



Ich wurde jetzt von verschiedenen Seiten gebeten, eine „Grundanleitung“ zu verfassen. Hm, na ja, ich bin ja auch noch in der Lernphase, aber mein jetziges Wissen teile ich gerne. Nachstehendes bezieht sich ausschließlich auf Obst und Gemüse.

Was kann fermentiert werden?

Grundsätzlich alles, was man roh essen kann. Natürlich keine Regel ohne Ausnahme (hier nur das Stichwort „saure Bohnen“, aber das werde ich hier jetzt nicht behandeln).

Die Frage ist aber, ob es euch auch schmecken wird. Nach meinen ersten geschmacklichen Fehlversuchen habe ich begonnen, neues Terrain mit kleinen Portionen anzutesten. D.h. bevor ich 10 Weißkohlköpfe nach einem bestimmten Rezept verarbeite, probiere ich es erst einmal an 1/2 Kopf aus und in kleinen Gläsern.

Worin kann ich fermentieren?

Ich fermentiere in Gläser. Entweder Gläser mit Twist-Off-Deckeln oder in Bügelgläser mit Einmachgummi. Bei gebrauchten Twist-Off-Deckeln müsst ihr darauf achten, dass es zuvor nicht aufgehebelt worden ist. Wenn ihr euch unsicher seid, füllt das Glas mit Wasser, dreht den Deckel fest zu und stellt es auf den Kopf. Tritt Wasser aus, dann besorgt euch einen neuen Deckel. Man kann Kraut auch in sogenannten Gärtöpfen ansetzen, aber da kenne ich mich nicht aus. Auch die speziellen Gärdeckel benutze ich nicht. Die wären – wenn überhaupt – nur für Kurzfermente zu gebrauchen. Also Finger weg!

Was benötige ich zum fermentieren neben Glas/Deckel und Gemüse?

Salz (unbehandeltes, ohne Jod, ohne Fluor, ohne Rieselhilfe, am besten Meersalz oder Ursalz)

Messer

Schüssel

ggfs. etwas Wasser

ggfs. einen Stampfer

Diese Zutaten genügen bereits für ein leckeres Sauerkraut

Wie bemesse ich die Salzmenge?

Wenn im Rezept nicht anders angegeben, startet mit einer Salzmenge von 1,5 % -bis 2 % Salz des Gemüsegewichtes. D.h. putzt euer Gemüse, wiegt es und nehmt das Gewicht in Gramm x 0,15 oder 0,2 und ihr habt die Mengenangabe für das Salz in Gramm.

Ausnahmen siehe *Salzlake

Wann arbeite ich mit einer Salzlake?

Immer dann, wenn das Gemüse so geschaffen ist, dass ihr es nicht so stark kneten könnt und somit keine Lake aus dem Gemüse entweichen kann (z. B. ganze Radieschen, ganze Snacktomaten). In dem Fall setzt ihr eine Salzlake mit 2 % Salzgehalt an:

Ihr kocht Wasser und füllt davon 500 ml (1/2 Liter) in einen Messbecher, fügt 20 Gramm Salz dazu. Wenn das Gemüse soweit vorbereitet in den Gläsern ist, füllt ihr den Messbecher mit kaltem Wasser auf 1 Liter auf, so dass das Wasser maximal lauwarm ist und füllt damit vorsichtig die Gläser bis ca. 2 – 3 cm vor Verschluss auf. Dann habt ihr – egal wieviel Wasser ihr braucht (solange 1 L genügt) – immer eine 2 %ige Salzkonzentration.

Was passiert mit dem Salz während der Fermentation?

„Salz macht nicht nur schlicht und einfach salzig, sondern hilft auch dabei, unerwünschte Bakterien und Hefen in Schach zu halten, die auf eine salzige Umgebung empfindlicher reagieren als die guten Milchsäurebakterien. Deshalb wird durch das Salzen im Endeffekt Säure produziert, die das Gemüse konserviert und den Geschmack prägt.“ (aus „Fermentieren – Gemüse einfach und natürlich haltbar machen“, Kirsten K. Shockey & Christopher Shockey, Löwenzahn-Verlag, Seite 25).

