

DUURZAAMHEID & NATUUR

NATUURDAGBOEK
30 januari 2017

Waar zijn de groenlingen?

Ach, die groenlingen toch. Weinig vogels zag ik zo vaak en zoveel als groenlingen. Overal hoorde ik hun spetterende roepjes en hun knarsende zang. Elke dag kwamen ze af op het vogelzaad in mijn tuin. Misschien is hen dat wel noodlottig geworden.

Groenlingen gaan na een jaar of twee, drie meestal wel dood. Katten en sperwers pakken hen, auto's rijden tegen hen aan, ze vliegen tegen ramen en bezwijken aan honger, uitputting kou of ziekten. Groenlingen zijn forser dan de meeste andere vogelsoorten uit de vinkenfamilie, maar zijn zeker niet minder vatbaar voor ziekten. Integendeel. Vorig jaar onderzocht het Dutch Wildlife Health Centre in Utrecht negen dode groenlingen. Allemaal bleken te zijn gestorven aan een ziekte. Eén had vogelpokken, één yersiniose en één salmonella en maar liefst zes groenlingen hadden het geel.

Het geel is een besmettelijke vogelziekte die tot gelige oog- en snavelontstekingen leidt. De zieke vogels krijgen gezwellen en kunnen niet meer eten, drinken of ademen. Zolang ze die drie nog wel kunnen, maken ze gebruik van vogelvoer en drinkwater in tuinen van vogelliefhebbers, zoals ik. En juist via dat drinkwater en voer besmetten ze elkaar. Ik hoop niet dat ze in mijn tuin hun ondergang vonden, maar het zou best kunnen, want voor zover ik weet heb ik de vogelrijkste tuin in de buurt. Mijn tuin grenst aan een miniplantsoentje waar veel vogels slapen, schuilen, nestelen en dekking zoeken en waarvandaan ze mijn tuin afstropen. Met kool- en pimpelmezen, vinken en huismussen waren groenlingen de talrijkste kostgangers in mijn tuin. Maar deze winter heb ik er nog niet één mogen verwelkomen. En ook buiten mijn tuin zie ik ze minder dan andere jaren.

In 2009 heerste er ook geel onder groenlingen. Aantalsgewijs kwamen ze aardig over die klap heen, maar of hen dat opnieuw lukt? Hopelijk wel en krijg ik ze volgend jaar weer te gast.

Koos Dijksterhuis



De groenling.
FOTO KOOS DIJKSTERHUIS

CULINAIRE TREND Fermenteren, een oude techniek om groenten langer te bewaren, is terug. Zelf zuurkool, yoghurt, augurken, kimchi of chutneys maken is eenvoudig, gezond en een **energiezuinige oplossing tegen voedselverspilling**.

tekst Jenda Terpstra



Tanja Stevens tapt sap uit een van de fermenteerpotten in haar keuken. Links: ingrediënten worden gesneden voor een nieuwe pot. FOTO'S MAIKEL SAMUELS



Fermenteren: oma's keukentechniek is terug

Op de keukenkastjes van Tanja Stevens (41) in Maastricht staan weckpotten en glazen dranktaps vol troebele vloeistof. "De kefir gaat zelfs mee op vakantie." Fermenteren is het gecontroleerd laten rotten van groenten, fruit, zuivel, vis of vlees. Het klinkt vies, maar bijna iedereen eet dagelijks gefermenteerde producten: yoghurt, brood, kaas, zuurkool, wijn, bier, chocola, zure haring, salami, parmaham en Aziatische producten als sojasaus en tempé zijn gefermenteerd. Ze zijn tot hun huidige vorm, geur, kleur en smaak gekomen met behulp van bacteriën, schimmels en gisten. Zo is zuurkool niets anders dan witte kool met zout: bacteriën op de kool zetten suikers om in melkzuur. Ook bij olijven en in alcoholische dranken als cider, bier en wijn doen micro-organismen het werk. "Het is een soort toveren", zegt Stevens. "Je weet nooit welke smaak eruitkomt."

Stevens heeft haar eigen praktijk als voedingsconsulent en geeft fermenteerworkshops. Thuis experimenteert ze er dagelijks op los. "Gefermenteerd eten is gezond en leuk om te maken." Ze schenkt melkkefir door een zeef in een glazen fles. Witte bloemkoolachtige knolletjes blijven achter. "Dat is de kefir, een yoghurtplantje die de rauwe melk zuur en lichtbruins maakt." Aan de witte vloeistof voegt ze citrus- en sinaasappelschil toe. "Zo smaakt het naar yokidrink. Het is heel gezond. Mijn kinderen zijn er dol op."

