



1



2



3



4



6



7



8

FermentierAusstattung, die Sie bei uns erhalten können:

- 1 Fermentierglas komplett 0,7 l oder 1 l
- 2 Mason-Fermentierset
- 3 4-er Set Fermentieraufsätze (Original Mason Pickle Pipes)
- 4 4-er Set Glasgewichte (Original Mason Pickle Pebbles)
- 5 Gemüsestampfer aus Hartholz
- 6 6-er Pack Gläser 0,7 l oder 1 l
- 7 12-er Pack Ersatz-Deckel für Gläser
- 8 12-er Pack Ersatz-Schraubringe für Gläser

Preise und weitere Informationen auf unserer Webseite:



www.khoysan.com

© 2020 für Text und Fotos by Waltraud Stefan e. U.
3242 Texingtal · Großmaierhof 15 · Austria · Tel. +43 2755 7404



5



Fermentieren
einfach & sicher



www.khoysan.com

Einfach selber fermentieren und lebendige Nahrung genießen

Genau das machen wir und sind beeindruckt von den Ergebnissen. Sowohl was die geschmackliche Vielfalt von fermentiertem Gemüse, als auch was Gesundheit & Wohlbefinden angeht. Es ist Wohltat für den Darm, stärkt das Immunsystem & die Lebensgeister.

Was ist Fermentieren?

Fermentieren ist eine uralte und in fast allen Kulturen verbreitete Form, Lebensmittel haltbar zu machen – ohne Erhitzen und Konservierungsmittel (ausgenommen Salz).

Fermentieren von Gemüse ist Einsalzen bzw. Einlegen in Salzlake. Bei diesem natürlichen Prozess entstehen Milchsäurebakterien, die für die Haltbarkeit und den typisch fein-säuerlichen Geschmack sorgen und unserem Darm Gutes tun.

Gemüse eignet sich perfekt, um mit dieser ganz natürlichen, geschmackvollen und nachhaltigen Art der Haltbarmachung zu beginnen – und vielleicht schon bald die Freude und Lust am Experimentieren entdecken und die damit verbundene Vielfalt an köstlichem, gesunden Gemüse das ganze Jahr über genießen.

Was macht Fermentiertes so gesund?

Fermentiertes Gemüse ist lebendige Nahrung. Es enthält natürliche Enzyme und aktive Milchsäurebakterien, die für ein gesundes, ausgewogenes Milieu in unseren Verdauungsorganen sorgen und unsere Darmflora unterstützen. Ein großer Teil unseres Immunsystems befindet sich im Darm. Wenn der Darm gesund ist, haben schädliche Bakterien, Parasiten, Pilze etc., aber auch chronische Krankheiten, viel weniger Chancen sich auszubreiten.

Durch das Fermentieren wird das Zellgewebe des Gemüses geöffnet, was es leichter verdaulich macht als Rohkost – eine gute Nachricht für alle, die Rohkost nicht vertragen.

Fermentiertes Gemüse hat einen hohen Gehalt an Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen, d. h. natürliche bioaktive Substanzen, die nur in pflanzlicher Nahrung vorkommen und in unserem Körper antioxidativ, immunstimulierend und gerinnungshemmend wirken.

Fermentiertes Gemüse wird basisch verstoffwechselt und trägt so zu einem gesunden Säure-Basen-Haushalt bei. Bei regelmäßigem Genuss verschwinden auch Heißhunger-Attacken und unkontrollierter Appetit.

Selber fermentieren: einfach & nachhaltig

Selber fermentieren ist einfach, schnell gemacht und kann sehr vielfältig sein – je nach persönlichen Vorlieben und Geschmack. Fast jedes Gemüse (am besten aus dem eigenen Garten oder frisches Biogemüse) kann fermentiert werden. Saisonale Ernteeüberschüsse können damit gut für 6 Monate oder mehr sicher haltbar gemacht werden

– ganz ohne Erhitzen bzw. Energiezufuhr. Wichtige Nährstoffe, Vitamine und Mineralien bleiben so erhalten und bereichern unsere Nahrung auch in den Wintermonaten.

