

Antipasti, Einlegen in Öl und Essig, Fermentieren - Grundlagen und Herstellung -

Hinweise zu den Rezepten:

1. Tierische Zutaten wie Butter, Milch, Sahne, Käse, Quark, Ei und Honig im Rezept wurden bereits durch die jeweils vegane Variante ersetzt. **(Pflanzenmilch, Pflanzensahne, Pflanzlicher „Quark“ und „Käse“, vegane Margarine und Honig durch Zuckerersatz, siehe Punkt 2)**
2. Wo Zucker im Rezept angegeben ist, verwende besser gesunde Zucker - Alternativen, wie **brauner Rohrohrzucker, Agaven - Dicksaft, Ahornsirup, Kokosblütenzucker, Birkenzucker (Xylit), Rosinen oder Datteln (püriert im Mixer) oder Zuckerrohr - Melasse**. Sie enthalten alle wichtigen gesunden Bausteine in der natürlichen Zusammensetzung, die unserer Gesundheit dient. Raffinierter Zucker dagegen schadet dem Körper.
3. Statt raffiniertes Salz nimm lieber vollwertiges natürliches, also gesundes Salz, wie **Steinsalz, Meersalz oder Himalayakristallsalz**, da diese alle natürlichen Elemente enthalten. Informiere dich im Internet, warum z.B. das Himalayakristallsalz so gut für unsere Gesundheit ist.
4. Wo möglich, ist die **Rohkostqualität** natürlich am besten, also unter 42 Grad die Zutaten verarbeiten oder die Produkte daraus, wie Brot, Energieriegel etc. nicht backen, sondern an der Sonne oder im Dörrgerät trocknen. Dann sind sie, richtig aufbewahrt, sehr lange auch haltbar und besitzen alle wertvollen Inhaltsstoffe. Frische Aufstriche (also mit nicht erhitzten Zutaten) sind gekühlt ein paar Tage haltbar. Nur wo es um **Vorratshaltung und länger notwendige Haltbarkeit** geht, sollte die heiße Einfüllmethode und das Erhitzen der Zutaten abgewendet werden.
5. **Öle sollten kalt gepresst** sein, dann sind sie am Hochwertigsten und in Rohkostqualität.
6. Achte auch auf **Bio - Qualität** und möglichst aus regionaler Herkunft, um lange Transportwege zu vermeiden. Wenn du dein Obst, Gemüse und deine Kräuter im **eigenen Permakultur - Garten** selbst anbaust, ist das natürlich am Idealsten ist und besitzt die meiste Energie.

Quelle:

<https://www.sevencooks.com/de/magazin/von-antipasti-bis-saure-gurken-gemuese-einlegen-fuer-anfaenger-209ZRv37yUg80mGWuaiKgO>

Einlegen in Essig und Öl

Essig und Öl verfeinern Gemüse nicht nur, sie machen es auch haltbar. So kannst du deine Lieblingsarten noch Wochen später genießen. Wie das funktioniert, erfährst du hier in unserer Schritt - für - Schritt - Anleitung.

Inhalt

- **Welches Gemüse kann ich einlegen?**
- **Was brauche ich zum Einlegen?**
- **Gemüse einlegen – Schritt für Schritt**
- **Vorbereitung**
- **Variante 1: In Essig einlegen**
- **Variante 2: In Öl einlegen**
- **Wie lange sind eingelegte Lebensmittel haltbar?**
- **Wie lagere ich eingelegtes Gemüse richtig?**
- **Gemüse einlegen für Einsteiger – Wie du damit anfängst**

Welches Gemüse kann ich einlegen?

Wenn du beim Einlegen zuerst an Essiggurken denkst, liegst du nicht ganz falsch.

Aber eingelegtes Gemüse kann viel mehr als dieser Klassiker vermuten lässt. Du kannst nämlich fast jede Sorte einlegen und so saisonales Gemüse haltbar machen oder dein eigenes Antipasti herstellen.

