

zuur gevormd is. Een zouttoevoeging van 0,8 tot 1,5 % is smakelijk. Gebruik steeds ongeraffineerd en onbewerkt biologisch zeezout, dit is door zijn gehalte aan mineralen en spoorelementen bijzonder geschikt voor melkzuurgisting. Een goed hulpmiddel bij het inzuren is wei. Het geeft een waardevolle toevoeging in de vorm van melksuiker en verschillende vitaminen en mineralen. Je kan wei makkelijk zelf maken door volle melk of karnemelk te mengen met 2 eetlepels verse, levende yoghurt. Verwarm dit tot 40 graden. Doe in een goed afgesloten bokaal en zet 48 uur weg op een warme plaats (maximum 40 graden). Wanneer de melk gestold is, afgieten door een fijne doek en het vocht opvangen, dit is de wei. Het restproduct in de doek is wrongel, de basis voor kaasbereiding.

## Recepten

Verderop in dit magazine vind je enkele voorbeelden van gefermenteerde groenten. Gebruik deze als basis en ga zelf aan de slag met kleine hoeveelheden. Je zal het spoedig onder de knie hebben en eens je de smaak te pakken hebt kan je ongebreideld experimenteren. Je zal ongetwijfeld wel voor verassingen komen te staan, zoals mijn knoflook die na 2 dagen grasgroen is geworden door de koperbindingen. Totaal ongevaarlijk maar wel ongewoon. Laat je echter niet afschrikken, fermentatie is telkens weer een uitdaging en het resultaat is een weldaad voor je gezondheid.

Bronnen: On food en cooking - Harold Mc Gee - Milchsäuregärung zuhause - Annelies Schöneck

## RODE BIETJES IN AZIJN

### Ingrediënten

- 2 rode bietjes
- 5 eetlepels appelazijn
- 6 gr. ongeraffineerd zeezout

### Bereiding

- Schil de bietjes en snij deze fijn.
- Doe in een goed schoongemaakte inmaakpot, goed aandrukken en overgieten met de appelazijn en het zout tot de bietjes net onder staan.
- Laat minstens 2 cm tussen groenten en deksel.
- Luchtdicht afsluiten.
- Enkele dagen op kamertemperatuur houden tot fermentatie op gang komt en dan 2 weken koud wegzetten.

## Ingrediënten

- 400 gr. ramen
- 1 ui
- ¼ knolselder
- sap van ½ citroen
- 2 zure appelen
- 4 el. wei

### Bereiding

- Maak de ramen en de knolselder schoon en rasp ze, samen met de appel en de ui, fijn in de keukenmachine.
- Alles goed mengen en in een inmaak bokaal scheppen, elke schep goed aandrukken en besprenkelen met enkele druppels citroensap.
- Bevochtig met de wei en leng eventueel aan met water tot de groenten net onder staan.
- Enkele centimeters tussen groenten en deksel laten, goed sluiten.
- 2 dagen op kamertemperatuur en dan koel bewaren.

## RAMENAS-KNOLSELDER FERMENTATIE

