



CHECKLISTE: FERMENTIEREN

Schritt für Schritt spritzige Fermente ansetzen!

Süchtig nach Fermentieren?

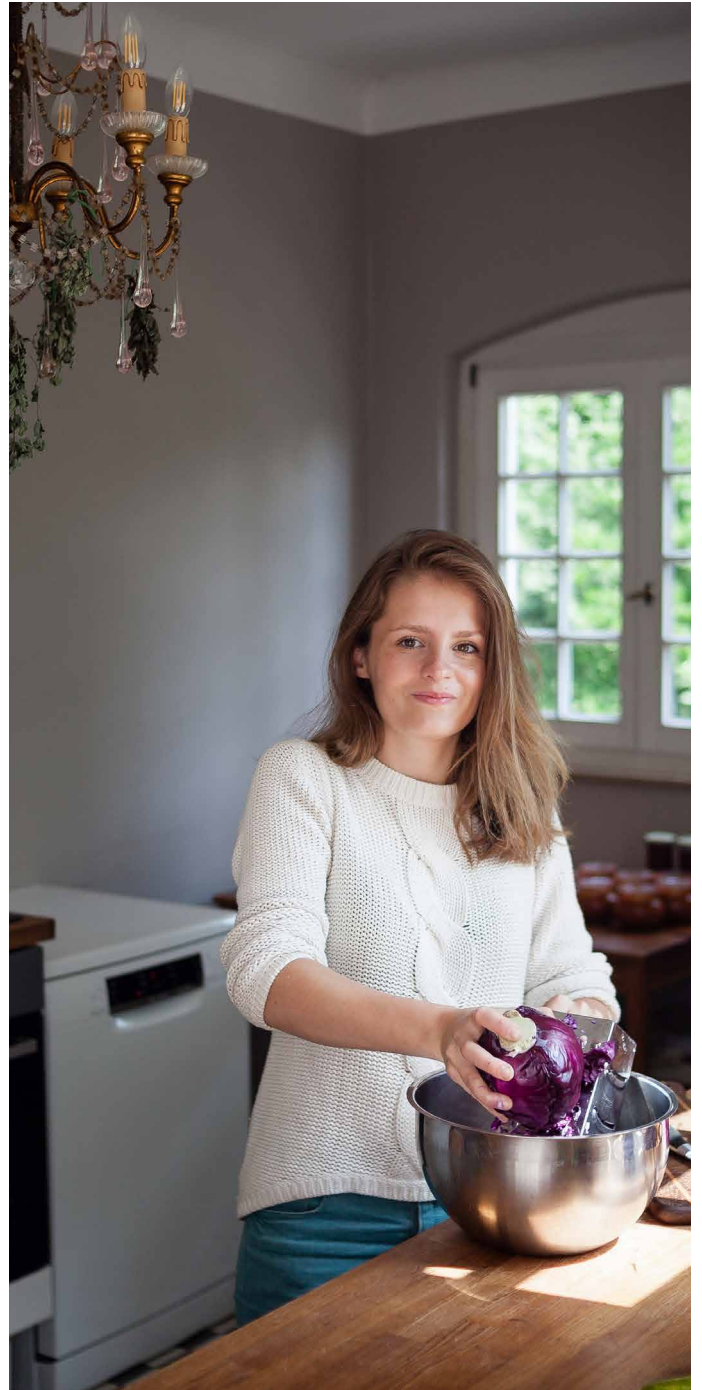
Willkommen im Club! Ich bin definitiv süchtig danach, Essen in Gläser zu stopfen und es kontrolliert verwesen zu lassen. Denn genau das ist Fermentation: *kontrollierte Verwesung*.

