN	142
Aardbeien-uienjus	144
<i>Gastrecept van Freek van der Vlist / de Kleischuur</i>	
Beurre blanc op basis van gefermenteerde aspergeschillen	146
<i>Gastrecept van Remco van Erp</i>	
Zilte friet	148
ZORG VOOR DE GROND	152
Fermenteer je grond gezond	154
<i>door Mijke van Waesberge</i>	
Paardenbloemgier	156
Bokashi	158

LEVERANCIERS	162
Fermentatiepotten, watersloten & kaasdoek	162
Flessen, potten & bewaarbakken	162
PH-strips	162
Fermenteerkruiden & -recepten	162
Starterculturen	162
Bokashi	162
Zout	162
ECHT LEKKERE ZUURKOOL & PICKLES KOPEN	165
FERMENTERENDE KEUKENS	166
Greens / Ayk van de Stadt	166
Fermin / Remco van Erp	166
Lokol / Pepijn Schmeink	166
de Kleischuur / Freek van der Vlist	166
Manenwolfs Foodlab / Saker Scheerder	167
Thull's Deli / Simone van Thull	167
Woeste Goesting / Christine Roelofs	167
KENNIS OPDOEN & DELEN	169
Boeken	169
Workshops	169
Communities	169
Websites	169
DANK	170
NAWOORD	171
REGISTER	172
COLOFON	176



VOORWOORD

Soms lijkt iets té eenvoudig.

Te eenvoudig en te goed.

Als iets zó goed en zo eenvoudig is, dan is er vast iets mis mee.

Dan moet je het niet vertrouwen. Dan moet je het op z'n minst wat ingewikkelder maken, anders nemen mensen het niet serieus.

Je moet er wat extra technische details bij vermelden. Of chemische verbindingen. Je moet er speciale rituelen voor verzinnen of je moet het heel erg duur maken. Het menselijk brein kan het maar lastig accepteren als iets gewoon goed is zonder gedoe. Net zoals goede ademhaling heel goed voor je is. Veel mensen nemen eerder medicijnen dan dat ze oefenen om beter adem te halen.

Gefermenteerd eten is simpel en geniaal.

Kun je het dus wel vertrouwen? En zo kom je vaak ingewikkelde ideeën tegen rondom fermentatie. Het heeft ook iets ongrijpbaars. Onzichtbare organismen nemen bezit van jouw kool en laten er scheten in. Waar komen ze vandaan? En hoe weet je of het wel de goeie zijn? Straks word je er ziek van!

Mensen die weten dat we veel meer vertrouwen in iets hebben als het duur of ingewikkeld is, zweren: je moet twee keer daags de pH-waarde meten en de pot linksom draaien. En alleen bij maanlicht. Als je een piepklein dansje doet. Niet te uitbundig. Maar wel met intentie. Je moet dure spullen kopen en grafieken bijhouden. Proberen greep te krijgen op het proces. Controle uitoefenen!

Met al die complexiteit bereik je vooral meer afstand. Want grappig genoeg, als je inzoomt op de complexiteit van microben, zoom je gelijk uit tussen jouw kennis en die van de eter. Je creëert afstand tot mensen die het ook willen proberen. Afstand tot vertrouwen op je eigen zintuigen. Laat maar zitten dan. Fermenteren is niet echt iets voor mij.

En daar komt Sanne om de hoek die jou eerst aansteekt met haar eigen verwondering. Want dat is waar ieder creatief proces mee begint. Simpelweg met verwondering. Daar hoeft geen ingewikkeld recept voor te maken. En juist in de eenvoud schuilt de magie. Want dat is hoe fermenteren voelt. Als een magische aardverschuiving in een potje. En vanuit dat potje weer in jou. In je mond, in je maag en darmen en daarmee weer de wereld in.

Je transformeert van consument naar maker en van maker naar ontwerper omdat Sanne je de ruimte en het vertrouwen geeft om steeds verder je eigen proces te ontwikkelen.

En dan denk je plotseling dat je de puppet-master van de microben bent.

Totdat je je realiseert dat zij jou net zozeer beïnvloeden als jij hen probeert te controleren.

Dat is het moment waarop je je zuurdesem of kombucha scoby een naam geeft.

*Marije Vogelzang
Edible philosophy*

INLEIDING

Fermenteren is tof en zou iedereen moeten doen. Het is spannend, of in elk geval verrassend, en levert lekkere en gezonde producten op. Je geeft groente en fruit een ware transformatie en soms een tweede leven. Door de langere houdbaarheid hoef je minder eten weg te gooien en draag je een bescheiden steentje bij aan een betere wereld. Fermenteren laat je bovendien met al je zintuigen ervaren hoe briljant de ecosystemen in elkaar steken waar we deel van uitmaken.

