



CHRISTIAN WEIJ

# *Verrot lekker*



ZELF FERMENTEREN



EENVOUDIG, LEKKER & GEZOND



# INLEIDING

Ik ben geen bakker, bierbrouwer, slager of worstenmaker. Ik ben een nieuwsgierige lekkerbek met een onverzadigbare honger naar onbekende smaken. En door die nieuwsgierigheid stuitte ik enkele jaren geleden op fermenteren: het gecontroleerd laten rotten van groente, fruit, vlees, vis en zuivel, om het langer houdbaar te maken en de smaak te beïnvloeden.

## *De magie van witte kool*

Neem bijvoorbeeld een witte kool. Die kun je natuurlijk gewoon laten rotten, maar dan kun je hem na een week of zes weggooien. Je kunt hem ook gecontroleerd laten rotten: voeg zout toe zodat alleen de melkzuurbacteriën overleven. Die zetten de koolhydraten om in melkzuur en zo krijg je zuurkool. En wat voor witte kool geldt, geldt voor bijna alle producten die je kunt eten: ze zijn met fermentatie allemaal eenvoudig om te zetten in magisch lekkere smaken.

Mensen fermenteren al sinds ze voor het eerst probeerden eten te bewaren voor magere tijden. Onze nieuwsgierige voorouders ontdekten – vaak door toeval – hoe producten langer houdbaar gemaakt konden worden. Ze stopten kolen in de grond, lieten melk verzuren, deden borrelend fruitsap in tonnen en ontdekten dat groenten bewaard in zeewater langer goed blijven dan groenten die niet in zout water liggen. Wisten zij veel dat er micro-organismen aan al deze processen te pas kwamen! Maar wat maakte dat uit? Het werkte: hun eten werd langer houdbaar. Door honger gedreven

zetten onze voorouders zo hun eerste moedige stappen in de culinaire ontdekkingsstocht van de mensheid die uiteindelijk resulteerde in brie, wijn, tabasco, tempeh, onze eigen Goudse kaas en al die andere heerlijke gefermenteerde producten die onze wereld nu rijk is. Maar niet alleen de houdbaarheid veranderde door het fermenteren, ook de smaak werd beter. Zo ontdekten onze voorouders heerlijke augurkjes, zuurkool, gezouten bonen, bier, chutneys, wijn, sojasaus en nog veel meer. En wat bleek? Het eten was ook nog eens gezonder. Op de zeilschepen waar zuurkool werd gegeten, had de bemanning minder last van scheurbuik dan op de schepen waar dit niet gebeurde. De melkzuurbacteriën in zuurkool maken namelijk melkzuur aan die de vitamine C in de kool conserveert.

## *Goede 'beestjes'*

En als je denkt dat al dat 'verrotte eten' niet goed voor ons kan zijn, heb je het mooi mis. Al die micro-organismen horen bij ons en bij het leven op deze planeet. Alleen in je lichaam wonen al meer dan één biljoen (1.000.000.000.000!) micro-organismen. Eén op de tien cellen in je lichaam is van jezelf. De andere negen zijn van al die micro-organismen die je helpen je lichaam gezond te houden. Dus wat ben je nou eigenlijk? Een mens of een appartementencomplex voor al die goede 'beestjes'?



## *Hoe kun je dit boek gebruiken?*

Over de wetenschap achter het fermenteren en de mogelijke technieken is heel veel te zeggen. Wetenschappers hebben hier al genoeg over geschreven. Dit boek is vooral een praktisch kook- en doeboek, boordevol recepten en lekkere ideeën zonder al te veel theorie. Het boek helpt je om zelfstandig aan de slag te gaan met de heerlijke en verrassende fermentatierecepten. Waar nodig licht ik toe waarom bepaalde handelingen gewenst zijn. Achter in het boek vind je een verklarende woordenlijst, waar je de belangrijkste en onbekende zaken terugvindt. Ben je ook nieuwsgierig naar de theoretische kennis over fermenteren? Dan zijn de boeken van Sandor Katz een echte aanrader.

Wanneer je begint met fermenteren, zul je waarschijnlijk nog onzeker zijn of het proces goed verloopt en of je product wel eetbaar is. Helemaal geen probleem, een bekende hobbel. Mijn eerste zuurdesemexperiment van een jaar of tien geleden verdween linea recta de gft-bak in: ik durfde het gewoon niet aan om er een brood mee te bakken. Het belangrijkste advies dat ik je hiervoor kan geven is: vertrouw je neus, die hebben we niet voor niks gekregen.