Für Essig eignen sich feste Sorten, wie:

Paprika, Karotten, Gurken, Bohnen, Blumenkohl, rote Bete oder Kürbis.

Fürs Einlegen in Öl empfiehlt sich das typische Antipastigemüse:

Tomaten, Zucchini, Pilze oder Zwiebeln.

Einwandfreies Gemüse ohne Druckstellen oder andere Beschädigungen hält sich länger. Auch die Reste vom Grillabend kannst du auf diese Weise haltbar machen, anstatt sie wegzuerwerfen. Da freut sich auch die Umwelt.

Was brauche ich zum Einlegen?

Eingelegtes Gemüse ist sehr einfach zuzubereiten. Du brauchst dazu nicht viel:

- Gefäße, die sich gut verschließen lassen. Am besten aus Glas oder Ton. Nicht aus Metall, weil sich durch die Säure schädliche Teile lösen können.
- Fürs Einlegen mit Essig einen Topf, um den Sud zu kochen.
- Je nach Variante: Entweder Essig mit mindestens 5 Prozent Essigsäure oder hochwertiges Öl.
- Eine Pfanne, weil das meiste Gemüse vor dem Einlegen gebraten oder gegart wird.

Gemüse einlegen - Schritt für Schritt

Gemüse einlegen ist gar nicht schwer - wir zeigen dir in nur wenigen Schritten wie du Karotten und Co. haltbar machen kannst. Lust bekommen? Dann erfährst du hier alles, um sofort loszulegen.

Noch eins bevor wir starten: Hier liest du alles übers Einlegen in Essig oder Öl. Falls du dich fürs milchsauer Einlegen interessierst, womit du Sauerkraut oder Kimchi herstellen kannst, schau in den Artikel Fermentieren für Anfänger.

Vorbereitung

Um Antipasti einzulegen benötigst du zuerst geschnittenes Gemüse.

- Gemüse waschen und abtropfen lassen. Nicht abtrocknen, um Flusen und andere Rückstände am Gemüse zu vermeiden.
- In die gewünschte Größe schneiden.
- Einmachgläser reinigen: Wasser auf dem Herd zum Kochen bringen und die Gläser zehn Minuten darin auskochen, um alle Bakterien zu töten.

Variante 1 - In Essig einlegen -

Auf diese Weise werden Leckereien wie unser Buntes Gemüse zubereitet:

1. Gemüse der Sorte entsprechend erhitzen: Weicheres Gemüse, wie Blumenkohl, Sellerie, Zwiebeln, Fenchel und Paprika, blanchieren, also einige Minuten in kochendes Wasser oder Wasserdampf legen. Grüne Bohnen und Karotten solltest du stattdessen vorkochen und hartes Gemüse, wie etwa rote Bete, sogar etwas länger kochen, bis sie weicher werden. Für Gurken reicht es, wenn du sie mit Salz bestreust und über Nacht stehen lässt.
2. Gemüse ins Gefäß deiner Wahl geben (Einmachglas, Tontopf).
3. Sud kochen: Im Mischverhältnis Essig und Wasser 1:1; Gewürze nach Wunsch hinzugeben.
4. Kochenden Sud über das Gemüse ins Gefäß gießen. Gemüse muss komplett mit Sud bedeckt sein.
5. Gemüse vier bis sechs Wochen ziehen lassen an kaltem Ort (Keller)

Variante 2 - In Öl einlegen -

So entsteht zum Beispiel unser Antipasti - Rezept

1. Gemüse kochen oder braten, anschließend in Essig marinieren, um die Bildung schädlicher Mikroorganismen zu verhindern. Du kannst auch Reste verwenden, die bereits gebraten oder gegrillt wurden.
2. Gemüse ins Gefäß geben.
3. Mit Öl bedecken. Gesamtes Gemüse muss in Öl eingeschlossen sein, da nur so der Kontakt zur Luft unterbunden wird, was die Haltbarkeit garantiert.

