













Fermentista voor een gezonde levensstijl

Recepten
met gefermenteerde
groenten & dranken

Lannoo

Voorwoord

DOOR FIEN DEMEULEMEESTER, NATURA FOUNDATION DOCENT

Ik heb het ongelooflijke geluk gehad op te groeien in een gezonde omgeving. Al begreep ik helemaal niet wat dat dan precies was. Als kind sta je er niet bij stil en hoef je er ook niet bij stil te staan. Mijn jeugd bood bijna vanzelf de fundamenteën van gezondheid: voldoende rust, daglicht, verse voeding, dagelijkse beweging en een warme, veilige omgeving. Er werd veel buiten gespeeld, gesport, gelachen en geknuffeld, met aandacht voor respect en dankbaarheid. Ook familie en zorg stonden centraal. Pas later besepte ik hoe waardevol die dagelijkse gewoonten waren voor mijn ontwikkeling en gezondheid en hoe ik daar nu de vruchten van pluk. Ongeacht je voorgeschiedenis of huidige leefstijl, ook jij kunt de vruchten plukken van een gezonde leefstijl. Daarvoor is het volgens mij noodzakelijk dat je ook echt begrijpt hoe lichaam en geest functioneren. We kunnen onmogelijk alles begrijpen van onze complexe wereld, maar iedereen heeft één lichaam waarmee je het een leven lang moet doen. Begrijpen hoe dat lichaam werkt, zie ik daarom als een basisrecht én een basisverantwoordelijkheid. Waarom? Omdat leven en leren onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn.

Je lichaam en geest moeten elke dag opnieuw leren om optimaal te kunnen leven. Als we denken aan leren, denken we vaak spontaan aan studieboeken. Deze studieboeken kunnen bijzonder interessant zijn, maar leren is veel meer dan dat. Je motorisch zenuwstelsel moet bepaalde bewegingen leren door iets duizenden keren te herhalen en voortdurend te finetunen. Je immuunsysteem moet leren welke virussen of bacteriën er in de buitenwereld circuleren, zodat het er de gepaste antistoffen tegen kan produceren. Je hele stress-systeem, waarbij trouwens meerdere organen betrokken zijn, moet leren welke gevaren er op welke manier kunnen worden vermeden of bevochten. Kortom, ieder systeem in ons lichaam is voortdurend aan het leren hoe de wereld precies werkt, in een poging zich uiteindelijk zo goed mogelijk aan te passen aan de omgeving. Want in realiteit is het niet echt *survival of the fittest*, maar eerder *survival of the most adapted*.

En net op dat punt raakt dit boek zijn kern, want een van de plaatsen waar ons lichaam het intensiefst leert en zich aanpast, zijn onze darmen, met het microbioom dat daarin leeft. De bacteriën die we via onze voeding binnenkrijgen, leren ons immuunsysteem als het ware kennismaken met wie het samenleeft, waardoor ons lichaam almaar beter weet hoe het zich tot de buitenwereld moet verhouden. Gefermenteerde voeding speelt daar een heel bijzondere rol in, omdat ze niet 'zomaar bewaard voedsel' is, maar levend voedsel, rijk aan micro-organismen die onze innerlijke ecologie mee vormgeven.

En precies daarop pakken Marta en Joanna door, want met dit boek geven ze je niet alleen recepten, maar vooral kennis en kunde in handen over een van de oudste en tevens gezondste conserveringstechnieken ter wereld: fermenteren. En net daarmee geven ze je iets terug wat ons veel te vaak uit handen genomen wordt, namelijk de regie over je eigen gezondheid. Ik wens je van harte toe dat je, terwijl je leest en proeft, opnieuw leert luisteren naar je lichaam, want het is voortdurend aan het leren, en het is nooit te laat om samen met hem verder te leren.

