

## Gefermenteerde groenten: Jouw geheime wapen voor een gezond leven

Een gezond leven begint bij gezonde voeding, en gefermenteerde groenten zijn jouw ultieme bondgenoot. Ze zijn de sleutel tot een gebalanceerd darmmicrobioom en bieden een schat aan vezels en probiotica om je spijsvertering op volle kracht te laten werken. Bovendien kan het je natuurlijke weerstand helpen ondersteunen.



## Hoe twee ferme zussen fermentistas werden

Wij zijn Marta en Joanna: zussen, diëtisten... en fermentistas.

Na de diagnose van het chronisch vermoeidheidssyndroom en fibromyalgie, en een lange zoektocht langs talloze behandelingen, vonden we de sleutel tot een gezond leven terug in onze kindertijd.

In ons kleine appartementje in Marianowo, Polen, fermenteerden we jaarlijks met het hele gezin kilo's kool tot heerlijke, frisse, knapperige zuurkool. Deze lekkere en natuurlijke bron van probiotica aten we het hele jaar door, wat onze gezondheid een stevige boost gaf. Geïnspireerd door deze heilzame familietraditie, zijn we opnieuw rauwe groenten gaan fermenteren.

Vandaag maken we nog steeds heerlijke gefermenteerde groenten op ambachtelijke wijze in België. We geloven zo sterk in de kracht van gefermenteerde voeding dat we niet alleen deze producten bereiden, maar ook workshops organiseren om iedereen de kunst van het fermenteren te leren.

*Marta & Joanna*

# KLEJMAN

*fermentista*

Ontdek de gezonde kracht  
van gefermenteerde groenten



Meer weten over fermentatie  
of wil je tips en recepten?  
Ga naar [www.klejman.be](http://www.klejman.be)  
of volg ons op Instagram.



### Heb je al van fermentistas 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 kunnen ondersteunen.

## Ontdek onze ambachtelijke producten - rijk aan probiotica en vezels

Onze gefermenteerde producten bevatten naast verse rauwe groenten, fruit en kruiden vooral heel veel liefde. Alles wordt ambachtelijk bereid - jawel, we snijden, kneden en mengen alles zelf - volgens de principes van traditionele fermentatie. We gebruiken geen toegevoegde suikers, bewaarmiddelen, smaakversterkers of kleurstoffen. Onze producten zijn niet gepasteuriseerd zodat we de melkzuurbacteriën levend houden, waardoor ze een natuurlijke bron van probiotica blijven.



No added sugar



No preservatives



Vegan



Made in Belgium

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

Verrast door deze combinatie? Onze gefermenteerde witte kool met ananas zit boordevol goeds en smaakt heerlijk. De mix van zoete, zonnige geur en zuur-frisse smaak past perfect bij vis, bij een salade, of gewoon zo uit het lepeltje. Een 'match made in heaven'.



### Kimchi met gember en kurkuma Geniaal Aziatisch krachtvoer

Kimchi is een ongelooflijk lekker en gezond gerecht. Ons recept brengt pittige en toegankelijke Aziatische smaken die perfect samengaan met een salade of warme maaltijd, maar ook gewoon met een lepeltje gegeten kunnen worden. Het bestaat uit meer dan tien verschillende groenten en wordt op smaak gebracht met knoflook, kurkuma en gemberwortel. Bovendien bevat het geen visaus, zodat ook vegans ervan kunnen genieten.



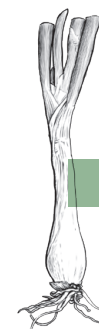
### Gefermenteerde rode kool Superheld voor je darmflora

Onze gefermenteerde rode kool is een heerlijke bron van probiotica en bevat gezonde vezels, vitaminen en mineralen. We bereiden deze klassieker met rode kool en wortel, en kruiden hem af met mosterdzaad, jeneverbes en laurierblad. Dit Pools recept is heerlijk tussen een zuurdesembroodje of als bijgerecht bij elke warme of koude schotel.



### Kurkuma & gember shot Jouw natuurlijke boost

Ons Kurkuma & Gember shot is niet gefermenteerd, maar is gewoon zo lekker en gezond. Dit shot bestaat uit 100% vers sap van biologische appel, sinaasappel, limoen, citroen, kurkuma en gember, zonder poeders of concentraten. Het smaakt heerlijk in de ochtend en geeft je een energieke start van de dag. Een scheutje toevoegen aan water of warme groene thee is ook erg lekker.



Bekijk het volledige  
assortiment van onze heerlijke  
gefermenteerde producten op  
[www.klejman.be](http://www.klejman.be)