De kans dat er iets misgaat, is erg klein als je hygiënisch werkt. Dat ligt voor de hand, ik vermeld het toch maar even. Was alle spullen die je nodig hebt met heet water in ruim sop en droog alles goed af. Gebruik handdoeken, theedoeken en vaatdoeken niet langer dan een paar uur en was ze met een heet programma in je wasmachine. Uiteraard moet je ook je handen goed met water en zeep wassen, doe dat ook regelmatig tijdens het werken. Als je bijvoorbeeld op je kop hebt staan krabben, wanneer je even niet weet hoe je verder moet. Of als je ergens aan hebt gezeten dat niet net schoongepoetst is. Steriliseer benodigde potten, flessen en emmers met kokend water, chloor of een ander sterilisatiemiddel.

Een heel belangrijk aandachtspunt bij elk fermentatieproject is planning. De recepten bestaan uit verschillende stappen die elk hun eigen tijd nodig hebben. Een stap kan uren, dagen, weken of zelfs maanden duren. Houd daarom goed bij wanneer je wat gedaan hebt en wanneer het tijd is voor de volgende stap.

Kombucha, kefir, zuurdesem en het vriendschapsbrood 'Herman' moeten bijvoorbeeld regelmatig gevoed worden. Als je even niet oplet, ben je een paar dagen te laat en is je product mislukt. En als je de boel echt te lang vergeet, gaan je goede 'beestjes' dood en gebeurt er helemaal niets meer. Ik heb de planning zelf jarenlang in mijn digitale agenda gedaan, maar zelfs dan vergat ik nog regelmatig een actie. Daarom heb ik samen met mijn broer Berend een app ontwikkeld waarin al je fermentatieprojecten zijn bij te houden. Deze app is te downloaden via <http://www.studiozoetekauw.nl/fermentor>.

Gebruik de recepten in dit boek als leidraad, varieer naar hartelust en maak je eigen smaken, door bijvoorbeeld verschillende ingrediënten te mixen en kruiden en specerijen toe te voegen. Maar ook de tijd die je een product laat fermenteren heeft invloed op de smaak. Over het algemeen zorgt een langere periode voor meer zuur, maar ook de hartige (umami) smaak zal toenemen. De temperatuur speelt voor de smaak ook een grote rol. Hoe hoger de temperatuur, des te sneller het proces. In de zomer is je zuurkool dus sneller klaar dan in de winter. Fermenteren is geen exacte wiskunde. Fermenteren is vooral experimenteren.

Het mag dan wel fermenteren heten, maar eigenlijk gaat dit boek over datgene wat ik al vanaf klein kind het liefste doe: spelen met eten! Er is niks mooiers dan goede ingrediënten kopen en die langzaam te zien veranderen in producten die je doorgaans kant-en-klaar uit de supermarkt haalt.

Met de recepten in dit boek mag je helemaal los gaan: struin over markten voor heerlijke groenten, pluk vruchten uit het wild, trek de kruiden uit je tuin, haal de weckpotten van je oma uit de kelder, hak je vis met huid en graat in mootjes en fermenteer. Fermenteer alsof je leven ervan afhangt. Misschien zit je dan dichterbij de waarheid dan je zou denken. Want gefermenteerd eten is niet alleen verrot lekker, het is ook een stuk gezonder dan het voedsel dat de industrie ons voorschotelt.

Ik hoop dat je bij het lezen van dit boek net zoveel lekkere lol hebt als ik had bij het maken ervan. Wees niet bang om te experimenteren en doe bij onzekere proefmomenten het volgende: sluit je ogen, open je mond en neem gewoon een hap. Santé!

*Christian Weij*



## BATAAT (ZOETE AARDAPPEL)

De bataat is een stevige knol vol suikers die tegenwoordig overal verkrijgbaar is. Je kunt hem gebruiken voor veel verschillende gerechten. Bovendien is het een gezond alternatief voor aardappels. Persoonlijk vind ik de zoete aardappel het lekkerst kort gefermenteerd en dan geroosterd met wat knoflookpasta (zie pagina 155). Om je vingers bij af te likken!

