

Fermenteren

Fermenteren staat momenteel wereldwijd volop in de belangstelling. We zijn weer aan het herontdekken wat het grote belang is van deze smakelijke en vitaliserende voedingsproducten.

Wat is fermenteren?

Fermentatie is de transformatie van voeding met behulp van diverse goedaardige bacteriën, schimmels, gisten en enzymen. We beïnvloeden met deze techniek de smaak, structuur, houdbaarheid en verteerbaarheid van ons voedsel op een gunstige manier.

Fermenteren is zo oud als de mensheid. Door de hele geschiedenis heen. Van de Papoea bevolking op de evenaar tot de Inuit richting Noordpool. Met de komst van de koelkast na de Tweede Wereldoorlog zijn we gestopt met zelf thuis te fermenteren. Voorheen was deze conserveringsmethode namelijk noodzaak om niet te verhongeren in de wintertijd wanneer een weinig aanvoer was van verse groentes. Zo nam Kapitein Cook op zijn schepen zuurkool mee om scheurbuik bij zijn bemanning te voorkomen.

Voedingsmiddelen krijgen na fermentatie aanzienlijk meer voedingswaarde. Tevens ontstaan er in dit proces volkomen nieuwe voedingsstoffen. Fermenteren is in feite een vorm van een voorvertering om eiwitten, vetten en koolhydraten waar onze spijsvertering misschien moeite mee heeft, af te breken in minder complexe en veiliger stoffen waar ons systeem wel mee kan omgaan.

Smaak

Fermentaties geven een ware smaaktransformatie en -sensatie. Zo kan die heerlijke hartige vijfde smaak 'umami' ontstaan. Bijvoorbeeld prominent aanwezig in miso. Of friszuur. Deze opwekkende smaak ontstaat als in groentefermentaties de aanwezige melkzuurbacteriën de koolhydraten omzetten in het gezonde melkzuur. De pH-waarde daalt en het product wordt steeds veiliger om het lang te kunnen bewaren.

Zout

Zout is in fermentaties een belangrijke toevoeging voor smaak en conservering. De Japanners hebben heel er heel poëtisch de naam 'de bloemen van de golven' aan gegeven. Wij kennen het zout der aarde. Mijn voorkeur heeft ongeraffineerd fijn Atlantisch zeezout.

Maak je eigen goedkope probiotica

Waarschijnlijk ben je de woorden prebiotica en probiotica al geregeld tegengekomen. Door zelf te gaan fermenteren, kun je je (darm)gezondheid een enorme boost geven.