Wenn du Antipasti - Reste hast, so kannst du diese problemlos in Öl einlegen. Du solltest nur darauf achten, dass diese komplett mit Öl bedeckt sind.

Wie lange sind eingelegte Lebensmittel haltbar?

Das hängt von der Zubereitungsart ab. In Essig eingelegt kann Gemüse bis zu einem Jahr halten, weil die Essigsäure verhindert, dass sich Mikroorganismen auf dem Lebensmittel entwickeln.

Öl hingegen hält nur die Luft vom eingelegten Gemüse fern, weshalb es dort nur einige Wochen bis Monate hält. Um die Haltbarkeit zu erhöhen, kannst du es vorher in Essig marinieren oder salzen, wie unten in der Anleitung beschrieben.

Wie lagere ich eingelegtes Gemüse richtig?

Am besten dunkel und kühl, zum Beispiel im Keller. Wenn du keinen Keller hast: im Kühlschrank.

Gemüse einlegen für Einsteiger - Wie du damit anfängst

Wähle einfach Gemüsesorten, die aktuell Saison haben und dir besonders gut schmecken. Und dann experimentiere mit verschiedenen Gewürzen. Als Anfängerezepte eignen sich Antipasti, Buntes Gemüse oder eingelegte Artischocken.

Fermentieren

Inhalt

- Was bedeutet "fermentieren"?
- Sind fermentierte Lebensmittel gesund?
- Anleitung: So fermentierst du zuhause
- Welche Lebensmittel kann ich fermentieren?
- Was brauche ich zum Fermentieren?
- Wie lange dauert das Fermentieren von Lebensmitteln?
- Vorbereitung: Hygiene
- Schneller fermentieren
- Wie man fermentiert
- Nach dem Fermentieren: Licht und Temperatur
- Wie erkenne ich, dass Lebensmittel fertig fermentiert sind?
- Wie lange sind fermentierte Lebensmittel haltbar?
- Wie lagere ich fermentierte Lebensmittel richtig?
- Einsteiger-Tipps

Das Schönste am Fermentieren: Es geht wie von selbst und ganz ohne Strom.

Und dann haben fermentierte Lebensmittel auch noch diesen unvergleichlich leckeren Geschmack mit der leicht sauren Note.

Kein Wunder dass Foodies weltweit, ihre Liebe zu fermentierten Spezialitäten wie Kimchi und Sauerkraut entdecken – und diese am liebsten gleich selber machen.

Was bedeutet "fermentieren"?

Fermentation ist ein natürlicher Gärungsprozess durch Milchsäurebakterien, die auf der Oberfläche vieler Lebensmittel vorkommen. Man nennt diese Methode deshalb auch „milchsauer einlegen“.
Fast jedes Obst und Gemüse lässt sich auf diese Weise konservieren.

Sind fermentierte Lebensmittel gesund?

Fermentierte Lebensmittel überzeugen nicht nur durch Haltbarkeit und ihren charakteristischen säuerlichen Geschmack. Sie sind außerdem leicht zu verdauen, gut für die Darmflora und behalten dank der schonenden Haltbarmachung ihre Vitamine.

Anleitung: So fermentierst du zuhause

Haltbar, lecker, gesund - alles gute Gründe, warum sich diese uralte Methode derzeit wieder großer Beliebtheit erfreut.
Du willst es auch ausprobieren? Dann findest du hier alles, was du für deine ersten Schritte wissen musst plus leckere Rezepte für Kimchi, Sauerkraut und Ingwer-Karotten.

Welche Lebensmittel kann ich fermentieren?

