

FERMENTISTA

www.fermentista.nl - www.facebook.com/fermentista

ZOUT

ZOUTOPLOSSING			
2% <i>20 gram per liter</i>	3,5% <i>35 gram per liter</i>	5% 50 gram per liter	10% * 100 gram per liter
Aardappelen	Augurken	Komkommer (zuur)	Feta
Artisjok	Bieten	Pepers (heel)	Gepureerde peper
Asperge	Kerstomaten		Groene olijven
Bloemkool	Komkommer (halfzuur)		Vis- of garnalensaus
Broccoli	Kvass		Vlees
Courgette			
Knoflook			
Paddestoelen			
Pastinaak			
Radijs			
Snij- en sperciebonen			
Wortel			

* Voor gevorderden!

ZELFPEKELENDE GROENTES

Bepaalde groenten bevatten veel vocht die met zout makkelijk vrijkomen, zoals kool, courgette en aubergine.

Maak de groente klaar (wassen, schillen indien nodig en vervolgens snijden) en weeg je groente. Gebruik 10 á 15 gram Himalaya zout per kilo. Laat de gezouten groenten staan totdat ze zacht zijn geworden en hun groentesap hebben losgelaten. Kool kun je masseren of kneden om dit proces te versnellen.

Wanneer de groente in de pot niet onder vocht staat kun je nog wat 2% zoutoplossing toevoegen.