Grundsätzlich unterscheidet man zwischen **Trocken- und Nassfermentieren**:

Beim Trockenfermentieren wird das Salz – in der Regel 2% Salz vom Gemüsegewicht (20g Salz pro 1kg Gemüse) – direkt auf das Gemüse gestreut, gut durchgemischt und das Gemüse fest geknetet/gestampft bis der Saft austritt. Beim Nassfermentieren arbeitet man mit Salzlake, die über das Gemüse gegossen wird. Salzlake ist einfach in kaltem Wasser aufgelöstes Salz – je nach Gemüse und Geschmack zwischen 20 und 40g Salz pro Liter Wasser. Bei beiden Arten muss das Fermentiergut immer ganz mit Flüssigkeit bedeckt sein – **under the brine is fine!**

Salz, Temperatur und der Luftabschluss sind wichtige Faktoren fürs Gelingen. Sauerkeit – jedoch keine Sterilität – ist ebenfalls von Bedeutung.

Die Rolle des Salzes

Das Salz entzieht dem Gemüse Wasser und produziert die gewünschte Lake, unter der alles bedeckt sein sollte. Außerdem hält es das Gemüse knackig und erlaubt den Milchsäurebakterien sich zu vermehren. Diese konservieren das fermentierende Gemüse und verhindern, dass sich unerwünschte Mikroorganismen ansiedeln können.

Jodiertes Speisesalz oder Salz mit Rieselhilfen, etc. sollte man tunlichst meiden, da diese Zusätze den Fermentierprozess stören können, ebenso wie chloriertes Wasser. Am besten verwendet man hochwertiges, unraffiniertes Meersalz. **KHOYSAN Meersalz** ist Salz in seiner reinsten natürlichen Form mit all den wichtigen Mineralien und Spurenelementen und eignet sich hervorragend fürs Fermentieren – übrigens auch die **KHOYSAN Kräutersalze**.



Temperatur und Zeit

Das Gemüse beginnt in der Flüssigkeit sofort zu fermentieren – nach ein, zwei Tagen blubbert es, es bilden sich Blasen, Schaum – alles ganz normal. Für 5–7 Tage bei Raumtemperatur 20–24°C möglichst dunkel stehen lassen. Dann einfach mal probieren, ob der gewünschte Säuregrad erreicht ist. Wenn dies der Fall ist, entweder gleich genießen oder kühl und dunkel (Kühlschrank oder kalter Raum) lagern. So wird die Fermentation deutlich verlangsamt und der Geschmack weitestgehend beibehalten. Andernfalls noch ein paar Tage im Warmen stehen lassen. Es gibt keinen Zeitpunkt, an dem das Ferment »fertig« ist. Das ist einzig eine Frage des persönlichen Geschmacks.



Fermentier-Ausstattung *praktisch & sicher*

Die immer wieder mal gezielten Erinnerungen unserer Freundin Ella haben in unseren Fermentier-Anfängen recht bald dazu geführt, uns mit dem MASON Fermentiersystem zu beschäftigen. Schon beim ersten Einsatz waren wir begeistert und überzeugt:



einfacher & sicherer geht es nicht! Der spezielle *Fermentieraufsatz mit Einweg-Ventil (in 4 fröhlichen Farben) sorgt dafür, dass die Gär-gase während der Fermentation entweichen können, aber keine Luft bzw. Sauerstoff eindringen kann, das verhindert die Bildung von Schimmel. Er besteht aus lebensmittelechtem Silikon (BPA- und Phthalat/Weichmacherfrei) und erfüllt bei entsprechender Pflege lange Zeit seine Funktion (vor und nach jedem Einsatz mit warmem Wasser und Spülmittel reinigen und zwischenzeitlich flach lagern). Beim ersten Einsatz das Ventil kurz zusammendrücken, sodass der Schlitz sich öffnet.

Passende Gläser mit 2-teiligem Schraubdeckel in handlichen Größen (0,7 und 1,0 Liter, Öffnung auf den Durchmesser der Fermentieraufsätze abgestimmt), *Glasgewichte mit Handgriff und *Gemüestampfer aus Hartholz runden die gut durchdachte und praktisch erprobte Fermentier-Ausstattung ab – siehe dazu auch unser komplettes Sortiment auf der Rückseite. Je nach Haushaltsgröße und persönlichen Vorlieben – öfter mal ein, zwei Gläser machen, oder lieber gleich auf Vorrat produzieren – können Sie wählen zwischen einzelnen Fermentiergläsern komplett oder unseren Set-Angeboten. Also, rein ins Vergnügen des Fermentierens und regelmäßig gesunde, lebendige Nahrung genießen.

