

Inhoud

Voorwoord	06
Basisprincipes van de zelfvoorzienende tuin	08
De tuin aanleggen	12
Inrichting van de tuin	14
Verhoogde bedden	16
Broeibedden	20
Tunnelkas	26
Oppottafel en gereedschap opbergen	28
Waterplek	30
Afscheidingen en verticaal tuinieren	32
Zelfgemaakte compost	34
Compostmateriaal	38
Het tuinseizoen	40
Zaai- en kweekschema per maand	42
Oogst in het eerste seizoen	46
Maart	48
April	56
Mei	64
Juni	76
Juli	86
Augustus	98
September	106
Oktober	116
De winter in	126

Het tweede seizoen	136
Problemen aanpakken	146
De schrale periode	148
In de keuken	150
Overzicht van de keuken	152
Smaak	154
Salades	162
Soepen	166
Curry's	170
Smaakmakers	174
Makkelijk deeg	176
Focaccia zonder kneden	178
Traybakes	180
Conserven	182
Fermentatie	187
Drankjes	190
Wildplukken	194
Kweekvaardigheden	196
Zaaien	198
Verplanten	200
Water geven	204
Tuinieren met minimale verstoring	206
Bodemverbeteraars	208
Wieden en beschermen	212
Bronnen	216
Register	217
Dankwoord	222
Over de auteurs	223

Voorwoord

Heb je een grote tuin nodig om zelfvoorzienend te zijn? Kost het veel tijd? Je moet zeker heel veel compost kopen en dat is toch juist niet de bedoeling? En is het onmogelijk zelfvoorzienend te zijn met de schrale periode tussen het einde van de winter en het begin van het voorjaar? Minder dan 2 jaar geleden zou ik al deze vragen met 'ja' hebben beantwoord.

Maar die negatieve houding zat me echt dwars. Ik wilde zo graag bewijzen dat het mogelijk was om zelfvoorzienend te zijn, dat ik het echt zelf moest proberen. Het feit dat ik dit boek heb geschreven, verradt het al een beetje, maar ik ben heel blij dat ik als antwoord op diezelfde vragen nu heel resoluut 'nee' kan zeggen.

De zelfvoorzienende tuin is een boek dat mijn reis beschrijft. Ik heb mijn eigen ervaringen omgezet in een gedetailleerd, praktisch en haalbaar plan om het hele jaar door voedsel te verbouwen. Het boek staat vol met praktische tips en de lessen die ik onderweg heb geleerd, en ik hoop dat het je zal helpen om dichterbij je doel te komen om zelfvoorzienend te worden.

Huw

Zo, dus jij wilt lekker veel vers voedsel verbouwen? Maar wat dan? Als je zelfvoorzienend wilt worden, is het essentieel dat je je oogst zo goed mogelijk gebruikt en ervoor zorgt dat je genoeg hebt om je door de magere maanden heen te helpen.

In dit boek staat dus de keuken volledig in dienst van de tuin. Het boek zal je helpen om alle smaken van je verse, zelfgekweekte producten tot hun recht te laten komen. Het reikt je ideeën aan om met je oogst gerechten te bereiden en je oogst te bewaren, en om dat – en dat is het allerbelangrijkst – zo efficiënt mogelijk te doen.

Dit boek combineert de kweekvaardigheden van Huw met mijn eigen ervaringen in de keuken als geschoolde chef-kok. Ik hoop dat dit boek jou het vertrouwen zal geven om ernaar te streven het hele jaar door zelfvoorzienend te zijn, en dat in te passen in jouw drukke dagelijkse leven.

Sam



Inrichting van de tuin

Nu je weet wat in de huidige tijd de basisprincipes zijn om zelfvoorzienend te worden, is de volgende stap de plek inrichten die dat allemaal mogelijk maakt. Zodra je tuin is opgezet, is het tijd om te beginnen met zaaien voor een heel productief en fijn tuinseizoen!

