

P

U

JONNIE

U

en

R

THERESE

S

BOER

T



PUURST

Fermentatiefetish

UMAMI 234

fermentatiefetish

fermentatiefetish

Dit is zo mooi, man. Spanjaarden die van azijn houden, slaan hier steil van achterover. Op een gastronomisch congres in Duitsland liet ik het proeven – de verbaasde en enthousiaste reacties spraken voor zich. Tot dan toe had ik nauwelijks stilgestaan bij wat ik eigenlijk in handen had met mijn gefermenteerde groentesap.

Nu staan we überhaupt nooit stil bij De Librije, we zijn continu aan het experimenteren. Het mooie is als je gelijkgestemde gekken vindt, die net als jij te porren zijn voor nieuwe uitdagingen, niet bang om op hun nek te gaan. Daar komen de mooiste dingen uit. Berregejakt één is dit verhaal is mijn groentesapleverancier Eef Dal (zie p. 234). Nummer twee is Jan ten Kleij, die man die water vitaliseert als gekleinschalige dingen met enzymen en micro-organismen doet. Zouder Eef's groentes en de fermentatiecocktail van Jan had ik die sappen nooit op het niveau kunnen krijgen dat ze nu hebben. Ik ben een professor in Wageningen blind geweest van gefermenteerd sap van tomaat en aubergine. Die bewonderde mensen wat mijn smaakprofielen al unaniem hadden gepreke, maar wat ik nog niet had uitgeproefd: 'pure umami'!

Afval

Ik kwam op het idee van gefermenteerde groentesappen door koolbladeren – of liever gezegd het afval ervan, waar we verder niks mee deden. Dat vond ik zonde, want er zit enorm veel smaak in dat blad. Dus gingen we die bladeren vergruizen in bakken bij Eef in de kas, om met het vroggekomen sap te experimenteren. Fermenteren of gisten is kort door de bocht het gecontroleerd rotten van organische materialen, maar dat klinkt zo raak. Dus noemen we het fermenteren. Daar de groei van bepaalde micro-organismen – denk aan bacteriën en schimmels – wordt een vertelingsproces in gang gezet en verandert je product aan smaak en structuur. Met als bijkomend voordeel dat je het langer kunt bewaren. In principe kun je alles fermenteren. Zuivel, groente, vlees, vis. Voor planten en groenten is zonsverwarming door fermentatie bij uitstek geschikt, omdat ze van nature al allerlei heilzame micro-organismen bevatten. (De getijd heloos niet meer woei het gras van onze betropen groenten, maar voor Eef's groentes durf ik mijn hand in het vuur te steken.) Bij de juiste omstandigheden – vooralwel de afwezigheid van lucht – nemen die micro-organismen zulk lang toe dat ze de groei van ziekteverwekkende en bederfveroorzakende organismen verhinderen. Suikers en koolhydraten worden omgezet in melkzuur en andere zuren en vitamines als B en C gaan niet verloren in het proces. Waarom het sap dan vrijkomt tijdens het proces niet alleen smaakvol is, maar ook nog eens heel gezond. Op zich is er niks nieuws aan dit verhaal, fermenteren is een duizenden jaren oude techniek. Ook met groentesappen zoals dat

van zuurkool werten we al jaren, die sappen was een van mijn eerste aankopen in de keuken. Toch is dit sap heel anders. Dat komt ten eerste door de groenten van Eef. Met een doorsnee kool van de groothandel bereik je geen soortgelijk smaakeffect. En dat weet ik uit ervaring, ik heb het er eens (hij gebrek aan beter) mee geflaan en ik kon het sap waggooien. Daarnaast speelt Jan een grote rol in dit verhaal. Hij voegt iets toe waardoor het hele fermentatieproces een upkalfater krijgt. Wat precies mag bij zo zelf uitleggen.

