

## Boekrecensie: Tsukémono, snelle groentefermentaties

Peter van Berckel is natuurvoedingskundige en medeoprichter van de Groene Kookacademie. Al bijna 30 jaar deelt hij zijn kennis over natuurvoeding. Hij is [docent aan de Kraaybeekerhof](#) waar hij ook kooklessen geeft. Tevens is hij expert op het gebied van fermenteren waarin hij diverse workshops geeft. Begin november is zijn eerste boek verschenen met als titel: 'Tsukémono, snelle groentefermentaties uit Japan'.



Een boek boordevol informatie en recepten voor snelle groentefermentaties. Fermenteren kost tijd. Veel mensen hebben het druk en gunnen zichzelf daar geen tijd meer voor. Daarom is fermenteren met de pickle-pers de ideale manier om op een snelle manier fermentaties te maken waarmee de spijsvertering en de darmflora toch net wat extra ondersteuning krijgen om gezond te blijven.

In onze darmen leven miljarden goede en slechte bacteriën. Zolang deze bacteriën in de juiste verhouding aanwezig zijn, beschermen ze ons tegen ziekteverwekkers en zorgen ze voor een goede opname van waardevolle stoffen die uit de voeding worden gehaald. Wanneer een van de twee soorten de overhand krijgt, dan is er sprake van een dysbiose (verstoorde darmflora) en kunnen er allerlei vervelende darmproblemen ontstaan.

Probiotica zijn levende micro-organismen die een positieve uitwerking hebben op de gezondheid van onze darmen. Tegenwoordig gebruiken veel mensen probiotica als supplement, terwijl het nog veel belangrijker is om regelmatig probiotische voedingsmiddelen aan het eetpatroon toe te voegen, zoals bijv. zuurkool, kimchi, kefir, probiotische yoghurt enz. Deze ondersteunen een gezonde darmflora en versterken het immuunsysteem.

**Welke gezondheidseigenschappen probiotische voedingsmiddelen hebben, kunt u lezen in de onderstaande artikelen:**

[Probiotica supplementen deel 1](#)

[Probiotische voedingsmiddelen deel 2](#)

[Yoghurt meest populaire probiotische voedingsmiddel deel 3](#)

### Fermenteren

Probiotische voedingsmiddelen zijn heel makkelijk zelf te maken door fermentatie. Hierbij zorgen bacteriën, schimmels en gisten voor de omzetting van stoffen in het betreffende voedingsmiddel waardoor de zuurgraad, smaak, geur en het uiterlijk verandert. Fermenteren is al heel erg oud, maar het is lange tijd naar de achtergrond geschoven. De laatste jaren is het weer helemaal terug van weg geweest. Het nadeel van fermenteren is dat het een proces is dat tijd nodig heeft. Een fermentatieproces kan variëren van dagen, maanden tot zelfs jaren.

### De pickle-pers

De duur van het fermentatieproces kan verkort worden met een pickle-pers. Dit is een handig apparaatje, dat in het Japans een 'tsukemonoki' heet en waarmee je door middel van een fermentatieproces van een half uur tot een paar uur heerlijke pickles op tafel zet.

### Tsukémono

Japane pickles zijn bekend onder de naam 'tsukémono'. Een moeilijk woord dat je uitsprekt als 'tskèh-mohno' en een belangrijk onderdeel is van de traditionele Japanse maaltijd. Ze worden bij iedere maaltijd geserveerd, dus zowel bij het ontbijt, de lunch als het diner naast andere gerechten als rijst en misosoep. Ze zijn lekker door hun unieke smaak en worden vaak gebruikt als garnering, smaakmaker, het neutraliseren van de smaakpillen tussen verschillende gerechten en het ondersteunen van de spijsvertering.

Tsukémono komt uit de tijd dat we nog geen koelkast hadden. In die tijd werden er in Japan houten vaten gebruikt om voedsel te bewaren. Gerechten werden hierdoor langer houdbaar. Bij sommige gerechten, zoals bijvoorbeeld miso, werd de smaak door dit proces zelfs verbeterd.

### Japan: een houten vat waarin pickles worden gemaakt



Nog steeds heeft bijna ieder huishouden in Japan een houten vat waarin pickles worden gemaakt. Ondanks dat pickles veranderen door het bewerkingsproces dat ze ondergaan, worden ze nog steeds beschouwd als rauw. Je kunt ze eigenlijk zien als een salade met als voordeel dat het een melkzuurgisting heeft doorstaan wat een boost geeft aan de gezondheid van de darmen.

De verschillende methoden die worden gebruikt om tsukémono te maken, variëren van het toevoegen van zout en/of azijn tot aan meer gecompliceerde processen met gekweekte schimmels en gisten. Er kan gebruik worden gemaakt van allerlei rauwe groenten zoals bijv. daikon (Japanse radijs), komkommer, aubergine, wortel, kool, gember, sjalotjes en pruimen (bijv. umeboshi). Soms wordt zeewier (bijvoorbeeld kombu) toegevoegd voor de smaak en de variëteit.

Vroeger, toen er nog geen pickle-pers bestond, werden de groenten afgedekt in een vat met een deksel of schotel. Daarboven op werd iets zwaars gelegd zoals bijvoorbeeld een steen. De deksel van de pickle-pers is gebaseerd op hetzelfde systeem. Door het aandraaien van het deksel ontstaat er druk op de groenten waardoor ze als het ware geperst worden. Ze worden daarom ook wel 'pressed salads' of 'instant pickles' genoemd.

