

VERROT GEZOND

HET FERMENTATIE KOOKBOEK
Met ruim 150 nieuwe recepten

Christian Weij





Inhoud

| | |
|--|-----|
| Inleiding | 8 |
| Wat doen bacteriën voor onze gezondheid?... | 10 |
| <i>Groenten & kruiden</i> | 22 |
| <i>Fruit</i> | 94 |
| <i>Noten, zaden & peulvruchten</i> | 140 |
| <i>Granen</i> | 174 |
| <i>Zuivel</i> | 221 |
| <i>Vlees, vis & eieren</i> | 265 |
| Adressen & Literatuur | 292 |
| Dankwoord | 298 |
| Receptenindex | 300 |

Inleiding

Toen ik vijf jaar geleden *Verrot lekker* ging schrijven, wist ik niet waar ik aan begon. Ik dacht een boek te schrijven voor de deelnemers aan mijn workshops. Een soort veredelde handleiding met een mooie cover. Leuk voor de eenzame fermenteerder, maar verder voor niemand interessant. Dat bleek een verkeerde inschatting te zijn. Op de dag dat het boek uitkwam, draaide mijn wereld 180 graden om. Ik was niet langer die fooddesigner die enge dingen deed met bacteriën. Integendeel: ineens werd ik gezien als iemand die de Nederlandse eetcultuur iets belangrijks terug kwam brengen: een verloren gewaand ambacht, dat perfect bij de huidige eetcultuur past. Het boek kreeg enorm veel positieve media-aandacht. *Verrot lekker* stond meerdere weken in de toptien van de best verkochte kookboeken. Een droom – die ik overigens nooit gedroomd had – kwam uit.

Het boek bleek meerdere doelgroepen aan te spreken: chefs, foodies, maar ook de enthousiaste thuishoukers ontdekten met *Verrot lekker* een mogelijkheid om meer unieke smaken de keuken in te brengen. Mensen met groene vingers vonden het interessant om hun eigen gekweekte groenten eens op een andere manier te verwerken. En een – nog altijd groeiende – groep lezers wilde weten wat gefermenteerde producten met gezondheid te maken hebben. Dat laatste is ook mij steeds meer gaan boeien: de link tussen ons leven en dat van de miljarden bacteriën op, in en om ons. Die link is wonderbaarlijk en daarom in mijn ogen een geheel eigen boek waard.

Een kookboek vol gezonde recepten

Na het verschijnen van *Verrot lekker* kreeg ik de kans met veel wetenschappers, artsen, professoren en fermentatiespecialisten te spreken. Als een spons zoog ik hun kennis over bacteriën en gezondheid op. Ik wist natuurlijk al wel dat micro-organismen een rol spelen in ons lichaam, maar die rol bleek vele malen groter dan ik had kunnen vermoeden. Niet zo verwonderlijk als je bedenkt dat zelfs wetenschappers tot voor kort niet beter wisten. Pas sinds ze bacteriën

kunnen herkennen aan hun DNA in onze ontlasting, weten geleerden ongeveer welke soorten er zijn en beginnen ze beetje bij beetje te begrijpen wat de rol van die kleine beestjes is.

Daarom horen we er ook nog niet zoveel over. We blijven vooral vasthouden aan het idee dat micro-organismen gevaarlijk zijn en zo veel mogelijk bestreden moeten worden, terwijl we deze kleine beestjes eigenlijk moeten omarmen. We zouden ze moeten voeden en vertroetelen als de huisdieren, die we wel met het blote oog kunnen zien. Om wat aan die algehele onwetendheid te doen, had ik al vrij snel het plan er een boek over te schrijven. Geen kennis-, of dieetboek, maar een kookboek vol heerlijke, gezonde recepten. Gefermenteerde recepten vol goede beestjes (wat we probiotisch noemen), maar ook een aantal niet-gefermenteerde gerechten vol ingrediënten die de bacteriën in onze darmen voeden (wat we prebiotisch noemen).

Net als in *Verrot lekker* heb ik er ook nu weer voor gekozen de opgedane kennis te vereenvoudigen tot iets wat makkelijk leest, goed te onthouden is en in het dagelijks leven te gebruiken is.

Wil je na het lezen van dit boek meer weten over hoe ons lichaam precies samenwerkt met micro-organismen? Dan staat er achterin een mooie literatuurlijst.

De fermentatierecepten in dit boek zijn door iedereen en op elk niveau goed uit te voeren. Fermenteren is echt niet zo moeilijk. Wil je toch wat meer houvast? Kom dan naar één van mijn workshops (kijk voor de actuele agenda op www.verrotlekker.nl) of sluit je aan bij de groep groeiende fermentatie-enthousiastelingen op facebook.com/verrotlekker.