Zo'n jaar of tien geleden ontdekte ik het fermenteren. Wakker geschud door een aantal voedselschandalen vroeg ik me af: hoe kan het dat er zo veel dingen scheef zitten in ons voedselsysteem? We gebruiken te veel water voor de teelt van avocado's, we kappen te veel bossen om soja te laten groeien om de koeien te voeden die in onze hamburgers verdwijnen. De kilometers die we maken en het gas dat verstoekt wordt om ons jaarrond van exotische soorten groente en fruit te voorzien vallen niet meer te verantwoorden. Een deel van de wereldbevolking heeft overgewicht, gooit tonnen eten weg en kampt met welvaartsziekten, terwijl een ander deel lijdt aan ondervoeding. De biodiversiteit neemt af en de bodem raakt uitgeput, terwijl de voedingswaarde van groenten uit die bodem afneemt. De gewassen zijn steeds kwetsbaarder en de boer heeft steeds meer beschermingsmiddelen nodig om zijn oogst zeker te stellen. Maar de belangrijkste vragen waren voor mij: hoe moet het dan wel? En wat kan ik daar zelf eigenlijk aan doen?

Ik moet je teleurstellen, ik heb geen pasklaar antwoord. Het is behoorlijk ingewikkelde materie en ik heb er niet voor gestudeerd. Maar

ik besloot een aantal etenswaren zelf te leren maken zodat ik in elk geval wat meer van het voedselsysteem zou begrijpen en bovendien zelf kon bepalen wat ik in mijn eten stopte, en wat niet.

Al snel stuitte ik op fermentatie. Wilde ik zelf desembrood gaan bakken, yoghurt en kaas maken, bier brouwen of zuurkool en pickles maken, dan moest ik het fermenteren onder de knie krijgen. Dus dat deed ik. Ik las alles wat erover te vinden was, deed een opleiding in de natuurvoeding, volgde colleges over de invloed van micro-organismen op bijvoorbeeld onze darmgezondheid en probeerde vooral heel veel uit. Ik opende een pop-upgroentewinkel en verwerkte wekelijks de overschotten tot tafelzuur.

Het fermenteren zette me aan het denken. Het maakte me ervan bewust dat we onderdeel uitmaken van een ingenieus ecosysteem. Sterker nog: het ecosysteem maakt ook onderdeel uit van ons. Naast het zichtbare deel is er nog een universum aan onzichtbare micro-organismen die behoorlijk veel invloed hebben op het functioneren van onze omgeving en van onze binnen- en buitenkant. Fermenteren kun je dus eigenlijk niet los zien van het ecosysteem. Dat gaf mij moed: als ik iets positiefs kan doen, al is het maar iets kleins, zoals het maken van een pickle, dan draag ik toch bij aan het systeem als geheel.

Toen ik samen met Lotte en Fanny Smelik, beiden net zo dol op zuurkool als ik, de fermentaties ging verkopen op de markt van Rotterdamse Oogst, liep het pas echt uit de hand. Voor ik het wist vormde fermenteren een fulltime bezigheid. En dat is nog steeds zo.

Op mijn eigen locatie aan de Schie in Rotterdam geef ik diverse workshops over fermentatie en verkoop ik mijn huisgemaakte producten. Ook is dat de plek waar de RotPot is ontstaan, een complete doe-het-zelffermentatiekit waarmee je zuurkool, kimchi of andere gefermenteerde producten kunt maken. Daarnaast geef ik les op scholen, sta ik op markten en evenementen, en verzorg ik lezingen of workshops voor bedrijven. Ik doe onderzoek naar nieuwe producten of toepassingen en naar betere productietechnieken voor kleinschalige fermenteerders.

Veel mensen zijn op zoek naar manieren om duurzamer en gezonder te eten. Ze zijn de smaken en tradities uit verschillende keukens meer gaan waarderen. Of ze willen niet afhankelijk zijn van de voedingsindustrie, of logistiek. Kijk maar naar hoe veel mensen hun eigen brood zijn gaan bakken tijdens de pandemie. Ook de vraag naar mogelijkheden om te leren fermenteren is toegenomen.

Omdat je met levende micro-organismen werkt, is fermenteren voor veel mensen iets spannender dan het koken van een soepje. In dit boek leer ik je aan de hand van eenvoudige recepten zelf te fermenteren. Als je je aan een aantal basisregels houdt, is fermenteren heel veilig. Ik heb het geleerd, dus jij kan dat ook. En ik ga je daar bij helpen.