Fien Demeulemeester



INHOUD

VOORWOORD FIEN DEMEULEMEESTER 04

Deel 01

WORD WAKKER! 8

Hoofdstuk 1

Iedereen eet – niet iedereen kiest 9

Hoofdstuk 2

Hoe voel je je vandaag echt? 13

Hoofdstuk 3

Hoe wij zelf wakker werden 15

Deel 02

GENEZEN IS EEN PROCES 19

Hoofdstuk 4

Je darmen bepalen meer dan je denkt 20

Hoofdstuk 5

Je microbioom: de wereld die ook voor jou zorgt 22

Hoofdstuk 6

Gefermenteerde voeding doet meer dan je denkt 26

Hoofdstuk 7

Genezing begint waar je het niet verwacht 31

Deel 03

DURF TE KIEZEN 35

Hoofdstuk 8

Kleine keuzes, groot effect 36

Hoofdstuk 9

Wat we kozen om weer gezond te worden 40

Deel 04

AAN DE SLAG MET DE RECEPTEN 51

FERMENTATIERECEPTEN

Zelfgemaakte miso – gefermenteerde sojabonenpasta met koji 51

Gefermenteerde asperges, korte fermentatie 57

Gefermenteerde venkel met sinaasappel 58

Gefermenteerde jardinière, op wei of zoutoplossing 60

Gefermenteerde cashewnotenkaas met kimchivocht 63

Zuurdesembrood 64

Boerenbrood 65

Frietjes van gefermenteerde aardappel 66

GEFERMENTEERDE DRANKEN

Kombucha met scoby 69

Wittekooltonic 70

Rodebietenkvass 73

Kefir van rauwe melk 74

Ginger bug 76

Ginger bug, wortelvariant 79

Ginger bug, appelvariant 79

Ginger bug, rodebietvariant 79

Je eigen gefermenteerde frisdrank maken 81

Levende sinaasappeldrank 82

Fire cider oxymel 85

VOEDZAME DRANKEN

Bulletproof koffie met kokosroom of kokosvet 88

Matcha met ghee 90

Golden drink: zelfgemaakte amandel-melk met kurkuma, kaneel en kruidnagel 93

Mojito met kurkumashot 9

LEVENDE VOEDING

Kippenleverpaté in pot	98
Meat stock, de oersoep getrokken uit vlees en beenderen	101
Borsch, soep met gefermenteerde rodebietenkvass	105
Miso soep op basis van oersoep met zelfgemaakte miso	106
Paté van sardines met truffelolie en gefermenteerde rodekool	109
Kippengehakt met mais en erwten op naanbrood met kimchisalsa	110
Lamsgehakt op grillstokje met gegrilde groenten en kimchimayo	113
Gevulde puntpaprika's met quinoa en gehakt	117
Americainballetjes met butternut-pompoen en frisse wittekoolsalsa	118
Courgettehotdog met boerenworst en gefermenteerde rodekool	120
Burger uit de zee	123
Tartaar met gefermenteerde augurk	124
Makreel met broccolisalade	127
Žurek – zuurdesemsoep met spek	128
Knoflookpasta op olijfolie	131

**GROENTESALADES MET
GEFERMENTEERDE GROENTEN,
SURÓWKA OP ZIJN POOLS**

Surówka op basis van kimchi, Aziatisch getint	134
Surówka van gefermenteerde rode biet met Chinese kool en gember	136
Surówka van wittekool met lente-ui, appel en rode puntpaprika	139
Surówka van gefermenteerde wittekool met ananas en venkel	140
Surówka van gefermenteerde venkel met daikon, koolrabi en mango	143
Surówka van gefermenteerde rodekool met olijven en kappertjes	144

Supersalade met zoete aardappel, appel, augurk en venkelsaus	147
Supersalade met quinoa, shiitake, paksoi en rode zuurkool	148
Supersalade met linzen en scampi	151

VEGGIES & SNACKS

3 varianten van eieren met spinazie	152
Rozemarijn-courgettebrood (focaccia)	155
Kokosnoot-baconsnack	156
Gebakken amandelkaas met edelgist	159
Notencrackers	160
Ontstekingsremmende kruidenpasta van kurkuma, gember, knoflook	
Zalm gefermenteerd in kefirwei	164

IETS ZOETER

Boter in cacao	166
Golden Egg Shake met rauwe honing	167
Snelle appel-amandelcrumble met ghee in de pan	168
Granola met banaan, gedroogd in de oven	171
Notenballetjes met dadels en cashewnotenpasta	172
Coconade met framboos	175

Deel 05

VOLHOUDEN: ZELFLIEFDE ALS PLAN VOOR HEEL JE LEVEN	176
---	-----

Hoofdstuk 10

Zelfliefde, de moeite waard	177
Index	102



deel 01

Word
wakker!

HOOFDSTUK 01

Iedereen eet – niet iedereen kiest

Eten is zo vanzelfsprekend dat je er zelden nog echt bij stilstaat. We doen het elke dag, vaak op vaste momenten en meestal zonder veel nadenken. Om 7 uur, 12 uur en 18 uur. Herkenbaar?