OMVANG EN OPBRENGST

Bij het ontwikkelen van de zelfvoorzienende tuin hebben we onszelf 365 kilo voedsel in 1 jaar als doel gesteld. Dat komt neer op 1 kilo per dag voor twee volwassenen of drie porties elk van de aanbevolen vijf porties groente per dag.

Vanaf de eerste keer zaaien in maart hadden we in slechts 5 maanden tijd 200 kilo oftewel 2500 porties vers voedsel. En dat allemaal in een tuin van circa 10 x 12,5 m. Met een totale teeltoppervlakte van 75 m² streefden we naar een opbrengst van circa 5 kilo vers voedsel per vierkante meter. Binnen 200 dagen vanaf de eerste keer zaaien

zaten we op 365 kilo – 5 maanden eerder dan we hadden gedacht. We delen met jou nu diezelfde formule die we hebben toegepast om deze ongelooflijke opbrengst te realiseren.

je tuin aanpassen

Je zult jouw tuin waarschijnlijk heel anders indelen dan deze zelfvoorzienende tuin, want dit ontwerp is op maat gemaakt voor de beschikbare ruimte. Maar je kunt wel veel van de belangrijkste kweekplekken overnemen en ze inpassen in jouw bestaande situatie. Als je net begint met tuinieren, doe het dan rustig aan en begin in het eerste tuinseizoen met twee of drie kweekplekken om een beetje zelfvertrouwen te krijgen.

Als je een tuin helemaal nieuw aanlegt, zou ik je willen aanraden prioriteit te geven aan overdekt kweken en een broeibed of kweektunnel aan te leggen. Zo verleng je het groeiseizoen en kun je uit meer gewassen kiezen. Leg daarna twee of drie verhoogde bedden aan voor het telen van basisvoedsel, zoals aardappels en uien. Maak als derde stap in ieder geval een composthoop, zodat je kunt beginnen met het verbeteren van de vruchtbaarheid van je tuingrond. In dit hoofdstuk zal ik je laten zien hoe je de kweekplekken van deze tuin kunt aanleggen.



Afscheidingen en verticaal tuinieren

Om het simpel te houden kun je stellen dat de meeste tuinen een rechthoekige afscheiding hebben met vier verschillende liggingen: op het noorden, zuiden, oosten en westen. Het is belangrijk dat je de voordelen van elk van deze liggingen kent, voordat je beslist welk gewas het meest zal opleveren als je het tegen een van die afscheidingen laat groeien door middel van klimrekken of eenvoudige constructies. Bij het kiezen van de gewassen volg ik een eenvoudige plantengids.

ligging	licht en warmte	geschikte gewassen
op het zuiden	volle zon, warm	pompoen, tomaat, fruitbomen, hangende bessen, vaste mediterrane kruiden, bonen, erwten
op het oosten	ochtendzon, 's middags koeler	zacht fruit, saladegroenten, eenjarige kruiden
op het westen	's middags zon, warme avonden	zacht fruit, vaste groenten, eetbare bloemen
op het noorden	schaduwrijk en koel	bladgroenten (mits niet overschaduwde door overhangende bomen)

verschil in ligging

Veel afscheidingen liggen niet exact in een richting. Als een tuin een afscheiding heeft op bijvoorbeeld het zuidwesten of zuidoosten, beschouw ik dat als een afscheiding op het zuiden, want beide zullen het grootste deel van de dag zon krijgen.

afscheidings konijnbestendig maken

Gebruik rondom de grenzen van je tuin draadgaas dat speciaal voor dat doel bestemd is. Graaf het gaas 30 cm diep in om konijnen buiten de deur te houden. Als alternatief kun je de onderste 30 cm draadgaas naar buiten

buigen en met een dun laagje grond bedekken. Konijnen graven altijd omhoog tegen het draadgaas aan. Door een van deze twee methoden te gebruiken, wordt hun weg meteen versperd door het gaas.