### Bataatprik

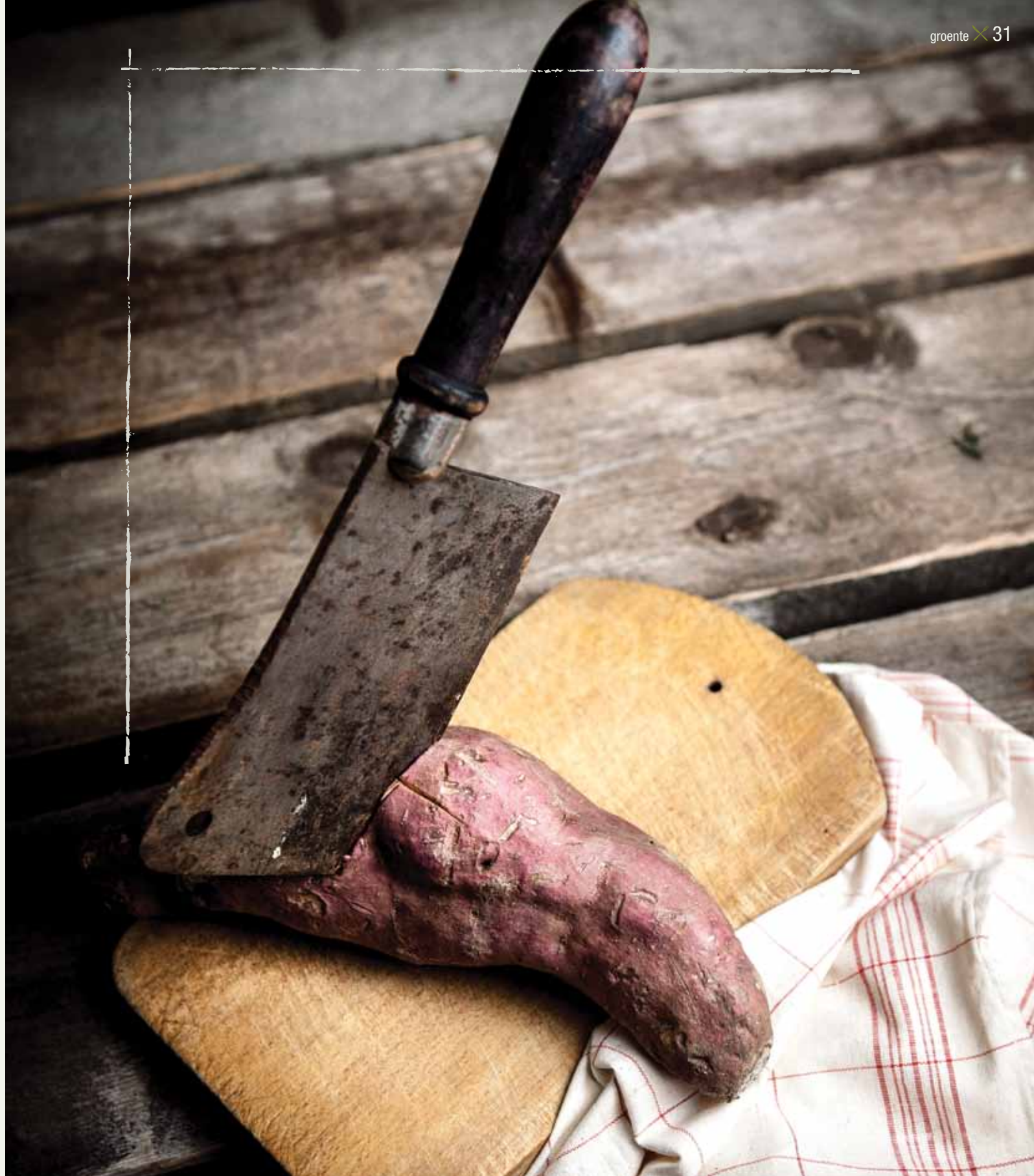
Frisdrank van zoete aardappel komt uit Zuid-Amerika. Eigenlijk is het vreemd dat we in Europa alleen frisdranken van de grote industrie kennen, want je kunt ze heel makkelijk zelf maken. Met gezonde alternatieven als deze bataatdrank krijg je vast de smaak te pakken.

