

So stellen Sie sich Ihr eigenes fermentiertes Gemüse her:

Hobeln oder reiben Sie [Kohl](#), [Karotten](#), Rote Bete, Rüben, [Knoblauch](#), Zwiebeln, etc. so fein wie möglich. Geben Sie dann etwas hochwertiges [Kristallsalz](#) und/oder Meeresgemüse (z. B. Dulse-Algen, Salat des Meeres o. ä.), Wacholderbeeren oder einige Kümmelkörner hinzu. Rühren Sie die Mischung (ungefähr zehn Minuten lang), damit sich Saft (Lake) bildet.

Schichten Sie jetzt das Gemüse dicht in ein geeignetes Gefäß, z. B. einen Topf aus Keramik. Bedecken Sie das Gemüse mit einem Teller oder einem anderen Deckel, der gut auf das Gefäß passt, so dass keine Luft an das Gemüse kommen kann. Der Teller bzw. Deckel muss direkt auf dem Gemüse aufliegen.

Darauf kommt ein sauberes Gewicht (z. B. ein mit Wasser gefülltes Einmachglas), welches die Gemüsemischung nach unten drückt und die Lake aufsteigen lässt, so dass die Lake das Gemüse (und evtl. auch den Deckel/Teller) bedeckt. Über das Gefäß spannen Sie ein sauberes Tuch oder ein engmaschiges Mückennetz, um Staub und Fliegen fernzuhalten.

Das Gefäß sollte für 3 bis 7 Tage, möglicherweise auch noch länger – das hängt von der Lufttemperatur und Ihrem Geschmack ab – an einem Ort aufbewahrt werden, wo die Temperatur zwischen 15 und 22 Grad Celsius beträgt. (Je länger das Gemüse fermentiert, desto intensiver wird Ihr geschmackliches Erlebnis sein.)

Während der Zeit der Fermentation vermehren sich die nützlichen Bakterien und wandeln den Zucker und die Stärke, die natürlicherweise im Gemüse vorkommen, in Milchsäure um. Schauen sie jeden Tag nach Ihrem Gemüse und schöpfen Sie jegliche Unreinheiten ab. Dem Kraut selber kann nichts passieren, da es unter der Lake durch die anaerobe (sauerstofffreie) Umgebung sicher ist. Sobald der gewünschte Geschmack erreicht ist, füllen Sie das Gemüse in Schraubverschluss- oder Einmachgläser ab, verschliessen diese und bewahren sie im Kühlschrank auf.

Fermentiertes Gemüse können Sie mit jeder Mahlzeit kombinieren. Es kann gekühlt bis zu sechs Monaten aufbewahrt werden. Dieses Gemüse ist preiswerter als probiotische Produkte und es enthält lebenswichtige Enzyme sowie wertvolle lebendige Milchsäurebakterien, die auch nach einer längeren Lagerzeit in Ihrem Vorratsschrank noch vorhanden und für Ihre Gesundheit aktiv werden.

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/fermentiertes-gemuese.html>

UND NUN ZUR PRAXIS...

Auf denn also: Man nehme reifes Gemüse aus ökologischem Anbau – idealerweise der Überschuss an Gartengemüse, das beste Ausgangsprodukt. Ökologisch nicht nur der geringeren Schadstoffe wegen, sondern auch, weil sich auf pestizidbehandeltem und chemisch gedüngtem Gemüse weit weniger Milchsäurebakterien finden und daher der Fermentierprozess schleppend oder gar nicht in Gang kommt.

Zum Fermentieren eignet sich im Prinzip alles, von grünen Bohnen, Radieschen und großen Rettichen über Topinambur, Gurken und Kohl oder den Pilzen osteuropäischer Fermentiertradition. Reifes Obst ist zum milchsäuren Fermentieren weniger gut geeignet, weil der hohe Zuckergehalt die alkoholische Gärung stark begünstigt.

Als Fermentiergefäße bevorzuge ich Glasgefäße, damit ich den Prozess beobachten kann. Die Gefäße, gut heiß gewaschen, haben möglichst gerade Seiten und einen weiten Hals, im Idealfall nach oben sich öffnend (also so was wie schöne etwas V-förmige Weckgläser) und müssen immer etwa ein Viertel mehr Volumen fassen als die gewählte Füllmenge.

Das Füllgut wird geraspelt, geschnitten oder gehobelt und bei härterem Gemüse gern auch noch gestampft, damit leichter Flüssigkeit austritt. Sandor Katz gibt die so einfache wie sichere Anweisung für den vorbereitenden Umgang mit dem Gemüse: Oberfläche schaffen! Je kleiner und feiner das Gemüse vorbereitet ist, desto schneller fermentiert es –was aber nicht immer nur positiv ist.

Mit naturbelassenem Salz und gerne auch Gewürzen – von Knoblauch über Chili, Kardamom, Kümmel, Dill – gemischt wird das Gemüse (am besten mit Schale, denn dort finden sich hilfreiche Organismen) dicht in das Gefäß geschichtet, ja gedrückt, damit keine Lufträume entstehen.