In de keuken

Ik wil het eerst over de smaak hebben. Dat ont fermentatiecap heilzame bacteriën bevast en daarmee geeft ik voor de rijpwording, is mooi meegenomen. Je krijgt hier op een avond immers zoveel verschillende gerechten te eten. Daarom gebruik ik ook nauwelijks bloem en boter, veel te zwaar. Maar uiteindelijk gaat het mij enkel om de smaak. En man, wat werkt dat fermenteren goed. Dat sap wordt zo rijk, het smaakt gewoon als een seriedelde azijn: je kunt er heel veel lasten mee op. Het wordt echt interessant als je het als component gebruikt. Meng bijvoorbeeld een deel aan het gefermenteerde sap met vers sap voor een heel breed smaak-effect. Of voeg het toe aan een fond en je krijgt een ongelooflijk mooie zure oosterhoen. Je hebt geen azijn of wijn meer nodig zoals bij klassieke sauzen als een beurre blanc. Daar kun je zowieso niet meer mee wegkomen tegenwoordig, maar je kunt er wel op voortborduren. Voor een nieuw gerecht dat binnenkort op de kaart komt, maak ik een saus waarbij gefermenteerd wortelsap de saargetroque vervangt. Afmouten met gerstenbieten en je hebt een geweldige lichte alternatief voor zo'n aubergine-zware beurre blanc. Die saus serveer ik niet bij vis, dat zou veel te voor de hand liggend zijn, maar bij lam met klewemel.

We werken op dit moment met rode koolrap, wortelsap en venkelrap. We verroepen bijvoorbeeld jonge venkel en laten dat koud fermenteren. Beetje chlorofyl en bij voor de kleur en je hebt een fantastische basis voor in de keuken. Mispelrap, zijn we nu ook mee bezig. Die vrucht geeft een hele interessante zuetzure smaak. Geen idee wat ik daar uiteindelijk mee ga doen, maar dat valt nog wel op de juiste plek. Ik ga er ook dingen mee innaken, voor wekken leest het sap zich natuurlijk bij uitrek. De mogelijkheden zijn dus eindeloos – omdat ik er weer genot van heb... Maar zeker is het nog lang niet, ik ben pas net begonnen.



[Fermentatiefetish]

Dit is zo mooi, man. Spanjaarden die van azijn houden, slaan hier steil van achterover. Op een gastronomisch congres in Duitsland liet ik het proeven – de verbaasde en enthousiaste reacties spraken voor zich. Tot dan toe had ik nauwelijks stil gestaan bij wat ik eigenlijk in handen had met mijn gefermenteerde groentesap. Nu staan we überhaupt nooit stil bij De Librije, we zijn continu aan het experimenteren. Het mooie is als je gelijkgestemde gekken vindt, die net als jij te

porren zijn voor nieuwe uitdagingen, niet bang om op hun bek te gaan. Daar komen de mooiste dingen uit. Beroepsgek één in dit verhaal is mijn groenteleverancier Eef Stel. Nummer twee is Jan ten Kleij, de man die water vitaliseert en geheimzinnige dingen met enzymen en micro-organismen doet. Zonder Eefs groenten en de fermenta-cocktail van Jan had ik die sappen nooit op het niveau kunnen krijgen dat ze nu hebben. Ik liet een professor in Wageningen blind proeven van gefermenteerd sap van tomaat en waterpeper. Die bevestigde meteen wat mijn smaakpapillen al unaniem hadden gejoeld, maar wat ik nog niet had uitgesproken: 'pure umami'!

[Afval]

Ik kwam op het idee van gefermenteerde groentesappen door koolbladeren – of liever gezegd het afval ervan, waar we verder niks mee deden. Dat vond ik zonde, want er zit enorm veel smaak in dat blad. Dus gingen we die bladeren vergisten in bakken bij Eef in de kas, om met het vrijgekomen sap te experimenteren.