Rezepte zu einigen unserer Lieblingsfermente sowie Schritt-für-Schrittanleitungen zum Trocken- und Nassfermentieren finden Sie auf den folgenden Seiten. Aber auch selber experimentieren und zum »Fermentista« werden ist überaus bereichernd.



Täglich ein Schälchen Fermentiertes genießen hält den Darm in Schwung und stärkt das Immunsystem.

Das *Glasgewicht mit praktischen Handgriff besteht aus bleifreiem Glas.

Der *Gemüestampfer aus Hartholz leistet gute Dienste beim Einstampfen und dichten Befüllen der Gläser.



TrockenFermentieren

– oder Direktsalzen für klein geschnittenes, geraspelt oder gehobeltes Gemüse.

Gemüsesorten wie Karotten, Kohl, Kraut, Kürbis, Rettich, Rüben, etc. werden fein gehobelt oder klein geschnitten und mit Salz vermischt. Dabei werden 2% Salz in Bezug auf das Gemüsegewicht (netto nach Putzen) direkt zum Gemüse geben – also 20 g Salz für 1kg Gemüse – Gewürze nach Wahl dazu und alles gut vermischen. Jetzt fest kneten/stampfen bis der Saft aus dem Gemüse austritt. Dann schichtweise ins Glas geben und jede Schicht gut einstampfen. Das ist wichtig, damit keine »Luftlöcher« entstehen, die Sauerstoff enthalten und Schimmel verursachen können.

Das Glas bis zum Hals füllen und das eingestampfte Gemüse mit dem Glasgewicht beschweren – die Flüssigkeit muss über dem Glasgewicht sein. Den Fermentier-Aufsatz auf das Glas geben und mit dem Schraubring verschließen. Jetzt 5–7 Tage bei Raumtemperatur ohne direktes Sonnenlicht (optimal 20–24 Grad, bei höheren Temperaturen kürzere Zeit) stehen lassen, dann probieren ob der gewünschte Geschmack bzw. Säuregrad erreicht ist. Wenn ja, jetzt das Glasgewicht herausnehmen und den Fermentieraufsatz durch den festen Deckel ersetzen und kühl stellen (kalter Keller oder Kühlschrank) oder am besten gleich ein paar Löffel voll genießen. **Angefangene Gläser können problemlos über mehrere Wochen im Kühlschrank gelagert werden.**

Wenn der gewünschte Säuregrad noch nicht erreicht ist, einfach noch ein paar Tage bei Raumtemperatur stehen lassen, dann wieder probieren und wenn es soweit ist, Glasgewicht herausnehmen, Fermentieraufsatz durch festen Deckel ersetzen und kühl stellen.

Weißkraut mit Karotten und Ingwer – siehe Abbildungen links
Gemüsemenge für ca. 2 Gläser 0,7l

- 1 mittelgroßes Weisskraut (ca. 1 kg)
- 4 mittelgroße Karotten (ca. 1/2 kg)
- 2 Esslöffel geriebener oder feingehackter Ingwer
- 30 g Meersalz
- 1 Esslöffel Kümmel, 1 Teelöffel Kurkuma
- 1 Teelöffel schwarze Pfefferkörner

Tipp: beim Arbeiten mit Kurkuma ist es ratsam, Handschuhe überzuziehen – andernfalls werden die Hände etwas gelblich, was kein Problem ist, wenn es nicht stört. In anderen Kulturen wird Kurkuma auch zur Hautpflege verwendet.

① Das Kraut in feine Streifen schneiden/hobeln und die Karotten raspeln, ② Salz, Ingwer und Gewürze dazu geben, ③ alles gut durchmischen und fest drücken/stampfen bis der Saft austritt. ④ Dann dicht in Gläser füllen und ⑤ jede Gemüseschicht mit dem ⑥ Holzstampfer fest einstampfen, Schicht für Schicht so fortfahren. Das Glas nur bis zum Hals befüllen und das Gemüse mit ⑦ Glasgewicht beschweren, sodass es vollständig mit Flüssigkeit bedeckt ist. Den ⑧ Fermentieraufsatz auf den Glasrand legen und mit dem Schraubring verschließen ... und weiter wie oben.