We ontbijten omdat het ochtend is. Sommigen durven amper het huis uit zonder eerst iets gegeten te hebben, bang om flauw te vallen, bang om de voormiddag niet door te komen. We lunchen omdat het middag is. Rond vier uur grijpen we naar iets zoets omdat het lichaam een dip voelt. En 's avonds eten we omdat de dag vertraagt en er iets in ons, ons lichaam, of vaker nog ons hoofd, naar eten begint te vragen.

Vaak is dat ook het moment waarop je denkt: ik heb de hele dag goed opgelet, nu mag ik mezelf toch wel iets gunnen. Een glas wijn. Chips als aperitief. Iets lekkers op de zetel. Precies daarin schuilt de valkuil: hoe vanzelfsprekender een ritueel wordt, hoe groter de kans dat je het beleeft op automatische piloot.

De maatschappij bepaalt wanneer en wat we eten. Er zijn zelfs bepaalde voedingsmiddelen verbonden aan het moment van de dag en zelfs aan de gelegenheden. Cornflakes voor een snel ontbijt, een broodje als snelle lunch en 's avonds pasta met kant-en-klare bolognese-saus met kaas. Frietjes eet je op vrijdagavond omdat het weekend begint, en als het warm

wordt, graag een ijsje. Alles om snel en makkelijk te kunnen eten, terwijl de zogenoemde *convenience food* helemaal niet zo makkelijk en comfortabel is. De waarheid is dat het je buik meestal opvult in plaats van je lichaam te voeden.

Een mooi voorbeeld is een cliënte van de gezondheidspraktijk in Brussel waar Marta werkte. Ze at elke dag zes tot acht bananen, telkens wanneer ze voelde dat ze wat flauw werd. Niet omdat ze daar zo'n zin in had, maar omdat de angst om zonder energie te vallen zo groot was geworden dat eten voor haar vooral een vorm van geruststelling was. Dat soort voorbeelden blijft bij, omdat het laat zien hoe zelden eten alleen maar over eten gaat. Heel vaak eten mensen niet alleen omdat hun lichaam voeding vraagt, maar ook omdat ze bang zijn voor wat er gebeurt als ze het niet doen.

Dat is voor ons het vertrekpunt van dit boek: iedereen eet, maar niet iedereen kiest. Dat klinkt misschien scherp, maar zo is het niet bedoeld. Het is geen oordeel en al zeker geen verwijt. Het is eerder een zachte uitnodiging om eens eerlijk

te kijken naar hoe eten vandaag in jouw leven zit. Eet jij omdat je lichaam echt iets nodig heeft, of eet je vaak omdat het tijd is, omdat de koelkast dichtbij is, omdat het gewoon in huis is, omdat je moe bent, omdat je weinig ruimte hebt om stil te staan, of omdat je al zo lang hetzelfde ritme volgt dat je nauwelijks nog voelt waar een gewoonte eindigt en een echte behoefte begint?

JIJ EET, MAAR KIES JE OOK BEWUST?

Bewustzijn is voor ons het moment waarop 'normaal' niet langer vanzelfsprekend blijft, en je jezelf de vraag stelt of alles wat je tot nu toe hebt gedaan, gekozen en herhaald wel echt goed is voor jouw lichaam en jouw leven.

Veel van wat jij eet, kies jij niet bewust. Dat is ook niet zo vreemd, want het menselijk brein houdt van efficiëntie. Gewoontes besparen energie. Ze zorgen ervoor dat je niet elke dag opnieuw over alles moet beslissen, en dat is handig in een druk leven. Je hoeft niet telkens na te denken over de route naar je werk, over hoe je je veters strikt of over wanneer je je jas aantrekt als het koud is. Maar wat handig is voor je brein, is niet altijd helpend voor je lichaam. Zeker niet wanneer het gaat over iets wat elke dag opnieuw invloed heeft op je metabole gezondheid: je energie, je verzadiging, je humeur, je spijsvertering en, op langere termijn, je gezondheid.

Daarom vinden wij het zo belangrijk om hier te beginnen. Niet met regels, niet met een lijst van wat je beter laat staan en ook niet met de zoveelste oproep om je leven in één keer om te gooien. Want daar geloven wij niet in. Wat wij wel geloven, is dat echte verandering pas mogelijk wordt wanneer je begint te zien wat er vandaag al gebeurt, vaak zonder dat je het nog beseft, en hoe vaak we allemaal op automatische piloot leven, gestuurd door ritme, gewoonte, vermoeidheid en stress, veel meer dan door een bewuste keuze.