Fermenteren of gisten is kort door de bocht het gecontroleerd rotten van organische materialen, maar dat klinkt zo rot. Dus noemen we het fermenteren; door de groei van bepaalde micro-organismen – denk aan bacteriën en schimmels- wordt een verteringsproces in gang gezet en verandert je product van smaak en structuur. Met als bijkomend voordeel dat je het langer kunt bewaren. In principe kun je alles fermenteren. Zuivel, granen, vlees, vis. Voor planten en groenten is conservering door fermentatie bij uitstek geschikt, omdat ze van nature al allerlei heilzame micro-organismen bevatten. (Dit geldt helaas niet meer voor het gros van onze bespoten gewassen, maar voor Eefs groenten durf ik mijn hand in het vuur te steken.)

Bij de juiste omstandigheden –voornamelijk de afwezigheid van lucht – nemen die micro-organismen zodanig toe dat ze de groei van ziekteverwekkende en bederfveroorzakende organismen verhinderen. Suikers en koolhydraten worden omgezet in melkzuur en andere zuren en vitamines als B en C gaan niet verloren in het proces. Waarmee het sap dat vrijkomt tijdens het proces niet alleen smaakvol is, maar ook nog eens heel gezond.

Op zich is er niks nieuws aan dit verhaal, fermenteren is een duizenden jaren oude techniek. Ook met groentesappen zoals dat van zuurkool werken we al jaren; de sappen was een van mijn eerste aankopen in de keuken. Toch is dit sap heel anders. Dat komt ten eerste door de groenten van Eef. Met een doorsnee kool van de groothandel bereik je geen soortgelijk smaakeffect. En dat weet ik uit ervaring, ik heb het er eens (bij gebrek aan beter) mee gedaan en ik kon het sap weggooien. Daarnaast speelt Jan een grote rol in dit verhaal. Hij doet iets waardoor het hele fermentatieproces een opkalefater krijgt. Wat precies mag hij zo zelf uitleggen.

[In de keuken]

Ik wil het eerst over de smaak hebben. Dat ons fermentatiesap heilzame bacteriën bevat en daarmee goed is voor de spijsvertering, is mooi meegenomen. Je krijgt hier op een avond immers zoveel verschillende gerechten te eten. Daarom gebruik ik ook nauwelijks bloem en boter, veel te zwaar. Maar uiteindelijk gaat het mij enkel om de smaak. En man, wat werkt dat fermenteren goed. Dat sap wordt zo rijk, het smaakt gewoon als een veredelde azijn. Je kunt er heel veel kanten mee op. Het wordt echt interessant als je het als component gebruikt. Meng bijvoorbeeld een deel van het gefermenteerde sap met vers sap voor een heel breed smaakeffect. Of voeg het toe aan een fond en je krijgt een ongelooflijk mooie zure ondertoon. Je hebt geen azijn of wijn meer nodig zoals bij klassieke sauzen als een beurre blanc. Daar kun je

sowieso niet meer mee wegekomen tegenwoordig, maar je kunt er wel op voortborduren. Voor een nieuw gerecht dat binnenkort op de kaart komt, maak ik een saus waarbij gefermenteerd wortelsap de basisgastrique vervangt. Afmonteren met geitenboter en je hebt een geweldig licht alternatief voor zo'n ouderwetse zware beurre blanc. Die saus serveer ik niet bij vis, dat zou veel te voor de hand liggend zijn, maar bij lam met kliswortel.

We werken op dit moment met rode koolsap, wortelsap en venkelsap. We versnijden bijvoorbeeld jonge venkel en laten dat koud fermenteren. Beetje chlorofyl erbij voor de kleur en je hebt een fantastische basis voor in de keuken. Mispelsap, zijn we nu ook mee bezig. Die vrucht geeft een hele interessante zoetzure smaak. Geen idee wat ik daar uiteindelijk mee ga doen, maar dat valt nog wel op de juiste plek. Ik ga er ook dingen mee inmaken, voor wecken leent het sap zich natuurlijk bij uitstek. De mogelijkheden zijn dus oneindig – totdat ik er weer genoeg van heb... Maar zover is het nog lang niet, ik ben pas net begonnen.

