

Nummer 2 | jaargang 31 | 2023

# Fit met Voeding

Het allereerste leefstijl magazine, sinds 1993

## Al zin in insecten?

De gezondheidsrisico's

## Aromatherapie

6000 jaar oud

## Wel/Niet goed voor de ogen?



Het interview  
**Peter van Berckel**  
Fermentatie-expert

4 x  
‘magnesium-rovers’

Bleekselderij:  
fris en vezelrijk

Hoe smaakt  
tulpenbol?

# ‘De prehistorische mens deed het al’

PETER VAN BERCKEL  
FERMENTATIE-EXPERT

### **Geboortedatum?**

'17 april 1963.'

### **Wat is het hoogste lichaamsgewicht dat je ooit hebt gehad?**

'Ik denk 72 kg, bij een lichaamslengte van 178 cm. Ik weeg mezelf nooit, maar ben vanochtend op de weegschaal gaan staan. Het was 69.8 kg. Nee, ik doe niks speciaals voor mijn gewicht. Ik ben een redelijk snelle verbrander en kom uit een tengere familie. Ik denk wel dat ik van mijn vader de aanleg voor een buikje heb. Als ik ouder word, krijg ik mogelijk dunne beentjes en een buikje.'

### **Beroep?**

'Fermentatie-expert en natuurvoedingskundige. Ik heb een grillige levensloop gehad. Ik ben begonnen als MEAO'er, en was dus economisch-administratief opgeleid. Bij mijn tweede baan kwam ik terecht in een groothandel voor biologische producten. Dat was een belangrijk moment: ik vond dat heel leuke producten om mee te werken. Daar is mijn liefde voor natuurvoeding ontstaan. Al moet ik zeggen: vanuit huis kende ik het ook. Mijn moeder gaf ons ook zilvervliesrijst en linzen te eten, en gistvlokken. Daar werden

'Ik dacht: verhip, gaaf - ik ga dit ding afstoffen'

we ook altijd wel om uitgelachen: dat was in die tijd heel vreemd eten. Toen ik 15 jaar was, ben ik ook een keer vanuit school op een korte werkweek geweest. We gingen naar een macrobiotisch centrum, in Amsterdam. Achteraf gezien is dat ook een belangrijke ervaring geweest.'

### **Wat zag je daar dan?**

'Ik kwam daar als een soort lachende puber binnen. Het omvatte twee overnachtingen. En bij het ontbijt kreeg ik miso-soep en zilvervliesrijst. We aten zeewier en umeboshi, dat zijn op Japanse wijze ingelegde pruimen. Ik vond het razend interessant. Toen ik later bij die groothandel ging werken, kwam ik al die producten weer tegen. Ik dacht: verrek, dit heb ik al een keer meegemaakt.'

### **Fermenteren zit ook in je bloedlijn, toch?**

'Ja, onder mijn voorvaderen waren fermenterende bierbrouwers en jeneverstokers. Ik heb kennelijk ook nog een familie-vibe opgepakt: de familie Van Bercel was vanaf 1700 eigenaar van Bierbrouwerij De Gekroonde P in Delft.'

### **Toch denkt niet iedereen bij bier, en evenmin bij thee, aan fermentatie.**

'Klopt. Maar de schatting is dat ongeveer 30% van onze voeding op één of andere manier met een fermentatieproces te maken heeft. Dat is ontzettend veel. We kennen onze eigen eetcultuur eigenlijk onvoldoende. Dat is gelukkig de laatste jaren wel iets aan het veranderen, omdat er wat meer bewustzijn komt en wat meer interesse.'

### **Wanneer werd je echt gegrepen door fermentatie?**

'Ook dat moment is wel aan te wijzen. Vooropgesteld: fermenteren heeft mij altijd geboeid. En ik heb het altijd ook wel als onderdeel van de natuurvoeding gezien. Het is een duurzame manier van voedselconservering, waarvoor je geen energiebron nodig hebt. En ik wist ook altijd: het zijn heel spannende smaken, en gefermenteerde producten zijn super goed voor je gezondheid. Het had dus altijd wel mijn interesse. Alleen was er vrijwel geen informatie over te krijgen. Tien jaar geleden veranderde dat, toen ik voor het eerst een boek over fermentatie in handen kreeg: *Wild Fermentation*, van Sandor Katz. Dat boek heeft mij direct geactiveerd. Dat was echt een kantelpunt. Het gaf de definitieve duw om mij volledig op dit onderwerp te storten.'

### **Waar ben je het eerst mee aan de slag gegaan?**

'Melkzuurfermentatie. Ik wilde weten over melkzuur gefermenteerde groentesappen: hoe gaat zo'n proces, hoe werkt dat dan? Ik beschouw het fermentatieproces als een veredelingsproces.'