Weitere Rezepte zum Trockenfermentieren

Weißes Kimchi — Gemüsemenge für ca 2 Gläser 0,7 l

ca. 1kg Chinakohl
2 große Karotten
1 Bund Frühlingszwiebel
1 Teelöffel geriebenen oder fein geschnittenen Ingwer
1 Knoblauchzehe in Scheiben geschnitten
30g Meersalz

Chinakohlblätter waschen und grob schneiden (2–3 cm breite Streifen), Karotten in feine Streifen schneiden oder grob hobeln, Frühlingszwiebel in ca 0,5 m Ringe schneiden, Ingwer, Knoblauch und Salz dazugeben und gut mischen. Am besten ca. 1 Stunde durchziehen lassen, anschließend kneten, damit sich Saft bildet. Dann alles dicht in Gläser schichten und einstampfen — und weiter wie auf Seite 7 beschrieben.

Karotten und Kohlrabi mit Kurkuma — Gemüsemenge für ca. ein Glas 1 l

ca. 1/2 kg Karotten und 1/2 kg Kohlrabi
1 Teelöffel Kurkuma
1 Teelöffel Schwarze Pfefferkörner
20 g Meersalz

Karotten und Kohlrabi putzen, grob raspeln, Salz und Gewürze dazu geben, alles gut durchmischen und fest kneten/stampfen bis der Saft austritt — und weiter wie auf Seite 7 beschrieben.

Grünkohl — Rote Rüben — Weißkraut

Gemüsemenge für ca. 2 Gläser 0,7 l

je ca. 1/2kg Grünkohl (oder Wirsing), Rote Rüben und Weißkraut
2 Teelöffel Kümmel
30 g Meersalz

Grünkohl und Weißkraut in Streifen schneiden, Rote Rüben grob raspeln, Salz und Kümmel dazu, alles gut mischen und ca. 1 Stunde durchziehen lassen, anschließend noch etwas kneten/stampfen, damit ausreichend Saft austritt. Dann alles dicht in Gläser schichten — und weiter wie auf Seite 7 beschrieben.



Tipp: Gläser mit dem Fermentiergut immer auf einen Umsetzer stellen, da in den ersten Tagen meist Flüssigkeit austritt.

Tipp: Sollte zu wenig Flüssigkeit vorhanden sein, mit 2%iger Salzlake auffüllen, sodass alles mit Flüssigkeit bedeckt ist.

NassFermentieren

— oder Arbeiten mit Salzlake für größere Gemüsestücke oder Gemüse im Ganzen

Größere Gemüsestücke (wie Karfiol, Karotten, Kürbis, Brokkoli etc) oder Gemüse im Ganzen (kleine Gurken, Cocktailtomaten, Schalotten, Knoblauchzehen) werden in Salzlake und Gewürzen nach Wahl eingelegt — siehe dazu auch die folgenden Seiten.

Herstellung der Salzlake: Die entsprechende Menge Meersalz in kaltes Wasser einrühren, es löst sich ganz schnell auf. In der Regel arbeiten wir mit einer 2%igen Salzlake (20 g Salz auf 1 Liter Wasser). Nur bei sehr wasserhaltigem Gemüse wie Gurken, Tomaten und Zucchini arbeiten wir mit einer 3,5%igen Salzlake (35 g Salz auf 1 Liter Wasser).

Das Gemüse waschen und je nach Art in mundgerechte Stücke zerkleinern, mit Gewürzen nach Wahl vermischen, dicht in das Glas schichten — auch hier erweist der Gemüsestampfer gute Dienste — mit Glasgewicht beschweren und mit der Salzlake übergießen. Darauf achten, dass alles gut mit Flüssigkeit bedeckt ist, es sollen keine Gemüseteile obenauf schwimmen. Fermentieraufsatz auf das Glas legen und mit dem Schraubring verschrauben und bei Raumtemperatur fermentieren lassen.

Härtere Gemüsesorten ca. 10–14 Tage bei Raumtemperatur fermentieren lassen — Sommergemüse wie Tomaten und Gurken nur ca. 5 Tage — dann probieren und wenn der Geschmack/Säuregrad passt, Glasgewicht entnehmen, Fermentieraufsatz durch festen Deckel ersetzen und kühl stellen (kalter Lagerraum oder Kühlschrank).

