

Fermenteren stap voor stap

Tekst: Janine Bruinooge / Receptuur & fotografie: Adam Elabd

Recensie

Eten en schrijven is een populaire combinatie. Elke week verschijnt er wel een nieuw kookboek. Wat is de moeite waard om te lezen, om te kopen? Wij pikken de mooiste boeken voor je uit de stapel.

Sinds enkele jaren fermenteren we weer volop zelf. Lekker thuis je eigen zuurkool of tafelzuur maken. Fermenteren is echter niet nieuw. We doen het al jaren. Overal ter wereld vind je gefermenteerd voedsel en de meest interessant smakende producten zijn vaak gefermenteerd. Denk bijvoorbeeld aan wijn, kaas en yoghurt.

Voor wie geen oma of oudtante kan raadplegen voor tips, kan terecht bij Adam Elabd. In zijn handboek *Fermenteren stap voor stap* legt Adam alles rondom het fermentatieproces uit. Van de theorie tot verschillende benodigdheden en recepten om zelf aan de slag te gaan. "Ik leer je een reeks recepten en technieken die je kunt toepassen op wat je maar wilt. Probeer geen 'perfecte' zuurkool te maken, maar laat hem elke keer de volmaakte uitdrukking zijn van je keuken, je voorraad, je gedachten en je gevoelens op dat moment", aldus Adam, die veelal kookt en fermenteert zoals zijn oma dat doet. Dat betekent veel oosterse invloeden; Adam is van Egyptische afkomst en opgegroeid in Saoedi-Arabië.

Fermenteren kan iedereen leren. De techniek is in beginsel simpel, veilig en goed uitvoerbaar. Als je nog weinig ervaring hebt met fermenteren, kun je het beste beginnen met inleggen in zuur (vaak azijn), adviseert Adam. Gaat dat goed, fermenteer dan groenten. Heb je dat onder de knie, dan kun je je eigen zuivelproducten, dranken en brood maken. Hierbij komt iets meer kijken. Het controleren van de temperatuur is onder andere van extra belang. Voor alle fermentaties geldt: geduld is een schone zaak. Je moet de micro-organismen genoeg tijd geven om hun werk te kunnen doen. Adam: "Zuurkool, kimchi en wijn kunnen in eerste instantie saai of zelfs walgelijk smaken, maar rijpen op een verrukkelijke manier als je ze een paar maanden of jaren met rust laat." En als de pot of fles eindelijk open mag, niet meteen aanvallen maar eerst de fermentatie controleren. Dat betekent goed kijken, ruiken, proeven en voelen. Hoe je dat doet, legt Adam gelukkig precies uit. Zo weet je zeker wanneer je een heerlijk product hebt - yeah! - en wanneer niet: jammer, volgende keer beter.



Pannenkoek met fruit en stroop: een heerlijk gerecht voor een koude herfst dag. Deze pannenkoeken zijn glutenvrije en hebben een licht zurige notensmaak. Eet ze met gefermenteerde santen, fruit of esdoornstroop.



Fermenteren stap voor stap
geschreven en gefotografeerd
door Adam Elabd
ISBN 9789021562704
Kosmos Uitgevers
€ 20,-
WWW.ADAMELABD.COM

Vuurcider

Dit recept kun je gemakkelijk aanpassen aan je smaak en beschikbare ingrediënten. Vervang de tijm bijvoorbeeld door oregano, majoraan of munt of maak de cider vuriger met mierikswortel. Als je geen verse kurkumawortel kunt krijgen, neem dan kurkumapoeder of een grotere hoeveelheid gember.

Serveer de vuurcider als pikant accent bij salades, rijst of vlees.

Ferment: bacteriën

Vorbereiding: 15 minuten

Staan: 6-8 weken

DIT HEB JE NODIG VOOR CIRCA 500 ML

1 ongeschilde citroen, in vieren
 1/4 witte ui, gesnipperd
 6 tenen knoflook, in plakjes
 5 cm verse gember, in plakjes
 5 cm verse kurkumawortel, fijngehakt
 4 eetlepels verse tijm of 2 eetlepels gedroogde tijm
 1-2 takjes verse rozemarijn
 1-2 chilipepers zoals jalapeño's, cayennes of habanero's (eventueel)
 350 ml ongepasteuriseerde ciderazijn
 2-4 eetlepels ongepasteuriseerde honing (eventueel)
 1 weckpot van 1 liter

ZO MAAK JE HET

1. Druk de citroen, ui, knoflook, gember, kurkuma, tijm, rozemarijn en eventueel chilipepers in een steriele pot.
2. Giet de azijn erbij, maar laat bovenin een ruimte van 2,5 cm vrij.
3. Sluit de pot goed af en zet hem 6-8 weken op kamertemperatuur in het donker.
4. Zeef en bottel de azijn. De smaak wordt milder als je er vóór de botteling wat honing in laat oplossen. Je kunt vuurcider op kamertemperatuur bewaren.



Knolzuurkool

Deze fermentatietechniek leent zich voor allerlei wortels en knollen. Probeer bijvoorbeeld wortel, radijs, koolrabi, mierikswortel, gember, kurkuma, uien en knoflook. Vermijd alleen zetmeelrijke knollen zoals aardappels en yams, die bij de fermentatie bijzondere technieken vereisen.

Ferment: bacteriën

Vorbereiding: 40 minuten

Staan: minstens 5 dagen

DIT HEB JE NODIG VOOR CIRCA 1 KILO

1 grote gele biet, in plakjes, geraspt of kleingesneden
 1 middelgrote meiraap, in plakjes, geraspt of kleingesneden
 1 kleine koolraap, in plakjes, geraspt of kleingesneden
 2 pastinaken, in plakjes, geraspt of kleingesneden
 1/4 selderijknol, in plakjes, geraspt of kleingesneden
 1 eetlepel groene peperkorrels
 1 eetlepel zout
 1 weckpot van 2 liter

ZO MAAK JE HET

1. Meng de biet, raap, koolraap, pastinaken, selderijknol en groene peperkorrels met het zout in een grote kom. Leg er een bord op en laat het 1-3 uur staan om er een deel van het vocht aan te onttrekken.
2. Meng en masseer alles met je handen om er nog meer vocht uit te krijgen.
3. Schep het mengsel in de steriele pot en druk de ingrediënten aan tot ze onderstaan.
4. Draai het deksel er goed op en bescherm de pot tegen zonlicht. Laat de inhoud minstens 5 dagen op kamertemperatuur fermenteren.
5. Zet de pot in de koelkast zodra je tevreden bent over de fermentatie. Het gerecht is daar maandenlang houdbaar.