

# BEREIDINGSINSTRUCTIES

## GEFERMENTEERDE GROENTEN

### **Benodigheden**

- 0,5 kg groente naar keuze (zie ommezijde voor mogelijke groenten)
- 1 zakje gefermenteerde groenten culturen
- 5 gram zeezout zonder toegevoegd jodium
- 375 ml water op kamertemperatuur
- (keramisch/stenen) gewicht
- SteriLock met Kilner weckfles
- Optioneel: 1 el hele kruiden naar smaak. Denk aan karwijzaad of jeneverbessen.

*nb: een zakje groenteferment is goed voor ongeveer 10kg groenten. Wil je bijvoorbeeld 5kg groenten fermenteren dan gebruik je nog steeds 1 zakje culturen maar van alle overige ingrediënten 10 keer zoveel.*

**STAP 1:** Was je groenten, snijd ze fijn en verwijder lelijke plekjes. Doe ze vervolgens in een kom.

**STAP 2:** Los het zout op in 250 ml water en schenk dit over de groenten.

**STAP 3:** Los het zakje gefermenteerde groenten culturen op in 125 ml water. Dit activeert het cultuur binnen **10 minuten**.

**STAP 4:** Gebruik je handen om de groenten in het zoute water te masseren gedurende **5 minuten**.

**STAP 5:** Doe de groenten met het zoute water in de SteriLock pot die je klaar hebt staan en druk het stevig toe. Gebruik hiervoor een lepel, een stamper of je handen.

**STAP 6:** Voeg het water met gefermenteerde groenten culturen nu toe aan de pot en zorg dat de groenten onder water staan. Voeg water toe indien de groenten niet volledig onder water staan.

**STAP 7:** Leg in de pot een gewicht als stenen of een aardewerken gewicht.

**STAP 8:** Schroef de SteriLock-deksel op de pot, en doe de SteriLock-Airlock in het gat van de deksel. Zet op een donkere plaats op

kamertemperatuur.

**STAP 9:** Na 7 dagen controleer je of de groenten lekker smaken en verplaats je de pot naar de koelkast.

**Geniet van je zelfgemaakte gefermenteerde groenten!**

# TIPS EN TRUCS

Verschillende groenten hebben verschillende gistingstijden: Komkommer, selderij, bonen en rode biet ongeveer **10** dagen. Asperge **8 - 10** dagen. Paprika **7** dagen.

Kies voor het fermenteren van groenten voor stevige soorten groenten. Bladgroenten en zetmeelrijke groenten werken minder goed.

Bewaar de gefermenteerde groenten in de koelkast. Ook de zakjes *Gefermenteerde Groenten culturen* bewaar je het beste tot de THT in de koelkast.

Zorg altijd voor steriele hulpmiddelen door alles eerst heel heet te wassen en daarna aan de lucht te drogen. Schimmelvorming ontstaat wanneer ongewenste contaminanten in de groenten of hulpmiddelen aanwezig zijn. Werk daarom altijd schoon en gebruik verse groenten.

Een witte aanslag op het oppervlak moet je direct verwijderen, dit kan de smaak beïnvloeden. Groenten moeten altijd met ferment bedekt zijn om dit te voorkomen.