

# Workshop Fermenteren - drankjes

18 maart 2017, G. Christiansson, EetbaarSoest & IVN Eemland Werkgroep Duurzaamheid  
www.EetbaarSoest.nl

## Achtergrond

Fermenteren is trendy. In kookprogramma's en week-end bijlages worden "verrot lekkere" gerechten bereid door verschillende soorten fermentatie. Zuurkool, kimchi, kefir, koffie, zwarte thee – allemaal gefermenteerde producten.

We weten steeds meer over hoe goed deze levende voedingsmiddelen voor ons zijn (o.a. dankzij Giulia Enders en *De mooie voedselmachine – charme van de darmen*).

## Fermenteren

Fermenteren is een breed begrip: als we microorganismen gebruiken om een product te veranderen. Soms is het gewild (appelsap + gist -> cider) en soms ongewild (brood + keukenschimmel -> oneetbaar). Vorig jaar hebben we zuurkool gemaakt – een bacteriegedreven proces om kool om te zetten in zuurkool.

Wij gaan vier verschillende soorten gefermenteerde drankjes maken in twee categorieën:

- Ginger Ale & Cider – vooral gisten
- Kombucha & Water Kefir – combinatie van gisten en bacteriën

Voor deze drankjes wordt een "starter" gebruikt – een kweek van de goede microorganismen. Je kunt zelf een starter maken voor Ginger Ale en Cider, met "wilde gisten", maar voor Kombucha en Water Kefir is het noodzakelijk om een deel van iemands kweek te nemen.

In alle gevallen worden suikers omgezet in smaakvolle zuren (appelzuur, wijnzuur, etc.).

## Wilde gist starter

Giet een halve liter appelsap in een kom en roer met een gaarde zodat je veel lucht door de appelsap krijg. Dek af met een doek of een bord. 3-5 keer per dag goed roeren, en na 2-3 dagen op kamertemperatuur begint het te borrelen. De starter is klaar.

## Ginger Ale

1 dl starter

9 dl sterke koude „gember thee“ (kook schijfjes (50-100g) van gember in 1 liter water, laat afkoelen)

30-80 g suiker

Mengen en op kamertemperatuur laten groeien. Het liefst na 24 uur overgieten in een andere fles, en dan terug, om meer de gisten meer zuurstof te geven.

In koelkast bewaren, max 1 maand, anders kan de fles ontploffen.



## Appelcider

1 dl starter

9 dl biologische appelsap (of sap geperst uit eigen appels)

Mengen en op kamertemperatuur laten groeien. Het liefst na 24 uur overgieten in een andere fles, en dan terug, om meer de gisten meer zuurstof te geven.

In koelkast bewaren, max 1 maand, anders kan de fles ontploffen.

Je kunt iedere soort fruitsap gebruiken. Als je het doet volgens dit receptuur wordt de alcoholgehalte gering doordat het zuur wordt en de gisten stoppen. Als je meer alcohol wilt, gebruik dan een luchtslot, zodat de koolzuur kan ontsnappen en alle suikers omgevormd worden tot alcohol.



## Kombucha

1 stuk (10-100g) "kombucha-zwam"

5-10 dl koude thee/water

5-10g suiker (het liefst ruwe suiker)

Mengen, en een week laten staan op kamertemperatuur. Neem de zwam en 1-5 cl drank in een aparte glazen schaal en zeef af de rest van de kombucha in een fles om later van te genieten. Suiker en fruit toevoegen naar smaak.

Kombucha (thee-zwam) bevat een meer complexe microfauna – gisten, schimmels en meerdere bacteriesoorten. De zwam kan je in stukken knippen en delen met vrienden. Als je wilt neem je een stuk van de zwam mee in een potje, en die groeit langzaam uit tot de bekende "kwal-vorm".

Kombucha was vroeger populair in heel Azië, als een manier om water biologisch te zuiveren en drinkbaar te houden. Een beetje zoals bier in Europa, maar met zuur in plaats van alcohol om de ziektekiemen te weren.



## Water kefir

5-50 g "water kefir korrels"

5-10 dl koude thee/water

5-10g suiker (het liefst ruwe suiker)

Mengen, en een week laten staan op kamertemperatuur. Zeef af de korrels om te gebruiken voor de volgende lading. Bewaar ook een slokje van de zure drank om samen met de korrels als "starter" te gebruiken. Zet de rest van het drankje in een fles om later van te genieten. Suiker en fruit toevoegen naar smaak.

Water kefir (*Tibico*) is niet hetzelfde als melk kefir, ook heeft die ook microbiotische korrels. Vermoedelijk komen de water kefir korrels uit Mexico, maar niemand weet het zeker.