### **Het is veel meer dan alleen een conserveringsproces?**

'Ja, veel meer. De verbindende factor bij fermentatie zijn microben. Fermentatie is eigenlijk het transformatieproces van voedingsmiddelen met behulp van micro-organismen. En die micro-organismen zijn bacteriën, waaronder melkzuurbacteriën, maar ook gisten en schimmels. En dan werken we bij fermentatie eventueel ook nog met de enzymen die aanwezig zijn of geproduceerd worden tijdens het proces.'

### **Hoe kwam je uit bij de snelle Japanse fermentaties ('tsukémono'), waarover je in 2018 een boek maakte?**

'Toen ik vanaf 2013 echt in het onderwerp fermentatie dook, kwam ik voor de derde keer in mijn leven Japanse producten tegen: pickles, miso, umeboshi, sojasaus, natto. Ik vond al snel Japan het meest spannende land ter wereld op het gebied van fermentatie. Azië is sowieso interessant, met Korea en China dat een heel oude fermentatiecultuur heeft. Maar Japan heeft de meest verfijnde fermentatiecultuur opgebouwd. Ik denk dat de kwaliteiten van Japan zijn: geduld, verfijning, hang naar esthetiek en een streven naar topkwaliteit. Bij dat laatste gaat het om toewij-

## 'Het is een beetje pionierswerk'

ding, en je werk écht goed willen doen. Dat is echt Japans. Voor ons westerlingen is dat niet altijd helemaal te doorgronden. En dat is dan ook weer het mystieke van Japan, wat mij ook aantrekt. Dat is het ongrijpbare element: Japan is zó anders dan onze westerse cultuur. Maar uiteindelijk ben ik via de pickle-pers uitgekomen bij tsukémono, de subtiele Japanse manier van fermenteren. Zo'n pers had ik ook voor het eerst gezien tijdens die werkweek, eind jaren zeventig. Later toen ik bij de groothandel werkte, heb ik zelf zo'n pickle-pers gekocht. Die stond al jarenlang in mijn keukenkastje, toen hij daar tien jaar geleden weer uit kwam rollen. Ik dacht: verhip, gaaf - ik ga dit ding afstoffen.'

### **En dat is precies wat je hebt gedaan.**

'Ja, letterlijk en figuurlijk. Ik ben begonnen met workshops geven over tsukémono, en dat heeft uiteindelijk geresulteerd in het boek.'

### **Waarom was zo'n boek er eigenlijk nog niet?**

'De pickle-pers was wel bekend in de natuurvoeding, maar eigenlijk alleen binnen de groep van macrobioten. Het Japanse woord tsukémono, dat staat voor deze pickles, was sowieso een volstrekt culinair onbekende kreet. Het is een beetje pionierswerk, wat ik heb gedaan. Maar in Japan worden tsukémono-pickles bij iedere maaltijd als bijgerecht gegeten. Picklen is daar een bewaarmethode en conserveringstechniek voor groenten. In het westen denken wij bij het woord



pickle vaak aan een augurk of een hete pickle uit India. De Japanse pickle kent een andere bereiding, want deze worden veelal gefermenteerd. Voor je gezondheid is een fermentatie te verkiezen boven een conservering in bijvoorbeeld azijn en suiker.'

### **Hoe werkt een pickle-pers?**

'Traditioneel werd in Japan gepickled in houten vaatjes, met een drukplank met een verzwaring van stenen en een deksel. Tegenwoordig kan het met een tafelmanier pickle-pers van kunststof of glas. Dat is een kleine container waarin je groente met een klein beetje zout onder fysieke druk brengt. Die druk ontstaat doordat je hem van boven een beetje aandraait. Het zout onttrekt vocht aan de groente. In combinatie met de druk treedt een verandering op in de groente, en zo start het fermentatieproces. Bij tsukémono gaat het om een kortdurend proces, van een aantal uren. In Japan noemen ze het daarom ook 'instant-pickles'. Over de hele wereld zijn honderden verschillende technieken verzonden om te kunnen fermenteren, om voedsel langer houdbaar te kunnen maken. Dit is er één van. En de grap van tsukémono is dat het supersnel gaat, en heel snel resultaat geeft. En dat past eigenlijk ook weer heel goed in onze westerse haastcultuur.'

