

“Dit is een ideale manier om te vertragen, je zet de tijd stil in een potje”

HET FERMENTEER-GELUK
VAN NAJOMI SMETS
(SCOBY CLUB)

Najomi Smets is verknocht aan zuur. In Antwerpen startte ze Scoby Club waar ze fermenteert, inlegt en kookworkshops geeft. Het is haar manier om met de seizoenen te spelen én om groenten een tweede leven te geven.

Door **Marthe Saelens**
Foto's **Alies Torfs**

Waar ben je op dit moment mee bezig?

“Met Scoby Club maak ik kombucha en fermenteer ik groenten. De scoby's (kort voor *Symbiotic Culture of Bacteria and Yeast*, ook wel kombuchazwam, red.) stonden in bokaalen in afwachting van nieuwe workshops. Binnenkort starten die weer op. Daarin leer ik liefhebbers om groenten in te leggen en te fermenteren. Of we gaan wildplukken en koken samen met wat we hebben gevonden in de natuur.”

Hoe maak je kombucha?

“De basis is altijd een gefermenteerde thee: groene, zwarte, ceylon of assam. Dat kies je zelf. Daarna voeg ik er suiker aan toe en laat ik het geheel een week tot veertien dagen, afhankelijk van de temperatuur in huis, fermenteren met een scoby. Die gisten en

bacteriën zetten de suiker om in zuren.”

“Als de kombucha zuur genoeg is, bottel ik hem en krijgt het sap nog een tweede fermentatie op de fles met wilde smaakmakers. Dan voeg ik er gedroogde kruiden en dennen-tak, mirte of mispel aan toe: wat ik maar kan vinden in de natuur, voedselbossen of in het Bloemenbos in Stabroek. En in de tuin van mijn ouders vind ik veel appels en mispels. Ik heb intussen mijn vaste adresjes.”

Wanneer werd je geprikkeld om te werken met zuur?

“Toen ik op kot mijn eigen keuken had, begon ik te experimenteren met groenten fermenteren en kombucha maken. Vaak maakte ik veel te veel en tijdens de lockdown bracht ik samen met een vriendin flesjes kombucha rond in Antwerpen. Ik eet heel graag groenten en fermenteren is een makkelijke manier om die een tweede leven te geven. Je hebt er alleen zout, groenten en een pot voor nodig. Groenten fermenteren kan dus overal.”

“Kombucha maken is heel dankbaar en je kunt er eindeloos creatief mee zijn: er zijn zoveel soorten groenten en kruiden die je kan combineren met elkaar. Ik maak nooit twee keer hetzelfde en hou mijn recepten niet goed bij. Alleen het zoutgehalte bij de fermentatie en de suiker en thee bij de kombucha meet ik af. Los

daarvan speel ik met de seizoenen.”

“Kombucha brouwen en fermenteren zijn een goede manier om te vertragen. Je zet de tijd stil in een potje. Als ik zie dat die vonk tijdens workshops ook bij anderen overslaat, ben ik trots.”

Wat betekent zuur genoeg voor jou?

“De kombucha's die ik in de winkel vind, vind ik vaak te hard van smaak. Maar die perfecte verhouding, de sweet spot, is moeilijk in woorden om te zetten. Die kan ik eigenlijk alleen proeven. Het mag zeker een klein beetje prikkelen.”

En als iets te zuur is geworden?

“Het wordt altijd wel iets. Als de kombucha te zuur is geworden, maak ik er azijn van of gebruik ik hem om bouillons en stoofpotjes op smaak te brengen. Het stopt dus niet bij een te zure kombucha. Weggooiën doe ik nooit. Er hot sauce van maken, blijft ook altijd een optie. Als ingelegde groenten zoals meiraapjes of knolselder te zuur blijken, eet ik ze niet rauw, maar bak ik ze in een roerbak. En als iets echt te zuur is geworden, belandt het op de composthoop. Daar gaat het mee in de cyclus.”

RECEPT

NAJOMI'S RECEPT VOOR KOMBUCHA

Najomi gebruikt voor haar recept thee zonder smaakstoffen. “Meestal zwarte, maar witte of groene kan ook. Klop voor je scoby aan bij iemand die reeds kombucha maakt. Ze zullen je met plezier een zwammetje doorgeven.”

VOOR 1 LITER

- 60 g suiker (rietsuiker of gewone witte)
- 250 ml heet water,
- 500 ml koud water
- 5 g thee
- Een kombuchascoby
- 100 ml reeds gebrouwen basiskombucha (verkrijgbaar bij vrienden of in de biowinkel)
- Ook nodig: een glazen pot van 1 liter

BEREIDING

1. Zet de thee met 250 ml heet water. Voeg de suiker toe en roer tot die is opgelost. Laat 10 minuutjes trekken. Haal de theeblaadjes uit de pot en vul aan met 500 ml koud water. Laat de vloeistof afkoelen tot onder de 40°C. De scoby houdt niet van te warme temperaturen.

2. Vul de pot dan aan met 100 ml basiskombucha en een scoby. De gisten en bacteriën uit de zwam zullen de thee omzetten in kombucha.

3. Dek de pot af met een doekje en elastiek. De thee heeft lucht nodig om te kunnen fermenteren. Laat zeven tot veertien dagen fermenteren op kamertemperatuur en uit de zon. In die tijd groeit er een nieuwe scoby op het oppervlak. Na een week proef je of de kombucha al lekker vindt: als je hem zuur genoeg vindt, is hij klaar. Anders mag hij nog verder fermenteren. Hoe langer je wacht, hoe zuurder je kombucha wordt.

4. Wanneer je de kombucha lekker vindt, kan je hem bottelen. Haal de zwam en 100 ml kombucha uit de pot voor je volgende brouwsel.

5. De rest van de gebrouwen kombucha haal je door een zeefje en giet je in een fles. Je kan eventueel een smaakmaker toevoegen en laten carboniseren door nog een dag of twee op kamertemperatuur te laten staan. Vergeet niet elke dag je fles even te ontluchten, zodat de druk niet te groot wordt. Ben je tevreden met de smaak? Zet de flessen dan in de koelkast en geniet.



