Een eeuwen oude manier (prehistorie) om groenten langere tijd te bewaren, het bestond al voor sterilisatie zijn intrede deed, bij fermentatie worden de goede bacteriën gestimuleerd en de slechte afgebroken door o.a de goede,  bij sterilisatie worden beiden dmv verhitting  gedood.

Er is veel info te vinden op het internet en ook Pascale Naessens houd  in één van haar boeken een pleidooi voor fermenteren en het is “kei gezond”

a)       [http://jessevandervelde.com/fermenteren-van-groente-onbemind-maar-met-grote- gezondheidsvoordelen/](http://jessevandervelde.com/fermenteren-van-groente-onbemind-maar-met-grote-%20%20%20%20gezondheidsvoordelen/)

b)      <https://www.devoedzamekeuken.nl/stap-14-fermenteren/>

c)       <http://www.groeneprinses.be/2014/10/gefermenteerde-koolrabi-een-super-broodje/>

Ik deed een poging om  gefermenteerde groenten te maken, ze was succesvol en ik koos daarvoor de eerste maal rode kool, het is wel wat werk, alhoewel, nu ook  weer niet zo veel.

Het grote verschil tussen fermenteren en opleggen/steriliseren is naar mijn mening  dat gefermenteerde groentenveel krokanter/knapperiger blijven dan bij sterilisatie in potten, de groenten worden dan verwarmd en worden mals, de slechte, maar ook de goede bacteriën worden door de warmte gedood.

De rode kool smaakt lekker, heeft geen slechte geurtjes, het ziet er vers uit en ze zijn knapperig, het lijkt dus helemaal niet op een rotting proces zoals sommigen beweren.

Ik nam al na drie dagen een hoeveelheid gefermenteerde kool  uit de bokaal, (maar een weekje laten staan op kamertemperatuur is meer aangewezen) deed er wat olie en balsamico azijn op en mengde er wat blokjes feta kaas onder, en dat is heerlijk, je kan dat dus ook met wortelen, witte kool en andere groeten doen naar het schijnt en zelfs gemixt. Zuurkool wordt trouwens zo gemaakt.

Aan de kool is eigenlijk niet te zien dat er iets mee gebeurde en als je het aan iemand te eten geeft zal hij niets merken, het heeft alleen en wat zoute of zilte smaak. Ik stelde wel vast dat bij het eten van deze gefermenteerde kool  en je nadien een windje laat, dat niet bepaald een aangename geur geeft en dat is zacht uitgedrukt en wel een nadeel, dat is ook een beetje eigen bij vegetariërs maar het is  wat gênant in het bijzijn van je familie of collega’s als je nog werkt.

Het is een eeuwen oude manier om groenten voor langere tijd te bewaren en het is bovendien algemeen zeer gezond voor de darmflora en de goede bacteriën die daar vertoeven, deze zijn met onze voor bewerkte aangekochte en behandelde groenten wat in de verdrukking geraakt, de reden dat men het nu niet veel meer doet is het werk dat er in kruipt (maar best meevalt vind ik) en het ontstaan van de ijskast.

**Werkwijze:**

- Ik kocht een rode kool en ontdeed die van de twee buitenste lagen.

- Sneed de kool doormidden en nog eens (in 4 dus) en sneed de harde witte kern weg.

- Ik sneed de kool in de lengte in zeer fijne sneetjes met een mandoline (toestel om groenten in sneetjes te snijden maar redelijk gevaarlijk voor de vingers) je kan het ook met een gewoon scherp keuken mes zeer fijn afsnijden natuurlijk!

- Ik gebruikte een beetje meer dan een halve kool om een pot van één liter mee op te vullen.

- Ik deed deze gesneden kool in een grote metalen kom, strooide er grof zeezout op, zo’n 25gr (geen keukenzout! Dat is chemisch gemaakt)

- Dan kneed je met je handen het zout door de kool (je wrijft het zout als het ware in de kool die je ook kneust en het zout onttrekt vocht aan de kool) was je handen of gebruik keukenhandschoenen want deze worden purper van de kool en dat gaat er moeilijk af.

- Laat deze kom een kwartietje staan.

- Gebruik een één liter bokaal die je eerst afwast en steriliseert door er kokend water in te doen of… zet de pot 15 minuten in een oven op een temp van 160°C dan zijn ook alle bacteriën dood.

- Neem de kool en knijp het vocht er uit (bij rode kool komt er niet zo veel sap uit maar je kan nadien met watflessen plat water wat bijvullen in de bokaal indien nodig )

- Vul de bokaal met rode kool  tot op 4cm van de bovenkant van de bokaal. (binnen 30 minuten na sterilisatie van je bokaal, wacht je langer moet je de bokaal  opnieuw steriliseren)

- Duw de kool goed vast aan in de bokaal (ik gebruikte een crusher voor limoen in caiparinha)

-  Giet wat van het zoute kool vocht op de kool (laagje van zo’n 2cm) de kool moet gans de tijd onder het sap blijven staan, wat boven het sap komt beschimmeld na een poosje.

- het bovenste  kool laagje heeft de neiging om te beginnen drijven in het sap en dat moet je verhinderen door er iets op te leggen.

- Je neemt een vers folie (dunne keukenfolie)

- Duw die in de bokaal tot op de kool, met de zijkanten over de randen en vul de bokaal tot boven op met bakparels om de rode kool onder druk te houden zodat ze niet naar boven kunnen komen drijven, (Pascale Naessens gebruikt daarvoor een steen die in de bokaal past!)

- De kool moet dus afgedekt blijven onder het zoute sap van de kool door middel van het gewicht van de bakparels.**(zie tekening als bijlage)**

- Als er niet genoeg sap aanwezig is vul dan een beetje bij met plat water (geen kraantjes water er zit chloor in)

- Door het fermenteren ontstaan wat gasbelletjes en duwen de kool wat los en mogelijk loopt de bokaal wat over door het sap, daarom plaatste ik de bokaal in een diep bord anders loopt het sap op het keukenaanrecht.

- Na drie dagen heb ik reeds geproefd en het smaakte lekker maar wat zouterig, normaal moet je  een week wachten  en de bokaal in de koelkast plaatsen dan stopt het fermentatie proces.

- Ik plaatste de bokaal na drie dagen reeds  in de koelkast en dan stopt dus het fermenteren, je kan de bokaal gerust enkele weken goed houden volgens het boek van Pascal Naessens maar bij mij was die na 10 dagen al leeg.

- Ik ga het in ieder geval nog doen, waarschijnlijk met andere koolsoorten nu we zijn ingeschreven bij “het groentegenot”.

Groetjes

Ronald