Auch wenn sich das jetzt alles andere als appetitlich anhört: Fermentierte Lebensmittel sind *der* Shit. Wenn du anfängst, Gemüse zu fermentieren, entdeckst du völlig neue Geschmackswelten, von denen du nicht einmal ahnst, dass sie existieren. Ich bin immer wieder fasziniert, »*was da alles geht*«: Von mild und buttrig über fruchtig süß-sauer bis hin zu richtig kräftigen, scharfen Fermenten mit Stinkekäse-Allüren ist alles möglich. Funky! Und das dank unserer kleinen Freunde, der Milchsäurebakterien und Hefen, die im Fermentationsprozess Kohlenhydrate in Milchsäure und Kohlendioxid umbauen und so leckere und gesunde Lebensmittel herstellen – genial!

Du wirst sehen, Gemüse fermentieren ist super einfach, die Fermente sind nicht nur lecker, sondern auch gesund und du benötigst kein teures Zubehör! Also druck dir die Checkliste aus, häng sie in deiner Küche auf und leg los!

*Ich wünsche dir viel Spaß dabei,
das Fermentista-Universum rund um
Sauerkraut, Kimchi und Sauerteigbrot zu entdecken!*

Marie



7 Grundregeln fürs Fermentieren

- ✓ *Verwende nur sauberes, unbeschädigtes und ungespritztes Gemüse*
- ✓ *Wasche das Gemüse besser nicht, reibe es nur mit einem trockenen Tuch ab*
- ✓ *Erhitze das Gemüse nicht, sondern lasse es roh*
- ✓ *Achte darauf, das Zubehör vor dem Fermentieren mit kochend heißem Wasser zu sterilisieren*
- ✓ *Schneide die Gemüsestücke gleich groß, sie dürfen nicht größer sein als eine kleine Faust*
- ✓ *Dein Gemüse muss immer vollständig mit Flüssigkeit bedeckt sein*
- ✓ *Lagere dein fermentiertes Gemüse kühl und dunkel*

Kleingeschnittenes oder ganzes Gemüse fermentieren

1. Salzlake ansetzen, indem du Meersalz (ganz wichtig: *nicht jodiert!*) in einem Liter kochend heißem Wasser auflöst; pro Liter Wasser nimmst du 30 Gramm Salz
2. Gefäße und Zubehör gut spülen und mit kochendem Wasser auskochen, abkühlen lassen
3. Gemüse verlesen und unschöne Stellen entfernen
4. Gemüse ganz belassen oder kleinschneiden
5. Gefäße dicht mit dem Gemüse befüllen, Salzlake einfüllen
6. Das Gemüse mit einem Kohlblatt oder etwas Ähnlichem bedecken und mit einem Gewicht beschweren, sodass es komplett mit Salzlake bedeckt ist; anschließend Gläser verschließen
7. 3–7 Tage bei Zimmertemperatur lagern
8. Gemüse dann kühl und dunkel lagern, zum Beispiel im Keller
9. Regelmäßig überprüfen, ob das Gemüse noch mit der Salzlake bedeckt ist



Geriebenes Gemüse fermentieren

1. Gefäße und Zubehör gut spülen und mit kochendem Wasser auskochen, abkühlen lassen
2. Gemüse verlesen und unschöne Stellen entfernen
3. Gemüse reiben
4. Geriebenes Gemüse in einer Schüssel mit 20–30 g Salz pro kg Gemüse vermischen
5. Mit Holzstampfer in der Schüssel stampfen oder kräftig kneten, bis so viel Zellsaft ausgetreten ist, dass das Gemüse im eigenen Saft steht
6. Gemüse in die sterilen Gefäße schichten und nochmal gut stampfen
7. Mit großen Kohlblättern abdecken und mit Gewichten beschweren, sodass das Gemüse komplett mit Flüssigkeit bedeckt ist; anschließend Gläser verschließen
8. Falls du einen Gärtopf nutzt: Letzte Gemüsereste vom Rand und aus der Wasserrinne entfernen und Wasser in die Rinne einfüllen
9. 3–7 Tage bei Zimmertemperatur lagern
10. Gemüse dann kühl und dunkel lagern, zum Beispiel im Keller
11. Regelmäßig überprüfen, ob das Gemüse noch mit der Salzlake bedeckt ist

