

Einfach fermentieren

Zwei unserer Lieblingsrezepte

Karotten-Kohlrabigemüse mit Kurkuma

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

Karotten und Kohlrabi raspeln, Salz und Gewürze dazu geben und alles gut durchmischen und fest drücken/stampfen bis der Saft austritt. Dann dicht in Gläser füllen, sodass das Gemüse vollständig mit Flüssigkeit bedeckt ist, beschweren und mit dem Fermentieraufsatz verschliessen. Bei Raumtemperatur 5–7 Tage (möglichst dunkel) fermentieren lassen und sich auferste Verkosten freuen. Wenn der gewünschte Säuregrad erreicht ist, den Fermentieraufsatz durch den festen Deckel des Glases ersetzen und kühl lagern ... oder gleich genießen.

Weisskraut mit Karotten und Ingwer

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

Das Kraut in feine Streifen schneiden/hobeln und die Karotten raspeln. Das Gemüse mit dem Ingwer, Salz und den Gewürzen gut mischen und fest zusammendrücken/stampfen bis der Saft austritt. Wenn zu wenig Saft ist, mit einer 2%igen Salzlake auffüllen bis alles gut mit Flüssigkeit bedeckt ist. Dann weiter wie oben beschrieben.

Tipp: Das Glas mit dem Fermentiergut auf einen Untersetzer stellen, da Flüssigkeit austreten kann.

Viel Freude und gutes Gelingen,

Waltraud Stefan

Wer sich tiefer mit der Materie des Fermentierens beschäftigen will, dem sind die Bücher von SANDOR ELLIX KATZ, dem wohl heute berühmtesten Fermentierer, empfohlen:

Die Kunst des Fermentierens Kopp-Verlag ISBN 978-3-86445-237-6

So einfach ist Fermentieren Kopp-Verlag ISBN 978-3-86445-161-4

© Waltraud Stefan e. U. · 3242 Texingtal · Großmaierhof 15 · Tel. 02755 7404
www.khoysan.com

Gemüse einfach selber fermentieren und lebendige Nahrung genießen.

Genau das machen wir wir seit einiger Zeit und sind beeindruckt von den Ergebnissen – sowohl geschmacklich als auch was Gesundheit & Wohlbefinden betrifft ... der Darm freut sich!

Was ist Fermentieren?

Fermentieren ist eine traditionelle Form, Lebensmittel haltbar zu machen – ohne Erhitzen und Konservierungsmittel.

Fermentieren von Gemüse ist Einsalzen bzw. Einlegen in Salzlake. Bei diesem natürlichen Prozess entstehen Milchsäurebakterien, die für 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 Lust am Fermentieren und die damit verbundene Freude und neue Geschmackswelten entdecken.

Was macht Fermentiertes so gesund?

Fermentiertes Gemüse ist lebendige Nahrung. Es enthält natürliche Enzyme und aktive Milchsäurebakterien, die ein gesundes, ausgewogenes Milieu in unseren Verdauungsorganen herstellen 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.

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 – alles Eigenschaften, die den heute weit verbreiteten Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs und Diabetes entgegenwirken können. 🍌

Selber fermentieren: einfach & nachhaltig

Selber fermentieren ist einfach, schnell gemacht und kann sehr vielfältig sein — je nach persönlichen Vorlieben und Geschmack. Und es ist eine sehr nachhaltige und hochwertige Art, gesundes Gemüse zu genießen — am besten täglich ein paar Löffel als Vorspeise, zu den Mahlzeiten oder als kleinen Snack zwischendurch.

Fast jedes Gemüse (am besten aus dem eigenen Garten oder frisches Biogemüse) kann fermentiert werden. Regionale und saisonale Ernteüberschüsse können damit gut für mehrere Monate sicher haltbar gemacht werden — ohne Energieeinsatz.

Härtere Gemüsesorten wie Karotten, Kohl, Kraut, Kürbis, Rüben werden fein gehobelt oder klein geschnitten, mit Salz vermischt und fest gedrückt/ gestampft bis die Flüssigkeit austritt. Falls zu wenig Flüssigkeit vorhanden ist, kann mit Salzlake (in Wasser gelöstes Salz) aufgefüllt werden. Größere Gemüsestücke oder Gemüse im Ganzen (kleine Gurken, Tomaten) werden in Salzlake eingelegt. Wichtig ist, dass das Fermentiergut ganz mit Flüssigkeit bedeckt ist.