Mijn doel is dat iedereen eenvoudig thuis aan de slag kan. Ik heb gekozen voor recepten met groente en fruit, veelal uit de buurt en in het seizoen makkelijk te verkrijgen. Aan de hand van de recepten leer je de basis van het fermenteren. Voor wie daarna verder wil met andere grondstoffen of culturen, is er nog een hele wereld te ontdekken.

SANNE

BASISREGELS VOOR VEILIG FERMENTEREN

Werk schoon

Gebruik voldoende zout

Sluit de pot luchtdicht af of houd de inhoud onder vocht

Zorg voor de juiste temperatuur

Neem voldoende tijd

Gebruik goede, gifvrije ingrediënten (biologisch of onbespoten)

Zorg voor voldoende (en de juiste) micro-organismen

Let erop dat de pH na fermentatie <4,6 is

Fermenteren draait in essentie om het vertroetelen van de benodigde micro-organismen. Je zorgt ervoor dat de omstandigheden voor hen optimaal zijn om hun werk goed te kunnen doen zonder dat ze daarbij gehinderd worden door vervelende indringers.

HYGIËNE

Zorg voor schone handen en materialen. Langdurig uitkoken hoeft niet: het hele proces is verre van steriel. Toch wil je niet dat de gewenste bacteriën met een achterstand moeten beginnen, doordat je materialen nog bewoond worden door minder vriendelijk volk. Gebruik dus een lekker heet sopje. Als een eerdere poging is mislukt, bijvoorbeeld door schimmelgroei, dan kan een scheppje soda of uitkoken eventuele achterblijvers in de pot alsnog elimineren.

ZOUT

Zout is een essentieel ingrediënt als het gaat om melkzuurfermentatie van groente. Zout doodt ongewenste micro-organismen, geeft

smaak, onttrekt het water uit je groente (of fruit) en kan ervoor zorgen dat de fermentatie niet te snel verloopt. Als je te weinig zout gebruikt, kan je groente bovendien papperig worden. Houd je daarom aan de aangegeven hoeveelheden, zeker als je met 'wilde' fermentatie werkt en geen (gecontroleerde) starter toevoegt. De bacteriën die je nodig hebt voor een veilige fermentatie verdragen een zoute omgeving. Andere, ongewenste micro-organismen kunnen niet tegen zout en krijgen door toevoeging van voldoende zout geen kans om jouw potje te verpesten.

Ben je bang om te veel zout binnen te krijgen? Ga dan toch niet te laag zitten in je zoutgehalte tijdens de fermentatie. Het is een beter idee om minder op te scheppen van de wat zoutere fermenten. Ook kun je erop letten dat je tijdens andere maaltijden of op andere gerechten minder zout binnenkrijgt.

Als je op internet op zoek gaat naar recepten, zul je zien dat de hoeveelheid zout vaak globaal

wordt aangegeven ('een flinke schep zout'). Andere recepten geven juist heel precies het aantal grammen aan. Ook wordt vaak gewerkt met percentages.

Ik kies ervoor om het zoutgehalte uit te drukken in een percentage. Op die manier kun je de benodigde hoeveelheid zout makkelijk aanpassen als je niet de aangegeven hoeveelheden groente of water aanhoudt. Om voedselverspilling te voorkomen ben ik voorstander van 'werken met wat je hebt'. Ik moedig je dus liever aan om een grotere pot te pakken in plaats van een teveel aan groente of fruit weg te gooien. En dan is het wel handig als je makkelijk zelf de juiste hoeveelheid zout kunt bepalen.

Een uitzondering zijn de recepten waarbij een bacteriestarter wordt gebruikt. Je kunt dan toe met geen of minder zout, omdat de fermentatie direct van start gaat en de juiste bacteriën al in grote hoeveelheden worden toegevoegd. Zout is dan vooral belangrijk voor de smaak.

De hoeveelheid zout die nodig is voor een veilige fermentatie is afhankelijk van het soort en gewicht van je ingrediënten, en eventueel toegevoegd water, en verschilt dus per recept. In de meeste gevallen zit je met 2% van het gewicht goed. Voor enkele groenten gebruik ik meer zout. Voor de smaak of vanwege de structuur. In de winter, met name voor zuurkool, houd ik 1,5% als ondergrens aan. Er zijn twee manieren om zout toe te voegen: droog of met een zoutoplossing (pekkel). Als je je groente (of fruit) raspt of heel fijn snijdt, zoals bij zuurkool, voeg je zout zonder water toe. Je rekent de hoeveelheid uit als percentage van

het gewicht aan groente in je kom. Zonder de kom, uiteraard. Volgens het recept 2,5% zout toevoegen betekent 25 gram zout per kilo groente. Het zout onttrekt vocht uit de cellen. Door de groente flink te masseren en in de pot goed aan te duwen, komt het vocht los uit de groente en komt alles onder het eigen vocht te staan. Dat is belangrijk omdat je je groente anaëroob, dus zonder zuurstof, wilt laten fermenteren.

