

FERMENTIEREN

Eine jahrtausendealte Kulturtechnik neu entdeckt

Sauerteigbrot, Kefir, Sauerkraut, all diese Lebensmittel haben eines gemeinsam. **Durch das Fermentieren entstehen gesunde Bakterien**, die sich in unserem Darm pudelwohl fühlen und für ein gesundes Milieu sorgen. Das wiederum sorgt dafür, dass wir ein **starkes und widerstandsfähiges Immunsystem** haben, denn in unserem **Darm sitzen 70% unserer Immunzellen**. Diese sorgen dafür, dass wir rundum gesund bleiben.

Unser Darm kann über die so genannte Darm-Gehirn Verbindung sogar mit unserem Gehirn kommunizieren und ich möchte nicht wissen, was da so alles gequatscht wird. Neueste Forschungen zeigen eindeutig, wie wichtig Darmgesundheit für unser allgemeines Wohlbefinden und langfristige Gesundheit ist.

FAZIT: Es lohnt sich extrem, jeden Tag eine kleine Menge fermentierte Lebensmittel zu sich zu nehmen. Es reichen 1-2 EL täglich.

Die 5-Schritte für eine gelungene Fermentierung

Schritt 1: Die Gläser

Hier kannst Du je nach Belieben **verschiedenste Einmachgläser** verwenden. Ich verwende welche mit Gummiring, es funktioniert aber auch ein recyceltes Glas mit Schraubverschluss. Hauptsache es lässt sich gut verschließen. Sehr wichtig ist eine Sterilisation, bevor Du das Gemüse einfüllst. Die Gläser müssen einmal ausgekocht werden und keimfrei gemacht werden. Wenn Du das nicht machst, dann können sich Schimmelpilze bilden und der ganze Aufwand war umsonst.

Methode: einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und die Gläser inklusive Deckel circa 3 Minuten mitkochen. Herausnehmen und trocknen lassen. Gegeben falls mit einem sauberen Geschirrtuch nachtrocknen. Vorsicht beim Umgang mit heißem Wasser, Verbrüh-Gefahr! Heiße Gläser vor der weiteren Verarbeitung unbedingt abkühlen lassen.



Schritt 2: Gemüse schnipseln und massieren

Hier sind Deiner Fantasie keine Grenzen gesetzt, denn Du kannst fast alles an Gemüse verwenden was Dir an sich schon schmeckt. **Wurzelgemüse, Kraut, Pilze und vieles mehr.** Was sich nicht so gut eignet, ist sehr weiches Gemüse wie Tomaten, da sie durch das Fermentieren weich und matschig werden würden. Meine Lieblingsgemüse sind: **Rote Beete, Kohl und Gelbe Rüben.** Dazu verwende ich gerne Ingwer und Kurkuma.

Bei der Verarbeitung darauf achten, dass Du alles recht fein schneidest (auch gerne mit der Küchenmaschine). Experimentiere hier gerne, was für Dich das Richtige ist.

Zerkleinert wird das Gemüse nach persönlicher Vorliebe oder danach, wie man es nach der Fermentation weiterverarbeiten möchte.

Festes Gemüse kann man gut in Scheiben schneiden. Der Klassiker sind in Scheibenform fermentierte Gelbe Rüben.

Raspeln, hobeln oder reiben funktioniert gut bei hartem oder knackigem Gemüse, wie z.B. Gelbe Rüben, rote Bete oder Kohl.

Mundgerechte Stücke sind auch prima. Diese Zerkleinerung mag ich bei Kohlrabi, Sellerie und Ananas.

Kleine Gemüsesorten wie Radieschen, Cocktailtomaten und Einlegegurken lässt man am besten ganz.

Übrigens: Je feiner das Gemüse zerkleinert wird, also je grösser die Oberfläche, desto schneller fermentiert es.

Beim Massieren des Gemüses tritt innerhalb von ein paar Minuten Flüssigkeit aus.

Das Salz entzieht dem Gemüse regelrecht das Wasser und es entsteht eine natürliche Lake. Diesen Schritt also auf keinen Fall auslassen.