Feste Gemüsesorten eignen sich besonders gut, wie Kraut, Kohl, Rote Bete, Rettich, Rüben oder Fenchel.
Im Grunde lässt sich aber fast jedes Obst oder Gemüse fermentieren.
Kreative Köche experimentieren sogar mit Kaffee.
Wichtig ist, dass die Lebensmittel möglichst frisch und unbeschädigt sind.
Bio - Lebensmittel haben den Vorteil, dass auf ihnen mehr Milchsäurebakterien sitzen, die den Fermentierungsprozess antreiben.

Was brauche ich zum Fermentieren?

- Salz ohne Zusatzstoffe (wie Rieselhilfen), z. B. grobes Meersalz.
- Ein Gefäß mit Deckel, in dem fermentiert wird. Zum Beispiel ein Einmachglas oder auch einen Tontopf.
- Besonders gut funktioniert es mit speziellen Ventil - Deckeln. Sie lassen die Gase entweichen, die beim Fermentieren entstehen und verhindern so, dass ein Überdruck im Glas entsteht.
- Einen Gegenstand, um die fermentierten Lebensmittel im Glas zu beschweren, zum Beispiel abwaschbare Gewichte aus Glas oder Stein.
- Einen Stößel oder Löffel, um die Lebensmittel im Glas eng zusammenzudrücken.

Beim fermentieren solltest du darauf achten, ein Glas mit einem speziellen Ventil - Deckel zu benutzen. Dieser lässt Gase entweichen und verhindert das Entstehen eines Überdrucks, wie hier bei unserem Kimchi im Glas.

Wie lange dauert das Fermentieren von Lebensmitteln?

Das ist eine Geschmacksfrage. Je länger du ein Lebensmittel milchsauer einlegst, umso mehr verändert sich der Geschmack. Deshalb: Mutig sein und ausprobieren.

Zur Orientierung:

- Unser schnelles Kimchi ist schon nach 3 bis 5 Tagen fertig.
- Sauerkraut und Ingwer-Karotten brauchen nach unseren Rezepten 2 bis 4 Wochen.

Es gibt sogar Kimchi, das zwei Jahre eingelegt wird. Das ist wohl wirklich nur etwas für geduldige Gourmets.

Vorbereitung: Hygiene

Damit sich in deinen fermentierten Lebensmitteln keine unliebsamen Bakterien breit machen, solltest du deine Gefäße vorher ausreichend reinigen.

Wie beim Einmachen oder Einkochen empfiehlt es sich Gläser, Deckel und Gewichte 10 Minuten in einem Wasserbad auszukochen. Dazu einfach Leitungswasser in einem Topf aufkochen und deine Fermentier - Utensilien hineinlegen.

Schneller fermentieren

Du kannst Zeit sparen, wenn du dein Obst oder Gemüse vor dem Fermentieren klein schneidest. Je kleiner, umso schneller kommt die Gärung in Gang. Natürlich sind zu kleine Stücke nicht mehr so leicht zu essen - du solltest also einen Kompromiss finden.

Wenn du Sauerkraut fermentieren willst, musst du dies zuerst in kleine Stücke schneiden - so beginnt die Gärung schneller.

Wie man fermentiert

Es gibt im Grunde zwei Arten zu fermentieren:
Entweder trocken (Kimchi, Sauerkraut)
oder in Salzlake (Ingwer - Karotten).

Ich zeige dir beide Varianten.

Trocken Fermentieren

Auf diese Art kannst du zum Beispiel Sauerkraut oder das koreanische Kimchi einfach selbst herstellen.