1. Rasp de bataat en spoel hem af onder stromend water tot het water helder is.
2. Haal met een dunschiller of citroenzester – een speciaal raspje om citroenschil te raspen – het geel van de citroen en knijp de rest uit.
3. Rasp de gember fijn.
4. Doe de geraspte bataat in een grote pot en meng alle andere ingrediënten erdoor.
5. Dek de pot losjes af met een deksel of een stukje kaasdoek met een elastiekje eromheen, zodat er geen vliegjes bij kunnen komen.
6. Laat de pot met frisdrank 3 dagen bij kamertemperatuur fermenteren.
7. Zeef de drank door een fijne zeef of kaasdoek en giet hem in een petfles.
8. Zet de petfles op je aanrecht en laat verder fermenteren tot de fles na een dag of 2 bijna niet meer ingeknepen kan worden.
9. Laat de frisdrank afkoelen in de koelkast.

Bereiding

Ingrediënten

- 1 grote zoete aardappel
- 1,5 liter koud water
- 50 g suiker
- 60 ml wei uit karnemelk
- 1 citroen
- 1 tl anijspoeder
- 1 tl kaneel
- 1/2 cm gember







## *Fruit*

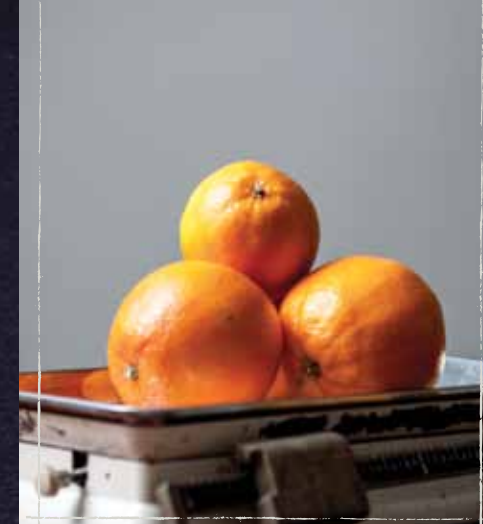
Als ik deelnemers aan mijn workshops vraag om gefermenteerde fruitproducten te noemen, komen ze meestal niet ver. Een van de meest voor de hand liggende voorbeelden zien ze altijd over het hoofd: drank! En dan bedoel ik niet alleen alcoholische dranken zoals wijn en fruitport, maar ook echte koolzuurhoudende frisdranken.

## *Gezonde frisdrank maak je zelf*

Frisdranken die je zelf maakt, zijn niet alleen lekkerder maar ook gezonder, want jij bepaalt de hoeveelheid suiker. Bovendien voeg je geen onnatuurlijke conserveringsmiddelen toe. Of heb jij een potje E202 of E210 in je keukenkastje staan?

De suiker zélf is ook beter, want veel industriële frisdranken bestaan voor 10% uit de meest ongezonde suiker die er is: glucose-fructosestroop. Die vervangen wij in dit hoofdstuk door rietsuiker, honing en biologische suiker. Eigenlijk zijn deze frisdranken zo gezond dat ze levenselixers zouden moeten heten. Het zijn puur natuurlijke probioticadrinkjes uit eigen keuken, vol levende micro-organismen die ook nog eens allerlei voedingsstoffen aanmaken zoals vitamine B11.

Fruit fermenteren is erg makkelijk. Als het op de grond valt en openbreekt, kunnen op de loer liggende gistcellen en bacteriën bij de suikers. Er komt direct vergisting op gang, de zogenaamde wilde fermentatie. Maar net als bij groenten kunnen we ook starters toevoegen.



## *Starters zorgen voor smaakvariatie*

Wijn, cider en port maken we – simpel gezegd – door er gist aan toe te voegen en te wachten tot het stopt met bubbelen. Frisdrank kunnen we op verschillende manieren maken: met levende melkzuurbacteriën uit wei voor een frisure drank, een mespuntje gist voor een licht alcoholische frisdrank, een beetje zuurdesemstarter voor een gevarieerd palet aan goede 'beestjes' of een SCOBY (Symbiotic Colony of Bacteria and Yeast). Een SCOBY bestaat uit meerdere soorten micro-organismen die samenwonen in geleïachte structuren. De bekendste en makkelijkst verkrijgbare SCOBY's zijn kefir en kombucha. Met beide gaan we in dit hoofdstuk frisdranken brouwen.

Je vraagt je ondertussen misschien af: hoe krijgen we de prik in onze eigen priklimonade? Dat doen we niet zelf. Daar hebben we de goede 'beestjes' voor. Veel micro-organismen maken CO<sub>2</sub> aan. Door de fles met fermenterende drank luchtdicht af te sluiten, kan de CO<sub>2</sub> niet ontsnappen, waardoor er bubbels in je drank komen. Wees wel voorzichtig met glazen flessen, door de hoge druk kunnen ze ontploffen, gebruik dus liever petflessen.