Schritt 3: Einlegen

Beim Einlegen in das Glas gibt es eine wichtige Regel und die lautet: Niemals voll machen! Auch wenn es noch so verlockend ist, mach das Glas niemals bis zum Rand voll, ansonsten kannst Du Dich auf eine tolle Putzparty freuen. Beim Fermentieren dehnt sich das Gemüse aus und quillt über. **Faustregel: Die Füllmenge sollte $\frac{3}{4}$ des Glases nicht übersteigen.** Persönlich gehe ich mittlerweile auf Nummer sicher und fülle etwas mehr als die Hälfte in das Glas.

Sobald das Gemüse im Glas ist, **presst Du es nach unten** und schon wirst Du bemerken, dass Flüssigkeit nach oben steigt. Das Gemüse muss unbedingt mit genügend Flüssigkeit versorgt werden und unter Wasser sein. Ansonsten kommt es mit Sauerstoff in Kontakt, fängt an zu oxidieren und kann sogar schimmeln. Wenn das Gemüse an sich nicht genügend Flüssigkeitsgehalt hat, einfach mit weiterer Lake auffüllen, bis alles gut bedeckt ist. Es kann sein, dass das eine oder andere Schnippelchen nach oben schwimmt, das ist aber nicht schlimm. Alternativ kannst Du einen kleineren Glasdeckel oder spezielle Gewichte verwenden, um das Gemüse unten zu halten.

TIPP: Die verwendete Lake* sollte immer einen Salzgehalt von 2% haben. Verwendest du beispielsweise einen Liter Wasser, dann gibst du 20g Salz dazu. Die Lake verwendest du zum Auffüllen, sollte nicht genug Wasser im Glas sein.

Schritt 4: Pflegen und Entlüften

Wir alle wissen, wie es sich anfühlt zu viel Gas im Bauch zu haben. Das gleiche passiert im Glas, wenn das Gemüse anfängt zu gären. **Es bilden sich Gase und die wollen entlüftet werden** (Du kannst Dir vorstellen, was passiert, wenn nicht?). Meine Faustregel ist in den ersten Tagen unbedingt einmal pro Tag zu entlüften. Nach ein paar Tagen arbeitet die Fermentation nicht mehr so stark, das merkst Du aber ganz schnell an der geringeren Gasbildung.

Schritt 5: Warten und genießen

Je nach Temperatur ist der **Fermentationsprozess nach 14 Tagen abgeschlossen**. Je wärmer es ist, desto schneller geht es. Bei Zimmertemperatur ist das Gemüse nach zwei Wochen perfekt und Du kannst es im Kühlschrank weiter lagern. Und jetzt? Einfach jeden Tag eine kleine Menge zu Deinem normalen **Essen** genießen und die Bakterien tun in Deinem Darm den Rest und sorgen dafür, dass sich Dein Mikrobiom und Deine Immunzellen richtig wohl fühlen.

Fermentiertes Gemüse passt wunderbar als Zugabe auf Sandwiches, Salate, Brote oder Wraps.

Das fermentierte Gemüse ist:

- Herzhaft
- Schön bissfest
- Leicht salzig
- Einfach herzustellen
- Super gesund für den Darm



Traditionelle Rezepte

Herstellung von Sauerkraut:

Wacholderbeeren und Kümmel verbessern den Geschmack und helfen bei der Verdauung.

Knoblauch, Wacholderbeeren, Gewürznelken, Meerrettich erschweren Fäulnis- und Schimmelbildung.

Gewürzmengen bei 700 g Einlegemenge:

Weißkohl: ½ EL Wacholderbeeren, ½ TL Kümmel, evtl. Dillsamen

Rotkohl: 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 Lorbeerblatt, 1 Msp. gem. Piment, 1 Gewürznelke

Karotten: Knoblauch und Koriander, Ingwer

Kohlrabi: 1 TL Koriander, 1 TL Pfefferkörner, 1 Lorbeerblatt

Sellerie: ½ TL Dill, 1 Lorbeerblatt, ½ TL Estrgon



Ernten statt Jäten

Fermentation – Wilde Rezepte mit Kraut & Rüben!