Begin vandaag nog je eigen microboerderij; duik met mij in de oersoep van het leven en fermenteer omdat je leven ervan afhangt!

Christian Weij

Basisrecept: Pompoen met wortel, ui en gerookte-paprikapoeder

Eén van de mooiste smaakcombinaties die ik in alle jaren fermenteren heb ontdekt, is de combi van gefermenteerde pompoen en oude kaas. Magnifiek! Gewoon wat pompoen in een pot met 3,5 procent pekkel, en je hebt na een week al heerlijke pickles. Maar dit recept doet daar nog een klein schepje bovenop. En als we het over schepjes hebben: schep eens flink wat van deze pompoensalade op je broodje oude kaas. Wedden dat je daarna nooit meer een broodje zonder wilt?

1. Doe de rubberen ring om de deksel van de beugelpot – dit voorkomt dat er tijdens het fermenteren zuurstof in de pot komt waardoor de groente kan gaan schimmelen.
2. Schil de pompoen en verwijder de zaden. Weeg het vruchtvlees en rasp 400 g met een grove rasp. Bewaar de rest voor een ander recept.
3. Was de wortels en rasp deze ook grof.
4. Hak de teentjes knoflook en de uien fijn.
5. Doe alle ingrediënten in een grote kom en kneed ze door elkaar totdat er op de bodem van je kom een laagje vocht ontstaat. Komt er niet genoeg vocht uit? Dan knijp je niet hard genoeg.
6. Schep het mengsel in een beugelpot en druk het goed aan. Vul de pot tot 3 cm onder de rand. Er mag geen lucht meer tussen de geraspte groente zitten, en als je het aandrukt moet er vocht boven de groente uitkomen.
7. Leg eventueel wat zwaars op de groente zodat die onder zijn eigen vocht blijft staan, en sluit de pot luchtdicht af.
8. Zet de pot op je aanrecht en laat de groente vier dagen bij kamertemperatuur fermenteren. Maak de pot pas na vier dagen voor het eerst open en proef. Is de salade fris en lekker zuur? Dan is die klaar; gebruik de groente direct of zet hem – om de fermentatie te stoppen -in de koelkast en eet hem binnen twee maanden op. Vind je de salade nog niet zuur genoeg? Laat de groente dan nog een paar dagen bij kamertemperatuur verder fermenteren.

Bereiding

Ingrediënten

1 kleine pompoen (± 800 g)
300 g wortel
2 teentjes knoflook
1 middelgrote ui
1 el (zoete) gerookte-paprikapoeder
4 kruidnagels
15 g zout

BENODIGDHEDEN beugelpot (weckpot) van 1 liter

INSTRUCTIEFILM VerrotSpannend.nl/zuurkoolmethode

Linzenschotel met gefermenteerde pompoen en geroosterde spruiten

1. Verwarm de oven voor op 170° C.
2. Doe de linzen in koud water en laat ze 15 minuten staan.
3. Smeer de bol knoflook in met olijfolie, verpak hem in aluminiumfolie en leg hem 25 minuten in de voorverwarmde oven.
4. Snijd de uien, wortel en tomaten in kleine blokjes.
5. Haal de blaadjes van de peterselie en hak ze fijn.
6. Was de spruitjes, verwijder vieze blaadjes, snijd ze doormidden, doe ze in een ovenschaal en meng ze met 2 el olijfolie en 3 el tamari.
7. Haal de knoflook uit de oven en laat de bol iets afkoelen. Verhoog de temperatuur van de oven naar 200° C.
8. Verhit 4 el olijfolie in een braadpan en fruit de uien en wortel een minuut of 5.
9. Giet de linzen af en voeg deze met de bouillon, tomaat, peterselietakjes, tijm en laurier toe aan het uienmengsel en breng aan de kook.
10. Laat de linzen met een deksel op de pan in ongeveer 45 minuten zachtjes gaarkoken; kijk op de verpakking voor de exacte bereidingstijd. Voeg extra water toe als ze droog komen te staan.
11. Zet de spruitjes in de oven en rooster ze in ongeveer 25 minuten gaar. Schep ze halverwege een keer om.
12. Kook de quinoa volgens de instructie op de verpakking en breng op smaak met zout, peper en tamari.
13. Haal de teentjes knoflook uit hun schilletjes, pureer ze en roer de puree door de linzenschotel.
14. Roer de spruitjes door de linzenschotel en breng die op smaak met zout, peper en eventueel wat extra tamari.
15. Strooi de fijngehakte peterselie erover en serveer het met de quinoa en de gefermenteerde pompoen.

