

Gemüse haltbar machen

Tipps zum Fermentieren



Foto: Sveta Zarzamora-j/Stockphoto

Beinahe jedes Gemüse lässt sich fermentieren.

Bevor es Kühlschränke und Konserven gab, war Fermentieren die gängigste Methode, um Gemüse haltbar zu machen. Jede Hausfrau wusste damals, wie sie durch das milchsäure Einlegen Vorräte für den Winter anlegen konnte. Aber auch heute finden sich noch viele fermentierte Lebensmittel auf dem Speiseplan – oft ohne dass wir es wissen: zum Beispiel Joghurt, Sauerteigbrot oder schwarzer Tee. In den letzten Jahren feiert diese uralte Methode ein Comeback. Und das nicht nur, weil fermentierte Lebensmittel so gesund sind, sondern weil auch ganz neue Aromen und Texturen entstehen. Köche auf der ganzen Welt experimentieren mit diesen Geschmacksnuancen.

Was ist Fermentation?

■ Bei der Fermentation entsteht Milchsäure. Sie verhindert, dass sich schädliche Stoffe bilden, die das Gemüse verderben könnten. Das Lebensmittel wird also konserviert. Da nichts erhitzt werden muss, bleiben alle Nährstoffe und Vitamine erhalten. Und: Fermentiertes Gemüse ist quasi „vorverdaut“ und daher besonders bekömmlich für den Darm.

Wie sieht die Zutatenliste aus?

■ Absolut simpel: Sie brauchen Gemüse, Salz (am besten unbehandeltes Meersalz) und Wasser. Je nach

Geschmacksvorliebe können Gewürze oder Kräuter dazukommen: zum Beispiel Dill, Ingwer, Koriander, Senfkörner oder Wacholderbeeren.

Welche Ausrüstung ist nötig?

■ Es gibt spezielle Fermentationsgläser oder Gärtöpfe zu kaufen. Aber herkömmliche Einweckgläser oder Gläser mit Schraubdeckel gehen genauso gut. Zum Einschichten des Gemüses ist ein Holzstampfer hilfreich. Außerdem brauchen Sie etwas zum Beschweren des Gemüses. Im Handel gibt es spezielle Gewichte. Je nach Breite des Gefäßes funktioniert das aber auch mit einem Teller und/oder mit Gefrierbeuteln, die Sie mit Wasser füllen.



Foto: Kifner

Spezielles Vorratsglas für die Fermentation mit Luftschleuse und zwei Kieselsteinen zum Beschweren des Gemüses.

So funktioniert's

■ Geeignet ist fast jedes Gemüse, nur weiches Blattgemüse nicht. Sie können das Gemüse entweder klein reiben oder in Stücke schneiden. Kohl wird in der Regel fein gehobelt, Karotten oder Blumenkohl eher in kleine Stücke geschnitten. Schalotten oder Perlzwiebeln können Sie auch einfach ganz lassen.

■ Geriebenes Gemüse wird direkt mit Salz vermischt: ca. 1 EL pro Kilo Gemüse. Dann wird das Gemüse ins Glas geschichtet. Um Luft einschließen zu vermeiden, wird ein Holzstampfer oder notfalls die Faust verwendet. Bei diesem Vorgang tritt bereits Flüssigkeit aus. Sollte das Gemüse nicht ganz bedeckt sein, einfach etwas Wasser nachfüllen.

■ Geschnittenes Gemüse schichten Sie ebenfalls dicht an dicht ins Glas. Hinterher wird mit Salzlake aufgefüllt: etwa 1 EL Salz auf 1 Liter Wasser. Das Gemüse muss komplett bedeckt sein! Wichtig: die Gläser dürfen nicht bis zur

Gemüse haltbar machen: Tipps zum Fermentieren

Oberkante gefüllt sein. Beim Gärvorgang dehnt sich der Inhalt aus!

■ Jetzt wird das Gemüse mit den Gewichten beschwert. Sie können die Gewichte direkt aufs Gemüse legen oder ein Kohlblatt dazwischen legen.

■ Dann werden die Gefäße (nicht luftdicht!) verschlossen. Weckgläser schließen Sie mit Deckel und Klammer – ohne Gummi. Schraubdeckel werden nur locker zuge dreht. Beim Gärprozess muss das entstehende CO₂ entweichen können. Sonst können die Gläser explodieren. Gläser mit Schraubdeckel können Sie bei Bedarf einmal täglich öffnen, damit das CO₂ entweichen kann. Bei Weckgläsern ist das nicht nötig.

Jetzt heißt es, abwarten

■ Damit der Gärvorgang startet, sind wärmere Temperaturen nötig (etwa 16-23 Grad). Deshalb werden die Gläser zunächst einige Tage bei Raumtemperatur aufgestellt. Hat das Gemüse den gewünschten Säuregrad erreicht (einfach probieren!), können Sie das Gemüse in den Kühlschrank, einen ungeheizten Raum oder in den Keller stellen (bei etwa 5-10 Grad). Schraubdeckel können Sie nun etwas fester zudrehen.

■ Prinzipiell gilt: Sehr schnell Vergorenes schmeckt nicht so gut wie langsam Gereiftes. Die kühleren Temperaturen bremsen die Fermentation aus. Das Gemüse ist dann am kühlen Ort mindestens sechs Monate haltbar – oft auch länger. Eine Wintersaison können Sie damit mühelos überbrücken.

Ein Wort zur Sauberkeit

■ Hygiene ist wichtig, damit sich kein Schimmel bildet. Deshalb sollten Sie das ganze Zubehör vorab in Wasser auskochen. Auch das Gemüse selbst sollte frisch und einwandfrei sein. Übrigens: Verwenden Sie nur Bio-Gemüse. Mit gespritztem Gemüse funktioniert die Fermentation oft gar nicht, da keine Milchsäurebakterien mehr auf der Oberfläche vorhanden sind.

Kaufen statt selber machen?

■ Manch einer denkt sich vielleicht, wozu die ganze Arbeit? Sauerkraut steht in jedem Supermarkt in den Regalen. Doch das wird in der Regel bei der Herstellung erhitzt, sodass viele wertvolle Inhaltsstoffe zerstört werden. An Marktständen, die Kraut frisch aus dem Holzzuber anbieten, kann man sich aber gerne bedienen.