KLIMREKKEN EN EENVOUDIGE CONSTRUCTIES

Als je tuin alleen omheind is met gaas, kun je toch een groeiplek creëren aan de achterkant van een op het zuiden gerichte border om warmte vast te houden en beschutting te geven. Een budgetvriendelijke oplossing is om in een aantal klimrekken te investeren en ze stevig aan het hek te bevestigen. Door de extra hoogte kun je grotere planten kweken, zoals bramen of een kleine appelboom.

verticale voordelen

Naast tuinieren op een afgeschermd plek is verticaal tuinieren ontzettend waardevol, omdat het de ruimte die je hebt om iets te verbouwen vergroot. Je kunt bijvoorbeeld diepe goten vastmaken aan de afscheidingen achter in de borders en daar saladegroenten in kweken, zodat je in de bedden ruimte vrijmaakt voor gewassen die meer wortelruimte nodig hebben. Gebruik simpele constructies, bijvoorbeeld A-frames (zie foto hieronder), wigwams en minihekken om planten die hoog worden, zoals doperw-

ten en bonen, te steunen.

Kruipende pompoenen, zoals flespompoenen, nemen al gauw grote stukken grond in beslag, maar je kunt ze ook omhoog leiden en dan krijgen ze ook veel vruchten. In de tunnelkas kun je allerlei hangmanden ophangen om struiktomaten of aardbeien in te kweken.

koude bak

Een koude bak is handig als extra ruimte om zaden in een tray te laten ontkiemen en om verpotte planten neer te zetten tot ze verplant kunnen worden.



KWEEKTUNNELS

De groei in deze bedden is deze maand ronduit overvloedig. Vier het einde van de schrale periode wanneer je de eerste rode bieten van het seizoen oogst en geniet van je eerste maaltijd met nieuwe aardappels die je zelf uit de grond hebt gehaald. Een enkele nieuwe aardappelplant is goed voor ongeveer 500 tot 750 gram – genoeg voor twee royale porties. Wanneer je de nieuwe aardappels hebt geoogst, kun je groepjes snijbiet uitplanten. Zet ze 15 cm uit elkaar en geef royaal water. Zorg dat je het bed met aardappels regelmatig water geeft, zodat je kunt blijven oogsten en om ziekten

te voorkomen (wratziekte).

Oogst tegen het eind van de maand je eerste bloemkool. Het wordt ook tijd voor opruimwerkzaamheden. Rooi de paksoi die er nog staat. Plant de dwergbonen die je in mei hebt gezaaid uit, houd daarbij een tussenruimte van 12 tot 15 cm aan.

BROEIBEDDEN**bed 1**

Blijf het bed goed water geven. Oogst tijdens de hele maand juni steeds lente-uien en wortels, maar gooi niet alle wortelloof in de compostbak. Maak van wat wortelloof een heerlijke pesto om te eten bij de nieuwe aardappels.

bed 2

Begin juni heeft het broeibed wellicht al rond de 6 kilo saladegroenten opgeleverd. Nu zullen de planten echter zaad gaan zetten, dus verwijder de resterende planten en composteer ze. Daardoor komt er ruimte vrij, dus verplant vier van de bloemkolen die je in mei hebt gezaaid. Zet ze 50 cm uit elkaar. Plant ook zes buitenkomkommers (zie foto hiernaast, rechtsonder) langs de noordrand. Om zo veel mogelijk te kunnen oogsten plant je een zaailing van een winterpompoe aan de zuidrand van het bed, zodat die daaroverheen kan groeien.





BED MET SALADEGROENTEN

Het wordt tijd voor de eerste saladegroenten. Oogst ze nu. Geef het bed steeds royaal water om je te verzekeren van planten van goede kwaliteit en verklein daarmee het risico dat de planten doorschieten (te vroeg gaan bloeien).

