

# De Fermenteerder

Volume 2 - Jaargang 2021

Lezen is leren

Slim fermenteren met het oog op morgen

Tepachééééé

Kombucha Queen

Dossier: kombucha



Fermentable

# WELKOM

bij FermiTable.be

FermiTable

Vorig jaar stelden we jullie met trots ons eerste FermiTable fermentatie e-zine voor, boordevol tips & trics om fermenteren nog leuker en spannender te maken.

In het afgelopen COVID-jaar leerden we niet alleen dat fermenteren nog steeds hot en trendy is, we leerden ook dat het vooral erg gezond is en bijdraagt tot onze immuniteit. Fermenteren doe je dus omdat je het leuk of lekker vindt, én omdat het gezond is.

Installeer je dus opnieuw in je comfortabelste zetel, lees, leer, filosofer 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:

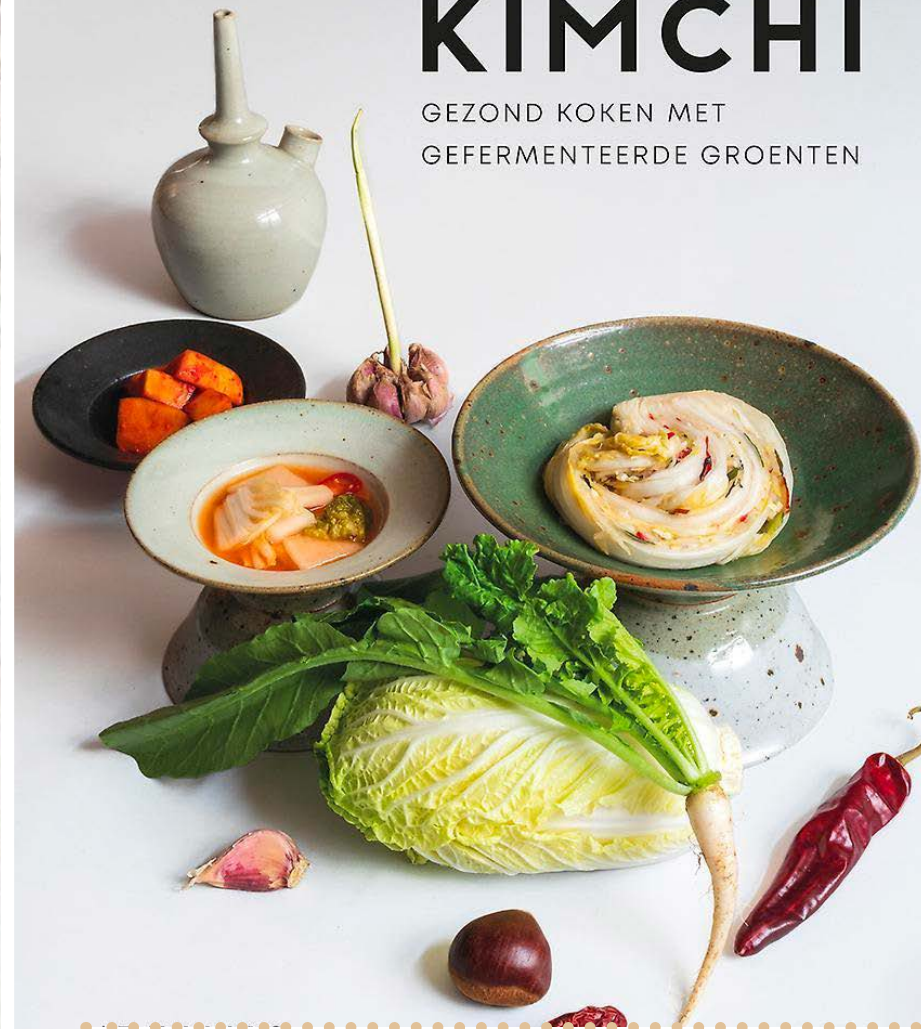


[www.fermitable.be](http://www.fermitable.be)

Lezen is leren

## KIMCHI

GEZOND KOKEN MET  
GEFERMENTEERDE GROENTEN



## Kimwie? Kimchiiiiii!

In het boek "Kimchi" vertelt Ae Jin Huys over de basics van kimchi en de Koreaanse keuken.

Zo leert ze je dat kimchi een traditioneel gerecht is uit de populaire Koreaanse keuken. Het woord kimchi verwijst naar de eeuwenoude bereidingswijze om groenten te fermenteren.

Er is een overvloed aan variëteiten van kimchi. De regio, het klimaat en het seizoen dragen allemaal bij aan de variëteit. En elke familie heeft zijn eigen recept.

