



Planteløftet FOKUS

Tilsmagning med fermenter



Fermenterede grøntsager og smagsgivere er køkkenets genvej til dybde, fylde, umami, syre, og særegne aromaer.

Fermenter kan få retter med grøntsager, bælgrugter, saucer, salater og dressinger til at gå fra ordinære til mindeværdige.

- HVAD ER FERMENTER? -

ET FERMENT ER ET PRODUKT AF GRØNTSAGER, BÆLGFRUGTER ELLER KORN

Det er gæret under kontrollerede forhold i en proces, som skaber unikke smage og aromaer.

Fermenter kan være:

- Mælkesyregærede grøntsager, frugter og kimchi – typisk hjemmelavede, men de produceres og forhandles fx af Aarstiderne
- Lagen fra mælkesyregærede grøntsager og frugter
- Sojasauce og tamari
- Miso
- Kornfond fx fra Nordic Clarity
- Bønnepasta og bønnesaucen fx fra Contempehary

Husk! Mælkesyrefermentering kaldes også lactofermentering.



- HVORFOR FERMENTER? -

“FORDI MENNESKER CRAVER UMAMI”

Umami er en vigtig nøgle til velsmag, og vigtig at fokusere på i det grønne køkken, hvor umami ikke er så fremherskende og derfor skal fremelskes kulinarisk.

Fermenter giver:

- Umami
- Dybde
- Syre
- Salt
- Særegne aromaer
- Fylde
- Komplexitet
- Karakter
- Tilfredsstillende mundfornemmelse.



- SMAGSBATTERIET -

FERMENTER ER SMAGSBOOSTERE AF SALT, SYRE, UMAMI OG AROMAER I SAMME GREB

Hav et lille udvalg i smagsbatteriet, som alle er fortrolige med fx 2-4 forskellige. Det er ikke et mål at have mange produkter, men at køkkenet bruger dem aktivt.

- **Flydende fermenter**
Bønnesaucen, kornfond, sojasauce og tamari, lage fra fermenteret grønt og frugt, fermenteret grøntsagsfond, flydende shio-koji.
- **Pastaer**
Miso, bønnepasta, shio-koji-pasta
- **Fermenteret grønt**
Kimchi, fermenterede grøntsager, fermenterede frugter fx 'saltsyltede' citroner

OBS! Fermenter som indeholder koji, twister typisk smagen i en asiatisk retning – tjek ingredienslisten.

- BRUG AF FERMENTER -

Før tilberedning

- Marinér grøntsager, bælgrugter eller svampe med flydende fermenter og pastaer
- Lad smagen trække ind før varmebehandling

Under tilberedning

- Tilsæt fermenter i gryderetter, saucer, supper og braiseringsvæsker.
- Brug kornfond som base eller forstærker i kogevand
- Kog bælgrugter med fermenterede smagsgivere

Efter tilberedning

- Smag salater, marinader, dressinger, gryderetter, supper og saucer til med fermenter.
- Glasér bagte grøntsager og bælgrugter med fermenter.

Tip! Tænk fermenter som smagsforstærkere — lidt kan gøre meget.



- SÆT ORD PÅ NYDELSEN -

NAVNE PÅ RETTER SKAL SKABE APPETIT

Undgå at forklare for meget om fermenter på menukortet – ikke alle bliver sultne af tekniske ord som 'lactofermentering' eller 'fermenteret bønnepasta'.

KALD DET NOGET, SOM GÆSTERNE KAN FORSTÅ:

- Saltsyltet grønt / Sprødt grønt / Syltigt grønt
- Umamisaucer / Umamiglase / Umamimarineret
- Grøntsagsfond / Kornfond / Bønnefond
- Glaseret blomkål / Glaserede ingridærter / Glaserede svampe
- Chilimash / Svampejuice / Rodfrugtkraut

Lad fermenterne tale for sig selv – med smagen!

Mange vil opleve fermenter som et overraskende, spændende og anderledes smagelement. Vær klar til på en enkel måde at fortælle gæsten, hvad det er, de har smagt.



- KØKKENHACKS -

TAG GRØNTSAGER OG BÆLGFRUGTER TIL NYE HØJDER

Fintsnittede fermenterede grøntsager i

- Dressinger, dips, mayo, kolde og varme saucer
- Salater, toppings, pålægssalater, sandwich, brød, madpandekager
- Plantefars, supper, gryderetter, braiseringsunderlag

Smagsbooster

- Brug lyse fermenter til milde retter og stuvninger
- Brug mørke fermenter til dybe saucer, gryderetter og braiseringer

Fermenterede saucer, pastaer og fermenteringslage er stærke til glasering af bælgrugter og bagte, grillede og stegte grøntsager og svampe. Glasering giver et blankt og appetitvækkende udseende, og smagen bliver uimodståelig.

Grundformel til glasering: Ferment + fedt + sødme + syre

- Miso + sesamolie + honning + citronsaft
- Bønnesaucen + olie + æblemost
- Fermenteringslage + honning + sennep + rapsolie