Sauerkraut ist DAS bayerische Nationalgericht. Früher (über-) lebenswichtiger Bestandteil der Wintervorräte – heute als kulinarischer Trend wiederentdeckt: als fernöstliche Delikatesse (Kimchi) und Wohltat für die Darmgesundheit.

Der Garten als Lebensgrundlage

Einlegen ist neben dem Einkochen eine der ältesten und einfachsten Vorratstechniken. Sie ist sehr kostengünstig, einfach umzusetzen, energieeffizient, gesund und stand als Basisrezept in jedem Haushalts- und Kochbuch. Der Herbst 2022 – die Medien schwanken zwischen Energie- und Gesundheitspanik – ist vielleicht genau der richtige Zeitpunkt, unsere psychische Energie (und die Ressourcen der Welt) nicht länger zu verschwenden, sondern mit Freude und Fantasie und nahezu OHNE Energiekosten leckere Vorräte anzulegen und den eigenen Garten als Lebensgrundlage statt Dekoaufgabe neu zu entdecken.

Ihre Gesundheit wird es Ihnen danken: »Fermente« zählen als Superfood, da im Gegensatz zum Haltbarmachen durch Erhitzen Vitamine und Mineralien weitestgehend erhalten, ja durch die Bakterien der Milchsäuregärung angereichert werden:

Essenziell für das Mikrobiom (=Darmflora) dienen sie zugleich zur Steigerung der Immunkraft sowie der seelischen Ausgeglichenheit.

Erfolgreich fermentieren: Tipps und Tricks

Das erntefrische Gemüse (ohne Schad- oder Faulstellen) wird tagfrisch verarbeitet. Möglichst frisch aus dem Beet, dann hat es auch die aktivsten Mikroorganismen. Ideal

Das Buch zum Thema:

Wilde Grüne Küche
10 Wildkräuter – 50 Rezepte
von Gabriele L. Bräutigam

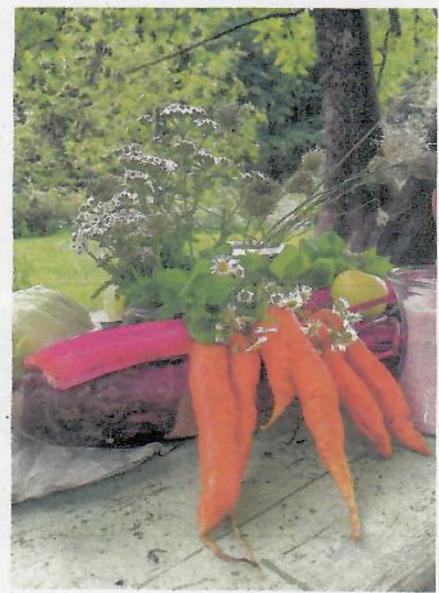
50 Wildkräuter-Rezepte, Porträts der »Top Ten« der heimischen Wildkräuter, Sammelkalender.

192 Seiten, Farbfotos, Bestell-Nr. 499303, € 19,90
Obst- und Gartenbauverlag · 80336 München ·
Tel. (089) 54 43 05-14/15 · www.gartenratgeber.de/shop · Mail bestellung@gartenbauvereine.org

um jetzt zur Erntezeit die Beete leerzumachen für eine Wintereinsaat (Anfang Oktober z.B. mit Feldsalat!). Nur Salz ohne Zusätze verwenden, d. h. unjodiert und ohne Rieselhilfen.

Da wir heute nicht mehr in Großfamilien leben, arbeiten wir mit kleineren Portionen, wobei natürlich das Einlegen größerer Mengen (Gärtöpfe) erheblich effizienter ist und sich auch der Geschmack meiner Meinung nach harmonischer entwickelt. Was für eine »Fermentiergemeinschaft« unter Freunden oder im Gartenbauverein spricht.