Want eten is nooit alleen voeding. Je eet met je geschiedenis, je opvoeding, je emoties en de patronen die zich onderweg hebben gevormd. Wat je als kind leerde aan tafel, draag je vaak langer mee dan je denkt. En boven op die oude gewoontes stapelen zich later werk, gezin, stress en haast, tot jezelf goed voeden iets wordt wat ergens onderaan de lijst belandt.

Misschien heb je als kind geleerd dat je bord leeg moet.

Misschien was eten bij jou thuis beloning, troost of feest.

Misschien leerde je dat je blij moest zijn met wat je kreeg en niet moeilijk mocht doen.

Misschien werd er weinig gepraat over voelen, alleen over doorgaan.

Misschien heb je jezelf ooit verteld dat jij nu eenmaal iemand bent met weinig discipline.

Misschien denk je al jaren dat een opgeblazen buik, een namiddagdip of trek in suiker gewoon bij het leven hoort.

We willen voorzichtig zijn met al te snelle conclusies. Het is te gemakkelijk om naar eetgedrag te kijken en daar meteen discipline of karakter van te maken. Alsof je op elk moment

van de dag gewoon de juiste keuze zou kunnen maken als je maar genoeg wilskracht had. Zo werkt een mens niet. Een vermoeid lichaam zoekt snelle energie. Een vol hoofd kiest sneller voor gemak. Een druk leven maakt automatische patronen sterker. Wanneer je voortdurend onder spanning staat, wordt bewust kiezen moeilijker, niet omdat jij iets verkeerd doet, maar omdat je systeem vooral probeert om de dag door te komen. En laten we ook niet vergeten dat ook de huidige samenstelling van je darmmicrobioom keuzes voor je maakt.

We weten dat ook uit eigen ervaring. We groeiden op in Polen, in een omgeving waar voeding minder een keuzeparadijs was, maar ook minder keuzestress kende dan vandaag. Er was minder, maar wat er was, was echt en kwaliteitsvol. Niet gepasteuriseerd, maar levend. Er werd gekookt met wat het seizoen gaf en met wat bewaard moest worden voor later.

Onze moeder gaf ons gefermenteerde groenten, maar niet omdat ze wist welke gezondheidsvoordelen daaraan verbonden waren. Dat was natuurlijk mooi meegenomen, maar daar draaide het toen niet om. Die zure kolen werden gegeten omdat er gewoon voorraad in de kelder moest staan om de winter te overbruggen. Er waren in die tijd ook geen andere groenten of ander fruit die werden ingevoerd uit het buitenland.

Achteraf zien we hoe waardevol dat was. We hebben van jongs af aan als het ware geleerd, en zijn zelfs geprogrammeerd, om echt eten te eten. Om voeding te eten die leefde, die volwaardig was, die bereid werd met respect voor het seizoen en voor wat het lichaam nodig had. En gefermenteerde voeding hoort daar gewoon bij. Niet als trend. Niet als trucje. Maar als iets vanzelfsprekends. En misschien heeft net dat ons ook zo'n gezonde start in het leven gegeven. Een start die ons lichaam meteen heeft gediend.

WELKE START HEB JIJ GEKREGEN?

Welke eetgewoontes, smaken en patronen zijn er in jouw jeugd bijna ongemerkt mee geslopen? Wat heb jij van thuis uit meegekregen over voeding, over gezondheid, over wat normaal was? En als je daar vandaag eerlijk naar kijkt: ondersteunt die programmering je, of wil je er stilaan van loskomen?

Toen we in 1999 van Polen naar België verhuisden, veranderde niet alleen onze omgeving, maar ook onze manier van eten en leven. Zonder dat we het echt beseften, hebben we automatisch nieuwe gewoontes overgenomen die hier als normaal worden beschouwd. We gingen mee in een andere cultuur, een ander tempo en een andere vorm van overvloed. Maar wat normaal is in een samenleving, is daarmee nog niet gezond. Misschien is dat een vraag die veel vaker gesteld zou mogen worden: moet je eigenlijk wel 'normaal' doen om beter te leven, of is het net dat onbewust meegaan met wat iedereen doet dat een lichaam stilaan uit balans kan brengen?