Veel pickles zijn erg kleurrijk en zien er aantrekkelijk uit, maar voor veel mensen zijn ze ook moeilijk te identificeren, omdat ze er niet bekend mee zijn.

### Commentaar Natuurdietisten Nederland

Tsukémono is een prachtig boek boordevol informatie en leuke smaakvolle recepten voor mensen die weinig tijd hebben, maar toch hun spijsvertering en darmflora willen ondersteunen. Bij ieder recept staat de bereidingstijd, de wachttijd en de houdbaarheid. Het boek bestaat uit 2 delen. Het eerste deel geeft tekst en uitleg over wat een pickle-pers is en hoe deze techniek werkt. Er wordt aandacht besteedt aan de verschillende smaakmakers, het materiaal dat je nodig hebt en de verschillende snijtechnieken. In het tweede deel volgen de recepten met mooie foto's die kleurrijk zijn, maar toch ook rust uitstralen.

Sinds ik zelf over ben gegaan tot de aanschaf van een pickle-pers, maak ik zeer regelmatig pickles. Het is een goede ondersteuning voor mijn gezondheid en geeft mijn darmen hetgeen nodig is om ze in goede conditie te houden. Daarnaast kost het weinig tijd, want ze zijn eenvoudig en snel te bereiden. De pickle-pers is ook ideaal om van restjes groenten af te komen. Alle groenten die rauw gegeten kunnen worden, kunnen ook in de pickle-pers worden gebruikt. Is de pickle eenmaal klaar dan is deze nog ongeveer 2 à 3 dagen houdbaar in de koelkast. De smaken zijn altijd verrassend en lekker. Dat is dan ook de reden dat de pickle bij mij de 3 dagen niet eens haalt, omdat hij dan allang op is. De pickle-pers is in diverse maten in plastic (BPA-vrij) en glas verkrijgbaar [via de webshop van Peter van Berckel](#). Hier kun je ook terecht voor fermentatie-workshops.

**Monique van Iwaarde**  
Natuuriëtist en orthomoleculair therapeut

## Recept Aardpeer-pickle

Bereidingstijd: 15 minuten

Wachttijd: 2 uur + 15 minuten in de pickle-pers

Houdbaarheid: 3 dagen in de koeling

De aardpeer, ofwel topinamboer, is familie van de zonnebloem. Naast een bijzondere eigen smaak is het voedingskundig een interessant ingrediënt. Aardperen zitten namelijk vol inuline, een essentiële voedingsvezel die een goede voedingsbodem voor onze darmbacteriën is. Deze pickle bevat de smaken zoet, zuur, zout en bitter.



1 theelepel venkelzaad

200 gram aardperen

4 gram zeezout (2% van het groentegewicht)

1 eetlepel citroensap

2 eetlepels hazelnoten

versgeraspte nootmuskaat

Rooster het venkelzaad in een droge koekenpan tot het begint te geuren. Plet ze in een (suribachi-)vijzel.

Schrap de schil van de aardperen en snijd de knolletjes op een mandoline in zeer dunne plakjes.

Doe de groente met het zout en venkelzaad in de pickle-pers. Meng het met de hand door elkaar.

Zet de deksel op de pers en laat 2 uur onder druk op kamertemperatuur picklen.

Rooster ondertussen de hazelnoten in een droge koekenpan. Laat ze afkoelen en hak ze grof.

Laat de pickle in een vergiet uitlekken. Doe in een wijde serveerkom, rasp er nootmuskaat over en garneer met de hazelnoten.

## Kraaybeekerhof Academie

Kraaybeekerhof Academie verzorgt al meer dan 40 jaar educatie. De basis is de Natuurvoeding en de Biodynamische Landbouw. De opleiding tot Natuurvoedingskundige is een 3- jarige deeltijd opleiding. Centraal in deze opleiding staat de relatie gezondheid en voeding. Daarbij gaan we uit van een holistisch mens- en wereldbeeld.

Naast deze opleiding biedt Kraaybeekerhof Academie een breed en wisselend programma waaronder de 'BD- imkercursus', introductie cursus 'Natuurvoeding' en coachingsopleiding 'Natuur in Begeleiding'.

Regelmatig schrijven we blogs over actuele onderwerpen.

Voor meer informatie: [www.kraaybeekerhof.nl](http://www.kraaybeekerhof.nl).



### Kraaybeekerhof

Diederichslaan 25a  
3971 PA Driebergen

E [academie@kraaybeekerhof.nl](mailto:academie@kraaybeekerhof.nl) W [www.kraaybeekerhof.nl](http://www.kraaybeekerhof.nl)

T 0343 512925 (dinsdag, donderdag en vrijdag; 10:30 uur-17:30 uur)

Contact: Gastronomie en Zaalverhuur, academie, landgoed Kraaybeekerhof.

## Fermentatieworkshop bij Peter van Berckel

Tsukémono is de Japanse verzamelnaam voor gefermenteerde groenten, wat wij in het westen pickles noemen.



In Japan worden tsukémono-pickles bij iedere maaltijd als bijgerecht gegeten. In mijn **boek Tsukémono** leer ik je om op een eenvoudige en snelle manier knapperige en gezonde groentegerechten te maken met behulp van de zgn. **pickle-pers techniek**.

Je kunt kiezen uit meer dan vijftig – veelal vegan – traditionele Japanse recepten en pickles uit de westerse keuken. Als toegift geef ik in het boek handzame informatie over vitale voeding als boost voor je dagelijks leven.

Voor het kopen van [goede Pickle persen](#), [keuken gereedschappen](#) en [mijn fermentatie workshops](#), zie mijn site [Peter van Berckel](#).