Karotten mit Ingwer — Gemüsemenge für ca. zwei Gläser 1 l

ca. 1 kg Karotten
1 Knoblauchzehe
ca. 5 cm Ingwer von einer daumendicken Ingwerwurzel
2%ige Salzlake
und wer mag
1 kleine frische Chilischote im Ganzen oder 1/4 Teelöffel Chiliflocken

Wichtig: Gläser immer bis zum Hals füllen, da sonst zuviel Luft bzw. Sauerstoff im Glas wäre, was Schimmel verursachen kann.

Karotten waschen und in Sticks schneiden, Ingwer in dünne Scheiben schneiden, Knoblauch schälen und mit den Chiliflocken/frischen Chiliringen in das Glas geben, Karotten und Ingwer dicht ins Glas schichten (bis zum Hals des Glases), mit Salzlake übergießen — weiter wie oben beschrieben. Ca. 14 Tage bei Raumtemperatur fermentieren lassen.

Schalotten — Gemüsemenge für ca. ein Glas 0,7 l

ca. 1/4 kg Schalotten, 1–2 Lorbeerblätter, 1 Teelöffel Pfefferkörner, 2%ige Salzlake

Schalotten schälen, Lorbeer und Pfeffer zuerst ins Glas geben, Schalotten dicht einschichten, mit Salzlake übergießen — weiter wie oben beschrieben.

Etwa 10 Tage bei Raumtemperatur fermentieren lassen und dann kalt stellen.



1



2



3



4



5



6



7



8

Mixed Pickles – Gemüsemenge für ca. 2 Gläser 0,7 l

- 1 kleiner Karfiol
- 1 roter Paprika
- 2 große Karotten
- 2 Stangen Sellerie
- eine Handvoll Schalotten
oder ein paar kleine Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Teelöffel Pfefferkörner
- 2%ige Salzlake
und wer mag
- 1 kleine frische Chilischote im Ganzen
oder 1/4 Teelöffel Chiliflocken

Wichtig beim ersten Einsatz: Den Nippel des Fermentier-Aufsatzes zusammendrücken, sodass der Schlitz sich öffnet. Dadurch können Gär gas e einfach entweichen, aber kein Sauerstoff kann eindringen.



① Gemüse waschen und in mundgerechte Stücke schneiden, Lorbeerblätter und Pfefferkörner zuerst in das Glas geben und dann ② das Gemüse gemischt dicht in das Glas schichten/stampfen, auch bei den festen Gemüsesorten leistet der ③ Gemüsestampfer gute Dienste, mit ④ ⑤ Salzlake auffüllen, ⑥ mit dem Glasgewicht beschweren und darauf achten, dass alles gut mit Flüssigkeit bedeckt ist. ⑦ ⑧ Fermentieraufsatz auf das Glas legen und mit dem Schraubring befestigen.

10–14 Tage möglichst dunkel bei Raumtemperatur stehen lassen – dann probieren, wenn der gewünschte Geschmack erreicht ist, Glasgewicht und Fermentieraufsatz entfernen und mit dem festen Deckel das Glas verschließen und kalt stellen. Andernfalls noch ein paar Tage bei Raumtemperatur weiter fermentieren lassen.

Cocktailtomaten mit Basilikum – Gemüsemenge für ca. 1 Glas 1 l

- ca. 1/2 kg Cocktailtomaten
- 1 Handvoll Basilikumblätter
- 1/2 Zwiebel in Ringe geschnitten
- 3,5%ige Salzlake
- Wer mag, kann auch gerne ein paar Zweige Thymian ins Glas geben.

Tomaten waschen, Zwiebelringe und Basilikumblätter ins Glas geben, jeden Paradeiser 3–4 Mal mit einem Zahnstocher anstechen und dicht in das Glas schichten, mit Glasgewicht beschweren und mit der Salzlake übergießen – weiter wie oben.

Bei Raumtemperatur (20–24 °C) ca. 5 Tage fermentieren lassen – bei höheren Temperaturen im Sommer können auch schon 3 Tage reichen – dann probieren.

Ist der gewünschte Säuregrad erreicht, Glasgewicht und Fermentieraufsatz entfernen, das Glas mit dem festen Deckel verschließen und kalt stellen.