Bereiding

Ingrediënten (4p)

600 g groene linzen Du Puy
 1 bol knoflook
 olijfolie
 4 uien
 1 grote wortel
 4 tomaten
 4 takjes platte peterselie
 1½ liter groentebouillon
 2 takjes tijm
 2 laurierblaadjes
 400 g spruitjes
 tamari (pagina 205) of sojasaus
 250 g Hollandse quinoa
 150 g gefermenteerde pompoen (pagina 33)
 zout
 peper

Vis-chowder met gefermenteerde pompoen

1. Schil de aardappelen en snijd ze in kleine blokjes.
2. Pel de ui en snipper hem.
3. Snijd de preien in ringetjes en was ze.
4. Verhit de roomboter in een diepe pan en fruit de uien een minuut of 5.
5. Voeg de bloem toe en bak die 1 minuutje mee.
6. Giet al roerend de bouillon erbij en breng die aan de kook.
7. Doe de aardappelen en prei erin en laat alles 10 minuten koken.
8. Hak ondertussen de peterselie fijn.
9. Voeg de room, de tomatenpuree en de olijven toe en breng op smaak met sriracha, garum en peper.
10. Voeg de mosselen, garnalen en de vis toe en warm het geheel een paar minuten door zonder het te laten koken.
11. Serveer de chowder met de fijngehakte peterselie en de gefermenteerde pompoen.

Bereiding

Ingrediënten (4p)

700 g kruimige aardappelen
 1 grote ui
 2 grote preien
 2 el roomboter
 2 el bloem
 1,5 liter visbouillon
 15 g platte peterselie
 250 ml room
 1 blikje tomatenpuree
 sriracha-saus (pagina 77)
 garum (pagina 274)
 peper
 400 g mossel vlees
 200 g garnalen
 500 g verse visfilets
 50 g olijven
 gefermenteerde pompoen (pagina 33)





Basisrecept: Skyr

Skyr is IJslandse yoghurt van magere melk die ook nog eens gestremd wordt. Het lijkt dus op onze eigen plattekaas (zie pagina 225). Het is in Nederland een vrij nieuw product, dat ten tijde van het uitkomen van Verrot lekker nog nergens te vinden was. Sinds die tijd is het aantal soorten yoghurts in de supermarkten enorm toegenomen. Je vindt er Deense, Finse, Griekse, Turkse, IJslandse en Bulgaarse, en verschillende soorten kefir. Ik vraag me af wanneer we ook Nederlandse yoghurt in de winkels zullen aantreffen. Je lacht me nu misschien keihard uit omdat je denkt dat er niet zoiets als Nederlandse yoghurt bestaat, maar dan heb je het mooi fout. We hebben wel degelijk zo'n product, het heet alleen geen yoghurt. In het kookboek Ik kan koken uit 1913 staat een aantal recepten waarvoor dikke zure melk nodig is. Nederlandse yoghurt heet dus dzm. die kon je volgens het oude kookboek maken door rauwe melk in een platte schaal 2 dagen met een doekje erover op het aanrecht te laten staan. Melkzuurbacteriën die van nature in de melk zitten, maken de melk dik en zuur. Probeer het maar, het werkt en is ook lekker. Zorg er wel voor dat het goed zuur wordt, anders is het niet veilig om te eten. Het grappige van het boek Ik kan koken is, dat er ook wordt gesproken over een nieuw zuivelproduct dat steeds meer Nederlanders in het begin van de 20ste eeuw gingen eten: het kwam uit Oost-Europa en het heette 'yoghurt'.

- Bereiding**
1. Verwarm de melk tot 42° C en roer de oude skyr of melkkefir erdoor.
 2. Druppel het stremsel erin en giet de warme melk in een thermosfles.
 3. Sluit de fles en laat de melk 24 u fermenteren.
 4. Zet een vergiet in een bak en leg er een kaasdoek in.
 5. Schenk de dik geworden melk in de doek.
 6. Vouw de punten van de doek naar elkaar toe en knop ze dicht met een touwtje.
 7. Hang de doek op – aan bijvoorbeeld het handvat van een keukenkastje – en zet de bak eronder.
 8. Laat de skyr 2 uur uitlekken.