### **Waarin onderscheidt het zich van de Britse pickles?**

'Die worden vaak op azijn gezet. Dan vinden we dat weer heel zuur, en gooien er ook suiker bij. Een gefermenteerd product heeft een compleet andere voedingswaarde, omdat je levende voeding creëert doordat micro-organismen tot ontwikkeling komen. Gefermenteerde voeding is vitaliserende voeding: het heeft



**Meer info: [www.petervanberckel.nl](http://www.petervanberckel.nl)**

vitaliteit, wat ze in andere culturen 'prana', 'qi' of levenskracht noemen. Daarom adviseer ik zo graag aan iedereen om zelf te gaan fermenteren, om levende voeding in je eigen keuken te creëren. En dat is heel goed voor je microbiom ofwel darmflora. Dat moet je niet aan pasteuriserende voedingsproducenten overlaten: je moet het weer thuis gaan doen, omdat je dan zeker weet dat je levende fermentaties gebruikt.'

#### ***Dus: vergeet Londen, en spoed je naar Japan?***

'Ja, en dan vooral naar de Japanse stad Kyoto, die ik beschouw als de pickle-hoofdstad van de wereld. Daar hebben ze een speciale markt, de Nishikimarkt. Daar zie je een verbijsterende hoeveelheid bizarre pickles. Van allerlei groenten, maar bijvoorbeeld ook van vis. Je weet gewoon niet wat je ziet, ruikt en proeft. Ik vond het een heel bijzondere ervaring om daar rond te lopen.'

#### ***Wat is jouw favoriete pickle?***

'Van de eenvoudige pickles, neig ik naar komkommer: dat heeft een knapperigheid en frissigheid, die mij elke keer weer kan verbazen. Voor de rest stop ik iedere groente in de pickle-pers. Ik volg het seizoen. Ik heb een eigen groentetuin: in het voorjaar gaan asperges tot rabarber in de pickle-pers. In de winter kan het boerenkool zijn. De heel tere groenten, zoals sla of spinazie, zijn wat minder geschikt. Die zal ik niet zo snel in de pickle-pers doen. Maar alle koolsoorten en ook snijbiet laten zich perfect picklen.'

#### ***Je hebt inmiddels een fermentatie-imperium opgebouwd. Heb je nog een ambitie?***

'Ja, het is wat uit de hand gelopen. Maar er is ook nog

een aantal andere Japanse fermentaties die ik super spannend vind. Zoals miso, en voedingskundig vind ik vooral natto heel interessant. Wat ik ook nog wel zou willen, is in Japan naar een tsukémono-academie gaan om daar nog meer de verfijning te leren.'

#### ***Gebruik je voedingssupplementen?***

'Ja en nee. Ik ben een heel slordige en vergeetachtige gebruiker. Ik heb hier een potje vitamine D staan, maar ik zag net dat het ruim over de datum is. Ik heb ook een combinatie van zink en selenium in huis: eens in de drie weken kom ik dat weer eens tegen. Ik probeer vitamine D wel zoveel mogelijk via mijn levenswijze naar binnen te halen. Vorige week was er één zonnige middag: dan zit ik meteen in mijn blote bast een uurtje in de tuin, tegen beter weten in. In mijn familie komt osteoporose voor. Daarom heeft vitamine K mijn interesse, en vind ik natto zo gaaf. Ik eet liever natto dan dat ik een voedingssupplement met vitamine K zou pakken. Ik maak mijn eigen natto, en geef daar ook workshops over.'

#### ***Wat zou je doen als je morgen minister van VWS werd?***

'Ik zou veel meer inzetten op preventie. Kijk ook naar het eenzijdige beleid van de afgelopen jaren rond corona. Dat heeft mij echt teleurgesteld. Er was maar één weg: die van vaccinatie. De rest was onbespreekbaar. Het Voedingscentrum heeft ons ontzettend in de steek gelaten, door niet te komen met adviezen om je weerstand en vitaliteit te verhogen via je dagelijkse voeding. Ik heb het stuitend gevonden, dat daar nulkomma-nul aandacht voor was. Voeding is niet zaligmakend, maar wel een heel belangrijke factor.'

#### ***Heb je nog een advies voor de lezers?***

'Ik val in herhaling, maar: ga zélf fermenteren. Probeer jezelf een paar eenvoudige technieken bij te brengen. Het zijn heel basale technieken. Het hoeft allemaal niet ingewikkeld te zijn. Met heel eenvoudige middelen en goedkope ingrediënten kan je zelf die vitale, levende voeding creëren. Dat is wel een beetje mijn missie: ik leer mensen heel graag om dit zelf te gaan doen. Fermenteren hoort namelijk echt bij de mensheid. Tijdens workshops vragen deelnemers wel eens: "Is het wel veilig, is het oké?" Dan antwoord ik: "Er is altijd gefermenteerd, door iedere cultuur, overal op de aardbol". De prehistorische mens deed het al. In Zweden zijn archeologische vondsten gedaan, die aangeven dat al 7000 jaar vóór Christus vis werd gefermenteerd. Het is van alle tijden.'