

4.3.8.4 Fermenteren, lekkere verzuring

Er zijn fermentatievaten gevonden in China (7.000 BC) en Georgië (6.000 BC), Egypte en Babylon.

Fermentatie is een soort koude bereiding. Gefermenteerd voedsel is gemaakt door gewenste microbiële groei en enzymatische omzetting van voedselcomponenten. Micro-organismen (bacteriën, schimmels en gisten) gedijen in warmte en vocht, en maken enzymen aan die de zuur(te)graad 📖, smaak, geur, uiterlijk, verteerbaarheid en de houdbaarheid van het product veranderen. Suikers worden omgezet in alcoholen en zuren. Hierdoor is het eindproduct rijk aan probiotica (📖 die gunstige bacteriën in je darmen ondersteunen) en is het beter te verteren. Vaak is het ook langer te bewaren. Fermentatie kan zowel met als zonder zuurstof plaatsvinden.

Voorbeelden zijn zuurkool en yoghurt, zuurdesem, bier van gefermenteerde gerst, cider, kaas, tempé, wijn, kimchi, sojasaus, droge worst en azijn, natto, tape, tempeh, kombucha, vissaus en sake, miso, gari en gefermenteerde gierstapap, tabasco, zure room, kwark, prosciutto, maatjes (haring). En vlees fermenteren levert salami op.

1. Bescherm je product tegen bederf, voorkom slechte micro-organismen door meteen een goed milieu te creëren met vb. een zoutoplossing, een cultuur, zuurstof onttrekken of het zuurgehalte verhogen door azijn toe te voegen of wei, of sap van een vorige fermentatie.

2. Zorg voor de juiste omgevings-, meestal kamertemperatuur. Bewaren doe je in een kelder of koelkast.

3. Zorg voor suikers en schimmels. Fruit, groenten, zuivel en granen bevatten die al allemaal.

Verder heeft fermenteren tijd nodig: dagen, weken, soms zelfs maanden.

Verse zalm, forel, riddervis, grote marene of haring wordt gefileerd, licht gezouten (en gesuikerd) en begraven zodat het (meestal) onder de 7°C blijft.

In Noorwegen heet dit raking en krijg je rakfisk (of surfisk, zuurvis van forel of char, een zalmachtige). Het kan ook +3 maanden bij 5°C in een emmer onder een verzwaard deksel geperst worden. Er treedt autolyse 📖 op, een proces waarbij door lichaamseigen enzymen cellen vernietigd worden door weefselafbraak. (Ik zou het niet proberen. Kan ook fout gaan.)

Elders in Scandinavië heet het gravning en krijg je gravlaks (ook van vlees).

Gefermenteerde haring ('surströmming', zure haring) stinkt, maar zou lekker zijn. Kleine Oostzeeharing wordt gezouten om te laten gisten. Daarna volgt ongeveer een maand nagisting in blik eind aug - begin sept. Oorspronkelijk werden ze gepekeld in vaten in de zon gezet. (Lijkt wat op garum.) Door zouttekort in de 16de eeuw zou de spontane gisting ontdekt zijn. Maar wie probeert zoiets? De smerige stank weerhoudt geïnteresseerden er meestal van om te proeven. Het bolle blik wordt buiten onder water openen. De haring eventueel afgespoeld en in tunnbröd (gezoet flatbröd) gerold met boter, aardappelschijfjes en blokjes ui.

♪ *De boer woont in de villa verder op. Gaston Durnez*

♪ *Boerderij: bewoond door artsen en industriëlen.*