

De Fermenteerder

Volume 1 - Jaargang 2020

Lezen is leren

Slim fermenteren met het oog op morgen

Zomerse bubbels

Flessengeluk

Kefir zonder grenzen

Dossier: waterkefir

Fermentable



WELKOM

bij FermiTable.be

FermiTable

Met de borst vooruit en trots in het hart stellen we jullie "De fermenteerder" voor, het eerste FermiTable fermentatie e-zine, boordevol tips & trics om fermenteren nog leuker en spannender te maken!

Want fermenteren is hot, fermenteren is trendy! Of je nu een dummie of een ervaren rot in het vak bent, het feit dat jij dit e-zine aan het lezen bent betekent dat ook jij de fermentatiemicrobe (bacterie) te pakken hebt.

Met dit e-zine willen we je kennis laten maken met de nieuwigheden in fermentatieland en onze vreugde, kennis en ervaring met je delen om zo van fermenteren één groot (darm)feest te maken!

Installeer je dus rustig in je comfortabelste zetel, met een muziekje op de achtergrond en een kombucha- of kefiraperitiefje in de hand en geniet...

Vragen of hulp nodig?

Fermenteren dat moet je leren. Daarom staan we graag voor je klaar met raad en daad zodat ook jij snel de fermentatie-bacteriën te pakken hebt!

Je kan ons bereiken via:



www.fermitable.be

Lezen is leren



63 recepten voor een blij buik

Fermenteren hoeft niet ingewikkeld te zijn. In “Fermenteren” deelt Fern Green 63 recepten “voor een blij buik”, want *“gefermenteerde voeding bevordert de spijsvertering, verhoogt de productie van goede enzymen, stimuleert de darmflora en is rijk aan vitaminen.”*

We kennen Fern Green van de succesvolle Super groen-serie: boekjes met eenvoudige recepten, een erg cleane look en eenvoudige beknopte uitleg. Aan de hand van duidelijke symbolen leer je bovendien ook waarom het goed voor je is.

Het boek bestaat uit 5 hoofdstukken: het fermenteren van fruit en groenten, melkkefir, waterkefir, kombucha en “fermenteer nog meer” met producten als appelciderazijn, desem, tofu,...

Voor iedereen die graag wil beginnen met fermenteren, wat inspiratie zoekt maar niet noodzakelijk fermentatieprof wil worden is dit het perfecte boekje!

Prijs: €13,99



Fermentatiepot voor je behoeften van vandaag met het oog op morgen

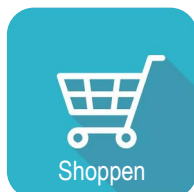
Mortier Pilon mag zich absoluut een trendsetter noemen in de fermentatiewereld. Met dit merk kies je voor kwalitatieve en gebruiksvriendelijke producten.

Ondanks zijn volume van 2L is deze fermentatiepot een lichtgewicht in zijn klasse, ideaal voor wie niet graag met zware potten zeult. Deze Mortier Pilon fermentatiepot beschikt over een eigen waterslot-systeem en wordt geleverd met een keramisch gewicht (met trendy design) zodat je niet hoeft te knoeien met zakjes om je groentjes onder de vochtspiegel te houden.

Dankzij het herschrijfbaar etiket op de bovenkant van de pot en het meegeleverde krijtstiftje kan je je data makkelijk kwijt op de pot, zonder hem te beschadigen of lastig te verwijderen klevetjes te gebruiken.

Deze pot, verpakt in een cadeauverpakking, is de ideale pot voor de moderne hobbyfermenteerder die weet dat vandaag fermenteren een heerlijk bordje goede bacteriën oplevert voor morgen!

Prijs: €42,50



Fermi**table**

Slim fermenteren begint bij het juiste zout



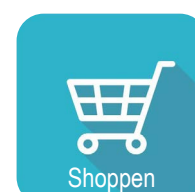
Bij FermiTable vinden we het belangrijk kwaliteitsproducten te leveren, en samen te werken met ethische leveranciers. Daarom kozen we voor zout van “Selnature”, een gedeponeerde merknaam voor het ambachtelijk en traditioneel gewonnen Sel de Guérande.