KRUIDEN eenjarig

Pluk telkens zoveel dille, peterselie en koriander als je nodig hebt. Zaai eind juni een nieuwe lading koriander en dille rechtstreeks ter plekke of in een zaaitray. Die nieuwe planten zullen de huidige planten vervangen nadat die hebben gebloeid en zaad hebben gezet (zie foto hieronder). Peterselie is tweejarig en zal nieuwe blaadjes blijven aanmaken.

vast

De oogsten zijn overvloedig, dus pluk steeds blaadjes om in de keuken te gebruiken. Met uitzondering van bieslook, die je onderaan kunt afknippen voor een tweede

groei, zullen de overige vaste kruiden deze maand enorm blijven groeien.

EETBARE BLOEMEN

Komkommerkruid, goudsbloem en Oost-Indische kers (zie foto hiernaast) staan nu volop in bloei. De bloemblaadjes voegen levendige kleuren toe aan je zomersalades. De bloemen zullen veel bijen en andere bestuivers aantrekken en zorgen zo voor beweging en geluid en dus meer leven in je tuin.

BORDERS klimbonen

Maak voordat je klimbonen begin juni in een lange rij uitplant eerst een A-frame voor het verhoogde bed dat op het zuiden ligt. Zet met een onderlinge afstand van 30 cm bamboestokken aan beide zijden van het frame in de grond. Plant een zaailing van een klimboon aan de voet van elke bamboestok. Ik bewaar ook een paar bonen om in de borders te planten. Geef na het verplanten royaal water.

zacht fruit

Oogst aardbeien, aalbessen en kruisbessen als ze rijp zijn. Meestal is dat tegen het einde van de maand. Oogst steeds rabarberstengels (zie foto rechtsonder) maar laat minimaal 50 procent van de plant intact. Ik kook graag rabarber die overblijft en vries die in om 's winters een crumble mee te maken. Geef tegen eind juni de planten royaal water waaraan je een vloeibare mest hebt toegevoegd.

COMPOST

Gebruik je compostbak als extra bed en plant de twee zaailingen van winterpompoeën erin. Maak schuin tegenover elkaar en bij de hoeken van de bak twee gaten van 30 x 30 cm. Vul de gaten met compost en plant de winterpompoeën erin, druk de grond stevig aan en geef royaal water. Als je zorgt dat de planten in tegengestelde richtingen groeien, kun je in het najaar een flinke oogst tegemoetzien.



CURRYSAUZEN

Ik deel twee recepten voor currysauzen met een combinatie van de specerijenmixen, zodat je zowel voor de zomer- als voor de winter- groenten uit de tuin een geschikte saus hebt.

currysaus voor de zomer met tomaat

Deze saus die drie van de specerijenmixen en daarnaast ook nog verse tomaten en gekruide yoghurt bevat gaat goed samen met een combinatie van groenten uit de tuin. Voor deze hoeveelheid saus raad ik aan om 400 gram wortelgroente, 300 gram champignons of sperziebonen en 250 gram bladgroenten toe te voegen.

voor 3 tot 4 personen

2 tl panch phoron
3 tenen knoflook, geperst
200 ml gewone yoghurt
3 el koolzaadolie
1 ui, fijngesneden
2 tenen knoflook, geperst
2 el boter
1 el universele specerijenmix
1 tl baharat
100 ml bouillon/water
400 g tomaten, fijngesneden
1 tl zeezout

1. Meng de panch phoron en de drie tenen knoflook met de gewone yoghurt. Zet 1 uur (maximaal 3 dagen) in de koelkast.

2. Verhit 1 eetlepel koolzaadolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur en bak de ui glazig. Voeg de twee tenen knoflook toe en bak nog 3 minuten

3. Voeg de boter toe aan de pan en bak de universele specerijenmix en baharat 30 tot 40 seconden, zodat ze goed geurig worden. Voeg de bouillon, tomaten en het zeezout toe en verwarm nog 30 minuten tot de saus ingedikt is.

