Bijgerechten

Lacto-gefermenteerde wortelen

De gateway-fermentatie: hele wortels of speren ondergedompeld in een precieze zoutpekel van 2% met knoflook en dille, overgelaten aan de lactobacillus-bacteriën die op de huid van elke groente leven. Binnen een week wordt de pekel zuur en troebel, de wortels veranderen van rauw en scherp in iets aangenaam pittigs, nog steeds knapperig en probiotisch. Eenvoudig genoeg om je eerste gisting te zijn; bevredigend genoeg om je honderdste te zijn.

Tijd 10080 min **Personen** 4

Dit heb je nodig.

- ☐ 500 g wortelen, geschrobd (bij voorkeur ongeschild)
- ☐ 10 g Niet-gejodeerd zeezout of koosjer zout (2% van het watergewicht)
- ☐ 500 g Gefilterd of ongechloreerd water
- ☐ 15 g teentjes knoflook, gepeld en licht geplet
- ☐ 20 g verse dilletakjes
- ☐ 3 g Zwarte peperkorrels

Zo maak je het.

01 Meet het gefilterde water op gewicht: precisie is hier van belang. Bereken 2% van het watergewicht in niet-gejodeerd zout: voor 500 g water is dat 10 g zout. Combineer zout en water in een pot of maatbeker en roer tot het volledig is opgelost, minimaal 30 seconden krachtig roeren. De pekel kan op kamertemperatuur worden gemaakt; verwarming is niet nodig, waardoor de chloorgevoelige lactobacillus behouden blijft als deze in het water aanwezig is. Gebruik nooit gejodeerd keukenzout, dat jodium bevat dat precies is toegevoegd om de microbiële groei te remmen; het zal de fermentatie vertragen of doden. Proef de afgewerkte pekel: deze moet aangenaam zout smaken, zoals mild zeewater.

02 Boen de wortels onder koud water met een borstel, maar schil ze niet; de schil en de haartjes op de huid bevatten de wilde lactobacillus die de fermentatie zal aandrijven. Knip de boven- en onderkant af. Snijd de wortels in speren door ze in de lengte te halveren, of laat de dunne heel. Het doel is om ze goed rechtop in een stenen pot met wijde opening te plaatsen, stevig genoeg verpakt zodat ze onder de pekel blijven. Leg er eerst de dilletakjes en peperkorrels in en steek dan de teentjes knoflook tussen de wortelsperen. Verpak de wortels zo strak mogelijk – de compressie vertraagt het drijven. Giet de pekel erover en dompel alles volledig onder. Laat 3 tot 4 cm ruimte vrij en druk een klein gevouwen stukje wortel over de bovenkant om als gewicht te fungeren.

03 Zet de pot op kamertemperatuur, 18 tot 22°C, en niet in direct zonlicht, gedurende 5 tot 7 dagen. Dek het losjes af (een doek, een deksel op een kier of een goede luchtsluis) zodat CO_2 kan ontsnappen, maar fruitvliegjes er niet in kunnen komen. Druk de wortels één keer per dag met een schone vork of lepel terug onder de pekel; gas tilt ze in de loop van de tijd op. Proef dagelijks vanaf dag 3: de pekel zal geleidelijk verzuren naarmate het melkzuur zich opbouwt, en de wortels zullen die zuurgraad opnemen. Een witte troebele pekel en kleine belletjes zijn gezonde tekenen. Kahm-gist aan het oppervlak (platte, witte film) is onschadelijk: verwijder het en gooi het weg. Elke vage, verhoogde of gekleurde schimmel betekent dat de hele batch moet worden weggegooid.

04 Wanneer de wortels de gewenste zuurheid hebben bereikt (meestal aangenaam pittig maar nog steeds herkenbaar als wortel), sluit u de pot goed af en verplaatst u deze naar de koelkast. Koude temperaturen vertragen de fermentatie dramatisch, maar stoppen deze niet helemaal: de wortels zullen gedurende weken langzaam blijven verzuren en met de jaren complexer en funkier worden. Ze zijn onmiddellijk eetbaar als ze in de koelkast worden bewaard, maar zijn vaak het lekkerst na 2 tot 4 weken, wanneer de smaken de tijd hebben gehad om te versmelten en de pekel volledig in het wortelvlees is doorgedrongen. Ze blijven maximaal 3 maanden gekoeld bewaard.

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 / lacto-fermented-carrots