Milchsäurebakterien mögen keinen Sauerstoff, daher muss das Gemüse vollständig mit Flüssigkeit bedeckt sein. Sollten Salz und Stampfen innerhalb von 24 Stunden nicht genug Gemüsesaft produzieren, wird mit einer Lake, Salz in Wasser gelöst, aufgefüllt. Um sicherzustellen, dass das Gemüse unter Wasser bleibt, lege ich einen kleinen Teller oder Glasdeckel auf das Füllgut und beschwere diesen, entweder mit einem sauberem gefüllten Wasserglas, einem sauberen Stein oder anderem.

Ich arbeite bei Fermentierprozessen harter Wurzelgemüse gerne mit Salzlake, in die ich das Gemüse ein paar Stunden einlege, bevor es gut ausgedrückt ins Glas geschichtet wird. Das ist nicht unbedingt erforderlich, aber mir ist auf diese Weise bisher kein Fermentierprozess danebengegangen, also halte ich daran fest. Bei eher wasserhaltigem Gemüse lasse ich den Vorlauf mit Lake weg.

Für die Salzlake braucht es 25 bis auch mal 50 Gramm Salz auf einen Liter Wasser. Ich nehme Meersalz und gefiltertes Wasser, damit keine Chlor- oder anderen Rückstände im Wasser sind, die den Gärprozess stören oder hindern. Am Ende schließe ich das Gefäß lose mit dem Deckel, damit Luft entweichen kann und es nicht platzt, oder binde es mit Gaze zu, damit Staub und

kleine Lebewesen den Inhalt nicht verunreinigen. Dann warte ich gespannt auf den sichtbaren Beginn des Prozesses: die ersten kleinen Luftblasen.

Die Umgebungstemperatur hat freilich Einfluss auf den Fermentiervorgang, doch braucht man sich als Anfänger mit den komplexen Wechselwirkungen von Stärkegehalt, Salzmenge und Temperatur nicht zu befassen. Nach meist vier bis zehn Tagen, je nach Menge, Konsistenz und Temperatur auch länger, ist der Prozess abgeschlossen – es bilden sich keine Bläschen mehr. Es lohnt sich, zwischendrin zu probieren – hier sehr auf Sauberkeit achten – um die Veränderungen auch geschmacklich zu erfassen. Danach entweder gleich losessen oder die Gläser fest verschließen – nicht vorher! – und an einen kühlen, dunklen Ort stellen. Milchsauer vergorenes Gemüse hält sich, so aufbewahrt, viele Monate.

...

MILCHSAUER VERGORENE GURKEN

Gurken zu fermentieren ist wider Erwarten etwas kniffliger, da sie selbst viel Flüssigkeit enthalten. Die Gurken mit einem Wein- oder Meerrettichblatt bedecken; Eichen- und oder Johannisbeerblätter eignen sich ebenfalls.

Zutaten:

ca. 700 g kleine Gärtnergurken, frischer Dill, Senfkörner, Koriander, 1 Lorbeerblatt, Knoblauch, je nach Geschmack auch Chili und/oder kleine Tomaten, „normale“ Salzlake.

- Die sehr sorgfältig gereinigten Gurken in große Stücke schneiden oder auch ganz lassen und ganz fest und dicht mit den Kräutern und Gewürzen in ein Glas schichten, mit Lake auffüllen und mit einem der oben angegebenen Blätter bedecken.
- Dann wie im Grundrezept verfahren. Gurken fermentieren relativ schnell, gut beobachten, eventuell auch mal zwischendurch probieren.
- Gärungszeit: Höchstens eine Woche.

VERGORENE INGWER-KAROTTEN

Zutaten:

etwa 700 g geraspelte Karotten, je nach Geschmack mehr oder weniger frisch geriebenen Ingwer, 5 %-Salzlake.

- Karotten und Ingwer in der 5 %-Salzlake vorziehen lassen, dann in ein Glas drücken und wie im Grundrezept weiter verfahren.
- Gärungszeit: ca. 5 bis 10 Tage.

ROTE-BEETE-MEERRETTICH-KIMCHI

Zutaten:

500 g grob geraspelte Rote Beete, 5 %-Salzlake, 50 g geraspelten Meerrettich, 100 g sehr dünn geschnittene Zwiebeln, ca. 20 g feingehackter Knoblauch, 1 gehäufte TL Togarashi (pikante, japanische Gewürzmischung).

- Die Rote Beete eine Stunde in 5 %-Salzlake ziehen lassen.
- Danach die Beete mit dem Meerrettich, Zwiebeln, Knoblauch und Togarashi vermengen und alles zusammen mehrere Stunden vorziehen lassen.
- Zum Gären alles in ein Glas drücken und wie im Grundrezept weiterarbeiten.

https://www.slowfood.de/w/files/publikationen/fermentieren_web.pdf