Dranken

# Bieten kwas

Rauwe bietenblokjes ondergedompeld in pekel en een week lang in een donkere hoek laten gisten - het resultaat is een diep robijnrode, probiotische tonic met een aardse zoetheid en een zuivere melkzure smaak waar borsjt-koks al generaties lang van nippen.

**Tijd** 10095 min **Personen** 4

## Dit heb je nodig.

- ☐ 100 delen Rauwe bieten (gewassen, ongeschild, in blokjes van 2 cm)
- ☐ 200 delen Niet-gechloreerd water (gefilterd of gekookt en gekoeld)
- ☐ 4 delen Niet-gejodeerd zout (zeezout of koosjer)
- ☐ 4 delen teentjes knoflook (gepeld, optioneel)
- ☐ 2 delen karwijzaad (optioneel)

## Zo maak je het.

**01** Los het zout op in het water en roer tot het volledig helder is, zonder zichtbare kristallen. Niet-gejodeerd zout is essentieel: jodium doodt de nuttige lactobacillusbacteriën die de fermentatie aandrijven. Niet-gechloreerd water is net zo belangrijk: leidingwater met chloor remt de gisting. Gebruik gefilterd water of kook kraanwater en laat het volledig afkoelen voor gebruik. De pekelconcentratie hier (ongeveer 2% per gewicht) ligt onder de beitssterkte, waardoor fermentatie mogelijk is in plaats van alleen maar conservering.

**02** Snijd de ongeschilde bieten in stukjes van ongeveer 2 cm; schillen is niet nodig en de schil bevat wilde gisten en bacteriën die de gisting helpen op gang brengen. Verpak de bietenblokjes stevig in een schone pot met wijde opening, samen met de knoflook en het karwijzaad, indien gebruikt. Giet de zoute pekel erover zodat alle bieten volledig ondergedompeld zijn. De bieten moeten te allen tijde onder het pekeloppervlak blijven. Als ze blijven drijven, verzwaar ze dan met een potje water of een schone steen. Laat 3-4 cm vrije ruimte over voor fermentatieactiviteit.

**03** Bedek de pot met een doek die is vastgezet met een rubberen band, of met een los deksel; het gas moet kunnen ontsnappen, maar de verontreinigingen buiten blijven. Bewaar bij kamertemperatuur (18–22°C), buiten direct licht, gedurende 5–7 dagen. Na 24 uur zou u kleine belletjes aan het pekeloppervlak moeten zien. Schuim eventueel wit schuim af dat zich bovenop vormt; dit is onschadelijke kahm-gist, geen schimmel. Op dag 5 zal de pekel levendig, diep robijnrood zijn en zal de smaak aards, zoet en aangenaam zuur zijn. Giet in flessen en zet in de koelkast. De kou stopt de gisting en bewaart de tonic gedurende 4-6 weken.

**Recept & herkomst** ForkRecipe Kitchen / ForkRecipe / FoodML and contributors / CC BY-SA 4.0.
Oorspronkelijk recept en bronvermelding CC BY-SA 4.0
Nederlandse tekst automatisch vertaald; niet culinair nagekeken.
Porties zijn een richtwaarde; controleer de hoeveelheden in het bronrecept.
recipes.dvs-services.be / beet-kvass