Je gebruikt een zoutoplossing als je grotere stukken groente gebruikt, zoals voor pickles. Ook met een zoutoplossing zorg je voor een anaëroobe omgeving als je genoeg water gebruikt om alle groente ondergedompeld te krijgen. Bij een zoutoplossing neem je het gewicht aan groente + water als uitgangspunt. Je weegt dus de groente in de pot plus de hoeveelheid water die nodig is om alles helemaal onder te dompelen. Vervolgens reken je uit hoeveel zout je nodig hebt door dit totaalgewicht te vermenigvuldigen met het aangegeven zoutpercentage. Als de totale inhoud van de pot (groente + water, maar zonder de pot) bij elkaar bijvoorbeeld 720 gram weegt, dan voeg je dus ($720 \times 2,5\% =$) 18 gram zout toe.

Sluit je de pot met een deksel, dan kun je het zout toevoegen nadat je de pot hebt gevuld met (lauw) water en groente. Schud de pot tot het zout is opgelost. Duw als het nodig is de groente weer even netjes terug onder water. Haal uitstekende stukken groente weg en veeg de randen van de pot schoon voor je de pot weer sluit. Verzwaar de groente eventueel als het blijft drijven (zie p. 33).



Werk je met een waterslot, of wil of kun je niet schudden of roeren? Dan is het handiger om na het afwegen het water even terug te schenken in een maatbeker. Voeg de benodigde hoeveelheid zout toe en roer tot het zout is opgelost. Giet daarna de zoutoplossing weer terug in de pot. Zorg dat alle groente weer ondergedompeld is.

LUCHTDICHT

De meeste recepten in dit boek draaien om het fermenteren van groenten met behulp van melkzuurbacteriën. Om dit proces te laten slagen is het belangrijk dat de groenten niet in contact met zuurstof komen. De meeste micro-organismen, dus ook eventuele ziekmakers, kunnen namelijk niet zonder zuurstof overleven. Onze vrienden, de melkzuurbacteriën, kunnen dat wel.

Om een anaërobe omgeving te maken kun je meerdere dingen doen. Het belangrijkste: de groente onderdopen of gebruikmaken van een waterslot. Oké, de beste optie is eigenlijk zowel onderdopen als een waterslot gebruiken.

De pot volledig afsluiten kan ook, maar heeft als nadeel dat het gas dat tijdens de fermentatie ontstaat niet weg kan. Bij de meer gassige fermenten, zeker de vloeibare, kan dat in extreme gevallen tot een ontploffing leiden, tenzij je de dop of het deksel af en toe opent om het gas te laten ontsnappen. Dat heeft dan weer als nadeel dat je tegelijkertijd nieuwe lucht in de pot laat, vandaar dat onderdopen. Dat klinkt simpel, maar in de praktijk levert dat ondergedompeld houden soms wat gehannes op. Het vergt improvisatie en creativiteit. Sommigen gebruiken stenen, al dan niet speciaal voor dit doeleinde gemaakt. Anderen vullen zakjes met water of pekels. Een op maat gesneden blad van de betreffende groente of dikke plak groente, strategisch geplaatst en uiteraard ook weer ondergedompeld, kan

ook werken, net als een potje of bakje dat in de grotere pot past. Werken met een gewone ballon die zich bij overdruk opblaast sluit eveneens goed af en levert bovendien een feestelijk beeld op. Toen ik in plaats daarvan alleen een vinyl handschoen had, bleek die ook uitstekend werk te verrichten. High five! In feite maakt het niet zoveel uit hóé je het voor elkaar krijgt.

Voor wie niet van gehannes houdt, is er het waterslot. Bij overdruk in de pot kan er wel gas ontsnappen – soms zie je een luchtbel door het bochtje met water ‘ploppen’ – maar er komt geen nieuwe lucht in de pot. Je hebt er voor de fermentatieduur geen omkijken meer naar. Handig als je veel van huis, vergeetachtig of gewoon lui bent. Ik werk zelf bij voorkeur met een waterslot, omdat het zonder al te veel inspanningen de succeskans vergroot. (Ik ben lui dus).

Tot slot is er nog de vacuümzak of -bak, al dan niet met eenwegventiel. Meer iets voor pro's maar ik wil hem toch even genoemd hebben. Je zal maar toevallig zo'n ding hebben staan.

In mijn recepten zal ik volstaan met ‘dompel je groente onder’ of iets van die strekking. Dan kun je verder zelf bepalen hoe je dat precies aanpakt.