Bij dit Keltische zeezout worden geen “schoonheids trucjes” uitgehaald om bijvoorbeeld de zoutkristallen mooi wit te maken. De grijzige kleur van de kleibodem, waarop het Keltische zeezout wordt gewonnen in Guérande, verklaart de grijze kleur van het grof Keltisch zeezout.

Het Keltische zeezout wordt niet geraffineerd en behoudt daardoor haar perfect mooie smaak met een subliem zacht karakter. Doordat het Keltische zeezout alleen door de zon en de wind op de kleibodem in Guérande wordt gedroogd (en dus niet in machines), kan het wat vochtig aanvoelen. Het vocht bevat nog alle mineralen en sporenelementen, wat bepalend is voor de zachte zoute smaak en een welkome aanvulling is voor de dagelijks benodigde hoeveelheid van mineralen en sporenelementen.

Het grove Keltisch zeezout kunt u ook gebruiken als natuurlijk badzout.

Prijs: 1. Keltisch zeezout grof 750g met stenen bewaarpot: €14,44
 2. Keltisch zeezout grof 750 g in linnen zak: €5,22
 3. Keltisch zeezout grof 1 KG: €2,50



Zomerse bubbels: ecologisch en lekker!

Wanneer we denken aan gefermenteerde producten dan denken we vaak aan zuurkool, kimchi of misschien wel yoghurt. Vaak vergeten we dat bier, wijn en champagne ook fermentatieproducten zijn: gist zorgt voor de omzetting van suiker in alcohol en koolzuur.

Wat als je nu eens zelf een verfrissend aperitiefje kon brouwen, eentje op basis van....(biologische) appeltjes? Door het fermenteren van appeltjes, op smaak gebracht met een kruidenmix, ontstaat er een fris, licht bruisend drankje dat wat doet denken aan cider. Omdat je het maar kort hoeft te laten fermenteren bevat dit drankje meestal weinig alcohol in vergelijking met bvb champagne.

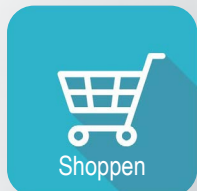
Je hoeft helemaal niet naar de groenten- en fruitboer te hollen achter de mooiste appeltjes: de schil en het klokhuis volstaan. Zo ben je tegelijk gezond én ecologisch bezig, mooi meegenomen toch?

Moeilijk? Helemaal niet! Met deze RotPot Bubbels van Keukenboeren heb ook jij dit in een handomdraai helemaal in de vingers! Elke RotPot Bubbels bevat een kruidenmix, glazen pot, elastiekje, kaasdoek en pH strip.

Al wat jij moet doen is je appeltjes in stukjes snijden, de kruiden en één eetlepel honing oplossen in water, alles in de glazen pot doen, afdekken met de kaasdoek en enkele dagen wachten. Na een 4-tal dagen kan je de pH meten om te proeven of je de smaak lekker vindt. Zo ja, dan zeef je je brouwel door gebruik te maken van de kaasdoek. Je drankje bewaar je in een goed afgesloten fles nog een 4-tal dagen op kamertemperatuur vooraleer de fles in de koelkast te plaatsen.

Helemaal de smaak te pakken? Dan begin je gewoon opnieuw en kan je experimenteren met je eigen keukenkruiden.

Prijs: €24,99



Zomerse bubbels



Fermi**table**

Flessengeluk



Niet zomaar een fles!

Biodora en Dora's staan voor duurzame alternatieve materialen, waarmee ze de natuur terug willen brengen in onze keukens. Hierdoor, en door een productie in Duitsland en Oostenrijk, kies je met Dora's flessen voor een lage ecologische voetafdruk.

Bovendien zijn de Dora's flessen zijn helemaal hip! Ze sluiten zeer goed af waardoor je gefermenteerde drank meer zal gaan bruisen (let op, geregeld ontluchten om ontploffing te voorkomen!) en je de flesjes makkelijk met je mee kan nemen. Ook op reis of citytrip kan je dus genieten van je favoriete drankje.

Wil je je drankje iets langer koel houden? Houd je van discretie? Of wil je gewoon je flesje wat pimpen? Kies dan voor een beschermende neopreenhoes.