Kimchi bevat heel veel vitaminen, vezels en probiotica die zorgen voor een gezondere darmflora en een betere spijsvertering. De opvallende gezondheid en ouderdom van de Koreaanse bevolking worden aan de gunstige effecten van kimchi toegeschreven.

Prijs van dit boek: €25,99



## “Something old, something new...”

Gefermenteerde groenten zitten boordevol goede micro-organismen en voedingsstoffen, die gemakkelijker opgenomen worden dan verse groenten. Het regelmatig eten van gefermenteerde voeding kan dan ook een positief effect hebben op de gezondheid van onze darmen, het cholesterolgehalte, het immuunsysteem, gewichtsverlies en nog veel meer.

Om jou te helpen bij het fermenteren en het proces te vergemakkelijken ontwikkelde Kefirko deze Veggie Fermenter. Geen gewone pot maar een echte fermentatiepartner waar je op kan rekenen in goede en warme dagen!



Je bereid je groenten steeds volgens de standaard recepten. Met behulp van de meegeleverde **tang** doe je ze in de pot en druk je ze goed aan, zodat ze onder het vochtoppervlak zitten. Vervolgens plaats je het **glazen gewichtje** (eveneens in de set aanwezig) bovenop de groenten, gevolgd door de **drukveer**: deze oefent de juiste druk uit om de groenten ook daadwerkelijk onder het vochtoppervlak te houden en ze dus niet in contact kunnen komen met lucht.

Schroef nu het **deksel** op de pot en **pomp** de lucht uit de pot: vanaf dit punt zit er -en komt er- geen zuurstof meer in de pot. In tegenstelling tot klassieke systemen hoeft je deze pot na een tijdje niet manueel te ontlichten. De ingebouwde **koolstoffilter** zorgt er zelfs voor dat fermentatiegeuren geneutraliseerd worden.

De geïntegreerde **fermentatieklok** helpt je te onthouden wanneer je het fermentatieproces startte.

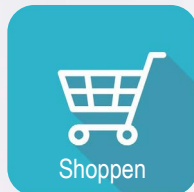
De potten zijn bovendien stapelbaar, waardoor je plaats spaart en meerdere processen tegelijk kan opstarten.

Prijs 848ml (rood): €33,60

Prijs 1,4l (rood): €37,10



Video bekijken



Shoppen



FermiTable

Slim fermenteren

## Wereldzout, een creatieve én verstandige keuze!



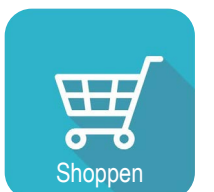
Gewoon keukenzout, ook wel natriumchloride (NaCl), is eigenlijk een restproduct van de chemische industrie. Het is dus niet bepaald de slimste keuze wanneer je een gezond eindproduct wil bekomen.

Bij FermiTable bieden we naast het “Sel de Guérande” ook enkele wereldzouten aan: natuursout, gemaakt van zuivere natuurproducten uit onvervuilde zeewaterbassins en zoutbekkens. Deze zouten zijn ongeraffineerd, niet gebleekt, bevatten geen additieven, zijn ambachtelijk geproduceerd, ecologisch en fair trade.

Heb je dus zin om verantwoord te experimenteren met een leuk kleurtje? Dan is het Hawaii Black zongedroogde zout jouw partner in crime! Dit zout is afkomstig van het eiland Molokai (Hawaii), en krijgt zijn diepe kleur door de lavastenen in de zoutbassins. Het gitzwarte zout is rijk aan mineralen en wordt op natuurlijke wijze verrijkt met plantaardige actieve kool, bekend voor zijn ontgiftende en reinigende werking.

Je kan ook kiezen voor het Hawaii Red zongedroogde zout, afkomstig van het Kauai eiland (Hawaii). Bij zware tropische regenval spoelt de rode aarde, van vulkanische herkomst, in de zee. Nadat het oceaانwater gekleurd is, wordt het verzameld in zoutbekkens om te drogen in de zon. Dit rode zout is bijzonder rijk aan sporenelementen, onmisbaar voor het functioneren van het menselijk lichaam.

Prijs per potje van 160g: €8,95



Shoppen

FermiTable

# Tepache, heerlijk en toch gemaakt van afval!

Wat?! Inderdaad! Voor dit drankje wordt niet het ananas"-vlees" maar wel de schil gebruikt. Wie wel eens op reis geweest is naar Mexico kent tepache als een gefermenteerd drankje dat langs de straten verkocht wordt in mokken van klei of plastic zakjes met een rietje. Het wordt gemaakt van de schil van ananas en het wordt gezoet met oersuiker of bruine suiker. De lokale drank wordt wel eens wat aangepast met een kleine hoeveelheid bier, om zo het alcoholpercentage wat op te drijven.