Kijk maar naar de supermarkt. Wat daar ligt, beschouwen we al snel als normaal, goed en veilig, gewoon omdat het beschikbaar is en omdat iedereen het koopt. Maar beschikbaar betekent nog niet voedend.

Wie echt gezond wil winkelen, weet dat een groot deel van de schappen gevuld is met dode voeding: voedingsachtige stoffen die in laboratoria zijn ontwikkeld en weinig te maken hebben met echte voeding. Voor voedzame keuzes ga je rechtstreeks naar de koelafdelingen van de supermarkt, waar je de levende voeding vindt.

Die nieuwe programmering heeft ons niet sterker gemaakt, maar ziek. Niet omdat België slecht is, en ook niet omdat rijkdom verkeerd is, maar omdat meer keuze, meer gemak en meer overvloed niet automatisch betekent dat iets ook beter is voor je lichaam. Dat was voor ons een belangrijke les. Marta heeft een auto-immuunziekte aan de schildklier ontwikkeld en Joanna migraineaanvallen.

Rijkdom is dus niet altijd beter. Gemak is niet altijd voeding. En wat normaal is in een cultuur, is niet altijd wat goed is voor jouw lichaam. Misschien begint echte gezondheid precies daar waar je de moed hebt om te onderzoeken wat je vanzelfsprekend bent gaan vinden, en dat durft te veranderen als het je niet dient.

Vullen is niet hetzelfde als voeden. Je kunt perfect een volle maag hebben en toch nog altijd iets tekortkomen. Een lichaam heeft meer nodig dan alleen volume. Het heeft bouwstoffen nodig, vezels, variatie, rust, ritme. Veel mensen eten voldoende, soms zelfs meer dan voldoende, en voelen zich toch futloos, snel opnieuw hongerig of niet echt verzadigd. Dat is geen moreel probleem. Dat is vaak een teken dat het lichaam iets anders vraagt dan nog wat extra vulling.

Misschien is dat de kern van dit eerste hoofdstuk: dat veel van wat vandaag normaal lijkt, je lichaam helemaal niet vanzelf dient. Een koekje bij de koffie, iets zoets om vier uur, snel eten tussendoor, nog iets nemen in de avond, altijd hetzelfde op je bord, altijd iets nodig hebben om vol te houden.

En precies daarin schuilt iets belangrijks, want die kleine gewoontes kunnen, wanneer ze zich dag na dag blijven herhalen, bijdragen aan laaggradige chronische ontsteking. Niet altijd spectaculair, niet altijd luid, maar wel voelbaar in een lichaam dat signalen begint te sturen zoals pijn,

spierpijn, hoofdpijn of spijsverteringsklachten. En misschien nog meer confronterend: als zulke klachten lang genoeg aanwezig blijven, beginnen veel mensen ze ook als normaal te beschouwen, alsof het er gewoon bij hoort.

Daarom willen we niet starten met regels, maar met bewustzijn. Want zolang je niet ziet wat je automatisch doet, blijf je patronen herhalen die vertrouwd aanvoelen maar je lichaam stilaan uit balans brengen.

De eerste stap is niet schrappen.

De eerste stap is zien.

Zien wat je eet.

Zien wanneer je eet.

Zien waarom je eet.

Zien wat er gebeurt vlak voor je iets neemt.

Zien wat je daarna voelt.

Dat lijkt simpel, maar is het niet.

Het vraagt, in eerste instantie, geen grote schoonmaak van je keuken. Het vraagt zelfs niet dat je vanaf morgen alles anders doet. Wat het wel vraagt, is dat je nieuwsgierig wordt naar jezelf, naar je gewoontes, naar je automatische reacties en naar de vraag of wat vandaag normaal is geworden in jouw leven, nog echt past bij hoe jij je wilt voelen.

Misschien begint alles met een eerlijke vraag: hoeveel keuzes maak jij op een dag nog echt bewust?

En misschien is dat exact waar jouw nieuwe hoofdstuk mag beginnen. Niet alleen in dit boek, maar ook in jouw leven.

HOOFDSTUK 02

Hoe voel je je vandaag echt?

Leg 's morgens eens je hand op je buik en stel jezelf een eenvoudige vraag: hoe voel ik me vandaag?

Niet: wat moet ik vandaag allemaal doen?
Niet: ben ik al wakker genoeg om te starten?
Maar: hoe is het vandaag met mijn buik, mijn energie, mijn rust?