TEMPERATUUR

Bij de recepten in dit boek fermenteer je op kamertemperatuur, zo tussen 16 en 22 °C en soms iets warmer (azijn). Als de temperatuur iets schommelt, bijvoorbeeld door het verschil tussen dag en nacht, is dat niet erg. De gisten en bacteriën die je gebruikt voor het fermenteren van groente en fruit hebben het dan uitstekend naar hun zin en doen hun werk. Bij lagere temperaturen vertraagt het fermentatieproces. In het beginstadium van de fermentatie is dat niet wenselijk, omdat

andere processen (of ongewenste bacteriën of schimmels) de kans krijgen om in de tussentijd voet aan de grond te krijgen. Als de fermentatie verder gevorderd is, is de koelkast juist prima. Veel warmer is ook niet goed: de fermentatie kan te snel gaan of je brengt andere ongewenste gasten in het voordeel. Bij verhitting boven 42 °C zullen onze vriendelijke helpers het loodje leggen. Verhitten tijdens het proces is dus nooit een goed idee.

TIJD

Fermentatie heeft tijd nodig om voldoende zuur te worden, maar ook om voldoende smaak te ontwikkelen. De in de recepten aangegeven fermentatieduur geeft een indicatie. Je kunt de fermentatie laten doorgaan totdat de gewenste smaak is bereikt. Je kunt de tijd verkorten door een cultuur (starter) toe te voegen en door de temperatuur te verhogen. In de meeste gevallen gaat dat ten koste van de smaak. Fermentatie is een rijpingsproces waarbij geduld beloond zal worden.

INGREDIËNTEN

Het spreekt voor zich dat ingrediënten die zijn behandeld met gewasbeschermingsmiddelen de fermentatie niet echt bevorderen. Kies daarom voor biologische of eigenlijk vooral onbespoten ingrediënten.

MICRO-ORGANISMEN

Om de fermentatie op te starten heb je micro-organismen nodig. De meeste recepten in dit boek gaan uit van wilde fermentatie waarbij je bijvoorbeeld lekker veel leden uit de familie *Lactobacillus* hoopt aan te treffen, of juist gisten.

Heb je je ingrediënten grondig gewassen, geschild of gekookt? Wil je de fermentatie snel op gang helpen, of mik je op heel specifieke soorten? Dan zul je een cultuur moeten toevoegen. Dat kan een gecontroleerde cultuur zijn of een beetje van een eerder gemaakte,

succesvolle fermentatie. Dat laatste, het toevoegen van een bestaande cultuur om een nieuwe fermentatie mee op te starten, noemen we backslappen.

In (traditionele) thuiskeukens wordt regelmatig gebruikgemaakt van deze techniek. Er zijn verschillende argumenten voor: je kunt een fermentatie sneller op gang te laten komen, of ermee voorkomen dat andere aanwezige, ongewenste micro-organismen de overhand krijgen. Nadeel is dat het resultaat vaak minder interessant is van smaak. Je neemt als het ware de snelweg maar mist daardoor alle bezienswaardigheden onderweg. Fermentaties die de tijd krijgen en van nature diverse stadia doorlopen, waarbij verschillende micro-organismen beurtelings hun kunstje mogen doen, zijn rijker. Complexer. Maar soms kun je niet anders. Of ben je gewoon nostalgisch omdat het die ene keer zo goed gelukt was en je de kans wil vergroten dat het je nog een keer lukt. Precies zoals toen. Bovendien is een eerder zelfgemaakt ferment dan vermoedelijk weer rijker dan een capsule met maar drie of vier verschillende soorten bacteriën.

PH

Een fermentatie is geslaagd als de pH-waarde, die de zuurgraad aangeeft, na de fermentatie is gedaald tot 4,5 of lager. Dat lukt meestal al binnen een paar dagen. De zuurgraad is dan hoog genoeg om eventuele ziekmakende of bederf veroorzakende micro-organismen te weren. Dat maakt je fermentatie lang houdbaar, zelfs ongekoeld. De pH kun je meten, maar probeer ook te leren vertrouwen op je zintuigen (zie p. 28).