Tepache heeft dankzij het fermentatieproces probiotische eigenschappen. Het drinken van tepache voor het ontbijt kan een positieve invloed hebben op je darmflora. Bovendien zit het drankje ook boordevol vitamine "C" en antioxidanten. Let wel op: het zou ook vochtafdrijvende eigenschappen hebben.

Hoe maak je nu zelf tepache? Om te beginnen ga je op zoek naar een goede ananas: rijp (niet overrijp) en bij voorkeur bio, zodat je een zo optimale fermentatie kan creëren.

Spoel de ananas af onder koud stromend water (je hoeft niet te schrobben, het is net de bedoeling dat de goede bacteriën blijven waar ze zijn) en snijd met een scherp mes de schil eraf. Indien je, naast de schillen, ook de kern wil gebruiken, dan snijd je deze in blokjes van 1 à 2cm. Doe de schillen (en kern) in een grote (glazen) pot.

Je kan in theorie een gewone (weck-)pot gebruiken en hem afsluiten met een stukje keukenrol of neteldoek, echter houd er rekening mee dat alle fermentatieproducten potentiële onderhevig zijn aan schimmelvorming. Een fermentatiepot met een waterslot, zoals de **Mortier Pilon fermentatiepot van 2L** of de **fermentatieset van Kilner (3L)** zijn twee goede voorbeelden van potten die ruim genoeg zijn voor dit recept en kans op schimmelvorming beperken.

Voeg 200 à 250g **oersuiker** toe aan de pot met de ananas en voeg desgewenst kruiden toe. Standaard worden in Mexico niet altijd kruiden gebruikt, het kan dus perfect zonder. Goede smaakmakers kunnen een kaneelstokje of een paar kruidnagels zijn, of gember en een chili-pepertje.

Overgiet de suiker, ananas en eventueel de kruiden met ongeveer 2L water (chloorvrij). Probeer alles wat door mekaar te roeren met een grote lepel, zodat de ananas (en dus de goede bacteriën) zoveel mogelijk in contact komen met de suiker.



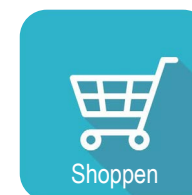
## Tepachééééé

Laat gedurende 2-3 dagen fermenteren. Hoe lang je het exact moet laten staan hangt af van jouw smaak en de omgevingstemperatuur: hoe warmer hoe sneller het fermentatieproces. Proef regelmatig met een schone lepel om te kijken wanneer de tepache voor jou de ideale smaak bereikt heeft. Verwijder tussendoor eventueel ook het witte schuim dat zich boven op de vloeistof heeft gevormd. Dek de pot telkens weer goed af. Let steeds goed op dat je de tepache zeker niet te zuur laat worden.

Eenmaal op smaak ga je de tepache zeven: de gebruikte schillen zijn nu écht om weg te gooien, de vloeistof wordt je eindproduct. Het opgevangen vocht is je tepache: deze giet je over in een **beugelfles** of **beugelpot**. Beiden sluiten zeer goed af en zorgen al na 1 à 2 dagen voor de nodige bruis. Ook hier is het belangrijk om regelmatig de fles of pot te controleren, om een ontploffing door overdruk te voorkomen. Zodra er voldoende bruis op zit kan je de fles dus best in de koelkast plaatsen: dit remt het fermentatieproces af.

Eenmaal gekoeld is deze drank klaar om te drinken: giet het over in een glas met wat ijsblokjes en eventueel een schijfje ananas. Je kan op dit punt ook kiezen voor het toevoegen voor wat bier: vul je glas voor de helft met de tepache en de andere helft een licht bier (wat jij maar lekker vindt).

- Prijs:
- 1. Oerzoet 500g: €3,49
  - 2. Beugelpot 415ml Mortier Pilon: €9,95
  - 3. Fermentatieset Kilner 3L: €39,95
  - 4. Beugelfles 1l: €3,75
  - 5. Mortier Pilon fermentatiepot 2L: €42,50



## De koningin der kombucha-potten

Kefirko brengt ons dit jaar niet één maar twee nieuwigheden, waaronder deze prachtige statige dame: de Kombucha Fermenter.

Met haar volume van maar liefst 7 liter biedt deze glazen pot de mogelijkheid om te kiezen voor het standaard proces of de non-stop fermentatietechniek. Zo heb je altijd een voorraadje godendrank ter beschikking.

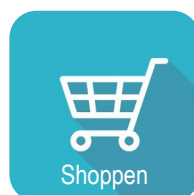
Het roze **deksel** zorgt voor de ideale fermentatie-omgeving, waarbij fruitvliegjes geen toegang krijgen tot de kombucha, en de **koolstoffilter** ervoor zorgt dat geurtjes geneutraliseerd worden. Het midden van het deksel biedt plaats voor de **fermentatieklok**, die je helpt te onthouden wanneer je kombucha klaar is.