Want daar begint veel. Je buik vertelt je vaak vroeger dan je hoofd dat er iets niet klopt. Een opgeblazen gevoel, een onrustige stoelgang, geen heldere honger maar wel altijd iets nodig hebben, moe wakker worden, snel geïrriteerd zijn, een dip in de voor- of namiddag, trek in zoet, een zwaar gevoel na het eten of net een lichaam dat heel snel flauw en slap aanvoelt: dat zijn geen details. Het zijn vaak signalen dat je lichaam niet stabiel draait.

Voor ons is dat de kern van metabole gezondheid: dat je lichaam energie kan maken, verdelen en gebruiken zonder voortdurend in de problemen te komen. Dat je na een maaltijd niet meteen opnieuw op zoek moet naar iets extra, maar gedragen wordt door wat je gegeten hebt. Dat je energie redelijk stabiel blijft, je hoofd helder, je buik rustig en je slaap herstellend.

Wanneer cellen minder gevoelig worden voor insuline, verloopt de opname van glucose minder efficiënt. Dat leidt tot schommelingen in de bloedsuiker en dus in je energiehuishouding. Het resultaat voel je vaak snel: honger, slaperigheid, prikkelbaarheid, zwakte of een wazig hoofd.

Metabole gezondheid is het vermogen van je lichaam om soepel en veerkrachtig te functioneren, ook wanneer de omstandigheden veranderen: energie maken, verdelen en gebruiken zonder grote schommelingen in honger, vermoeidheid of stemming. Het is geen perfect evenwicht, maar een aanpassingsvermogen: ook bij een gemiste maaltijd, een slechte nacht of een periode van stress. Kortom: je kunnen aanpassen aan het echte leven.

Dit sluit aan bij de uitspraak die vaak aan Charles Darwin wordt toegeschreven: niet de sterkste overleeft, maar degene die zich het best kan aanpassen aan veranderende omstandigheden.

Gefermenteerde jardinière, op zoutoplossing of wei

Jardinière betekent letterlijk 'op de wijze van de tuinierster', en dat is precies wat dit is: een kleurrijke verzameling grove groentestukken, samen gefermenteerd in zoutoplossing. Waar de meeste fermentaties één hoofdingrediënt hebben, brengt de jardinière diversiteit in één pot, precies wat je darmmicrobioom nodig heeft. Dit is geen korte fermentatie: stevige groenten als koolrabi, paprika en Chinese kool hebben minstens 21 dagen nodig om volledig te transformeren.

Voor 2 weckpotten van 2 liter

INGREDIËNTEN

1 Chinese kool
2 tomaten
1 rode paprika
1 bosje lente-ui
1 koolrabi
1 rode ui
50 g zeezout per 2 liter
gefilterd water
gefilterd water
2 takjes verse tijm
2 laurierblaadjes
kruiden naar keuze:
peperkorrels, koriander-
zaad, mosterdzaad of
chilivlokken

VARIANT OP KEFIRWEI:

vervang een deel van de zoutoplossing door kefir-wei, de dunne lichtgele vloeistof die overblijft als je melkkefir door een doek zeeft (zie ook pagina 74). Verlaag het zeezout dan tot 15 à 20 g per liter. De kefir-wei brengt een natuurlijke zuurheid en een nog bredere waaier aan levende micro-organismen. De werkwijze blijft hetzelfde.

BEREIDING

- 1 Steriliseer de weckpotten met kokend water en laat ze afkoelen.
- 2 Was alle groenten. Snijd de Chinese kool, tomaten, paprika, lente-ui, koolrabi en rode ui in grove, gelijke stukken; niet te klein, zo houden ze hun bite na weken fermenteren.
- 3 Los het zeezout op in het gefilterde water. Leg de groenten laag voor laag in de potten en verdeel de tijm, laurier en kruiden naar keuze ertussen. Druk alles licht aan.
- 4 Giet de zoutoplossing erover tot alles onderstaat, tot aan de rand. Zorg dat er niets boven de vloeistof uitsteekt, want dat kan schimmelen. Sluit de potten en zet ze op een schoteltje op kamertemperatuur.
- 5 Zodra de inhoud zichtbaar bruist en het sap over de rand komt, spoel je de potten kort af en laat je verder fermenteren.
- 6 Reken op minstens 21 dagen.
- 7 Zet de potten daarna in de koelkast; daar blijft de jardinière 6 tot 8 weken goed.

