

Fermenteren doe je zo!



Gefermenteerde voeding en je darmgezondheid blijken na verder onderzoek hand in hand te gaan. Benieuwd waarom deze zure goedjes precies zo goed zijn voor je buik? Lees dan snel verder.

Waarom is fermenteren zo goed voor je buik?

Wie denkt dat fermenteren iets is dat vooral populair geworden is door gezondheidsgoeroes of health accounts op Instagram, heeft het goed mis. De mensheid doet dit zuurproces al eeuwen! Wanneer je fermenteert, komen er via de omgevingslucht bacteriën in ons voedsel terecht waardoor ze zuurder worden. Deze goede bacteriën kunnen we zien als probiotica die je darmflora de goede weg op helpen. Ook je algemene spijsvertering en immuunsysteem krijgen een boost na een bordje vol gefermenteerd voedsel.

De verschillende fermentatiesoorten

Niet elk fermentatieproces is hetzelfde. De bekendste types? Dat zijn deze:

Bacteriële fermentatie

Dit proces ontstaat door de werking van verschillende goedaardige bacteriën. De meeste hiervan zijn al van zichzelf in ons voedsel aanwezig (denk maar aan kimchi, zuurkool of yoghurt).

Schimmelfermentatie

Ook schimmels kunnen het fermentatieproces in verschillende voedingswaren in gang zetten. Saké en kaas als brie zijn de perfecte voorbeelden van schimmelfermentatie.

Gistfermentatie

Gisten is misschien het populairste proces qua fermenteren. In bepaalde voeding (zoals kefir of zuurdesembrood) werken de bacteriën en de gist samen. Wanneer de voeding de natuurlijke suikers in voedsel verteren, ontstaat alcohol.

Zo ga je zelf aan de slag

Een glazen weckpot is perfect om te experimenteren met fermenteren (dat rijmt niet voor niets). Kies verse groenten uit (wortel, komkommer of radijsjes bijvoorbeeld), voeg specerijen toe en bedek de pot met water en citroensap of azijn. Sluit je weckpot goed af en bewaar je zure goedje op een koele, donkere plaats.