Prijs: 1. Fles 500ml met schroefdop: €3,79

2. Neopreen beschermhoes zonder print: €6,99

3. Neopreen beschermhoes met print: €8,99



All-in-one Kefir Maker

Het maken van kefir is best wel een arbeidsintensieve bezigheid: meerdere keren per week moet je je kefir-korreltjes verwennen met suikers en je kefir drank bottelen. Voor de meesten onder ons is dit iets wat we in het begin met veel overgave doen, maar omdat het arbeidsintensief is wordt de kefir vaak al na enkele weken opzij geschoven.

Zonde, want de goede bacteriën van zowel melk- als waterkefir kunnen het lichaam weer in balans brengen.

Daarom heeft het team van Kefirko de Kefir Maker ontwikkeld: een alles-in-één oplossing geschikt voor het maken van melkkefir, waterkefir, kombucha en jun, waarmee je in recordtijd je probiotische drankje kan bereiden: via het ingewerkte vergiet kan je je kefir of kombucha makkelijk rechtstreeks afgieten in een recipiënt. Voor het verwerken van melkkefir wordt er een schraper meegeleverd, zodat de korrels of kefirmelk je vergietje niet verstoppen.

Elke glazen pot (beschikbaar in twee volumes: 848ml en 1,4L) is voorzien van volume-indicatoren, zodat je makkelijk kan bepalen hoeveel water/melk/thee je in je pot moet doen. Met het doorzichtige dekseltje (dat je eveneens kan gebruiken als meetschaaltje of onderzetter) sluit je je pot op de perfecte manier: de lucht kan nog steeds circuleren, maar vliegjes komen er niet in.

Dankzij de meegeleverde fruitpers kan je je fruit persen om de sappen zo te vermengen voor je tweede fermentatie (sappen geven soms meer bruis dan stukjes fruit), zonder een aparte fruitpers te moeten gebruiken.

Elke set bevat ook een lange lepel zodat je je suiker kan oplossen in de pot, of de melkkefir korreltjes door mekaar kan roeren vooraleer de kefir drank uit te gieten.

Even geen zin om probiotische drankjes te maken? Bewaar dan je korrels met behulp van het deksel voor tweede fermentatie in de koelkast, of gebruik je pot voor het maken van kiemen.

- Prijs: 1. Kefir Maker 848ml: €29,00
2. Kefir Maker 1,4L: €33,40
3. Kefirko deksel voor tweede fermentatie: €6,90



Kefir zonder grenzen



Dossier: waterkefir

Waterkefir is dan weer een symbiose van verschillende micro-organismen en gisten die zich voeden een (fruit) suikers en zorgen voor een fris drankje. Waterkefir wordt dus gemaakt op basis van waterkefirkorrels die je gedurende 24 à 48u laat fermenteren (op kamertemperatuur) in water met suiker.

Om de kefirkorrels nog blijer te maken kan je er gedroogde vruchten (opgelet, zorg ervoor dat je kiest voor ongezwavelde vruchten) en een schijfje citroen aan toevoegen. Na 24 à 48u mag je de drank "oogsten": het water overgieten in een fles en er smaakmakers aan toevoegen. Na opnieuw 24 à 48u is het drankje klaar voor de koelkast en heb je een overheerlijke gezonde limonade. Het gedroogde fruit kan je eventueel verwerken in een smoothie en de kefirkorrels gebruik je weer voor je volgende brouwsel.

Welke suiker mag ik gebruiken?

Naast rietsuiker kan je ook kiezen voor melasse (opgelet, niet ineens volledig omschakelen op melasse), glucose of zelfs witte (kristal)suiker. Echter honing is af te raden door zijn antibacteriële eigenschappen. Zoetstoffen (bvb Stevia) zijn geen echte suikers en kunnen je korrels dus niet voeden.

Wat kan ik doen met mijn overschot aan kefirkorrels?

Weggeven: je kan er ongetwijfeld iemand mee pleziereren! Meld je aan op een forum en laat weten dat je kefirkorrels op overschot hebt. Geef de korrels mee in een potje met water en suiker, zodat ze gevoed worden tijdens het transport. Je kan ze -mits goed te verpakken- zo zelfs versturen met een transportservice. Ze overleven makkelijk enkele dagen.