[Granenpakketje]

Bij sappen alleen blijft het trouwens niet. Ik ben al een paar jaar aan het experimenteren met culturen van granenmengels. Heb ik ook weer van Jan. Hij heeft me een mooi pakketje gegeven van onder andere quinoa, rode rijst, maïs en zeewier. Deze basisfermentatie dient als deeg voor een brood dat echt een megasmaak ontwikkelt. Ik ben er lang mee bezig geweest om het te perfectioneren. Sinds een half jaar maken we er broodjes van. We zetten het deeg onder een glazen stolpje bij gasten op tafel. Door de toevoeging van gefermenteerd granensap gaat dat deeg aan tafel rijzen. Puur natuur, zonder toevoeging van gist. Je ziet het groeien, je ruikt het als je de stolp optilt. Dat hele proces voltrekt zich 'gewoon' terwijl jij aan een aperitief zit. Vervolgens gaat het zojuist gerezen broodje de oven in en komt versgebakken terug met een lik geitenboter.

Of er al op dit niveau met gefermenteerde sappen en granen gewerkt wordt in de keuken vraag ik me af. Inmiddels wil wel iedereen weten wat deze fermentaties zo uniek maakt. Ik zou het echt niet weten – misschien loop ik wel het risico om opgepakt te worden door Brussel. Voor het geheim van die bacterie-cocktail moet je echt bij Jan ten Kleij zijn.

[Natuur handje helpen]

Jan ziet zijn werk vooral als de natuur een handje helpen: 'In die bakken in Eefs kas haal ik een kunstgreep uit. Ik imiteer het natuurlijke fermentatieproces en geef het een zetje. Dat doen we met groenten, fruit en granen die als het ware garen in die bakken. Tijdens het omzettingproces komt dat supergezonde, enzymenrijke sap vrij.'

Daarbij draait het volgens Jan allemaal om de juiste verhouding mineralen, spoorelementen en micro-organismen. 'Wat die laatste betreft, die bestaan simpelgezegd uit drie soorten: een klein groepje bad guys, een klein groepje good guys en een stelletje opportunisten dat meelifft met wie het meest weerbaar is. Wat ik precies doe is vloeibare basisstammen van micro-organismen toevoegen. Bij de juiste temperatuur worden deze positief gestimuleerd en maken ze de good guys sterker. Bij deze koude fermentatie komt het product niet in contact met zuurstof waardoor de energie in het product blijft. Op deze manier kunnen die micro-organismen zich optimaal vermenigvuldigen en tegelijkertijd enzymen, aminozuren en eiwitten aanmaken die we zo nodig hebben. Die zouden van nature in ons

voedsel moeten zitten, maar daar is geen sprake meer van. Niet voldoende in ieder geval. Dat heeft weer alles te maken met onze bodem. Totaal uitgeput, zit geen leven meer in.'

[Missie]

Brengt ons bij Jan's drijfveren. Die liggen helemaal niet bij de topgastronomie, daar raakte hij per ongeluk bij verzeild. 'Jonnie herkent de meerwaarde van mijn producten en gaat daarbij echt voor de smaak. Voor mij is het precies andersom. Het is leuk dat er in de haute cuisine met mijn producten wordt gewerkt, maar op mijn agenda staan schoon water en gezonde voeding.' Ambitieuze plannen, die niet één-twee-drie geregeld zijn. Jan komt zelf uit het boerenbedrijf en richt zich in zijn aanpak vooral op de agrarische sector. Daar moet volgens hem als eerste de knop om: 'De tuinder en de boer zijn nog altijd onze eerste voedselproducent. Maar hun bodem is uitgeput. Met als gevolg dat alles ziek, zwak en misselijk is geworden. Onze gewassen zijn een dankbare prooi voor allerlei parasieten en schimmels geworden. In het graan waarmee de boer zijn vee voert, zit weinig waardevols. Dus als we nog iets willen nalaten voor onze kinderen en kleinkinderen, moet er nu echt rigoreus iets veranderen'. Hij zegt het met een grote grijns op zijn gezicht. Maar Jan grijnst altijd. De boodschap is er niet minder serieus om.