Haar experimenten worden steeds gekker, geeft ze lachend toe. Op de keukenkastjes staat een heus laboratorium, de koelkast staat vol met potten en achter het gordijn in de huiskamer staan vissenkoppen te rotten. "Ik had teveel rode poot. In dit huis wordt niets verspild." De micro-organismen die ze gebruikt

voor het fermenteren, zoals gisten en bacteriekwekjes, moeten regelmatig worden gevoed. "De kefir gaat zelfs mee op vakantie."

Fermenteren is het gecontroleerd laten rotten van groenten, fruit, zuivel, vis of vlees. Het klinkt vies, maar bijna iedereen eet dagelijks gefermenteerde producten: yoghurt, brood, kaas, zuurkool, wijn, bier, chocola, zure haring, salami, parmaham en Aziatische producten als sojasaus en tempé zijn gefermenteerd. Ze zijn tot hun huidige vorm, geur, kleur en smaak gekomen met behulp van bacteriën, schimmels en gisten. Zo is zuurkool niets anders dan witte kool met zout: bacteriën op de kool zetten suikers om in melkzuur. Ook bij olijven en in alcoholische dranken als cider, bier en wijn doen micro-organismen het werk. "Het is een soort toveren", zegt Stevens. "Je weet nooit welke smaak eruitkomt."

Fermenteer-trend

Fermenteren is sinds twee jaar een culinaire hype. Het past binnen de trend om gezond te eten en alles zelf te maken. Fooddesigner Christian Weij werd zo enthousiast dat hij in 2015 een boek schreef: 'Verrot Lekker'. Met zijn recepten maak je zelf gepekelde groenten, schimmelkaas, brie, appelcider, perenboter of yoghurt. "Fermenteren is een vergeten techniek van onze oude moeder of oma die een wintervoorraad aanlegde", zegt Weij. "In de jaren zestig verdween het uit onze keukens. Nu is het weer terug, en ik denk niet dat het nog verdwijnt."

Weij's workshops zijn snel volgeboekt. Zijn

boek is meer dan tienduizend keer verkocht en geldt als handboek voor Nederlandse fermenteers. Hij organiseert zelfs een fermentatie festival, het 'Rotzooi Festival', met een andere bekende fermentatiekook 'meneer Wateetons'. Ook is er in juni een bijeenkomst met de Amerikaanse fermenteer-goeroe Sandor Katz, bekend van de wereldwijde bestseller 'The art of fermentation'.

Duizenden jaren oud

De fermenteer-rage uit zich op social media als Instagram, waarop 'foodies' foto's van hun weckpotten vol gistende zuurkool plaatsen. Op Facebook wisselen hobbykoks in speciale fermenteergroepen nieuwtjes en tips uit. De



Visresten in een pot op de verwarming.

techniek zelf, is al duizenden jaren oud.

"Fermentatie is één van de oudste technieken om levensmiddelen te conserveren", zegt hoogleraar levensmiddelenmicrobiologie Eddy Smid van de Wageningen Universiteit. "Nog voordat er schrift was fermenteerden mensen al. Toen mensen gingen leven van de landbouw bewaarden ze zo het overschot aan groenten", zegt Smid. Tijdens het koloniale tijdperk maakte fermenteren overzeese expeditie succesvol: zuurkool hield vitamine C vast, waardoor de bemanning geen scheurbuik kreeg.

Smid doet onderzoek aan de universiteit in Wageningen naar de nuttige rol van fermentatie bij het maken van levensmiddelen. "De natuur geeft ons een enorme diversiteit aan bacteriën, daar willen we van oogsten." Met gefermenteerde sojabonen wordt bijvoorbeeld de vleesvervanger tempé gemaakt. "Vegetariërs en vooral veganisten riskeren een vitamine B12 tekort. Wij ontwikkelen daarom een tempé met een bacterie uit zuivel die vitamine B12 produceert."

Er wordt wel geclaimd dat gefermenteerd eten uitermate gezond is. Klopt dit ook? Volgens Smid zijn veel gefermenteerde producten inderdaad gezonder dan rauwe producten. "Fermentatie verrijkt producten met nieuwe voedingsstoffen en zorgt ervoor dat mineralen als ijzer en calcium beter opgenomen worden door ons lichaam. Ons voedsel is tegenwoordig sterk geraffineerd. Nooit eerder in de evolutie aten we zoveel steriel voedsel." Hoe goed dat voor mensen is, is nog de vraag. Volgens Smid

zijn er nog weinig klinische studies gedaan, maar zijn er zeker aanwijzingen dat consumptie van bacteriën bijdragen aan de gezondheid.

