



## Kimchi met gember en kurkuma Geniaal Koreaans krachtvoer

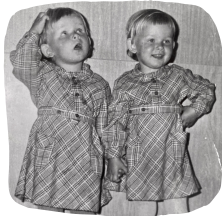
Kimchi is een geniaal gerecht. Het is onwaarschijnlijk lekker en gezond. Je maagdarmsstelsel wordt instant gelukkig van deze probiotische voeding. De gezonde melkzuurbacteriën zorgen voor een evenwichtig darmmicrobioom en helpen zo om belangrijke voedingsstoffen op te nemen.

Ons kimchi-recept brengt pittige maar toegankelijke Aziatische smaken, die mooi samengaan met een slaatje of warme maaltijd, maar ook gewoon uit het lepeltje gegeten kunnen worden. Het bestaat uit meer dan 10 verschillende groenten en bevat geen vissaus, zodat vegans er ook van kunnen genieten. Zijn geheim? De combinatie van Chinese kool, koolrabi, venkel, wortel, rode paprika, spitskool, paksoi, daikon, rammenas, appel, raap, kurkumawortel, gemberwortel, knoflook, lente ui, zout en cayennepeper. We bieden ook een pikantere variant van kimchi aan. Je kunt deze bestellen in de grotere bokalen.

## Gefermenteerde rode kool Superheld voor je darmflora

Onze gefermenteerde rode kool is echte superfood. Naast gezonde vezels, vitaminen en mineralen bevat hij ook melkzuurbacteriën, die het resultaat zijn van lactofermentatie. Melkzuurbacteriën hebben een positief effect op je darmflora, omdat ze de groei van ongewenste bacteriën in de darmen tegengaan en helpen bij het verteren van voedsel. Ze zijn onmisbaar voor een goede gezondheid en natuurlijke weerstand.

We bereiden deze klassieker op basis van rode kool, wortel, mosterdzaad, jeneverbes, laurierblad en zout. Onze gefermenteerde kool is bijzonder omdat we rode kool fermenteren. Het is geen choucroute, maar ons Poolse recept dat we van thuis kennen. Hij is superlekker tussen een zuurdesembroodje of als bijgerecht van eender welk warm of koud gerecht.



**Vegan • Keto • No gluten • No lactose  
No added sugar • No preservatives**



## Gefermenteerde witte kool met ananas Zonnige ontmoeting tussen zoet en zuur

Verrast door deze combinatie? Wees gerust: ook onze gefermenteerde witte kool met ananas zit boordevol goeds. Deze natuurlijke lekkernij ondersteunt je natuurlijke weerstand en draagt bij tot een gezond darmmicrobioom.

De ontmoeting tussen een zoete, zonnige geur en een zuur-frisse smaak past perfect bij vette vissoorten zoals makreel of zalm bij een slaatje of laat zich zo uit het lepeltje ontdekken. Zo vormen witte kool, ananas, gemberwortel, kurkumawortel en zout een 'match made in heaven'.



## Gefermenteerde groenten, jouw geheime wapen voor een gezond leven

Een gezond leven begint bij gezonde voeding, en gefermenteerde groenten zijn daarbij jouw ultieme bondgenoot. Ze vormen de sleutel tot een gebalanceerd darmmicrobioom en bieden een schat aan pre- en probiotica om je spijsvertering op volle kracht te laten werken.

Ze zorgen voor:

- Een gezond darmmicrobioom
- Ondersteuning van de spijsvertering
- Rijke bron van pre- en probiotica
- Versterking van het immuunsysteem
- Bevordering van een evenwichtige stofwisseling
- Toename van gelukshormonen voor mentaal welzijn
- Verhoogde energieboost
- Natuurlijke ondersteuning voor een sterker immuunsysteem
- Bijdrage aan een gebalanceerd en gezond voedingspatroon

## Natuurlijk uniek!

### Zo geniet je optimaal van gefermenteerde groenten

De charme van rauwe gefermenteerde voeding is dat elk product uniek is. Wanneer je een potje voor het eerst opent kunnen de groentjes nog bruisen, ze durven dan wel eens uitsteken. Plaats bij de eerste opening dus een kom of bord onder voor als hij zou uitlopen. Maak de randen en de binnenkant van de deksel meteen ook even schoon. Eet jij je gefermenteerde groenten graag nog sappig? Draai de bokaal dan net voor het serveren even ondersteboven.