De pot wordt geleverd met een **houten staander**, zodat het aftappen van kombucha via het **kraantje** nog makkelijker wordt.

Wie al kombucha gemaakt heeft in een pot met een kraantje weet dat dit wel eens verstopt kan raken. Daarom zit er standaard in elke set een borsteltje, specifiek ontworpen voor het reinigen van dit kraantje.

Even geen zin in kombucha? Geen nood, je kan de pot ook gebruiken als dispenser zomerdrankjes: wedden dat je gasten onder de indruk zullen zijn?

Prijs: €79,00



Kombucha Queen

## Dossier: kombucha

Kombucha is gezonde thee die fermenteert door een samenwerking van goede micro-organismen. Vaak zal je het woord SCOBY tegenkomen, dat staat voor een "Symbiotic Community of Bacteria and Yeasts", oftewel een samenwerkende gemeenschap van bacteriën en gisten. Je hebt startervloeistof, thee en suiker nodig om zelf kombucha te maken. Het resultaat is een fris licht bruisend drankje.

Kombucha doorloopt standaard twee fermentatieprocessen: de eerste fermentatie neemt ongeveer 1-2 weken in beslag (de exacte duur is vooral afhankelijk van smaak en omgevingstemperatuur) en gebeurt in een grote pot.

Voor de tweede fermentatie wordt de vloeistof uit de grote pot overgeheveld in goed afsluitbare flessen. Je kan op dit moment ook een smaakje naar keuze toevoegen: vers fruit, kruiden, sap, gedroogde vruchten,... Laat de flessen met kombucha nu nog enkele dagen op kamertemperatuur verder fermenteren: hoe langer je ze laat staan, hoe minder zoet de kombucha zal worden.

Let wel op, soms kan je kombucha sterk gaan bruisen (afhankelijk van suiker, temperatuur, licht, lucht,...). Het is daarom belangrijk om regelmatig je flessen te checken en overtollig gas eruit te laten, zodat de flessen niet ontploffen.

### Welke suiker mag ik gebruiken?

Je kan gewone witte suiker of rietsuiker gebruiken voor het maken van kombucha. Hoe meer melasse je suiker bevat, hoe donkerder de kombucha wordt. Je kan geen zoetstoffen of stevia gebruiken. Indien je graag honing wil gebruiken in plaats van suiker, dan kan je beter op zoek gaan naar een jun-kombucha-starter.

### Welke thee is de beste thee?

Voor het maken van kombucha heb je echte thee nodig, afkomstig van de theeplant *Camellia Sinensis* L., omdat deze de nodige mineralen en stikstof aanlevert. Kies bij voorkeur biologische thee, om chemische verontreiniging te voorkomen. De soort thee (witte, groene of zwarte thee) bepaal je helemaal zelf.

### Wat is de ideale omgevingstemperatuur voor kombucha?

De aanbevolen temperatuur voor het maken van kombucha ligt tussen 21°C en 25°C. Lagere temperaturen vertragen de fermentatie en hogere temperaturen versnellen de fermentatie. Hogere temperaturen zijn ook optimaal voor de ontwikkeling van gist, die je kunt zien als bruine strepen op de SCOBY en ook in kombucha. Te veel gist in kombucha verandert de balans en beïnvloedt ook de smaak.

### Hoe kan ik voor meer bruis zorgen?

Roer je pot goed door voor je je kombucha gaat "oogsten" en giet vervolgens je kombucha over in een goed afsluitbare fles of pot. Let erop dat je de fles of pot zo hoog mogelijk vult. Indien je graag veel bruis hebt, voeg dan wat extra siroop of suiker toe.

### Hoeveel kombucha mag ik drinken?

Het is aangeraden om te beginnen met een klein beetje kombucha, 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: kombucha



Biologische kombucha starter (100ml) voor de bereiding van 1l kombucha.

Prijs: €14,90



Shoppen

**Gimber** - Biologisch gemberconcentraat met citroen, suiker en kruiden (alcoholvrij). Door de aanwezigheid van suiker én gember draagt deze smaakmaker ook toe tot het creëren van bruis.

Prijs fles 700ml: €24,95



Shoppen



### Rietsuiker

Kies bij voorkeur voor pure en onbewerkte suiker. Onze rietsuiker is niet alleen biologisch maar ook Fairtrade.

Prijs rietsuiker 1kg: €3,99



Shoppen



[www.fermiTable.be](http://www.fermiTable.be)  
[contact@fermitable.be](mailto:contact@fermitable.be)

*De vermelde prijzen zijn slechts indicatieve prijzen.  
FermiTable is een handelsmerk van FermiTastisch. © Mei 2021 FermiTable*