

Workshop Fermenteren – kimchi en cider

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

Achtergrond

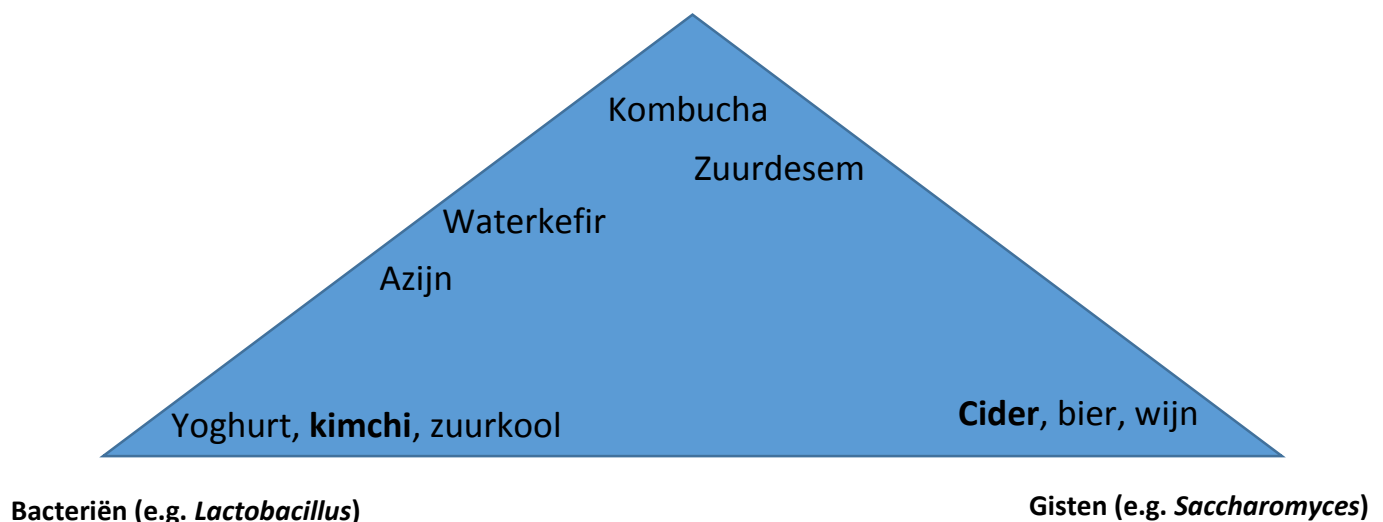
Fermenteren is trendy. In kookprogramma's en week-end bijlages worden "verrot lekkere" gerechten bereid door verschillende soorten fermentatie. Zuurkool, kimchi, yoghurt, kefir, koffie, zwarte thee, kaas, zuurdesembrood – allemaal gefermenteerde producten.

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). Als je met melk of vlees werkt kan je gevaarlijke schimmels maken, maar met fruit en groenten kan er niets gevaarlijks gebeuren.

Combinaties van gisten en bacteriën



Wij gaan twee verschillende soorten gefermenteerde producten maken vandaag:

- Kimchi (Koreaanse stijl zuurkool) – vooral bacteriën (*Lactobacillus*)
- Appelsider – vooral gisten (*Saccaromyces*)

Lees meer in het fantastische boek *The Art of Fermentation* van Sandor Ellix Katz.

Wilde gist starter

Giet een halve liter appelsap (of 5 dl water, 100 g geraspte gember een eetlepel suiker) in een kom en roer met een gaarde zodat je veel lucht doorheen krijg. Dek af met een doek. 3-5 keer per dag goed roeren, en na 2-3 dagen op kamertemperatuur begint het te borrelen. De starter is klaar.

Appelcider

1 dl "starter" met actieve gist
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.



Kimchi – Koreaanse zuurkool - 김치

1 kg biologische kool (witte kool/rode kool/Chinese kool)
1 liter water
20 g zout

1 el vissaus
5 tenen knoflook
5 rode pepers



De kool fijn snijden en in een kom/pot leggen. Zout erop en de helft van de water. Kneed een beetje zodat de zouten op de gesneden kanten van de kool komt, dan begint er water uit de kool te trekken.

Dan de smaakmakers toevoegen en weer mengen.

Op het laatst water toevoegen zodat alles net gedekt is.

Gebruik graag een klassieke zuurkoolpot met stenen gewichten, of gebruik een bordje in een kom om alles onder water te houden.

Na 1 week is de verzuring goed op gang en je kunt alles in glazen potten leggen.

(Je kunt het meteen in potten leggen, maar dan begint de verzuring onregelmatig.)

De lactobacilli komen van de oppervlakte van de kool. Die komen er natuurlijk voor. Het is niet nodig om azijn toe te voegen – de zuur komt vanzelf!

Tip: Om het verzuringsproces snel op gang te laten komen kan je extra lactobacilli toevoegen – een paar eetlepels van de "jus" van een eerder gemaakte zuurkool.