### Hoeveel gefermenteerde groenten eet je best, en hoe vaak?

Een goede richtlijn is minimaal 1 soeplepel elke dag. Maar geniet er vooral van wanneer je er zin in hebt! Als je het niet gewoon bent om gefermenteerde groenten te eten, kan je beginnen met een kleine portie en daar elke dag een beetje meer aan toevoegen. In dit beginstadium kunnen je darmen trouwens een beetje raar gaan doen. Je darmflora moet de toevloed aan gezonde bacteriën even gewoon worden.

### Wat zit er nog in onze gefermenteerde producten?

Naast verse rauwe groenten, fruit en kruiden bevatten onze gefermenteerde producten vooral héél veel liefde. We bereiden alles op ambachtelijke wijze (jawel - we snijden, kneden, mengen, bereiden alles zelf) en volgens de principes van traditionele fermentatie.

### Wat zit nooit in onze producten?

Onze producten bevatten géén toegevoegde suikers, bewaarmiddelen, smaakversterkers of kleurstoffen. Ze zijn ook niet gepasteuriseerd, om de melkzuurbacteriën levend te houden.

### Hoe zit het met houdbaarheid en bewaring?

Bewaar onze gefermenteerde groenten altijd op een koele en donkere plaats (zoals in de koelkast, kelder of koude berging). Na opening moet je ze steeds in de koelkast bewaren en binnen de 8 weken consumeren.



## Hoe 2 ferme zussen fermentista's werden

Maak kennis met **Marta & Joanna**

Wij zijn Marta en Joanna: *zussen, diëtisten ... en fermentista's*. Dat laatste zijn we geworden nadat we de diagnose kregen van het chronischevermoeidheidssyndroom en fibromyalgie. Na een reis langsheen talloze behandelingen die ons niet konden verlossen van de pijn en de ongemakken, vonden we de sleutel tot een gezond leven terug in onze kindertijd.

Rewind naar ons kleine appartementje in *Marianowo, Polen*: daar fermenteerden we elk jaar met het hele gezin honderden kilo's kool tot lekker frisse, knapperige zuurkool. We beseften toen niet dat de *gefermenteerde groenten*, die we het hele jaar door aten, onze gezondheid een stevige boost gaven. Met deze heilzame familietraditie in het achterhoofd zijn we, zoveel jaren later, opnieuw rauwe groenten gaan fermenteren.

Vandaag maken we *ambachtelijke en natuurlijke superfood* die lekker krokant, zurig en fris is. Omdat we onze gefermenteerde groenten niet pasteuriseren, zitten ze boordevol melkzuurbacteriën die jouw immuniteit versterken. Wij geloven zo hard in de impact van gefermenteerde voeding op de gezondheid dat we ze niet alleen zelf bereiden, maar ook workshops organiseren om iedereen de kunst van het fermenteren aan te leren.

fermentistas  
KLEJMAN

## Maak kennis met ons lekker natuurlijke assortiment

Onze gefermenteerde groenten maken we met pure, natuurlijke ingrediënten. Ze bevatten dan ook geen bewaarmiddelen, kleurstoffen of toegevoegde suikers. Bovendien pasteuriseren we ze niet.

