

Odin



De magie van het fermenteren
Sapmakers met een visie
Verleidelijke herfstrecepten van Janneke
Van honing tot bijenbrood

A man with a goatee, wearing a blue and white striped short-sleeved shirt and a dark brown leather apron with a reddish-brown leather strap, stands in a lush garden. He is holding a large glass jar filled with green fermented vegetables (likely sauerkraut) in his left hand. In his right hand, he holds a long wooden mallet with a rounded head. The background is filled with green foliage and bright orange flowers. The text "De magie van het fermenteren" is overlaid on the right side of the image.

De magie
van het
fermenteren

In gesprek met Peter van Berckel

Fermenteren is in de gangbare voeding eigenlijk nooit een onderwerp geweest, er werd nauwelijks over gesproken of geschreven. Hier lijkt echter verandering in te komen. Onder andere dankzij beroemde sterrenchefs, zoals die van het Deense restaurant Noma, lezen we er steeds vaker over. Er wordt steeds meer bekend over de belangrijke gezondheidsvoordelen die het fermenteren van voedsel met zich meebrengt. Om meer over dit onderwerp te weten te komen, spraken we met voedingsdeskundige Peter van Berckel.

Fermenteren lijkt steeds populairder te worden. Welke rol speelt fermentatie in ons menu?
 “In de Japanse keuken is fermenteren altijd belangrijk geweest. We kennen allemaal wel producten als sojasaus en miso, wat gefermenteerde sojaproducten zijn. Maar ook in onze keuken komt het veel meer voor dan we denken. Ongeveer dertig procent van onze voeding heeft op een bepaalde manier met fermenteren te maken”, vertelt Peter. “Denk hierbij aan wijnen en zuivelproducten als yoghurt en kefir.”

Wat is fermenteren precies?

“Fermenteren is de transformatie van voeding door bacteriën, schimmels, gisten en enzymen. Er ontstaat een soort verteringsproces waardoor het product opent en er stoffen worden gevormd die er eerst niet waren, waaronder belangrijke vitamines”, legt hij uit. “Ook elimineert het in bepaalde gevallen gifstoffen. Door het fermenteren van cassave raak je bijvoorbeeld het blauwzuur kwijt en door granen te laten weken en fermenteren raak je het fytinezuur kwijt.”

Wordt er voor ieder product een andere techniek toegepast?

“Je hebt verschillende vormen van fermentatie. De meest voorkomende fermentatie is met bacteriën. Zo kun je bij groenten met de melkzuurbacterie koolhydraten omzetten in melkzuur”, vertelt Peter. Er zijn ook andere fermentatietechnieken; zo wordt bij peulvruchten vaak gebruik gemaakt van schimmels.”

Waar komt de techniek vandaan?

“De techniek is al eeuwenoud. Van origine is fermenteren een conserveringstechniek die wereldwijd door bijna iedere cultuur werd toegepast. Om ook in de winter voldoende eten te hebben, werden ►



Over Peter van Berckel

Peter van Berckel (53) woont samen met zijn man in Amersfoort. Na zijn werk bij een groothandel in biologische producten volgde hij de opleiding tot natuurvoedingsdeskundige op Kraaybeekerhof.

Ruim vijf jaar geleden kwam hij in aanraking met fermenteren en is hij zich gaan specialiseren in deze techniek. Tegenwoordig geeft hij zelf les op Kraaybeekerhof, organiseert hij met zijn bedrijf Picander kookdemo's en verzorgt hij voor De Groene Kookacademie diverse workshops en kooklessen.

verse producten gefermenteerd waardoor ze langer houdbaar waren. Met de komst van de koelkast is deze techniek steeds meer verdwenen uit onze keukens, waardoor we helaas ook een stuk gezondheid zijn kwijtgeraakt.”

Kun je daar wat dieper op ingaan?

“Bacteriën zijn van groot belang voor een goede darmhuishouding, een goede balans van deze bacteriën is daarom essentieel. In plaats van ‘levende’ voeding zijn we door de jaren heen steeds meer gepasteuriseerde ‘dode’ producten gaan consumeren. Met als resultaat dat steeds meer mensen darmproblemen zijn gaan ontwikkelen”, aldus Peter. “Doordat goede bacteriën in gefermenteerde producten volop aanwezig zijn, kun je via je voeding de balans terugbrengen en de darmwerking herstellen.”

Zijn er bepaalde producten die extra gezond zijn of die we juist wat minder zouden moeten eten?

“Ook voor gefermenteerde producten geldt dat het belangrijk is om te variëren. Kies daarom voor diversiteit en ga niet voor slechts een bepaald product omdat dit extra gezond zou zijn.”

Kun je in het kort uitleggen hoe men zelf groenten kan fermenteren?

“Fermenteren is eigenlijk heel erg makkelijk om te doen. Het enige dat je nodig hebt zijn verse ingrediënten, water en zout. Door de groenten te raspn, snijden en schaven, open je het product voor een optimale opname. Deze ingrediënten doe je met het water en zout in een afgesloten pot waar zo min mogelijk zuurstof bijkomt en dit bewaar je op een donkere plek”, vertelt Peter. “Na enkele dagen heb je al een kort gefermenteerd product, maar je kunt het ook veel langer laten staan. Door verschillende ingrediënten te gebruiken, kun je een eindeloze hoeveelheid smaken creëren. Ik zou mensen dan ook graag willen aanmoedigen om hier zelf mee te experimenteren.”

Waardoor is fermenteren steeds populairder aan het worden?

“Door verschillende combinaties van kruiden en groenten kunnen bijzondere en complexe smaken ontstaan. Deze eindeloze hoeveelheid smaken met verschillende nuances worden door steeds meer mensen ontdekt en gewaardeerd, waaronder door bekende sterrenchefs”, legt hij uit.

Zijn alle producten geschikt om te fermenteren?

“De natuur geeft ons die producten die we nodig hebben op het juiste moment”, aldus Peter. “We zien dan ook dat de nazomerse groenten zoals wortel en kool het meest geschikt zijn voor fermentatie. Om deze reden begin ik pas na de zomermaanden met mijn fermentatieworkshops.”

Wat maakt fermenteren voor jou zo bijzonder?

“Wanneer je een product kookt worden veel voedingsstoffen afgebroken, waardoor je bepaalde voedingswaarden kwijtraakt. Bij fermenteren wordt het product juist meer dan het oorspronkelijk was”, legt Peter uit. “Het is een spannend proces waarbij een product ontstaat dat mooier en completer is dan het oorspronkelijke. Als een feniks die opstijgt uit de as. Dit hele proces heeft voor mij iets magisch.”

Voor meer informatie over de workshops fermenteren kun je kijken op www.groenkookacademie.nl