



Planteløftet FOKUS



Fermentering for begyndere



Fermentering handler om holdbarhed, om at stoppe madspild, om velsmag og om at gøre næringsstoffer mere tilgængelige for mennesker. Det tager lidt tid at lære at balancere salt, temperatur, tid og de mange muligheder – men det sjovt, når vi har lært af begynderfejl.

– HVAD ER FERMENTERING? –

Vi bruger grøntsagernes egne mælkesyrebakterier
Med 2-5% salt får de gode bakterier optimale forhold.

De omdanner kulhydrater til syre, og pH falder til under 4, så dårlige bakterier ikke kan overleve.

Resultat
Et sikkert produkt med lang holdbarhed, dyb grøntsagssmag, syrlighed og et solidt umami-boost, der løfter planterige retter.

Vær tålmodig
I starten kan det her være svært. Øv dig og komposter dine nedture. Pludselig, så er den der – og så er det så sjovt!

– SÅDAN GØR DU –

- 1) Forberedelse**
 - Brug friske, rene grøntsager
 - Arbejd altid med rene beholdere, redskaber og hænder
 - Vej grøntsagerne > beregn saltet (2-5%), alt efter opskrift og opbevaringstemperatur.
- 2) Salt & pak**
 - Vandholdige grøntsager (kål, fintsnittet gulerødder mm.): Massér og pak dem tæt, så de dækker sig selv med væske.
 - Tørre grøntsager (rodfrugter, selleri mm.): Dæk med 2-4% saltlage
 - Tilsæt evt. lidt lage fra et tidligere batch som kultur
 - Hold evt. grøntsagerne ned i glasset med et kålblad øverst
- 3) Fermentér**
 - Lad beholderen stå ved 18-22°C. Åbn den dagligt for at udligne tryk (brug glas der kan "bøvse" ellers risikerer du en gas-sprængning)
 - Efter 1-5 dage skal pH være lavere end 4 – helst før de første 48 timer
 - Når grøntsagerne smager syrligt og dufter friskt, er de spiseklar
 - Opbevares på køl for at sænke yderligere syring

– OPSKRIFTER & HACKS –

Fermentér dine grøntsagsrester:
Kålblade, skræller, stokken fra broccoli/kål, gulerodsskræller, løgskaller uden jord.

Kimchi af rester:
Lav en simpel kimchi-base og tilsæt restgrønt. Gem noget af lagen – den bliver din starter til næste batch.

Brug dine fermenteringer til:

- Topping – også på smørrebrød
- Smagsgiver i salater
- Base i dressinger og vinaigretter
- Syrlighed i sandwiches
- Erstatning for syltede grøntsager
- Tilsmagning og konsistens i varme retter

Hacks! Brug fermenteringslage som smagsgiver i marinader, supper, dips og grøntsagspandekager. Blend fermenteret restgrønt til en umamipasta, der kan røres i mayo, dressinger eller grøntsagsfars.

– INDKØB & GENVEJE –

Du kan købe fermenterede produkter og startere hos bl.a.:

- AARSTIDERNE – har skrevet en god begynderbog om fermentering
- COPENHAGEN KOJI – koji og miso
- CONTEMPEHRARY – fermenterede produkter på bælgrugter
- DAVA – fermenterede bælgrugtprodukter
- NORDIC CLARITY – fermenterede smagsgivere og umamiboostere
- REDUCED – fermenterede smagsløsninger

– HVORFOR FERMENTERE? –

- **Mere smag**
Syre + umami = grøntsager, der smager af mere
- **Bedre ernæring**
Fermentering giver både probiotiske og præbiotiske fordele
- **Mindre madspild**
Brug stængler, skræller og rester og forlæng holdbarheden
- **Økonomi**
Du får billige smagsgivere og kan opgradere råvarer, du allerede har.

– OBS! SIKKEHED OBS! –

For at fermentere sikkert i professionelle køkkener skal du være opmærksom på:

SALTPROCENT: Brug mindst 2-5% salt (altid vej salt og råvare)

TEMPERATUR: Hold fermenteringen ved 18-22°C

HYGIEJNE: Rengør alt udstyr med kogende vand og sprit – (ikke Atamon) og brug kun friske råvarer uden skader.

ILTFORHOLD: Grøntsagerne skal altid være 100% dækket af væske.
– Brug beholdere der kan slippe luft ud, ellers opbygger der sig tryk.

PH-KONTROL: pH skal ned under 4 – helst inden for 48 timer.
– Mål pH i det færdige produkt (brug pH-meter eller strips).

DOKUMENTATION: Lav et egenkontrolark over faste procedurer (HACCP)
– Notér: dato, saltprocent, temperatur, pH-måling og råvarer.