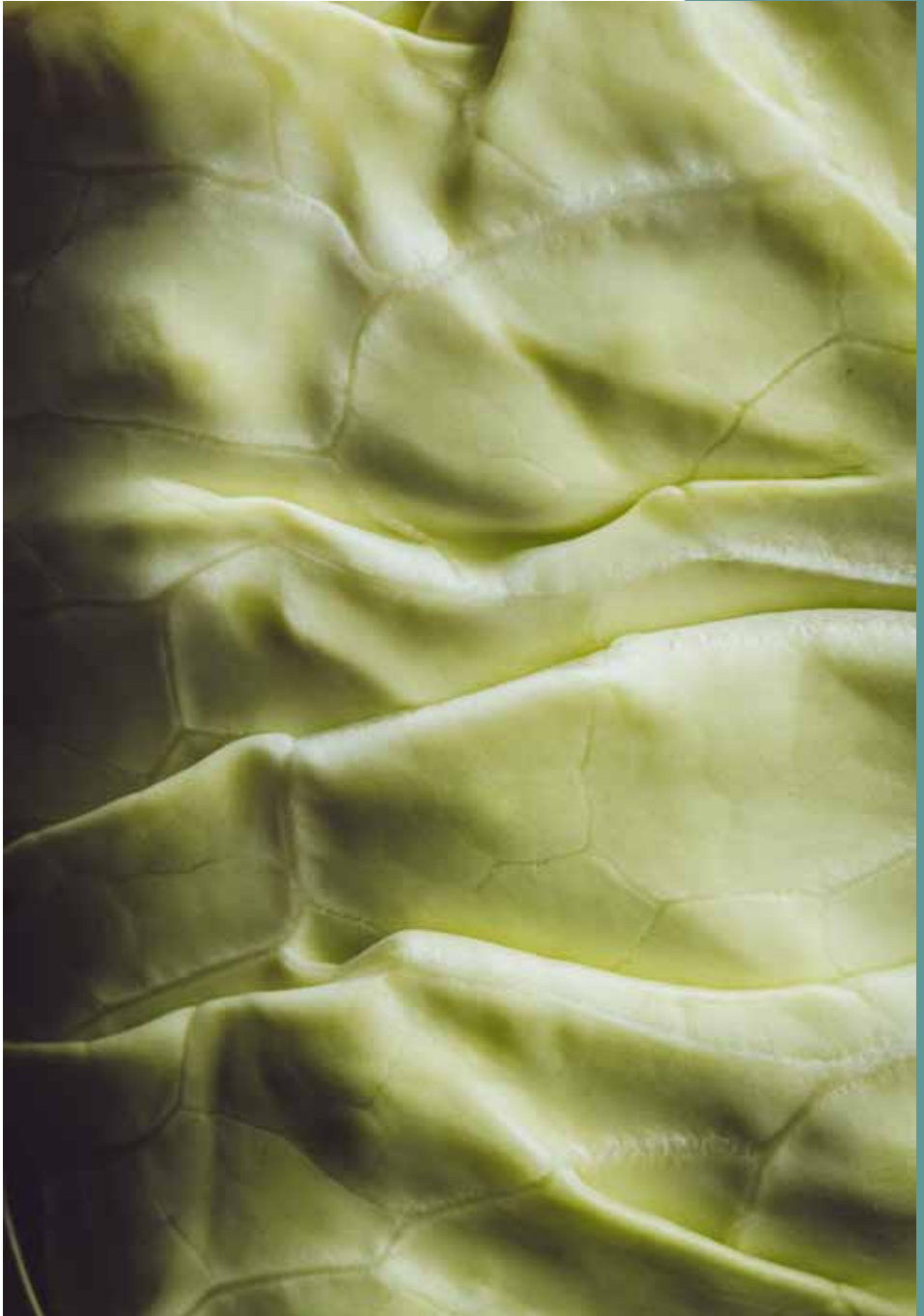
ZUURKOOI

Sommigen vinden zuurkool misschien ouderwets, maar wat mij betreft is het zo'n beetje het meest ondergewaardeerde gerecht uit de Hollandse keuken. Want als je zuurkool zelf maakt, is het een fantastisch smaakvol, knapperig en supergezond product!

Pickles – zeker de exotische varianten als kimchi – zijn wél hip. Je komt ze steeds vaker tegen op je (vega)burger op een festival en ook in menig fancy restaurant heeft de chef in de kelder een plank met minder of meer experimentele fermenten staan.

De bereidingswijze is steeds ongeveer hetzelfde. Het zijn de kruiden en ook de naam die maken dat een groenteferment uit het winterse stampothoekje mag. Gefermenteerde, frisse spitskoolsalade met za'atar klinkt eigenlijk heel geschikt voor zwoele warme avonden buiten aan de tuintafel, vind je niet?

Ik geef je daarom een aantal suggesties voor verschillende soorten 'zuurkool', met de aanmoediging om daarna verder te gaan variëren. Niet alleen qua groentecombinaties en kruiden, maar ook hoe je de 'zuurkool' serveert door het jaar heen.





KLASSIEKE ZUURKOOL

Dit recept is speciaal voor mensen die niet van zuurkool houden. Het is een recept zonder veel toeters en bellen waardoor je het verschil kunt proeven met zuurkool uit de supermarkt. En dan hoop ik je natuurlijk meteen overtuigd te hebben om zelf aan het fermenteren te slaan.