[Opgekrikt veevoer]

Voor zijn missie houdt hij zich onder andere bezig met de verrijking van plantenvoeding en aanvullende supplementen voor veevoer. Dat begon in eerste instantie met de fermentatie van diverse granen, die hij aanvulde met natuurlijke mineralen en spoorelementen om het voer van rundvee, pluimvee en andere dieren op te krikken en zo van meer voedingsstoffen te voorzien. Voor die 'fermenta' zoals Jan ze zelf noemt, werd hij al snel benaderd door mensen uit de regio. Een hennenkweker die zich geen raad wist met zijn hysterisch geworden hennen, koeienboeren waarvan de hele kudde met ontstekingen liep. Jan licht zijn producten toe: 'In mijn basisfermenta heb ik een breed spectrum aan sterke granen gestopt zoals boekweit, quinoa, rogge en oergranen. Geen gemanipuleerde rotzooi, alles is SKAL gecertificeerd.' In principe slechts bedoeld voor de agrarische sector en niet voor humanitaire consumptie.' Hoe dan ook, je krijgt er geweldig smakvolle broodjes van. Daar lijken een paar bakkerijen hier in de regio inmiddels ook achter te zijn. Met hun granen viel geen fatsoenlijk brood meer te bakken, het wilde niet rijzen, scheurde... Die malen nu ook Jan's fermenta en sporen door hun deeg.

[Bodemloos]

Jan schetst waarom het zo droevig is gesteld met onze bodem: 'Na de Tweede Wereldoorlog zaten we met een overschot aan kalkammonsalpeter en ammoniumnitraat, stoffen die in explosieven werden gebruikt. Daar werd kunstmest van gemaakt waardoor mineralen en sporen sneller oplosten en de gewassen als kool gingen groeien. Handig in een tijd waar alles draaide om zoveel mogelijk productie tegen zo weinig mogelijk kosten, maar met gebruik van kunstmest verstoort je wel het celdelingsproces van je gewassen. En ook jammer dat er sluipende tekorten in de bodem ontstonden. Door het gebrek aan belangrijke elementen als koper en kobalt bijvoorbeeld zijn grote delen van onze landbouwgrond volledig uit evenwicht geraakt.

Als essentiële bouwstoffen niet meer in de bodem voorkomen, kunnen deze moeilijk

worden doorgegeven aan de planten. En vervolgens dus ook niet meer aan mensen en dieren die deze planten eten. Als vleeseter krijg je al niks binnen, maar als vegetariër al helemaal niks. Goede bodembemesting is dus cruciaal. Helaas wordt er al decennia lang roofofbouw op onze grond gepleegd met verrotte drijfmest, kunstmest en chemische bestrijdingsmiddelen.

Gevolg: in de voedselketen is een gebrek aan bepaalde sporen, mineralen en enzymen ontstaan en daarmee een toename van het aantal zieke en kwakkelende mensen. Jan vergelijkt de bodem met onze darmflora. 'Als het daar niet goed zit, trekt je afweersysteem het ook niet meer. Kijk alleen al naar het grote aantal allergieën bij kinderen. Een rijk aanbod aan enzymen en sporenelementen in de bodem is dus van doorslaggevend belang voor de optimale functionering van onze cellen. Zonder die bouwstenen kunnen we geen bal met onze voeding. Je kunt je buik ermee vullen, maar er zit kraak noch smaak aan. Van gezonde bietjes zou je drie dagen rood moeten plassen. Maar door boriumgebrek in de bodem geven die bieten van tegenwoordig nauwelijks nog kleur af.'