Maar fruit is niet alleen lekker om frisdrank van te maken. Je kunt de meeste vruchten ook verwerken tot chutneys, salsa's en fruitboters. Fruitboters zijn smeerbare vruchtenpurees en hebben – anders dan de naam doet vermoeden – dus niks met boter te maken, ze zijn meer verwant aan jam.





## BLAUWE BESSEN

Blauwe bessen behoren tot de gezondste fruitsoorten ter wereld. Ze behoren tot de familie van de superfoods. De blauwe kleur krijgen de bessen van anthocyaan. Deze antioxidant helpt mogelijk voorkomen van kanker, is cholesterolverlagend en ontstekingsremmend. Als we de bessen fermenteren, maken we ze nog gezonder. Dat kan bijvoorbeeld door er jam van te maken en na het afkoelen wat wei toe te voegen. Na een dag of 2 is een klein deel van de suikers omgezet in melkzuur en krioelt het van de goeie beestjes.

### Cassis

Wist je trouwens dat de blauwe bessen voor Hero cassis ook gefermenteerd worden? Andere fabrikanten die Hero's cassis wilden kopiëren, doen dat niet en dat proef je. Hero is de lekkerste. Althans... de mijne mag er ook zijn. Het recept voor deze cassis is eenvoudig. Je kunt hem gebruiken voor frambozen, bramen, aardbeien en alle andere soorten zacht fruit. Door het gebruik van gist is deze cassis licht alcoholisch. Denk daarbij aan minder dan 0,5% alcohol.

#### Bereiding

1. Breng de blauwe bessen met het water en de suiker aan de kook.
2. Laat ze met een deksel op de pan ongeveer 5 minuten zachtjes koken en laat ze daarna volledig afkoelen.
3. Zeef het sap door een fijne zeef. Druk daarbij met een lepel zoveel mogelijk sap uit de bessen.
4. Giet het sap in een petfles en doe er een mespuntje champagne-gist bij.
5. Draai de dop stevig op de fles en schud de gist door het sap.
6. Laat de frisdrank 1 tot 2 dagen bij kamertemperatuur fermenteren tot de fles bijna niet meer ingeknepen kan worden.
7. Leg de frisdrank in de koelkast en drink hem binnen 7 dagen op. Het liefst met een paar blokjes ijs natuurlijk.

#### Ingrediënten

500 g blauwe bessen  
1,5 liter water  
100 g rietsuiker  
mespuntje champagnegist



## Pesto (vervolg)

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Veeg de blaadjes basilicum schoon (was ze niet).
3. Hak de hazelnoten grof, doe ze in een ovenschaal, rooster ze in de oven lichtbruin en laat ze afkoelen.
4. Rasp de kaas zo fijn mogelijk.
5. Pureer de basilicumblaadjes met de olie, het zout, de teentjes knoflook, de wei en de helft van de olie in een keukenmachine of met een staafmixer tot een gladde saus.
6. Voeg de hazelnoten en de kaas toe en pureer de saus opnieuw.
7. Verdun de pesto eventueel met nog meer olie en breng op smaak met zout en peper.
8. Doe de pesto in een pot en draai de deksel er losjes op zodat de lucht kan ontsnappen.
9. Zet de pot op het aanrecht en laat de pesto 2 dagen bij kamertemperatuur fermenteren.
10. Zet de pot in de koelkast om de fermentatie (nagenoeg) te stoppen.

### Ingrediënten

100 g basilicumblaadjes  
 100 g Olde Remeker  
 50 g hazelnoten  
 2 teentjes knoflook  
 50 ml koolzaadolie  
 mespuntje zout  
 2 el wei  
 zout  
 peper