Protokolle zu meinen Experimenten werde ich auf www.herbalista.eu einstellen und auch fortführen. Auch die gescheiterten – durch die lernt man am meisten. Viel Spaß beim Anlegen Ihrer Wintervorräte wünscht Ihnen
Ihre Gabriele Leonie Bräutigam



Fermentieren: Daten & Fakten im Überblick

Ausstattung

- Omas 1-Liter-Weckgläser mit Bügel oder auch Schraubgläser mit Unitwist-Deckeln (ohne BPA)
- Unbehandeltes Salz. Steinsalz ohne Zusatz von Jod und Rieselhilfen
- Glasgewichte, Glasschusser (Vorteil: passen sich jeder Öffnung an) oder gekochter Granitstein (umstritten)
- Holzstamper, Befülltrichter

Hygiene

- Gläser, Deckel, Beschwörungen reinigen und auskochen
- Kein Schimmel im Verarbeitungs- und Lagerraum
- Kein Schimmel oder Mehltau auf Gemüse und Blättern

Grundrezept

Kraut-Fermente: 1 kg Kraut (Weißkraut, Blaukraut, Spitzkohl) mit 15 g Salz vermischen und kneten, bis Gemüsesaft austritt. Salzlake verwendet man nur, wenn das Kraut zu wenig saftig ist. Es ist aber eher eine Notlösung.

Ansatz in Salzlake: Salz mit kochendem Wasser übergießen. Vor dem Einfüllen abkühlen lassen.

Basis-Lake: 1000 ml Wasser + 20 g Salz ergibt eine 2%-ige Salzlake. Davon einfach einen Liter ansetzen und entsprechend aufgießen. Das Fermentiergut muss gut bedeckt sein. Ist die Salzkonzentration höher, läuft die Fermentation langsamer ab, die Haltbarkeit ist dafür aber länger.

Für feste (Wurzel-) Gemüse wie Gelbe Rüben, Rote Bete, Rettich, Fenchel, Sellerie eignet sich 2%-ige Salzlake. Für weiche Gemüse wie Bohnen, Gurken, Auberginen nehme ich 2,5-3%-ige Salzlake. Die eingelegten Gemüse sollten immer die gleiche Textur haben.

Für Obst eignet sich 5%-ige Salzlake.

Wild-Kräuter

(Wild-) Pflanzen mit ätherischen Ölen und/oder Senfölglycosiden in Kombination mit Spinatpflanzen: Weißer Gänsefuß, Kohl-Kratzdistel, Wiesenbärenklau, Brennnessel, Giersch, Wilder Raps oder auch Rettich- und Radieschenblätter

Bearbeitung: Zu Beginn die Gläser und Gewichte reinigen und ausbrühen. Dann bis 4 cm unter den Rand befüllen und verschließen. Die Gläser auf ein Backblech stellen (falls beim Gären was überläuft).
Zeit: Zunächst bei Raumtemperatur (20–26 °C) dunkel gären lassen. Dies kann je nach Raumtemperatur 1 bis 4 Wochen dauern. Wenn es aufhört zu »blubbern« kalt stellen – entweder im Kühlschrank oder in einem Lagerkeller (3–10 °C). Je kälter der Raum, desto langsamer die Gärung ... bzw. umgekehrt: je länger (und wärmer) das Ferment steht, desto intensiver (saurer) wird der Geschmack. Die Haltbarkeit beträgt mindestens 6 Monate





Alles was man so zum Fermentieren braucht: Gemüse, Kräuter, allgemeine Küchengeräte, Stampfer, Gewichte und (kleinere) Einmachgläser

Rezepte: Freies Fermentieren mit Wildpflanzen

Sauerkraut »Waldler Art«



Zutaten (für ein 1-Liter-Weckglas)
800 g Weißkraut, 12 g Salz
8 Wacholderbeeren, 3 kleine Fichtenzweige

Zubereitung

Das Sauerkraut fein hobeln, mit dem Salz vermengen und etwas ziehen lassen. Die Fichtenspitzen rollen (Nudelholz), so dass Aroma besser austritt. Dann alles schichtweise mit den Gewürzen in das Glas füllen und feststampfen, so dass Flüssigkeit austritt. Mit einem Krautblatt abdecken (dieses muss noch mit Flüssigkeit bedeckt sein). Sollte etwas Krautfaser in der Flüssigkeit schwimmen, durch ein Sieb abgießen und damit wieder auffüllen. Zum Schluss mit einem Gewicht beschweren und verschließen.