4. Maak de saus af met de groenten van je keus en laat hem pruttelen tot alle groenten gaar zijn.

5. Serveer met naan, rijst en een kom gekruide yoghurt ernaast.

currysaus voor de winter met kokos

Deze saus (zie foto rechts) is een ode aan wintergroenten en smaakt fantastisch bij pompoen, winterse groene groenten en bonen in blik. De shichimi togarashi komt echt tot zijn recht in de rijke kokosmelk. Voor deze hoeveelheid saus raad ik aan om in totaal 600 gram gemengde groene groenten, zetmeelrijke groenten en bonen toe te voegen.

voor 3 tot 4 personen

1 ui, gesnipperd
2 tenen knoflook, geperst
1 el olijfolie

snuf zout en versgemalen peper

1 tl universele specerijenmix
1 tl sojasaus
1 tl yuzu citrus seasoning (online verkrijgbaar) of citroensap
150 ml bouillon of water
400 ml kokosmelk
stuk gemberwortel van 2,5 cm, geschild en geraspt
2 el shichimi togarashi
1 tl grove mosterd

1. Bak de ui en knoflook op middelhoog tot laag vuur in de olijfolie glazig. Breng op smaak met zout en peper.

2. Voeg de universele specerijenmix toe en bak voorzichtig 1 minuut mee. Meng de sojasaus en yuzu seasoning of het citroensap erdoor. Laat het vocht 1 minuut inkoken, tot het kleverig wordt.

3. Voeg de bouillon en kokosmelk toe, samen met de overige ingrediënten. Breng aan de kook en verwarm 12 minuten.

4. Maak de saus af met de groenten van je keuze en laat sudderen tot alle groenten gaar zijn.

5. Maak af met een snuf shichimi en serveer met rijst.



1. Was fruit en groenten eerst en snijd ze dan in dunne, gelijkvormige stukken. Laat kleine ingrediënten heel.

2. Rangschik alles op de platen van de voedseldroger (tomaten staan op de foto linksonder).

3. Stel de temperatuur van de voedseldroger in en check de voortgang ongeveer elke 3 uur.

4. Bewaar de ingrediënten wanneer ze droog en broos zijn in een luchtdicht afgesloten bak, plak er een label op met de datum. Bewaar maximaal 1 jaar op kamertemperatuur uit het zonlicht.



fruitleer

Gedroogde platen van gepureerd fruit zijn geweldig lekker en makkelijk te maken met behulp van een voedseldroger.

1. Pureer ongeveer 500 g fruit/bessen in een keukenmachine tot een gladde massa (voeg indien nodig water toe). Voeg honing of specerijen naar smaak toe.

2. Spreid de fruitpuree uit in een laag van ongeveer 5 mm dik op een siliconen mat, leg de mat op een plaat in de voedseldroger.

3. Stel de voedseldroger in op 60 °C en laat hem 6 tot 8 uur

aan. Het fruitleer zou buigbaar maar niet meer kleverig moeten zijn.

4. Haal het droge fruitleer van de siliconen mat en snijd het in repen. Rol de repen op en bewaar ze in een luchtdichte bak. Eet binnen 1 maand als je het fruitleer op kamertemperatuur bewaart of binnen 6 maanden als je het in de koelkast zet.

TIP

Gedroogd fruit en bessen maken thee en warme drankjes aantrekkelijker. Je kunt het fruit ook toevoegen aan granola of muesli om je ontbijt te voorzien van iets zoets en meer smaak.



Paddenstoelen lenen zich bijzonder goed om te drogen en kun je toevoegen aan pastasauzen en ovenschotels.