INGREDIËNTEN:

1 kleine of ½ grote witte kool
4 jeneverbessen
1 el mosterdzaad

1 laurierblad
2% zeezout

Bewaar een buitenblad van de witte kool. Snijd de rest van de kool in kwarten. Verwijder het hart en snijd de delen in heel fijne reepjes. In totaal heb je ongeveer 750 tot 800 gram gesneden kool nodig.

Doe de kool met de jeneverbessen en het mosterdzaad in een kom.

Weeg 2% van het totaalgewicht (zonder kom) af aan zout, voeg het zout toe aan de kom en meng alles goed door elkaar. Kneed het mengsel met flink veel kracht tot er vocht uitkomt. Doe het koolmengsel in een fermentatiepot en duw het stevig aan tot alle lucht ertussenuit is en de kool volledig onder het eigen vocht staat. Voeg het laurierblad toe, bijvoorbeeld langs de rand van de pot. Zorg ervoor dat ook het laurierblad helemaal onderstaat.

Drijft je kool? Snijd dan het buitenblad dat je eerder hebt bewaard op maat en bedek daar de kool mee. Duw aan tot ook het buitenblad volledig onder het vocht gedompeld is en verzwaar deze zo nodig. Sluit de pot af. Gebruik een deksel met waterslot of laat het gas af en toe ontsnappen. Als je het deksel opent, zorg dan wel dat de groente goed onder water staat voordat je de pot weer sluit.

Je zuurkool heeft een week of vijf nodig.

Proef na 5 weken. De kool moet friszuur smaken. Jij bepaalt wanneer je de zuurkool het lekkerst vindt, dus experimenteer met de fermentatietijd. Vind je de zuurkool goed? Zet de pot dan in de koelkast.

Klassieke zuurkool is weken tot maanden houdbaar.

TIP: Hoe fijner je de kool snijdt, hoe makkelijker het koolvocht loslaat en hoe sneller de fermentatie verloopt.
Leg de delen kool steeds op een platte kant zodat ze niet weggrollen onder je mes.

TIP: Is het juist je koolblad dat steeds boven het vocht uitpiept? Laat het dan weg, of probeer nogmaals ook alle randen en de nerf goed onder te dompelen. Je loopt anders het risico dat het koolblad gaat schimmelen.

RODE ZUURKOOL

Lang niet iedereen heeft wel eens rode zuurkool gegeten. Ik krijg vaak de vraag waar dat naar smaakt. Ik kan daar niet veel meer van maken dan: zure kool van rodekool smaakt als ... smaakvolle, zure rodekool. En dat is niet flauw bedoeld.

Rodekool is taaiër dan witte. De fermentatieduur is daardoor langer. Het is niet per se een aanmoediging, maar zelf heb ik vaak nog potten staan met rode zuurkool van minimaal een jaar oud. Ik vind hem dan eigenlijk het allerlekkerst. Wil je de fermentatieduur niet langer maken dan nodig, dan is het de kunst om de rodekool heel fijn te snijden. Misschien kun je een mandoline vinden waarmee je reepjes van 1 of 2 mm kunt maken.

INGREDIËNTEN:

½ rodekool
3 kruidnagels
3 kardemompeulen

1 kaneelstokje
2% zeezout

Bewaar een buitenblad van de rodekool. Snijd de rest van de rodekool in kwarten. Verwijder het hart en snijd de delen in heel fijne reepjes. In totaal heb je ongeveer 750 gram gesneden kool nodig.

Doe de rodekool, kruidnagels en kardemompeulen in de kom en meng.

Weeg 2% van het totaalgewicht (zonder kom) af aan zout, voeg het zout toe aan de kom en meng alles goed door elkaar. Als je niet wilt dat je handen paars kleuren, raad ik je aan om handschoenen aan te trekken, hoewel een schijfje citroen achteraf ook wonderen doet. Kneed het rodekoolmengsel tot er vocht uit komt. Dat kan wel even duren! Je kunt er ook voor kiezen om de kool met het zout even te laten staan. De tijd doet dan een deel van het werk.

Doe het rodekoolmengsel in een fermentatiepot en duw tussendoor stevig aan tot alle lucht eruit is. Steek het kaneelstokje langs de rand van de pot. De kool en het kaneelstokje moeten

volledig onder het eigen vocht staan. Krijg je niet genoeg vocht uit de kool, voeg dan een scheutje zoutoplossing met 2% zout toe.