TIP

Gooi het zure vocht van de jardinière niet weg. Na 21 dagen is het een van de meest probiotisch rijke vloeistoffen die je in huis kunt hebben. Gebruik het als starter voor een volgende fermentatie, als dressing, als shot of als toevoeging aan een soep, om ze lekker zuurder te maken.





Gefermenteerde cashewnotenkaas met kimchivocht

Dit is fermentatie op haar eenvoudigst: geen starter, geen ingewikkelde techniek. Het vocht uit je pot kimchi zit vol levende melkzuurbacteriën en is hier je startercultuur. Het transformeert geweekte cashewnoten tot een romige, licht zure spread met karakter.

Voor 1 glazen pot van 500 ml

INGREDIËNTEN

250 g cashewnoten
gefilterd water
snufje zeezout
3 à 4 eetlepels kimchivocht
2 à 4 eetlepels olijfolie
1 takje verse rozemarijn

VARIANT MET PROBIOTICA:

geen kimchi in huis, of
liever een mildere smaak?
Vervang het kimchivocht
door de inhoud van één
probioticacapsule of een
koffielepel commerciële
fermentatiestarter.
Voeg dan een extra snufje
zeezout en een scheutje
citroensap toe voor de
zuurheid. De werkwijze
blijft hetzelfde.

BEREIDING

- 1 Week de cashewnoten minstens 8 uur of een nacht in gefilterd water. Giet af en spoel ze.
- 2 Doe de cashewnoten in een blender met het zeezout en het kimchivocht, dat is je startercultuur. Voeg eventueel een scheutje gefilterd water toe en blend tot een gladde, smeerbare spread, niet te vloeibaar.
- 3 Schep de massa in een schone pot en druk ze aan zodat er geen luchtbellens in zitten. Giet een laagje olijfolie over het hele oppervlak en leg de rozemarijn erop.
- 4 Sluit de pot en zet hem op kamertemperatuur. Zet hem na 24 uur, zodra er kleine belletjes verschijnen, in de koelkast. Daar fermenteert de spread rustig verder. Hoe langer, hoe dieper de umamismaak. Gekoeld kun je er meteen van eten.

TIP

Lekker als dipsaus bij rauwe groenten, gesmeerd op zuurdesembrood of bij notencrackers. Gebruik altijd kimchivocht van een levende, niet-gepasteuriseerde kimchi: gepasteuriseerde kimchi uit de supermarkt bevat geen levende bacteriën meer.

Kefir

van rauwe melk

Kefir is een van de oudste gefermenteerde zuiveldranken ter wereld, met wortels in de Kaukasus. Kefirbloempjes zijn rubberachtige korreltjes vol melkzuurbacteriën en wilde gisten; niemand kan ze namaken, je kunt ze alleen voeden en doorgeven. Rauwe melk geeft de rijkste, meest complexe kefir, verse melk uit de supermarkt een goede, mildere variant.

*Voor 1 liter
(1 glazen pot van >1 liter)*

INGREDIËNTEN

1 à 2 eetlepels levende
kefirbloempjes
1 liter rauwe melk of verse
melk

Scheidt er zich een dunne, gelige wei af van de dikke kefir? Dan is hij overgefermenteerd; dat is niet erg, de bacteriën zijn nog levend. Wil je kefirkaas? Giet de kefir in een kaasdoek, hang die boven een kom in de koelkast en laat een nacht uitlekken. Je houdt een romige, frisure smeerkaas over.

BEREIDING

- 1 Spoel de kefirbloempjes voorzichtig af onder koud gefilterd water; warm water beschadigt de levende cultuur.
- 2 Steriliseer de potten met kokend water. Doe de bloempjes erin en giet de melk erover, met wat ruimte voor de gisting. Dek af met een schone doek en een elastiek, niet hermetisch, want de kefir heeft wat zuurstof nodig.
- 3 Laat 24 tot 48 uur fermenteren op kamertemperatuur, ideaal tussen de 20 en 24 °C. Na 24 uur is de kefir mild en romig, na 48 uur zuurder en rijker.
- 4 Roer voorzichtig en zeef de kefir door een plastic of houten zeef, nooit metaal. De opgevangen vloeistof is je kefir; de bloempjes in de zeef zijn je starter voor de volgende batch.
- 5 Zet de kefir in een afgesloten fles in de koelkast, daar blijft hij tot 2 weken goed. Doe de bloempjes meteen in verse melk, of bewaar ze in een potje melk in de koelkast als je pauzeert.