Geef ze aan je huisdieren: Ook dieren zijn gebaat met het kefir. Omdat het niet altijd eenvoudig is ze vloeistof te geven kan je ook enkele korreltjes onder het eten mengen. Vooral onze kippen zijn verzot op de korreltjes!

Mag ik de kefir afspoelen onder water?

Ja, je mag hem afspoelen onder lauw (aan de koude kant) stromend water.

Wat indien ik even geen kefir wil maken?

Dat kan perfect. Zet je korrels onder water en voeg flink wat suiker toe. Plaats het afgesloten potje in de koelkast, waar ze makkelijk enkele weken tot maanden overleven. Wanneer je opnieuw wil starten dan volstaat het om de kefir volgens de gewone methode te maken. Het kan wel zijn dat de eerste pot minder smaak heeft. Indien dit je niet bevalt kan je de eerste oogst weggooien en gewoon opnieuw beginnen. Een alternatieve methode is je kefir eerst een suikerbadje geven vooraleer je opnieuw opstart. Dat doe je op dezelfde manier als voor het bewaren van je kefir in de koelkast, alleen plaats je het potje open (afgedekt) op kamertemperatuur op een donkere plaats. Zo activeer je de korrels heel snel opnieuw.

Een alternatieve methode is het drogen van de korrels. Hierbij spoel je ze eerst goed af waarna je ze op een bord laat drogen. Eenmaal je terug wil opstarten kies je voor het suikerbadje vooraleer je opnieuw begint met het maken van je kefir drank.

Waar moet ik mijn kefir plaatsen?

Op een donkere plaats, bij kamertemperatuur. Indien je ook kombucha in huis hebt, probeer dan de kefir ver genoeg van de kombucha te plaatsen. Beide kweken durven immers aan "kruisbestuiving" doen, waardoor je opeens een babySCOBY in je kefir zou kunnen vinden.

Hoeveel kefir mag ik drinken?

Het is aangeraden om te beginnen met een klein beetje kefir, om na te gaan hoe je lichaam erop reageert. Zo kan je stilaan opbouwen tot ongeveer een glas per dag. Houd er ook rekening mee dat niet alle suiker is verwerkt. Dit betekent dat het geen alternatief is voor water, maar eerder moet gezien worden als een gezondere frisdrank.

Dossier: waterkefir

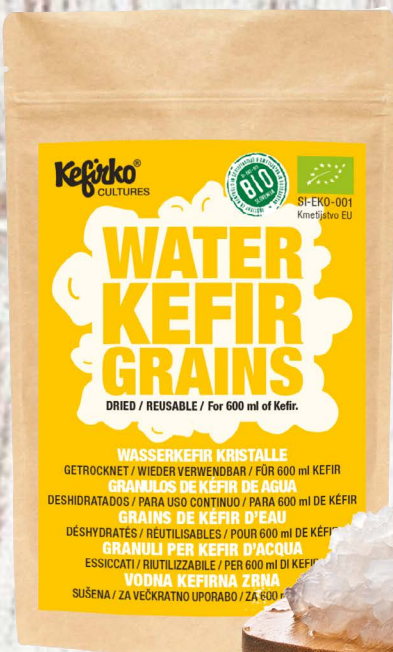
Biologische gedehydrateerde Waterkefirkorrels (5g)

Ontwikkelen zich tot ongeveer 30g waterkefirkorrels voor de bereiding van 600 ml waterkefir.

Prijs: €13,99



Shoppen



Gedroogde vruchten

Kies bij voorkeur voor ongezwavelde biologische gedroogde vruchten zoals abrikozen, vijgen, cranberries,...

Prijs: Abrikozen 500g: €6,99 - Vijgen 500g: €12,75



Shoppen



Rietsuiker of melasse

Kies bij voorkeur voor pure en onbewerkte producten zoals rietsuiker of zelfs de toevoeging van melasse.

Prijs: Rietsuiker 1kg: €3,40 - Melasse 454g: €2,45



Shoppen



www.fermitable.be
contact@fermitable.be

Lees voor gebruik eerst de bijsluiter voor informatie over het gebruik, beoogd doel, de eventuele contra-indicaties en voorzorgsmaatregelen van onze producten.

© Mei 2020 FermiTable