## Basilicumazijn

1. Snijd de blaadjes klein en leg ze in een grote pot van ongeveer 2 liter.
2. Meng de suiker met het water tot de suiker is opgelost en voeg dit toe aan de blaadjes.
3. Roer het geheel goed door elkaar en dek de pot losjes af met een stukje kaasdoek met een elastiekje eromheen, zodat er geen vliegjes bij kunnen komen.
4. Laat het vocht bij kamertemperatuur tot alcohol fermenteren.
5. Roer het 2 keer per dag goed door elkaar.
6. Voeg na ongeveer 2 weken de levende azijn toe, doe de deksel stevig op de pot en schud er flink wat zuurstof door. Azijnzuurbacteriën houden van zuurstof.
7. Dek de pot weer losjes af.
8. Laat bij kamertemperatuur verder fermenteren. Draai minstens 2 keer per dag de deksel er weer goed op om de azijn 'in wording' flink door elkaar te schudden. Vergeet niet de deksel daarna weer te vervangen door het kaasdoek.
9. Er kan een geleachtige laag op de azijn komen. Geeft niks! Dit is de moeder en die kun je gebruiken om andere alcoholhoudende dranken sneller in azijn om te zetten.
10. Proef na een week of 4 of er nog alcohol in zit. Is dit het geval? Laat hem dan nog een tijd verder fermenteren.
11. Doe de azijn over in flesjes die je helemaal tot bovenaan vult. Doe je dit niet, dan gaat de azijn oxideren.

### Bereiding

### Ingrediënten

1 liter water  
 120 g suiker  
 100 g basilicumblaadjes  
 2 el azijn (levend)



## PINDA'S

Noam, mijn licht autistische stiefzoon, houdt niet van veranderingen. Hij is gesteld op zijn eigen dagelijkse ritme. Als hij iets moet proeven wat hij nog nooit gegeten heeft, kan dat hem tot tranen toe van slag brengen. Het laat zich dus raden wat er gebeurde toen ik voor het eerst zelf pindakaas maakte...

Enkele jaren geleden bestudeerde ik het etiket op een pot pindakaas. Ik verbaasde me over het hoge suikergehalte. Zouden kinderen ook pindakaas waarderen zonder toegevoegde suiker, vroeg ik me af. Ik had nog een zak pinda's liggen en mikte deze met een snufje zout in mijn gehaktmolen. Ik roerde er nog wat neutrale olie door en voilà: ik had in twee minuten een pot pindakaas op tafel gezet. Vier van mijn vijf kinderen en stiefkinderen vonden het direct lekker, maar Noam niet! Voor hem was het einde van de wereld nabij. Nog voor de eerste lik pindakaas zijn mond had bereikt, lagen zijn tranen al op tafel. Maar na een paar keer proeven klom hij snel uit het tranendal en werd het zijn favoriete broodbeleg.

### Pindakaas

Zoals ik in de inleiding van dit hoofdstuk al schreef, moet je pinda's echt niet gaan fermenteren. Ze kunnen besmet zijn met gevaarlijke schimmels. Dit gerecht wordt daarom niet gefermenteerd en hoort dus eigenlijk niet in dit boek thuis. Maar ik vond dat dit hoofdstuk niet compleet was zonder een recept voor pinda's. Je kunt dit recept met verschillende soorten plantaardige olie maken, maar zonnebloemolie is goedkoop, gezond en neutraal van smaak. Prima voor dit smeuije klusje.

#### Bereiding

1. Maal de pinda's fijn met een keukenmachine of een gehaktmolen op de fijnste stand.
2. Roer de olie erdoor en breng op smaak met zout.
3. Doe de pindakaas in een pot en bewaar hem in de koelkast.

#### Ingrediënten

500 g geroosterde pinda's  
2 el zonnebloemolie  
zout





## Baguette

In dit recept vormen we het deeg bij fase 2 tot baguettes, maar je kunt er ook een rond brood van maken natuurlijk (zie het recept voor rustiek Frans zuurdesembrood op pagina 222 voor de instructies).

### Voordeeg (fase 1)

1. Doe de zuurdesemstarter in een grote kom en roer met een houten lepel de bloem en het water erdoor.
2. Dek de kom af met een doek en laat het voordeeg 10 uur bij kamertemperatuur fermenteren. Zet voor een wat zuurder brood het voordeeg bij een hogere temperatuur weg (max 24 °C).
3. Je voordeeg is klaar en je kunt verder bij fase 2.