[Vitaal water]

Om die bodem nieuw leven in te blazen en weer gezond te krijgen, richt Jan zich naast voeding op schoon water. 'Ons drinkwater is vervuild door lozing van verontreinigde stoffen vanuit de chemische industrie maar ook door landbouwgif of medicijnresiduen', verklaart Jan. Over vitaal water heb ik het al eerder gehad, maar Jan kan beter uitleggen wat vitaliseren precies inhoudt. 'Het berust op het principe van bio-resonantie. Alles van materiaal tot kleur en stof, bestaat uit trillingen. De frequentie van die trillingen kun je zien als informatie. Water is in staat deze frequenties in zich op te nemen en vast te houden, en kan ze ook weer afgeven. Deze frequenties kunnen zowel positief als negatief zijn. In het laatste geval kun je bijvoorbeeld denken aan residuen van antibiotica. Water neemt heel snel informatie op en geeft dat ook weer door. Waterzuiveringsbedrijven filteren het water weliswaar, maar omdat water een geheugen heeft rangschikken de moleculen zich na zo'n filteringsproces weer precies als voorheen. De vervuilende stof is er dus uit, maar de trillingsfrequentie van die schadelijke stof is nog steeds aanwezig en geeft dat door aan ons lichaam. Met een vitaliser wordt het water van die negatieve trillingen ontdaan door de moleculen te resetten. Op deze manier worden bepaalde minerale elementen weer opneembaar gemaakt en krijgt water weer de kwaliteit van vroeger – smaakvol en barstensvol mineralen.'

Je kunt het zweverig geleuter vinden, boeren staan over het algemeen met beide benen op de grond. Jan deed een proefje met me en liet me plaats nemen voor een kraan met stromend gevitaleerd water. Omdat ons lichaam voor het grootste deel uit water bestaat en water ook weer water aantrekt, zou ik naar de kraan toegetrokken worden volgens Jan. 'Dikke lul', dacht ik. Maar verdomd, het gebeurde. Ik dacht dat het toeval was en duwde mijn chef Maik Kuijpers voor de kraan. Gebeurde precies hetzelfde mee. En Jan maar grijnzen. 'Dieren, die niet zo in hun kop zitten als wij mensen en daarmee veel vatbaarder voor energieën, halen hun neus op voor 'gewoon' water als ze de keuze hebben. Een hennenkweker die nog net niet jankend kwam aankloppen installeerde een vitaliser op zijn boerderij. Op den duur hadden de dieren geen last meer van parasieten, ze gingen beter in hun vel zitten en de rust keerde terug in de ren.'

Dat schone water stimuleert volgens Jan ook het bodemleven doordat de juiste micro-organismen – daar heb je ze weer – de overhand weer krijgen. En zo komen de mensen weer toe aan waar ze vroeger ook mee bezig waren: 'lekker boeren'.

[Smaakoase]

We zijn er nog lang niet volgens Jan: 'Gelukkig zijn er al veel mensen bezig met biologisch, maar de kwaliteit van het voedsel is niet veel beter dan in reguliere land- en tuinbouw. Dat komt omdat je begint met een grond met achterstand.' Jan is daarom al een tijdje bezig met een persoonlijk project. Een stuk grond in Dalfsen dat hij weer helemaal de oude wil maken. 'Je moet op zijn minst zes jaar uittrekken om die grond weer gezond te krijgen'. Hij doet dat onder andere met een aantal klanten zoals een pluimveehouder, een loonwerker, en een notaris. Stuk voor stuk werken ze pro bono mee aan dit kleine stukje oase. Zes hectares grond worden natuurlijk bemest met schelpenkalk en kleimineralen, er wordt gespreid met vitaal water, de bio-diversiteit wordt gestimuleerd door de aanplant van verschillende gewassen. Hier ervaar je straks weer de smaken van vroeger. Geduld en toewijding beginnen al hun vruchten af te werpen. Op een perceel met lupine liet Jan hommels los, om voor een betere bestuiving te zorgen. Na het tweede jaar liepen daar weer reeën rond. 'Dieren trekken voelen dat aan. Waar meer biodiversiteit is, komt meer biodiversiteit.' verklaart Jan. 'Uiteindelijk herstelt die natuur zichzelf, maar je moet er niet in gaan lopen rotzooien.'