### Hoe kan je gefermenteerde groenten eten?

- Puur uit het lepeltje. Weetje: 's ochtends op een lege maag stimuleren ze onmiddellijk de productie van je verteringsenzymen.
- Als bijgerecht bij je warme groenten of maaltijdsalade. Tip: warm ze nooit op, om zo de goede bacteriën levend te houden.
- Als lekkere afwerking van een tas soep of omelet. Weetje: onze gefermenteerde groenten smaken heerlijk met kippenbouillon.
- Als heerlijke spread. Tip: probeer de topcombinatie met zongedroogde tomaatjes of olijven. Voeg een lepel gefermenteerde groenten bij jou mayonaise.

### Wat is fermentatie?

Fermentatie is een oeroude bewaartechniek. Het is een proces waarbij enkel heilzame melkzuurbacteriën overleven, die de koolhydraten afbreken tot melkzuur. Gefermenteerde groenten zijn probiotisch (ze bevatten een grote hoeveelheid gezonde darmbacteriën) én prebiotisch (ze dienen als voeding voor de darmflora).

### Hoe worden onze gefermenteerde groenten bereid?

We bereiden onze gefermenteerde producten niet alleen met kraakverse rauwe groenten, specerijen en zout, maar ook met veel liefde en geduld. Bovendien gaan we voor spontane of wilde fermentatie zonder starter-culturen. De fermentatie vertrekt dus louter van de bacteriën die natuurlijk aanwezig zijn in de groenten zelf. Deze gecontroleerde groei van micro-organismen sluit ieder gezondheidsrisico uit: de gecreëerde zuurstofarme zure omgeving zorgt ervoor dat enkel de goede bacteriën overleven.

### Waarom pasteuriseren we de gefermenteerde groenten niet?

Na het fermentatieproces blijven enkel de gezonde melkzuurbacteriën over. Bijkomende pasteurisatie zou al deze goede bacteriën doden. En dat willen we natuurlijk niet. Om dezelfde reden raden we je ook aan om de gefermenteerde groenten niet op te warmen.

### Waarom fermenteren we minstens gedurende 21 dagen?

Om ervoor te zorgen dat enkel melkzuurbacteriën overleven, hebben we minimaal 7 dagen nodig. Maar om een groter gezondheidsvoordeel uit de fermentatie te halen, kiezen we voor minimaal 21 dagen. Zo zijn er meer melkzuurbacteriën aanwezig en kunnen alle goede stoffen vrijkomen, met een neurologisch én immunologisch voordeel als resultaat.

### Melkzuurbacteriën, 'lactofermentatie' ... zit er dan melk in?

Nee, er zit zeker geen melk in gefermenteerde groenten. Melkzuurbacteriën zetten suiker om in melkzuur, vandaar hun benaming.

**Bezoek onze website voor meer tips en recepten of volg ons op Instagram.**

[www.klejman2.com](http://www.klejman2.com)

Jouw leverancier van gefermenteerde rauwe verwennertjes. Fermentistas Bv  
Wijgmaalsesteenweg 96, 3012 Willesele



## Ontdek de gezonde kracht van gefermenteerde groenten

*Heb je al van fermentista's gehoord? Zo noemen wij, de zussen Klejman, onszelf. We fermenteren groenten tot natuurlijke hapjes die niet alleen overheerlijk zijn, maar ook meteen je fysieke en mentale gezondheid ondersteunen.*

Onze gefermenteerde rauwe groenten smaken lekker krokant, zurig en fris. Bovendien zitten ze boordevol gezonde melkzuurbacteriën: microscopische superhelden die je darmmicrobioom en je natuurlijke weerstand optimaliseren. Ze remmen de groei van schadelijke darmbacteriën af en herstellen de balans van de micro-organismen in je buik. Zo versterken ze je gezondheid en immuniteit.

Ook voor je mentale gezondheid verrichten deze gezonde bacteriën wonderen. Want de neurotransmitters en gelukshormonen worden in je darmen geproduceerd - precies waar deze bacteriën aan het werk gaan. Ontdek hier hoe onze natuurlijke superfood ook zal bijdragen tot jouw geluk!

**Rijk aan melkzuurbacteriën, ideaal voor je natuurlijke weerstand**



inspiratie