Bij kamertemperatuur

Het is niet alleen gezond, maar ook nog goed voor de planeet. Groenten die anders worden weggegooid, worden smakelijk opgepot. Het fermentatieproces gebeurt bij kamertemperatuur en verbruikt dus geen energie. "Het is één van de goedkope en energiezuinige oplossingen van de toekomst", zegt Smid.

Daarnaast is er nu speciale aandacht voor fermentatie om verspilling tegen te gaan. "Bij het maken van bier blijft bostel over, uitgekookt gerstemout. Vroeger ging dit in het deeg



Tanja Stevens gooit zo min mogelijk restjes weg.

om brood te maken. Dat gebeurt nu op kleine schaal weer." Volgens Smid is dit slechts één van de voorbeelden hoe reststromen met fermentatie een nieuw leven kunnen krijgen.

Terug in de keuken maakt Tanja Stevens een flesje 'fire cider' open: een pittig oranje drankje van mierikswortel, knoflook, gember, ui, pepers, kurkuma en citroenschil. "Bij een griepgolf hieldt je op de been." Dan zet Stevens het mes in de biologische bloemkool, broccoli, gember en rode peper op het aanrecht en laat ze zien hoe je groenten fermenteert. "Het is eenvoudig. Je snijdt ze in stukjes, doet ze in een weckpot en voegt water en zout toe." Ze duwt alles met een pollepel aan. "Wat kruiden erbij, wat laurierblaadjes om de groenten knapperig te houden. Een zuurkoolsteen erop, een doek erover, en dan afwachten. Over drie dagen heb je heerlijk tafelzuur."

Ook in haar keuken gaat het wel eens mis. In de flessen kefir bouwt tijdens het fermenteren koolzuur op. "Ze ploppen als champagne als je ze openmaakt. Dat moet je dus op tijd doen. Ik heb weleens waterkefir aan het plafond gehad", zegt ze lachend.

Ook Stevens denkt dat de fermenteer-trend niet meer weggaat. "Mensen willen weer gezond eten. Ze willen dingen zelf maken, bewust leven met meer tijd voor goede voeding." Haar man en kinderen zijn gewend aan het drinken van kefir en het eten van gefermenteerde groenten. Ook de verrotte vis mag achter het gordijn blijven staan. "Alleen de fermenterende knoflook is naar de kelder verbanen. Het hele huis stonk er naar."

'Dit recept is keukendecoratie, zo mooi staat het te pronken op je aanrecht. Deze groenten zijn lekker bij een pittig gerecht, bij een omelet of in een salade.'

GEFERMENTEERDE RODE BLOEMKOOI

Ingrediënten:

- 1 kleine bloemkool
- 1 kleine rode biet (voor de kleur)
- 3 laurier blaadjes
- 1 tl komijn
- 1 tl korianderzaad
- 1 liter water
- 40 gr ongeraffineerd zeezout
- 1 pot van 1 of 1,5 liter

Bereiding:

Werk steeds schoon en was je handen goed van tevoren.

- Maak een pekkel bad waarbij je het zout helemaal laat oplossen in het water.
- Verdeel de bloemkool in kleine roosjes en snijd en het hart van de steel, zonder schil, in kleine blokjes.
- Schil de biet en snijd in kleine dobbelsteentjes.
- Plaats groenten en kruiden in de pot die je voor 3/4 vult.
- Schenk het pekkelwater erbij tot de groenten onder water staan.
- Zorg dat alles onder water blijft door een diepvrieszakje te vullen met pekkelwater en hierbovenop te leggen of nog beter een zuurkoolsteen te gebruiken, een glazen deksel of klein schoteltje kan ook, was je voor handen hebt.
- Dek de pot af door de deksel er losjes op te leggen of gebruik een schoon doekje met daar omheen een elastiekje.
- Laat dit 3-5 dagen bij kamertemperatuur fermenteren en proef of je het al lekker vindt. Wil je een zuurdere smaak, dan kun je het nog wat langer laten staan.
- Doe nu de deksel erop en zet in de koelkast. Omdat het fermentatieproces daar nagenoeg stopt kun je het op deze manier maanden bewaren.

Zelf laat ik ze eerst nog een tijd in de kelder of op een andere koele plaats in huis staan voordat ik ze naar de koelkast verplaats, ik vind dat de smaak ten goede komen. Gewoon af en toe blijven proeven, want smaak is persoonlijk en jij bent de baas over je eigen fermentatieproject.

Succes en eet smakelijk!

Door Tanja Stevens, voedselconsulent 'Gezond Gestel' in Maastricht.