Drijft je kool? Snijd dan het buitenblad dat je eerder hebt bewaard op maat en bedek daar de kool mee. Duw nu aan tot ook het buitenblad volledig onder het vocht gedompeld is. Leg eventueel iets zwaars op de groente om hem ondergedompeld te houden. Soms is het juist het buitenblad dat boven het vocht blijft uitpiepen. In dat geval kun je het blad beter weglaten.

Sluit de pot af. Gebruik een deksel met waterslot of laat het gas af en toe ontsnappen. Als je het deksel opent, zorg dan wel dat de groente goed onder water staat voordat je de pot weer sluit.

Ik laat deze rode zuurkool minimaal 8 weken fermenteren, maar langer is vaak nog lekkerder. Daar kom je achter door tussendoor te proeven. Duw na het proeven wel de kool opnieuw onder het vocht als je de fermentatie door laat gaan.

Proef na 8 weken. Vind je de zuurkool goed? Zet hem dan in de gesloten pot in de koelkast. Vergeet niet de kardemompeulen en het kaneelstokje te verwijderen voor je de zuurkool opdient.

Rode zuurkool is weken tot maanden houdbaar.

TIP: Veel mensen hebben de behoefte om een 'zoetje' toe te voegen. Doe dat niet vóór of tijdens de fermentatie: de suikers worden immers omgezet in melkzuur en je rode zuurkool zal eerder nog zuurder worden. Ik voeg vaak een appeltje of rozijnen toe op het moment dat ik de rode zuurkool in een maaltijd verwerk.



RODEKOOLVOCHT, 2de RONDE

Het vocht dat je overhoudt na de fermentatie van je zuurkool kun je bewaren als bacteriesterter voor een volgend ferment, gebruiken als basis voor een dressing, of nog een rondje mee laten gaan. Het vocht van de gefermenteerde rodekool is niet alleen smaakvol maar ook fantastisch van kleur.

Dompel er bijvoorbeeld eens een paar dagen een (niet te rijpe) appel of peer in onder. Snijd de appel of peer in dunne plakken om een salade mee op te fleuren.



BOMBAY KRAUT

Deze zuurkool vind ik niet alleen in de stamppot lekker, maar juist ook bij een linzenstoof of curry. Ik roer de zuurkool op het laatste moment kort door het warme gerecht. De zuurkool warmt wel op, maar wordt niet te heet. Op die manier hoop ik nog wat levende micro-organismen binnen te krijgen.

INGREDIËNTEN:

½ witte kool 1 sjalot 1 wortel 1-2 teentjes knoflook	1½-2 tl kerrie masala ½ tl paprikapoeder een hand kleine bloemkoolrosjes (ca. 80 g) 2% zeezout
---	---

Snijd de witte kool in kwarten. Verwijder het hart en snijd de kwarten in heel fijne reepjes. Hak de sjalot grof en snijd de wortel in halve plakjes. Snijd of rasp de knoflook. In totaal heb je ongeveer 750 gram gesneden groente nodig.

Doe de witte kool, sjalot, wortel, knoflook, kerrie masala en het paprikapoeder in een kom. Voeg de bloemkoolrosjes toe.

Weeg 2% van het totaalgewicht (zonder kom) af aan zout, voeg het zout toe aan de kom en meng alles goed door elkaar. Kneed het mengsel met flink veel kracht tot er vocht uitkomt. Doe het koelmengsel in een fermentatiepot en duw stevig aan tot alle lucht eruit is en de groente volledig onder het eigen vocht staat. Voeg een klein scheutje water toe als dat nodig is om de groente ondergedompeld te krijgen, of verzwaar de groente.

Sluit de pot af. Gebruik een deksel met waterslot of laat het gas af en toe ontsnappen. Als je het deksel opent, zorg dan wel dat de groente goed onder water staat voordat je de pot weer sluit.

Je Bombay Kraut heeft minimaal 3 weken nodig.

Proef na 3 weken. Vind je de zuurkool goed? Zet hem dan in de gesloten pot in de koelkast.

Bombay Kraut is weken tot maanden houdbaar.

TIP: Meng je liever zelf je specerijen? Maak dan je eigen geurige mix van kurkuma, koriander, komijnzaad, gember, kaneel, nootmuskaat, peper, fenegriek, venkelzaad, piment, karwijzaad, chilipoeder en kruidnagels. Verwarm de specerijen voorzichtig in een pan tot de geuren vrijkomen en maal ze daarna fijn met behulp van een vijzel. Het is even een klusje maar dan heb je de mix ook helemaal zoals je hem hebben wilt. Maak wat meer van de mix zodat je de rest in een potje kunt bewaren voor de volgende ronde. Natuurlijk is deze specerijenmix ook heel lekker om een curry mee op smaak te brengen.
