

## Gefermenteerde Gemberprik(bier)

We starten vandaag 30/1 met de voorbereidingen voor een homemade

Deze gemberprik (gingerbeer) kan je gemakkelijk zelf maken, je hebt alleen een beetje geduld nodig ;-)

Je kan je gember ferment gebruiken in een (spuit)waterke maar het is ook lekker, puur als gembershotje (lees dan wel even de tips).

### *Gingerbug, de starter*

**140g biologische gember (20g X 7!)**

**210g rietsuiker (30g X 7)**

**1 liter water**

**Nog:**

**Scherpe rasp**

**zeer schone weckpot 2 l,**

**beugelflessen (eventueel neteldoek, touwtje of elastiekje)**

- Doe je **water** (niet té koud) in je **weckpot**, zorg ervoor dat je elke dag kan ontluchten of als je het vergeetachtig type bent ;- ) neem de elastiek van je deksel af zodat de gassen die ontstaan bij het fermenteren eruit kunnen of bedek met een neteldoek, dichtgehouden met een touwtje of elastiek. Omdat je elke dag een paar keer moet roeren om de suiker op te lossen laat ik graag de elastiek op het deksel van de pot, dan kan ik met gesloten pot schudden (roeren).
- Rasp **ongeveer 20g ongeschilde gember** fijn. Gebruik biologische gember, zo kan je de schil eraan laten, en de gewenste melkzuurbacteriën (MZB) en gisten die daarop aanwezig zijn opkweken.
- Roer de **gember rasp met 30g rietsuiker** door het water. Dit mengsel wordt de **gemberbug starter**.
- Roer er gedurende **7 dagen** telkens een **nieuw schepje geraspte gember (ongeveer 20g)** en **één eetlepel (ong. 30g) rietsuiker** door.
- **Na 7 dagen ongeveer** zou je starter zuur zoet en aromatisch moeten ruiken. Je zal je geraspte gember zien bovendrijven, dat komt door de fermentatie. Je mengsel moet ook bubbels vertonen. Is dit nog niet het geval, ga dan even door met voeden, gewoon elke dag (nog een 3-tal dagen) tot er fermentatie te zien is. En zet je pot misschien iets warmer weg want koude remt de fermentatie af.

### *Tweede fermentatie:*

**100 tot 200 ml gezeefde gingerbug (starter)** (zie hierboven)

**1 l kraantjeswater (niet té koud)**

**80g suiker**

**sap van 1 citroen**

- Meng **100-200 ml van je starter** met **1 l water, 80g suiker en het sap van 1 citroen**.
- Laat dit brouwsel nog een **dag of twee in een afgedekte beugelfles (met rubber) op je aanrecht staan voor een tweede fermentatie**, zo krijg je die lekkere prik. Ontlucht je fles elke dag en zet na de 2-5 dagen in je frigo, zo stop je de fermentatie en ontploft je fles niet.

### Tips:

- De hoeveelheid gember die je raspt steekt echt niet zo nauw, voedt wel elke dag bij zodat je de bacteriën voedt.
- Koude remt fermentatie af, als je mengsel dus niet begint te bruisen, zet je pot dan op een warmere plaats maar liefst wel in het zicht zo vergeet je niet te ontluchten.
- Als je fermentatie bij de starter niet op gang komt, ga dan nog een paar dagen extra door. Lukt het nog niet, dan is er ergens in het proces iets fout gegaan. Start dan, spijtig genoeg opnieuw en houd je aan het recept.
- Deze gefermenteerde gemberdrank is lekker met veel ijsblokjes, een schijfje citroen en aangengend met (spuit)water. Je kan i.p.v. water ook thee, fruitsap of waterkefir gebruiken.
- Spuit je fles leeg bij het 'ontkurken'? Je hebt vermoedelijk te lang gefermenteerd. **Schud zeker niet alvorens je opent** en open de fles altijd heel voorzichtig, best boven je aanrecht.
- Let op, gebruik stevige flessen met een goede kliksluiting. Dit kan een zeer 'explosief' mengsel worden, bewaar na fermentatie in de frigo, zo gaan je MZB slapen.

### Hoe lang bewaart gemberprik?

Ik heb het eigenlijk niet getest, hier is deze drank binnen de maand op ;-)

Maar gefermenteerde producten, die met zorg behandeld worden (proper bestek om het uit de potten te nemen, brandschone flessen,...) die blijven bijna onbepaald houdbaar in de frigo. Ik heb nog nooit schimmel gehad maar hou het zelf, bij je thuis in het oog. Ruikt je fles slecht of 'rot' dan moet je helaas de inhoud weggooien.

### Is gemberprik gezond?

Ja, verse gember is heel gezond en zit vol antioxidanten maar vooral het feit dat dit een gefermenteerde drank is maakt deze ontzettend gezond voor je darmflora. Je voedt je darmen met de melkzuurbacteriën die je darmen op hun beurt gezond houden.

In verse gember zit o.a. gingerol, een antioxidant dat schade in je lichaamscellen kan voorkomen.

Gember is vooral goed voor je maag, het kan helpen bij misselijkheid en braken. Maar het is geen goed idee een gembershot op je nuchtere maag te drinken als je een gevoelige maag hebt, sommige mensen kunnen last krijgen van maagzuur, misselijkheid en diarree bij overmatige gebruik.

Gember werkt ook ontstekingsremmend en kan gewrichts- en spierpijn verminderen.

Gember kan ook de bloedsuikerspiegel verlagen, let wel op, in deze drank zit nog een deel reestsuiker, de suiker die de bacteriën niet opgebruikten. Check dus bij je dokter of dit wenselijk is om te drinken bij een verhoogde bloedsuikerspiegel.

**Veel succes!** Bedankt voor je support en... als je een recept van Ann Koekepan maakt, hou me op de hoogte, je mag op sociale media gerust een **@annkoekepan** of **#annkoekepan** zetten. Die tag maakt ook reclame voor mij maar ik kijk ernaar uit even te komen piepen naar wat jij ervan bakt!

Tot binnenkort!