Beim Einkneten (Sauerkrauttechnik) bricht das Salz zudem auch die Struktur des Kohlblattes auf und so kann die Flüssigkeit raus und es entsteht Gemüselake.

Gibt es ein Beispiel für ein einfaches Rezept?

Klar, **Sauerkraut!** Es gibt viele Varianten von Sauerkrautrezepten, aber versucht das Rezept, mit dem ich startete:

Zutaten:

1 Weißkohl

1 – 2 Äpfel (der Zuckergehalt der Äpfel verwandelt sich während der Fermentation ebenfalls zu Säure und der Geschmack wird dadurch „runder“, probiert gerne bei weiteren Versuchen auch Birnen aus, oder Rote Bete mit Datteln, hmhmhm lecker!)

Meersalz

Entfernt die äußeren Blätter sowie den Strunk vom Kohl. Schneidet auch eventuelle beschädigte Stellen heraus. Hobelt den Kohl in dünne Streifen. Äpfel (wenn nicht Bio, dann bitte schälen) entkernen und in kleine Stücke schneiden.

Salz zu Kohl und Äpfel geben und kräftig durchkneten, wirklich kräftig. Hey, es geht sicher noch kräftiger. Jetzt tritt sicher bereits Lake aus dem Kohl heraus. Wenn ihr eine Pause braucht, deckt die Schüssel mit einem Tuch zu und gönnt euch eine Verschnaufpause, denn es muss solange kräftig geknetet werden, dass genügend Lake vorhanden ist.

Bereitet die Gläser vor: um sie von Spülmittelresten zu befreien, schwenkt sie mit heißem Wasser aus, ebenso die Deckel. Es ist absolut unnötig, sie zu sterilisieren.

Wenn Ihr nun genügend Lake habt – knetet vielleicht nochmals durch, besser ist besser – füllt das Krautgemisch in die Gläser, drückt es mit eurer Faust fest auf den Boden des Glases und füllt es bis ca. 3 cm bis zur Deckelhöhe und füllt jetzt die vorhandene Lake auf, so das Kraut gut bedeckt ist. Säubert den Glasrand und verschließt den Deckel (Twist-Off oder Weckglas mit Einmachgummi!) und stellt das Glas bzw. die Gläser auf Unterteller an einem zimmerwarmen und sonnengeschützten Ort in eurer Küche.

Wundert euch nicht, wenn in den ersten Tagen aus den Gläsern Lake austritt, das ist ganz normal. Es ist aber auch okay, wenn nichts passiert. Aber Finger weg von den Deckeln, die bleiben verschlossen! Wehe dem!

Fermentationszeit: ca. 6 Wochen (ich schreibe immer Etiketten mit dem Inhalt und dem Datum der Herstellung und mache mir einen Eintrag im Telefonkalender, wann welches Ferment fertig gestellt ist).

Jetzt ist es genussfertig. Danach ab in die Kühle, entweder Kühlschrank oder Keller. Ungeöffnet ist das Sauerkraut mindestens 1 Jahr haltbar.

Sobald ihr es öffnet, muss es kühl gestellt werden und schiebt dann das Gemüse immer wieder unter die Lake.

Wo könnt ihr mehr erfahren?

Für Leseratten empfehle ich das Buch „Fermentieren – Gemüse einfach und natürlich haltbar machen“ von Kisten K. Shockey & Christopher Shockey, erschienen im Löwenzahn-Verlag, ISBN 978-3-7066-2575-3.

Schaut in eurer Stadtbibliothek nach Büchern zu dem Thema. Viele sind nur Rezeptbücher und es lohnt sich nicht, diese zu kaufen. Das Internet ist so voller Ideen.

Facebook-Gruppen:

Hier lege ich vor allem eine ans Herz „**Fairment Fermentation Community**„. Hier sind sehr fähige Fermentistas unterwegs und du erhältst zu jeder Frage immer eine qualifizierte Antwort.

Rezepte findet ihr im o.g. Buch, in den Büchern der Stadtbibliothek sowie in den FB-Gruppen.

Weitere tolle Rezepte findet ihr bei:

www.fairment.de

www.wildefermente.de

www.sauer-macht-gluecklich.de

u.v.m.