

Fermenteren de vergeten bewaarmethode

Door Jerry Jacobs (Webmaster VTV Blixembosch)

Als je flinke oogst hebt vraag je je altijd af wat je er mee moet aanvangen. Je kunt niet alles succesvol invriezen omdat het dan soms snotterig wordt of gewoon smaak verliest. Het is echt waar maar we hadden vroeger geen vriezers en koelkasten. En je kunt je dan afvragen hoe mensen vroeger hun oogst bewaren. Fermenteren is onder sommige tuinders bekend. De meest bekende is de welberuchte zuurkool. Je kunt "zurenkolen" namelijk maken van bijna alle soorten kool. Denk dan aan bijvoorbeeld Witte kool, spitskool en chineese kool. Als je een echt heethoofd bent dan kun je chili pepers (spaanse pepers) ook fermenteren tot een goedje dat tabasco heet (oftewel hot sauce in het engels). Je zou denken dat fermenteren lastig is maar dat is veel simpeler dan je denkt. Alleen moet je de kneepjes een beetje van het vak onder de knie krijgen.

Wat is fermenteren nou eigenlijk?

Fermenteren is een biologisch process door bacterien of gisten aan het werk te zetten voor ons. Om bijvoorbeeld bier of wijn te maken. Azijn wordt ook verkregen door fermentatie door middel van de azijnzuur bacterie. Deze bacterie willen wijnmakers dus absoluut niet in hun wijnkelder hebben! Je kunt op twee manieren fermenteren, namelijk de gecontroleerde manier en "wilde manier". Het grote verschil zit hem erin dat bij gecontroleerde fermentatie bacterien of schimmels uit een gekweekte cultuur gebruikt (gekocht). En bij wild fermenteren de natuur zijn gang laat gaan. In de natuur zijn gisten en schimmels aanwezig in een gemengde verhouding. Je zult je vast wel de stinkende compost herinneren. Of de typische zurige lucht van yoghurt.

Fermentatie zorgt voor omzetting van (natuurlijke) suikers in andere chemische verbindingen.

Wat heb je nodig?"

Eigenlijk niet veel. Je moet voor de bacterien en gist een gecontroleerde omgeving creëren zodat ze precies doen wat we willen. De meeste fermentaties werken in een omgeving waar geen zuurstof aanwezig is, zoals alcohol en zuurkool. Azijnzuur bacterien hebben wel zuurstof nodig. Voor de tuinders is het maken van zuurkool en hot sauce voor de hand liggend en voor de fermentatie heb je nodig:

- Zoutwater oplossing zonder jodium (5% zout). Dus op 1 liter water heb je 50 gram zout nodig. Het goedkoopste zout bevat vaak geen jodium. Jodium remt namelijk bacterie groei af.

- Een pot met rubberen ring (geen weck!) bijvoorbeeld van [Ikea de Korken modellen](#). Of een speciale fermentatie pot met waterslot bijvoorbeeld van [Amazon.nl - Fermentatiekit 4 stuks](#)
- Een schone katoenen doek (zonder wasverzachter gewassen) is optioneel.

Instructies

- Meet de gewenste hoeveelheid wat af in veelvouden van 500ml
- Weeg 25 gram jodiumvrij zout af per 500ml
- Kook een klein beetje water van de afgemeten hoeveelheid om het zout in op te lossen
- Meng het gekookte zoutwater bij de rest van het water
- Snijd de kool in reepjes of de pepers in kleine plakjes (verwijder de steel!)
- Gebruik een kom om de kool met een klein beetje zout te kneden zodat deze wat vocht los laat. Deze stap kun je overslaan voor pepers.
- Stop de groenten of pepers in een schone pot (hoeft niet steriel te zijn) en druk deze goed aan zodat er weinig lucht tussen zit. Lucht bevat namelijk zuurstof en is slecht voor het verloop van de fermentatie. De groenten moeten niet gaan drijven
- Zorg ervoor dat de pot bovenin nog iets van 10cm ruimte heeft want de fermentatie in het begin zorgt voor veel bubbels (CO₂ vorming). Want anders kan het zoutwater uit de pot bubbelen/spuiten.
- Optioneel de schone katoenen doek erop en goed aandrukken
- Dan kun je er de koude zoutwater oplossing op gieten, zorg ervoor dat de groenten goed onder het zoutwater zitten. Dit zorgt voor een natuurlijke bescherming tegen schimmels en ongewenste bacteriën.
- Als je potten gebruikt zonder waterslot zul je in de eerste weken elke dag even 1 tot 2 keer moeten ontluchten door de ijzeren klem heel even open te doen. Deze moet op kamertemperatuur staan voor het beste resultaat (16-21 graden).
- Mocht de fermentatie na 4-12 weken klaar zijn kun je hem verhuizen naar een koudere plek voor langere bewaring. Zoals een onverwarmde berging of schuur (8-12 graden).

Je zult in het begin denken dat het stinkt of raar begint uit te zien maar dat is de normaalste zaak van de wereld. Het is immers een biologisch proces dat je aan het werk hebt gezet. En de fermentatie lucht van zuurkool doet helaas toch denken aan een open-riool. Dan doe je het goed want dat zijn de zwavel verbindingen die in de kool

zitten. Als je kool fermenteerd doe je ook nog iets goeds want je doet een voor-vertering van je maag. Want immers kool is voor sommige mensen slecht verteerbaar en kan voor gasvorming zorgen.

Literatuur

Ik heb dit niet geleerd van mijn overgrootoma of andere familie maar mijzelf geleerd door literatuur onderzoek te doen en natuurlijk mijn eigen experimenten. Youtube heeft ook wel wat tips en truuks. Wat ik kan aanraden zijn de volgende boeken:

- [Over rot 2.0](#)
door Meneer Wateetons (vertaling naar het nederlands) ISBN 9789461432162
- [Wild fermentation](#) door Sandor Ellix Katz (engels) ISBN 9781603586283