### Deeg (fase 2)

1. Maak een berg van de bloem en maak een kuil in het midden. Giet het water, zout en voordeeg hierin en begin vanuit het midden te kneden. Pak steeds meer meel van de zijkant van de berg tot alles gemengd is. Blijf kneden tot je een glad en soepel deeg hebt.
2. Doe het deeg in een grote kom en dek het af met een vochtige theedoek. Laat het deeg ongeveer 8 uur bij kamertemperatuur rijzen.
3. Stort het deeg op een met bloem bestoven werkblad. Vorm er 2 ballen van en leg er een vochtige theedoek over. Laat het deeg 1 uur rusten.
4. Druk een bal plat met je hand en maak er een ovaal van met de punten wijzend naar links en rechts. Vouw nu de bovenste rand tot net voorbij het midden van de rest. Vouw de onderste rand over de eerste vouw tot aan de bovenkant en druk aan. Vouw het deeg nu vanaf boven dubbel en druk de naad dicht. Draai de uiteinden tot puntjes. Doe hetzelfde met de andere bal deeg.
5. Leg het deeg met de naad naar beneden op een met bakpapier bekleed bakblik en bedek het met een vochtige doek. Laat het deeg 3 uur rijzen.
6. Bestuif het deeg met bloem en snijd het drie of vier keer schuin in.
7. Zet een kom kokend water onder in de oven en schuif de bakplaat in het midden van de oven.
8. Zet de oven aan op 200 °C (liefst niet op hete lucht, dus zonder ventilator). Doordat de oven nog warm moet worden, rijst het deeg nog verder.
9. Bak het brood in ongeveer 1 uur bruin.
10. Laat het brood minstens een 1/2 uur op een rooster afkoelen zodat de waterdamp die er nog vanaf komt goed weg kan. Doe je dat niet, dan zal de korst slap worden.

**160 g zuurdesemstarter**  
(zie pagina 222)  
**80 g tarwebloem**  
**80 g water (van 20 °C)**

**Ingrediënten**  
**300 g voordeeg (gemaakt met fase 1)**  
**300 g water (van 20 °C)**  
**640 g tarwebloem**  
**2 tl fijn zeezout**





## GEITENKAASJES

Deze lekkere geitenkaas heb ik gemaakt op basis van een eenvoudig recept van superkaasmaker Michiel Cassuto, de bedenker, de boer, de affineur, de marketeer, de tuinman, de verkoper, de klusjesman en de maker van Brandroodkaas; een van de bijzondere kazen die Nederland rijk is.

Als je ooit op een zaterdag in Ede bent, moet je echt even een wandeling maken op het landgoed Kernhem. En denk dan aan je boodschappentas! Want naast de boerderij waar Michiel Cassuto zijn kaas maakt, vind je er ook nog andere boerderijen die streekproducten produceren. Makandra bijvoorbeeld: een zorgboerderij waar ze heel veel soorten groenten en fruit kweken. Het allerbeste zijn ze in het kweken van biologische shii-take paddestoelen. Snijd eens wat shii-take fijn, doe ze met wat olie in een ovenschaal en rasp er een beetje van Michiels oude Brandroodkaas over. Je weet niet wat je meemaakt.

Terug naar de geitenkaas. Deze kaas is perfect om met kinderen te maken. Als je het op een warme zomerdag doet, hoef je minder moeite te doen om de melk op 24 °C te houden. Neem verse kruiden naar eigen creatief inzicht of breng de kaas op smaak met een snufje peper.

1. Doe de melk in een pan met een dikke bodem.
2. Verwarm de melk al roerend tot 24 °C en roer de karnemelk erdoor.
3. Doe de druppel lebstremsel in een glas met 50 ml water van 24 °C en roer het door.
4. Zorg dat de melk 24 °C is en roer hem met een houten lepel om zodat de melk gaat draaien.
5. Giet het water met het stremsel in de draaiende melk en zet de melk stil door met de houten lepel even tegen de draairichting van de melk in te draaien.
6. Doe de deksel op de pan en laat de melk 24 uur stremmen. Zorg dat de pan ongeveer 24 °C blijft. Dit kun je doen door hem bijvoorbeeld in te pakken in een dekbed.
7. Prik met een dikke naald veel gaatjes in vijf of zes plastic koffiebekers.
8. Schep de wrongel met een schuimspaan in de koffiebekers. Druk de wrongel plat en laat de wei eruit lekken. Zet de koffiebekers in een schaal.

Bereiding

Ingrediënten

**1 liter rauwe geitenmelk**  
**2 el karnemelk**  
**50 ml water**  
**1 druppel lebstremsel**  
**zout**  
**verse kruiden**



Bereiding

9. Leg een schone doek over de koffiebekers en laat de wrongel 12 uur bij kamertemperatuur uitlekken. Gooi af en toe de wei weg of beter nog: doe hem in een pot en bewaar hem als starter voor frisdrank of andere fermentatieprocessen.
10. Keer de nog erg zachte kaasjes om in de koffiebekers en laat ze nogmaals 12 uur afgedekt staan.
11. Stort de kaas voorzichtig op een platte schaal.
12. Snijd verse kruiden fijn, strooi die met wat zout over de kaasjes heen en serveer direct.