Salz, Temperatur und der Luftabschluss sind wichtige Faktoren fürs Gelingen. Sauberkeit — jedoch keine Sterilität — ist ebenfalls wichtig.

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 und eignet sich hervorragend fürs Fermentieren.

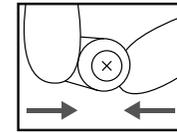
In der Praxis haben sich 2 bis 3% Salz gut bewährt — je nach Gemüse und Geschmack — also 20–30g Meersalz pro 1kg Gemüse bzw. für die Herstellung einer Lake 20–30g Meersalz in 1 Liter kaltem Wasser auflösen. Als Faustregel gilt: im Sommer etwas mehr Salz (für Salzgurken dürfen es auch mal 5% sein), im Winter etwas weniger Salz.

Temperatur und Zeit

Das Gemüse beginnt in der Flüssigkeit sofort zu fermentieren — nach ein, zwei Tagen blubbert es und 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 Lagerraum) 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 Geschmackes.

Worin fermentieren?

Fermentieren kann man gut in Gärtöpfen aus Keramik sowie Bügel- und Schraubgläsern. Letztere sollte man allerdings in den ersten Tagen regelmäßig lüften, um den entstehenden Druck während des aktiven Fermentationsprozesses entweichen zu lassen.



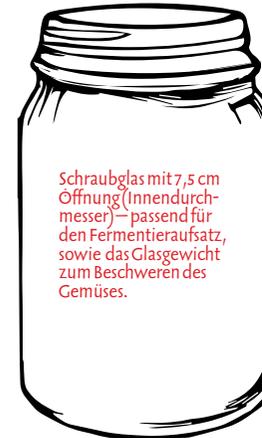
Beim ersten Einsatz das Ventil kurz zusammendrücken, sodass sich der Schlitz öffnet.



Verschraubung



Fermentieraufsatz mit Einweg-Ventil



Schraubglas mit 7,5 cm Öffnung (Innendurchmesser) — passend für den Fermentieraufsatz, sowie das Glasgewicht zum Beschweren des Gemüses.

Wir arbeiten seit einiger Zeit mit Gläsern mit Schraubring und Deckel sowie den speziellen **Mason-Fermentieraufsätzen** und passenden **Glasgewichten**, um das Gemüse unter der Flüssigkeit zu halten — eine sehr einfache, sichere und praktische Methode.

Der Fermentieraufsatz hat ein Einweg-Ventil und besteht aus lebensmittelechtem Silikon, das BPA- und Phthalat (Weichmacher)-frei ist. Bei entsprechender Pflege (vor und nach jedem Gebrauch mit warmem Wasser und Spülmittel reinigen und zwischenzeitlich flach lagern) erfüllt er lange Zeit seine Funktion.

Durch den Schlitz am Einweg-Ventil des Fermentieraufsatzes kann der entstehende Druck einfach entweichen und das Fermentiergut bleibt vor äußeren Einflüssen geschützt.

Das zu fermentierende Gemüse dicht in das Glas packen und darauf achten, dass keine Leerräume entstehen — bei klein geschnittenem Gemüse erweist ein Stampfer dabei gute Dienste — und mit dem Glasgewicht* beschweren. Das Gemüse soll vollständig mit Flüssigkeit bedeckt sein. Falls zu wenig Flüssigkeit vorhanden ist, kann man auch mit etwas Salzlake auffüllen. Glas nicht ganz voll füllen, sondern nur bis zum < Hals.

Für den aktiven Fermentierprozess den Fermentieraufsatz auf das Glas legen und mit dem Schraubring festschrauben.

Sobald das Fermentiergut kühl gelagert wird, das Glasgewicht herausnehmen und den Fermentieraufsatz durch den Deckel des Schraubglases ersetzen.

*Das Glasgewicht besteht aus bleifreiem Glas und ist für Schraubgläser mit 7,5 cm Öffnung passend.