JAM

Jam maken is een geweldige manier om de zoetheid van zomerfruit te bewaren, maar het kan verraderlijk lastig zijn om de jam goed te krijgen. Mijn tip voor een perfect gestolde jam is om ervoor te zorgen dat 25 procent van het fruit dat je gebruikt nog niet helemaal rijp is. Over het algemeen is het zo dat wanneer fruit rijpt, het suikergehalte stijgt, maar het pectinegehalte – dat samen met wat citroen ervoor zorgt dat de jam stolt – daalt.

Als ik jam maak, begin ik met het wegen van de totale hoeveelheid zacht fruit. Op basis daarvan bereken ik de hoeveelheid suiker en citroensap volgens de volgende formule:

- fruit (totaal gewicht)
- geleisuiker (50% van het totale gewicht aan fruit)
- citroensap (5% van het totale gewicht aan fruit)

Het volgende recept voor aardbeienjam kun je ook gebruiken voor ander zacht fruit, zoals frambozen, aalbessen en kruisbessen.

aardbeienjam

- 1 kg aardbeien (inclusief 250 g onrijp fruit)
- 500 g suiker
- 3 el citroensap



voor ongeveer 2 potten met 500 gram jam

1. Verwijder de kroontjes en steeltjes van de aardbeien. Meng alle ingrediënten in een kom. Laat ze een nacht intrekken. Maak de potten schoon en steriliseer ze, zodat ze klaar staan om de volgende dag te gebruiken.

2. Zet de volgende dag een schoteltje in de koelkast. Laat het schoteltje 1 uur koelen.

3. Stamp alle ingrediënten in de kom met behulp van je handen of een pureestamper fijn in plaats van veel tijd kwijt te zijn om het fruit fijn te snijden. Deze snelle methode geeft je een ongelijkmatige, zalige boerenjam.

4. Schenk de inhoud in een grote pan en breng snel aan de kook, roer regelmatig. Schep schuim dat naar boven komt eraf en gooi het weg.

5. Schep wanneer het mengsel begint te spetteren en bubbelen en bovenop gaat glimmen 1 theelepel jam op het koude schoteltje. Wacht 1 minuut en druk dan met je vinger op de jam. Als de jam rimpelig wordt, heeft de jam het stollingspunt bereikt (zie foto boven). Haal de pan van het vuur en schenk de jam voorzichtig in de gesteriliseerde potten. Schroef de deksels er stevig op en laat afkoelen tot kamertemperatuur. De jam is 9 maanden houdbaar. Bewaar geopende potten in de koelkast en eet de jam binnen 1 maand op.

Verplanten

Als je jonge zaailingen verspeent, pak ze dan voorzichtig vast bij een blad, zodat je de kwetsbare stengel niet beschadigt. Houd grotere zaailingen, of ze nu in een zaaitray, pot of zaaibed zijn opgekweekt, bij de kluit of bladeren vast en geef ze voor en na het verplanten royaal water.

VERSPENEN

Het doel van verspenen is heel veel zaailingen laten ontkiemen met minimale hoeveelheden grond. Je kiest vervolgens de beste zaailingen uit en zet die in grotere bakjes, voordat je ze op hun definitieve plek zet.

1. Vul kleine potten of grotere zaaitrays met grond.

2. Gebruik een plantenlabel om elke zaailing voorzichtig uit de zaaitray te halen, zodra je ziet dat de zaailing de eerste twee echte blaadjes heeft gemaakt.

3. Houd de zaailing vast bij een blad terwijl je met een potlood een gaatje in de grond maakt.

4. Bedek de zaailing met grond, zodat slechts 5 tot 10 mm van de stengel zichtbaar is boven de bladeren. Geef de zaailingen voorzichtig water.

ZAAILINGEN IN ZAAITRAYS

1. Zet de zaaitray altijd 5 tot 10 minuten in een laagje water van 2,5 cm zodat de zaailingen water kunnen opzuigen, voordat je ze verplant.

2. Druk de zaailingen met je vinger omhoog uit de cel en houd ze vast bij de kluit (zie foto linksboven).

3. Maak met behulp van je vingers of een pootstok een gaatje in de grond dat iets dieper is dan de kluit. Zet de

zaailing in het gaatje (zie foto rechtsboven).