Ingrediënten

- 1 l magere melk (gepasteuriseerd of gesteriliseerd)
- 2 el skyr uit de winkel (of melkkefir)
- 2 druppels stremsel

BENODIGDHEDEN thermosfles
kaasdoek of een fijne keukendoek

INSTRUCTIEFILM VerrotSpannend.nl/plattekaas

Ijsslolly's van skyr, aardbeien en mango

Bereiding

1. Meng de helft van de skyr met de aardbeien en 25 g agavesiroop, en pureer alles met een staafmixer.
2. Vul zes vormpjes voor de helft met dit mengsel en zet ze 2 uur in de vriezer.
3. Meng de andere helft van de skyr met de mango en de rest van de agavesiroop, en pureer dit ook met de staafmixer.
4. Haal de ijsslolly's uit de vriezer, giet de skyr met mango op het aardbeienijs in de vormpjes, en zet terug in de vriezer. Laat de ijsjes in minimaal 4 uur helemaal bevroren.
5. Smelt de chocolade au bain marie en dip de ijsslolly's erin.

Ingrediënten (6p)

- 400 g skyr (pagina 229) of yoghurt
- 150 g aardbeien
- 150 g mango
- 25 g agavesiroop
- 50 g pure chocolade

Kip met skyr

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200° C.
2. Pel de knoflook en de ui en snipper ze zeer fijn.
3. Meng de skyr met de olie, tandoorikruiden, zuurkoolsap, knoflook en ui.
4. Smeer de kip vanbinnen en vanbuiten in met de skymarinade.
5. Leg haar met de borst naar beneden in een grote ovenschaal en zet de schaal 20 minuten in de hete oven.
6. Keer de kip met de borst naar boven.
7. Schep de krieltjes en tomaatjes rond de kip en meng ze met het bakvocht.
8. Zet de ovenschaal terug in de oven en bak het gerecht 30 tot 40 minuten, tot alles gaar, lekker bruin en plakkerig is.
9. Serveer de kip met een frisse salade.

Ingrediënten (4p)

- 2 teentjes knoflook
- 1 rode ui
- 200 ml skyr (pagina 229) of yoghurt
- 4 el olijfolie
- 3 el tandoorikruiden
- 2 el zuurkool- of picklesap (pagina 43)
- 1 kip
- 600 g krieltjes
- 600 g kerstomaatjes



In zijn kookboek *Verrot gezond* geeft Christian Weij een groot aantal nieuwe recepten voor de verschillende soorten gefermenteerde producten. Van groenten & kruiden, fruit, noten, zaden, peulvruchten, granen, zuivel tot vlees en vis. Door dagelijks verschillende soorten gefermenteerde producten te eten en te kiezen voor voeding die je eigen darmbacteriën stimuleren, kunnen we de natuur een handje helpen en onze gezondheid verbeteren.

Van zijn eerste boek *Verrot lekker* zijn inmiddels ruim 15.000 exemplaren verkocht.



“Christian laat je zien dat als je deze klassieke techniek, op innovatieve en verfijnde wijze toepast, de mogelijkheden oneindig zijn!”

Nico Klaver, Restaurateur & chefkok restaurant 't Kalkoentje*, Rhenen.

“Christian presenteert oude wijsheden in een fonkelnieuw jasje. Fermentatie-bacteriën kunnen ons helpen bij het bereiden van lekkere, houdbare en veilige producten, maar zijn ook onze bondgenoten op het gebied van gezondheid. Christian laat je ervaren dat gezonder worden en genieten van eten en bereiden prima samen kunnen gaan.”

Ir. Ralph Moorman, Levensmiddelentechnologie, gezondheidscoach en bedenker hormoonfactorconcept.

“Met dit tweede boek over fermentatie heeft Christian Weij een (lezens)waardige opvolger van “Verrot lekker” geschreven. Mede door zijn inzet staat “gefermenteerd voedsel” tegenwoordig letterlijk (bij restaurants) en figuurlijk (als onderwerp) op de kaart. Weij toont met dit boek aan dat fermentatie als proces ongekende mogelijkheden biedt voor innovatie bij de bereiding van gezond, smaakvol en spannend eten. Hij bouwt hierbij voort op zijn creativiteit, nieuwsgierigheid, vakmanschap en kennis. Voor dat laatste werkt Weij actief samen met fermentatiewetenschappers waardoor zijn ideeën voortdurend kunnen worden getoetst aan wetenschappelijke inzichten van de microbiologische processen die ten grondslag liggen aan de toegepaste fermentatieprocessen.”

Prof. dr. Eddy J. Smid, Hoogleraar Levensmiddelenmicrobiologie.

Bertram+de Leeuw Uitgevers

ISBN 978-94-6156-251-7



@christianweij



@PapasPasta

bertramdeleeuw.nl



9 789461 562517 >