

## GEMÜSE FERMENTIEREN – SO GEHT'S

1. Das Gemüse gründlich putzen und waschen. Faulstellen und Wurzelansätze entfernen. Geschält werden muss es nicht unbedingt – vorausgesetzt, es handelt sich um Bio-Gemüse. Das Gemüse klein raspeln oder hobeln.
2. Das Fermentiergut wiegen und mit ca. 2 % Salz vermengen (also ca. 20 g Salz auf 1 kg Gemüse). In unseren Fermente-Rezepten auf S. 16 bis S. 31 haben wir jeweils die richtige Salzmenge berechnet und in der Zutatenliste aufgeführt. Das Gemüse fängt sofort an, Saft zu ziehen. Um ausreichend wertvolle Lake zu erhalten, die Schutz vor Sauerstoff bedeutet, kann man das Gemüse intensiv kneten. Ein besseres Ergebnis erhält man durch Geduld: In unserer Manufaktur stellen wir unsere Ansätze über Nacht in die Kühlung. Dort bilden sie bis zum nächsten Morgen von allein genug Lake. Sollte dies einmal nicht passieren, füllen wir mit 2%iger Salzlake auf. Diese Salzlake lässt sich leicht herstellen und gut lagern: In 500 ml warmem Wasser 10 g Salz auflösen, fertig!
3. Das Gemüse nun nach Belieben würzen (optional).
4. Anschließend in einen Behälter schichten, der sich einerseits luftdicht verschließen lässt, aus dem aber gleichzeitig das sich bildende CO<sub>2</sub> entweichen kann. Wichtig ist, dass die Behälter nicht randvoll gefüllt werden, der Luftraum oben im Gefäß nach dem Befüllen jedoch möglichst klein ist (< 3 cm). Dieser Luftraum wird sich sehr schnell mit beim Fermentieren entstehenden Kohlendioxid füllen. Damit wird der Sauerstoff aus dem Glas verdrängt und das Gemüse ist vor Schimmel geschützt.
5. Wer mag, beschwert das Fermentiergut mit einem Gewicht, welches das Gemüse unter der eigenen Lake hält.
6. Zum Schluss das Gefäß verschließen, etikettieren und geschützt vor direktem Sonnenlicht bei Zimmertemperatur aufstellen. Wenn es ein Drahtbügelglas ist, wird es nicht explodieren, der Überdruck entweicht durch die Gummidichtung. Bei Schraubverschlussgläsern ist das nicht so sicher zu sagen, weshalb wir Drahtbügelgläser empfehlen (siehe auch Punkt 4). Da bei der Fermentation auch Lake über die Gummidichtung austreten kann, sollte man die Gläser in eine flache Schüssel oder Auflaufform stellen.



### ANGESETZT UND JETZT?

Soweit so einfach. Doch wie lange wird nun fermentiert? Wie lagert man Fermentiertes am besten? Auf diese Fragen gibt es keine konkreten Antworten. Man darf sich dabei auf das eigene Geschmacksempfinden bzw. die Intuition verlassen. Und man sollte seine persönlichen Ziele und Vorlieben definieren.

Soviel sei gesagt: Je kürzer etwas fermentiert, desto näher ist der Geschmack am Ausgangsprodukt und desto geringer ist die Säurebildung, aber eben auch die Haltbarkeit. Wir reden hier von Fermentationsperioden von 2 bis 10 Tagen.

Je länger etwas fermentiert, desto höher ist die Säurebildung und damit die Haltbarkeit. Auch die geschmackliche Komplexität nimmt zu. Dafür sollten die Fermente aber nicht zu warm stehen, 17°C sind ideal. In diesem Rahmen gilt es also zu lernen, mit Tendenzen umzugehen. Ist ein Ferment einmal angebrochen, sollte es kühl gestellt und innerhalb der nächsten Tage verbraucht werden.



### UMWELTFREUNDLICHE METHODE

Welche Vorteile bietet die Fermentation von Gemüse? Alle, die einen Garten haben, werden es kennen – irgendwann im Sommer und Herbst gibt es derart viel zu ernten, dass man mit dem Eigenverbrauch nicht mehr hinterherkommt. Es wird – teils mit viel Aufwand – eingekocht, eingefroren oder gedörrt. Oft ist der Aufwand so groß, dass dann doch nicht alles verarbeitet wird, was verarbeitet werden könnte. Die Überschüsse werden lieber direkt verschenkt oder mit schlechtem Gewissen auf dem Kompost entsorgt. Hier bietet die Milchsäurefermentation eine schnelle und einfache Methode, Überschüsse ohne großen Aufwand haltbar zu machen.

Schön ist dabei, dass die Gläser nicht aufwendig sterilisiert werden müssen. Es reicht, sauber zu arbeiten. Überhaupt ist der Energieaufwand sehr gering – benötigt werden weder Hitze noch Minustemperaturen. Das ist doch mal ein wertvoller Aspekt in Zeiten des Klimawandels: Überschüsse werden reduziert, ohne viel Energie zu verbrauchen.