Bete-Rettich mit Geranium



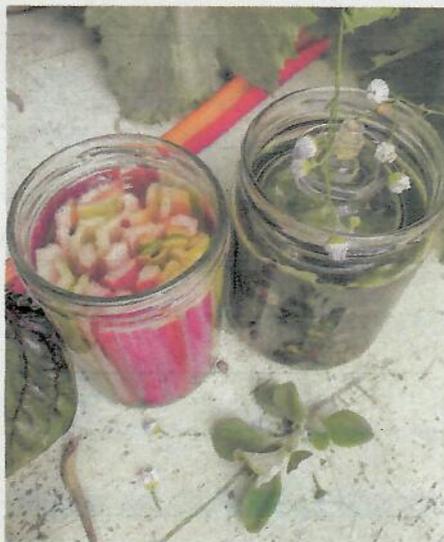
Zutaten

(für ein 1-Liter-Weckglas)
240 g Rote Bete, 120 g Rettich
6 g (Wild-) Kräuter: Stinkender Storchenschnabel (*Geranium robertianum*) oder vietnamesischer Koriander
2%-ige Salzlake

Zubereitung

In »Gemüse-Spaghetti« oder feine Stifte hobeln und mit den Gewürzkräutern möglichst eng in das Glas schichten. Dann alles mit Salzlake bedecken und mit einigen Scheiben Rote Bete abdecken. Danach mit einem Gewicht beschweren und verschließen.

Bunter Mangold zweierlei Art



Zutaten

(für zwei 440 ml Schraubgläser)
5–6 Stängel bunter Mangold, 400 g Blätter
Version 1 »Blatt«: 8 g Salz
Version 2 »Stängel«: 2%-ige Salzlake (Gewürz-) Kräuter, z. B. Jamaika-Thymian oder Zulukraut

Zubereitung

Mangold waschen, Stängel abschneiden. Version 1 »Blatt«: Den Mittelstängel rauschneiden und fein hacken. Die Blätter entlang der Blattadern in rechteckige Stücke schneiden. Mit den Kräutern vermischen, in einer Schüssel einsalzen und fest ins Glas drücken, so dass die Flüssigkeit austritt. Dann mit einem Mangoldblatt abdecken – alles unter Flüssigkeit. Zum Schluss mit Gewichten (z. B. Glasschussern) beschweren.

Version 2 »Stängel«: Den Stängel längs in Streifen schneiden (Länge = Glashöhe minus 3 cm). Die Streifen dann vertikal in das Glas stecken. Gewürzkräuter dazwischen, so dass nichts aufsteigen kann. Mit Salzlake aufgießen, das Glas verschließen.

Wildes Kimchi »Oberpfälzer Art«



Zutaten

(für ein 1-Liter-Weckglas)
1 kleiner Spitzkohl (ca. 350 g)
1 Schüssel Wildkräuter (Volumen 1:1):
2 Teile Kohlratzdistel, 2 Teile Weißer Gänsefuß, 1 Teil Giersch (abgestängelt), 1 Teil Brennnessel-Blatt, 1 Blatt Meerrettich
Für die Marinade: 40 g türkisches Paprikagewürz, 2 Knoblauchzehen, 1 Zwiebel, 1 EL Sojasoße (alles zu Mus passiert)
Lake: 475 ml Wasser, 9 g Salz

Zubereitung

Den Spitzkohl halbieren und den Strunk entfernen. Die Blätter einzeln in gabelfreundliche Rechtecke schneiden. Die Wildkräuter entstängeln, große Blätter abstängeln und in 2 cm breite Streifen schneiden. Mit der Hälfte des Salzes in einer Schüssel vermischen, Flüssigkeit ziehen lassen.

Lake: Restsalm mit heißem Wasser lösen und abkühlen lassen.

Marinade mit dem Pürierstab herstellen und mit den geschnittenen Blättern vermischen. Mit Hilfe eines Trichters in das Glas füllen und mit Lake aufgießen. Mit einem Krautblatt abdecken. Es darf nichts über dem Blatt schwimmen (notfalls absieben und nochmals aufgießen). Zum Schluss beschweren und verschließen.