

# GOEDALTERNATIEF, PRAKTIJK VOOR NATUURGENEESKUNDE

Nieuwsbrief januari 2024

## Voorwoord:


Beste lezer,

De beste wensen voor het nieuwe jaar. De feestdagen zijn voorbij en waarschijnlijk zijn onze buiken vol van alle feestmaaltijden. Tijd om weer eens goed aan de gezondheid te werken misschien? Deze maand meer over fermenteren, waarom dit zo gezond is en leuke tips om dit zelf te doen. Eet smakelijk alvast.

Groet van Karin Ammerlaan-Roest

---

## WAT IS FERMENTATIE:



Fermenteren is het veranderen van voeding via bacteriën, gisten en schimmels. Er ontstaat dan een andere smaak, geur of zuurgraad. Ook het uiterlijk van de voeding kan erdoor veranderen. Dat klinkt smerig, maar

onze darmen zijn er dol op. Het is een heel oude bereidingswijze en ook heel gezond voor ons darmstelsel. Hoe natuurlijker het fermentatieproces is geweest, des te gezonder voor ons. Een pakje zuurkool uit de winkel helpt dan ook niet echt qua gezondheidsvoordelen, omdat deze industriële fermentatieprocessen veel te snel zijn uitgevoerd en daardoor niet volledig zijn. Vaak worden ze ook daarna weer verhit, waardoor eventuele goede bacteriën alsnog verdwijnen.

We eten al regelmatig gefermenteerde producten zonder dat je er over nadenkt. Denk aan yoghurt, kaas, bier, wijn, azijn, sojasaus etc. zo'n 30% van ons dagelijkse voedsel komt tot stand door fermentatie. Tijdens een fermentatieproces maken de micro-organismen zoals bacteriën enzymen (eiwitten) aan die uiteindelijk de verteerbaarheid en houdbaarheid van het product verandert. Fermenteren gebeurt vaak door voedsel in een pot te doen en te vermengen met zout. Laat dit een tijd luchtdicht staan op kamertemperatuur en de fermentatie gebeurt vanzelf. Let wel op hygiëne zoals een schone pot als je dit zelf gaat doen, zodat er geen schadelijke bacteriën bij kunnen komen. Hoe

zuurder een product, hoe minder risico. Volg dus goed een recept en de omschrijving.

Het is ook duurzaam, want in plaats van eten weggooien omdat het niet langer houdbaar is, wordt het door fermentatie heel veel langer houdbaar en voor van alles te gebruiken. En je hebt geen elektriciteit of gas nodig, want je kan het rauw bereiden en eten.

---

## HOE GEZOND IS FERMENTATIE:

Veel mensen vinden dat een gefermenteerd product veel meer smaak heeft. Dus dat is mooi meegenomen. En ons microbioom in de darmen (darmflora) is er erg mee gebaat. Dit darmflora helpt ons o.a. om schadelijke organismen buiten de deur te houden, verteert onze voeding, maakt vitamines en mineralen aan en breekt gifstoffen af. Het fermentatieproces zorgt voor de bekende pre-/ en probiotica in onze darmen. Ook zorgt fermentatie ervoor dat ongewenste stoffen in voeding (bijvoorbeeld fytinezuur in brood) al wordt afgebroken.

Onze darmen kunnen gefermenteerde voeding ook veel makkelijker opnemen en verteren. Het verteringsproces is namelijk al deels door de fermentatie gebeurd, dus de darmen hoeven wat minder hard te werken. Dit scheelt darmklachten. Fermentatie zorgt in de meeste gevallen al voor een afbraak van suikers, welke worden omgezet in een zuur. Dat maakt gefermenteerde voeding ook gezond. Het verbetert ook de zuur-base



balans in de darmen en daarmee in het lichaam.

## VOORBEELDEN/ TIPS VOOR FERMENTATIE



Er zijn allerlei leuke boeken en workshops te vinden rondom fermentatie als je enthousiast bent geworden en je je er verder in wil verdiepen. Maar misschien eerst leuk om het eens zelf te gaan proberen. Het meest bekende voorbeeld is

zelf zuurkool maken. Heerlijk in de winter. Want groente en fruit is de meest gemakkelijke voeding om te fermenteren. Er zijn drie regels waar je je aan moet houden.

- 1:** voeg zout toe aan een mengsel. Bijvoorbeeld bij een kilo witte kool 22,5 gram zout toevoegen. Of 22,5 gram zout bij 0,5 kg kool en 0,5 L water.
- 2:** Sluit de weckpot altijd luchtdicht af, zodat er geen andere bacteriën bij kunnen komen. Soms werkt een waterslot of gewichtje goed hierbij.
- 3:** Laat het minimaal 1-2 weken fermenteren in een ruimte rond de 20 graden of wat warmer. De duur hangt af van het product. Dus volg een recept.

Als je het fermenteren onder de knie hebt kan je zelf kruiden of andere specerijen gaan toevoegen voor extra smaak. Bijvoorbeeld kerrie aan de zuurkool etc.

### **Recept zuurkool fermenteren:**

Neem een kilo witte kool en snij dit in kleine reepjes zonder de harde middenkern. Haal 1 blad van de kool om af te dekken. Mix de reepjes in een weckpot of kom met 15 gr zeezout en kneed en knijp goed door elkaar. Kneus de reepjes. Als het goed is, zorgt het zout er voor dat de sappen van de witte kool vrij komen. Dit sap blijft erbij horen. Stop pas als er voldoende sap vrijgekomen is. Lukt dat niet, voeg dan nog een beetje pekewater toe door 2,25% zout per liter water te gebruiken. Druk het mengsel aan in een schone weckpot (de kool moet helemaal onder het vocht staan) en dek het mengsel af met het overgebleven koolblad wat ook onder water moet staan. Leg er nog iets zwaars op om druk te houden. Een zakje met water erop kan ook. Sluit dan de weckpot luchtdicht af. Je kan nog kruiden naar wens toevoegen zoals mosterdzaad, jeneverbes, karwijzaad etc. Komt er eventueel wat schimmel bovenop, veeg dit

dan z.s.m. weg. Laat het 2-3 weken staan tot er geen gas meer bij vrijkomt. Zodra je het in de koelkast zet stopt de fermentatie. Gebruik je neus en ogen om te kijken of het (nog) goed is en proef even of het naar wens is. Gebruik een weckpot, zodat er nog wel wat gas kan ontsnappen via de rubberen ring.

### **Recept Atjar Tjamper:**

Snijd groente naar wens in kleine reepjes. Bijvoorbeeld ½ spitskool, 80 gram bloemkool roosjes, 1 wortel, ½ rode paprika, 1 (rode) ui of sjalot en 1 rode peper (zonder zaadjes als je minder pittig wil). Meng de groente met 2 TL mosterdpoeder, 2 TL kurkuma en 2 TL gemberpoeder. Doe alles in een weckpot en voeg 2% van het totaalgewicht aan zout toe. Kneed alles door elkaar en voeg water toe als het mengsel nog niet onder het vocht staat. Zet er een zakje met water op, zodat alles onder water blijft. Sluit de weckpot en laat dit 10-14 dagen staan op kamertemperatuur. Heb je een pot waar het gas niet uit kan, laat dan elke dag wat gas ontsnappen. Proef na 10 dagen of je de smaak goed vindt. Als deze goed is, dan in de koelkast zetten.

Je kan dit lekker eten bij allerlei maaltijden of salades. Ook op brood kan het lekker fris zijn als extraatje. Je kan het maanden bewaren in de koelkast.

Ik ben benieuwd wat jullie ervaringen zijn. Zijn er nog vragen? Ik hoor ze graag.

