

Groenten fermenteren:

Te gebruiken voor augurken, (jonge) courgette en tomaten.
Andere stevige groenten gewoon uitproberen.

Benodigheden:

Weckpot **3** liter (of anders en dan de hoeveelheden iets aanpassen)

4 Knoflooktenen in vieren gesneden

4 Laurierbladeren

10 Peperkorrels

10 bladeren van de zwarte bessen struik

4 Amarant bladeren

2 bladeren van de mierikswortel + eventueel een stuk wortel

10 Dille stengels met bloemen

Je kunt deze kruiden/bladeren/stengels wassen en drogen voor later gebruik.

40 gram zout (2,5 eetlepels)

Gebruik:

1. Doe de peperkorrels, de laurierbladen, de helft van de gesneden knoflook en de helft van de bladeren in de pot en druk goed aan
2. Vul de pot met de gekozen groente zo goed mogelijk. Zacht aandrukken kan. Kleine stukken snijden om optimaal te vullen kan. Laat iets ruimte voor de andere helft van de bladeren.
3. Doe de resterende bladeren en knoflook bovenop de groente en vul de pot met water.
4. Giet het water (juiste hoeveelheid) terug in een kom en vermeng met het zout. Goed roeren en het zoutgehalte proeven.
5. Giet het zoute water terug in de pot.
6. Bewaar de pot, licht geopend want er moet zuurstof bijkomen, op een koele plaats.
7. Maak dezelfde zoutoplossing als geproefd wanneer water uit de pot is verdampt en vul de pot bij.

Na drie dagen is de groente al eetbaar. Neem bladeren weg, pak groente, en plaats de bladeren weer terug bovenop de groente. Groente even afspoelen onder de kraan en gebruiken. Bladeren **NIE**T weggooien. Wanneer de groente op is kun je gewoon nieuwe, wel dezelfde, groente op dezelfde manier in de pot doen. Na 3 dagen is de groente dan weer te gebruiken.