

Huisgemaakte Gefermenteerde Ketchup



Wat heb je nodig:

- Een Rotpot of andere fermentatiepot
- Ketchupspecerijenmengsel 'Spicey Manenwolf's'

Wat moet je zelf toevoegen:

- 700 gram tomatenbasis
- 50 gram suiker
- 3 eetlepels fermentatiestarter, bijvoorbeeld wei of pekels (niet schrikken: dit wordt hieronder in stap 5 uitgelegd)
- optioneel: een scheutje vissaus

Lees de handleiding hieronder eerst helemaal goed door voor je gaat beginnen! Sommige dingen zul je waarschijnlijk moeten voorbereiden.

Op rotpot.nl vind je een uitgebreide FAQ met Veelgestelde Vragen, en tips voor gebruik.

Ok, daar gaan we:

1. Maak:

Ongeveer 700 gram tomatensaus. Dit is de basis voor wat je ketchup gaat worden. Je kunt hiervoor kant-en-klare passata uit fles of pak nemen, of gepelde tomaten uit blik, of het overschot van tomaten uit je eigen moestuin of uit de deli of buurtsuper: wat je maar wilt, of voorhanden hebt. Bedenk dat als je met verse tomaten werkt, je ruim een kilo nodig hebt om tot een beetje dikke saus te komen.

2. Kook:

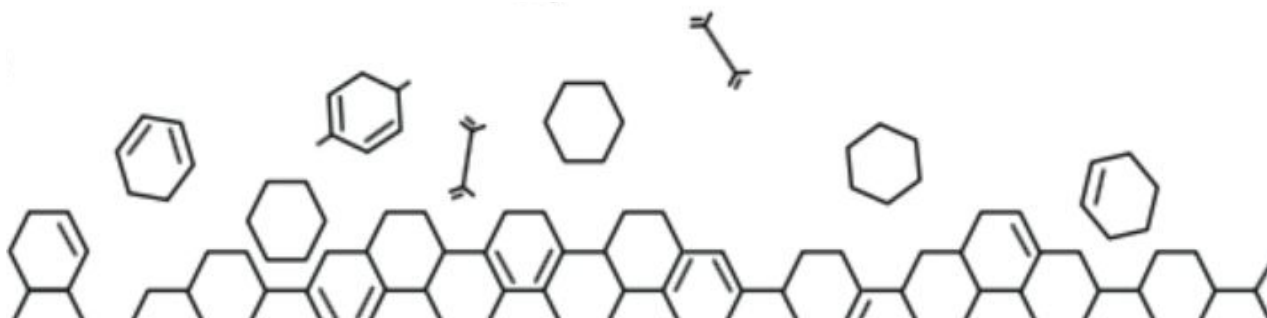
je tomaten of passata op een halfhoog vuur in tot de gewenste dikte: hier bepaal je of je een vloeibare saus maakt of een ketchup waar je lepel rechtop in blijft staan. Zeef het eventueel nog een keer als je een fijnere saus wilt, doe dit zeker niet als je meer van het grove werk bent. Gewenste dikte? Haal de pan van het vuur.

3. Meet:

700 gram van je kooksel af: dit is je tomatenbasis. Doe iets italiaanserigs met wat er nog overblijft in de pan.

4. Meng:

de suiker en de 'Spicey Manenwolf's' specerijenmix door de tomatenbasis. Bericht aan suikervermijders (we weten dat jullie bestaan): hier niet smokkelen! De suikers zijn nodig voor een goede fermentatie. Het goede nieuws is dat het





merendeel van de suikers omgezet gaan worden in melkzuren, en een beetje koolzuur. Hoeveel suiker er omgezet wordt bepaal jij met je smaak: daarover meer in stappen 9 en 10.

Je hebt nu: een enigszins zoete, kruidige tomatensaus. Niks mis mee, maar het is nog geen gefermenteerde ketchup met wow-factor.

5. Check:

of je mengsel inmiddels is afgekoeld tot onder lichaamstemperatuur. Dit is zeer belangrijk, want als je de startercultuur (die uit stap 6) te warm toevoegt maak je deze meteen stuk en verhinder je daarmee de fermentatie.

6. Roer:

nu je startercultuur erdoor. Een startercultuur is iets waar levende micro-organismen uit de lactobacillus-familie in voorkomen. Dat kan wei zijn (dat is de doorzichtige vloeistof die overblijft als je boerenyoghurt laat uitlekken), of het vocht (pekkel) uit een andere groentefermentatie zoals zuurkool, augurken of kimchi. Het kan ook werken met het afgezeefde water van rijst die enkele uren of 's nachts geweekt is met een beetje zout.

7. Doe:

dit alles in de (schone!) RotPot en sluit af met de deksel.

8. Vul:

het waterslot tot de helft en plaats dit in het gat met het zwarte rubberkje. Zorg dat er wat ruimte blijft tussen de saus en het waterslot.

9. Zet:

de RotPot op een warme plek: kamertemperatuur of liefst iets daarboven. Houd nu het mengsel de komende dagen in de gaten. Regelmatig, liefst 1x per dag, omroeren (altijd met een schone lepel!) en steeds even proeven. Na enkele dagen tot een week moet je aan de oppervlakte tekenen van activiteit gaan zien en de smaak zal veranderen: de suikers in de ketchup worden nu langzaam omgezet in melkzuur en een beetje koolzuurgas.

10. Verplaats:

de Rotpotpot naar de koelkast zodra het brouwsel naar jouw smaak is: de fermentatie stopt dan niet helemaal, maar gaat een stuk langzamer.

11. Je hebt nu:

je eigenste huisgemaakte gefermenteerde kruidige tomatensaus of ketchup die je enkele weken tot wel maanden kunt bewaren. De smaak zal zich langzaam nog verder ontwikkelen.

Een ruwe indicatie voor de duur van je fermentatie:

2-3 dagen: als tomatenbasis voor pasta, saus of soep.

3-10 dagen: saus of ketchup.

Nog langer: alle suikers zijn nu wel zo'n beetje omgezet naar melkzuur, en tenzij je echt héél erg van zuur houdt (respect) zit er nog maar één ding op: verwerk het tot een nog veel langer houdbare, worcester-stijl saus. Zie voor een recept de FAQ op www.rotpot.nl.

Veel tomatenfermenteerplezier!