4. Druk de grond rond de zaailing goed aan (zie foto hiernaast) en geef water. Door iets dieper te planten stroomt het water naar de stengel en gaat zo rechtstreeks naar de wortels.



Bodemverbeteraars

Bodemverbeteraars zijn natuurlijke, non-invasieve preparaten die de gezondheid van je planten een boost geven en hun weerstand tegen plagen en ziekten verhogen. De vier bodemverbeteraars die ik hier aanraad, zijn makkelijk en goedkoop thuis te maken, en twee ervan zullen de bodemgezondheid en bodemkwaliteit verhogen.

LAB

LAB (*lactic acid bacteria*, melkzuurbacteriën) is een microbiële bodemverbeteraar uit de Koreaanse natuurlijke landbouw met een heel scala aan verbazingwekkende voordelen. Ik geef je uitgebreide instructies zodat je je eigen LAB kunt maken. In de koelkast blijft LAB tot 6 maanden goed.

Toegevoegd aan de composthoop zal LAB het ontbindingsproces versnellen en de geur van stinkende compost tegengaan. Als je het in verdunde vorm op bladeren sproeit, zal LAB helpen om jonge planten te beschermen tegen ziekten zoals echte meeldauw. Je kunt LAB ook gebruiken om je bedden mee

te begieten. LAB verbetert bovendien de bodemstructuur, verhoogt het waterretentievermogen en breekt voedingsstoffen af, zodat planten die beter kunnen opnemen.

Je eigen LAB maak je in twee fasen: eerst rijstwater maken en daarna melk toevoegen om de melkzuurbacteriën te voeden die zich met miljoenen tegelijk vermenigvuldigen.

fase 1: rijstwater maken

250 g ongekookte biologische witte rijst

250 ml water

zeef

2 grote mengkommen

glazen pot met een inhoud van 250 ml

elastiekje en een stuk mousseline-doek (als deksel)

1. Zet de zeef met de rijst op een van de grote mengkommen en schenk het water over de rijst.

2. Zet de zeef met rijst op de andere mengkom en schenk het water uit de eerste mengkom eroverheen. Herhaal acht tot tien keer. Het water wordt steeds troebeler naarmate het zetmeel van de rijst wordt gewassen.

3. Schenk het troebele water in de glazen pot, bedek de pot met het mousseline-doek, zodat er zuurstof bijkomt, en

zet het doek vast met een elastiekje.

4. Zet de pot 3 dagen binnen op een plek zonder direct zonlicht, bijvoorbeeld het aanrecht. Bacteriën zullen zich voeden met het zetmeel en het rijstwater zal ruiken als het water dat lang in een bloemenvaas heeft gestaan.

fase 2: de bacteriën voeden

1,5 l volle biologische koemelk

glazen pot met een inhoud van 2 liter

glazen pot met een inhoud van 1 liter

fijne zeef

1. Schep het bovenste vel met behulp van een soeplepel van het rijstwater. Schenk de heldere vloeistof in de grotere glazen pot en gooi het bezinksel onder in de pot weg.

2. Schenk de melk op het rijstwater en meng door elkaar.

3. Gebruik de mousseline-doek en het elastiekje nog een keer en laat 5 tot 6 dagen zitten.

4. De vloeistof zal nu gescheiden zijn in wei (LAB) en wrongel (zie foto hieronder). En inderdaad, je kunt de wrongel gebruiken om kaas mee te maken!

5. Scheid de wrongel van de wei met behulp van een fijne zeef en schenk de vloeistof in de tweede, schone pot.

6. Voorzie de pot van een etiket en bewaar de pot tot 6 maanden in de diepvries. Gebruik verdund in de verhouding 1:1.000 of 2 theelepels voor een gieter met een inhoud van 10 liter.