## GRAVAD LAX

In het hele noorden van onze planeet komen veel bereidingen met ingegraven vis en vlees voor. Sommigen soorten worden na een paar dagen al gegeten, andere soorten liggen maandenlang in een put en zijn zo ver vergaan dat er geen graatje meer aanzit. De vispap moet dan met een schep uit de put gehaald worden. En wat dacht je van kiviak? Dat is een Groenlandse delicatessen: een zeehond gevuld met zeemeeuwen ligt maandenlang te rotten voordat je hem kan eten. Wanneer je net zo visueel bent ingesteld als ik en ook nog eens beschikt over de gave om geuren voor de geest te halen, heb je nu waarschijnlijk zin om het boek dicht te klappen. Maar wees gerust, zover gaan we niet in dit boek. Al ben ik eerlijk gezegd wel nieuwsgierig naar de smaak als het me wordt voorgeschoteld.

Gravad lax is een Scandinavisch gerecht van gezouten zalm die in het zand werd ingegraven. Lax betekent zalm. Grav is, zoals ons Nederlandse woord graf, een gat in de grond. Tegenwoordig wordt het meestal gemaakt door zalm met suiker te bedekken en onder iets zwaars te leggen.

### Bereiding

1. Meng de suiker, peper en het zout door elkaar.
2. Haal eventuele schubben van de zalm door ze er onder water met een lepel vanaf te wrijven.
3. Dep de zalm droog.
4. Wrijf de zalm aan beide kanten goed in met het zoutmengsel.
5. Doe de helft van het overgebleven zoutmengsel onderin een schaal.
6. Was de dille en leg de helft op het zout onder in de schaal.
7. Leg de zalm op de dille, leg de rest van de dille op de zalm en strooi het resterende zoutmengsel erover.
8. Leg een plank op de zalm en leg er iets zwaars op.
9. Laat de zalm 6 uur bij kamertemperatuur staan.
10. Zet de zalm in de koelkast en laat hem 2 tot 7 dagen op smaak komen. Keer hem één keer per dag om.
11. Snijd de zalm in dunne plakjes en serveer hem met mosterd-dillesaus of eigengemaakte crème fraîche en wat kappertjes.

### Ingrediënten

- 1 kg zalmfilet
- 120 g suiker
- 40 g fijn zeezout
- 1/2 tl gemalen zwarte peper
- 1 grote bos dille





*Met een  
voorwoord van  
Sander Katz*

*“Neem een witte kool. Die kun je natuurlijk gewoon laten rotten, maar dan kun je hem na een week of zes weggooien. Je kunt hem ook gecontroleerd laten rotten: als ik zout toevoeg, kan de melkzuurbacterie als enige overleven en die zet de koolhydraten om in melkzuur. En zo ontstaat zuurkool.”*

*– Christian Weij*

*“Fermenteren is een opvallende trend. Topchefs als Jonnie Boer zijn heel erg in de weer met fermenteren.”*

*– Hans Steenberger, Foodtrendwatcher.*

Fermenteren is het functioneel laten rotten van voedsel. Het is een oude vorm van conserveren, een techniek van vroeger die helemaal terugkomt. Het past in de trend van gezond eten en het verduurzamen van voedsel.

Alles wat we lekker vinden, is vaak gefermenteerd. Zoals: vanille, koffie, wijn, bier, kaas, brood, peper, etc. Het enige wat je nodig hebt is zout, water, groente (of fruit), steriele potten en tijd; de bacteriën doen de rest. *Verrot lekker* is een praktisch kook- en doeboek, met veel recepten. Allerlei producten komen aan bod: niet alleen groente en fruit maar ook zuivel, vlees, vis, noten, zaden en granen. Auteur Christian Weij geeft zijn basisregels en introduceert je in de wereld van het fermenteren.

*Christian Weij* is fermentatiespecialist en fooddesigner. Hij is eigenaar van pop-up restaurant *Puur-e* en geeft geregeld fermentatieworkshops voor kleine en grote groepen.

Bertram+de Leeuw Uitgevers



@christianweij



@PapasPasta

bertramdeleeuw.nl



9 789461 561787