TIP

Geen kefirbloempjes? Een commerciële kefirstarter geeft een consistenter, milder resultaat; volg de instructies op de verpakking. Begin met kleine hoeveelheden als je darmen nog herstellen en bouw langzaam op. De bloempjes groeien bij elke batch, dus geef de extra korreltjes door aan wie ook wil beginnen.



Americainballetjes

met butternutpompoeen en frisse wittekoolsalsa

Stevige balletjes, zoete pompoeen en een levende salsa die alles samenbrengt: een echte comfort-maaltijd voor elk moment van de dag.

Voor 4 personen

INGREDIËNTEN

VOOR DE POMPOEN:

1 butternutpompoeen,
geschild en in grove
blokken gesneden
een scheutje ghee of
kokosvet
zout en peper

VOOR DE BALLETTJES:

500 g filet americain of
kippengehakt, of een mix
van beide
1 ui, fijngesnipperd
2 teentjes knoflook, geperst
1 bosje lente-ui, in ringetjes
1 eetlepel gesmolten ghee,
kokosvet of kippenvet
zout en peper naar smaak
een klont boter, ghee of
kokosvet om in te bakken

VOOR DE SALSA:

300 à 500 g gefermenteerde
wittekool
1 bosje lente-ui
een handvol verse peterselie
1 rijpe avocado, in blokjes
zout en peper naar smaak
een scheutje olijfolie

BEREIDING

VOOR DE POMPOEN:

- 1 Verwarm de oven voor op 200 °C.
- 2 Verdeel de pompoeenblokken over een bakplaat, bestrijk ze met gesmolten ghee of kokosvet en kruid royaal met zout en peper.
- 3 Rooster ze 25 à 30 minuten tot ze zacht zijn vanbinnen en een mooie gegrilde rand hebben. Laat iets afkoelen en stamp met een aardappelstamper tot een grove puree, niet te glad, zodat je nog kleine stukjes pompoeen ziet en proeft.

VOOR DE BALLETTJES:

- 1 Meng het gehakt met de ui, knoflook en lente-ui. Roer de gesmolten ghee, het kokosvet of kippenvet rechtstreeks door het mengsel. Kruid goed met zout en peper.
- 2 Meng het gehakt met de pompoeenpuree tot een egaal mengsel. Draai met vochtige handen stevige, niet te grote balletjes.
- 3 Verhit een ruime pan op middelhoog vuur met een flinke klont boter, kokosvet of ghee. Bak de balletjes rondom goudbruin en gaar: reken op 10 tot 12 minuten, afhankelijk van de grootte. Schud de pan regelmatig zodat ze gelijkmatig kleuren. Laat kort rusten voor je serveert.

VOOR DE SALSA:

- 1 Maak de salsa op het laatste moment. Meng de gefermenteerde wittekool met de lente-ui en peterselie, voeg de avocadoblokjes toe en schep voorzichtig om zodat ze heel blijven. Kruid met zout, peper en een scheutje olijfolie.
- 2 Serveer de balletjes op een grote schaal met extra geroosterde pompoeenblokken erbij en de frisse salsa ernaast.



Dierlijk vet is geen vijand

het is brandstof voor je cellen en drager van de vetoplosbare vitamines die in dit gerecht zitten. Meer vet in het vlees betekent malser, sappiger en voedzamer. Het helpt je lichaam ook om de vetoplosbare voedingsstoffen uit de pompoen en de kruiden optimaal op te nemen. Minder kans op droge, taai balletjes.

WWW.LANNOO.COM

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

TEKST: Marta en Joanna Klejman

COPYWRITING: Lobke Van Speybroeck

FOTOGRAFIE: Marta Majewska – Everyday Marta

GRAFISCHE VORMGEVING: Katrien Van De Steene – Whitespray

Als u opmerkingen of vragen heeft, kunt u contact opnemen met onze redactie: redactielifestyle@lannoo.com

© Marta en Joanna Klejman & Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2026

D/2026/45/444 – NUR 440-449

ISBN: 978 90 599 6531 7

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave zijn uitdrukkelijk niet toegestaan.

All rights are reserved, including those for text and data mining, AI training and similar technologies.

DISCLAIMER

Dit boek biedt inspiratie en recepten die een waardevolle aanvulling kunnen zijn op een gevarieerd dieet. Bij ziekte is het essentieel om altijd professioneel medisch advies in te winnen. De inhoud van dit boek is niet bedoeld als medische behandeling en vervangt nooit de zorg van een arts of specialist.