

## **Zuurkool**

### Ingrediënten

750g kool

15g zout (1 el)

Kruiden naar smaak

### Bereiding

- Snij de kool in zo dun mogelijke lange repen
- Doe de reepjes in een grote bak en meng het zout en maximaal een halve eetlepel kruiden naar smaak door
- Kneed het geheel totdat het vochtig begint te worden
- Doe de kool met het vocht wat eruit komt in een pot en druk goed aan tot het vocht boven de kool uit komt
- Leg iets zwaars op de zuurkool zodat het onder zijn eigen vocht blijft
- Sluit de pot en laat het bij kamertemperatuur fermenteren
- Na een week is het al lekker als salade maar als je de pot dicht laat, is het maanden houdbaar bij kamertemperatuur

## **Pickle's**

### Ingrediënten

600g harde groenten

± 500ml pekels van 3,5% (500ml water met 17,5g zout)

Kruiden naar smaak

### Bereiding

- Snij de groenten in blokjes, plakjes of staafjes (maar niet te klein)
- Doel de kruiden onderin een pot en schep de groenten erop
- Giet er zoveel pekels bij tot de groenten onder water staat
- Leg er iets zwaars op zodat de groenten onder de pekels blijft
- Sluit de pot en laat het bij kamertemperatuur fermenteren
- Laat de pot minstens een week (en voor grote stukken 2 tot 3 weken) fermenteren

## **Yoghurt**

### Ingrediënten

1 liter kokosmelk

2 el zuurkoolsap (of 1tl probiotica)

### Bereiding

1. Doe de melk in een pot en voeg het sap of de probiotica toe
2. Laat het 2 dagen afgedekt fermenteren bij kamertemperatuur

## **Azijn**

### Ingrediënten

½ appel

250ml water

### Bereiding

1. Snijd de appel fijn en doe hem met het water in een pot
2. Klop er goed veel lucht in
3. Dek de pot af met een doekje en laat het ongeveer 4 weken fermenteren tot het zuur is.

## **Gemberbier**

### Ingrediënten gingerbug (starter)

2 cm biologische gember

2 el rietsuiker of honing

100 ml water

### Gingerbug maken

1. Rasp de gember met schil en al fijn.
2. Doe de gember met de suiker en het water in een potje. Doe de deksel erop en schud het goed door elkaar. Draai het dekseltje weer een beetje los.
3. Zet het potje op het aanrecht en laat het ongeveer 7 dagen bij kamertemperatuur fermenteren. De van nature op gember aanwezige gistcellen en melkzuurbacteriën zullen zich gaan vermenigvuldigen en zorgen voor een actieve fermentatie.
4. Schud het potje elke ochtend en avond flink door elkaar.
5. Wanneer de mix na ongeveer een week goed bubbelt en aangenaam ruikt, is je starter klaar. Je kunt nu verder gaan bij stap 6 of de starter gebruiken om andere frisdranken te fermenteren.

### Ingrediënten gemberthee

4 cm gember

400 g rietsuiker

4 liter water

### Gemberthee maken

6. Rasp de gember met schil en al fijn.
7. Breng het water aan de kook en voeg de gember toe. Laat de thee 15 minuten zachtjes koken.
1. Roer de suiker door de thee en zet het vuur uit.
2. Proef of je de thee lekker vindt. Voeg eventueel nog wat geraspte gember of suiker toe.
3. Laat de thee volledig afkoelen.

### Gemberbier maken

1. Roer de gingerbug door de thee en laat 24 uur bij kamertemperatuur staan.
2. Zeef het gemberbier en giet het over in petflessen. Vul ze niet helemaal tot boven af omdat er de komende dagen koolzuur gaat ontstaan en de flessen anders leegspuiten wanneer je ze openmaakt.
3. Zet de flessen op het aanrecht en laat ze 2 tot 7 dagen bij kamertemperatuur fermenteren.
4. Het bier is klaar wanneer je de flessen bijna niet meer kunt inknippen.
5. Zet de flessen in de koelkast om de fermentatie (nagenoeg) te stoppen.