So geht es Schritt für Schritt:

1. Geschnittene Lebensmittel in einer Schüssel stampfen und kneten, damit die Zellstruktur aufbricht.
2. 2 % Salz hinzugeben (pro 100 g Lebensmittel 2 g Salz = ein halber gestrichener Teelöffel). Nach Wunsch würzen.
3. Möglichst dicht ins Gefäß schichten. Schicht für Schicht mit Hand, Löffel oder Stößel festdrücken.
4. Lebensmittel mit einem geeigneten Gegenstand beschweren, beispielsweise aus Glas oder Stein, das lässt sich gut abwaschen.
5. Glas schließen. Wenn du keinen Deckel mit Ventil verwendest: Deckel nur auflegen, damit Gase entweichen können.
6. Das Salz entzieht dem Gemüse die Flüssigkeit. Innerhalb weniger Tage sollte sich so viel davon gebildet haben, dass die Lebensmittel komplett bedeckt sind. Es ist wichtig, dass alles komplett bedeckt ist, weil es nur so konserviert und vor unliebsamen Keimen geschützt wird. Lass es so lange im Dunkeln bei Zimmertemperatur stehen. Danach darf es kühler sein.

In Lake fermentieren

Auf diese Art werden beispielsweise unsere Ingwer - Karotten hergestellt.

So geht's:

1. Geschnittene Lebensmittel in Gefäß schichten.
2. Salzlake herstellen: 20 g Salz in 1 l Wasser aufkochen (Für größere Mengen 2 % Salzanteil beibehalten: 40 g für 2 l Wasser, etc.).
3. Lebensmittel komplett mit Lake bedecken.
4. Glas schließen. Ein Deckel mit Ventil lässt den Überdruck austreten, der beim Fermentieren entsteht. Herkömmliche Deckel lose auflegen - nicht festdrehen, damit die Gase austreten können.
5. 3 bis 4 Tage bei Raumtemperatur stehen lassen, damit die Milchsäuregärung in Gang kommt.
6. Danach darf es auch kühler sein (bis 15 Grad).

Nach dem Fermentieren: Licht und Temperatur

Egal, ob du in Lake oder trocken fermentierst: Lass die Gläser 3 bis 4 Tage im Dunkeln (z. B. einem Küchenschrank) bei Raumtemperatur stehen, damit die Milchsäuregärung in Gang kommt. Danach darf es auch kühler sein (jedoch nicht kälter als 15 Grad).

Wie erkenne ich, dass Lebensmittel fertig fermentiert sind?

Da du Lebensmittel je nach gewünschtem Geschmack unterschiedlich lange fermentierst, gibt es ein „fertig“ im eigentlichen Sinne nicht. Dass der Fermentationsprozess funktioniert, siehst du unter anderem daran, dass sich kleine Blasen bilden und an die Oberfläche steigen. Außerdem trübt sich die Lake und die Farbe der Lebensmittel wird blasser.

Wie lange sind fermentierte Lebensmittel haltbar?

Bei guter Lagerung halten fermentierte Lebensmittel sehr lange. Der Koreaner sagt gar: Die Welt geht unter, bevor Kimchi schlecht wird. Ein wichtiger Faktor ist die Fermentationsdauer. Was länger fermentiert, hält in der Regel auch länger.

Unser schnelles Kimchi hält sich etwa zwei bis vier Wochen. Es fermentiert aber auch nur einige Tage. Bei längerer Fermentation steigt die Haltbarkeit auf mehrere Monate. Manchmal sogar Jahre.

Wie immer gilt: Verlasse dich auf deine eigenen Sinne. Was verdächtig riecht oder schmeckt, lieber wegwerfen.

Wie lagere ich fermentierte Lebensmittel richtig?

Am besten im Kühlschrank.

Wichtig für eine lange Haltbarkeit ist, dass die fermentierten Lebensmittel immer komplett von der Lake bedeckt sind.

Damit deine fermentierten Lebensmittel nicht schlecht werden, solltest du sie am besten im Kühlschrank lagern und darauf achten, dass sie vollständig von der Lake bedeckt sind.

Einsteiger-Tipps

Beim Fermentieren gibt es kein Richtig oder Falsch, wenn man von den grundlegenden Hygiene - Regeln absieht (Gläser vorher auskochen; Lebensmittel sollten immer komplett mit Lake bedeckt sein).

Stattdessen kommt es auf deinen Geschmack und deine Vorlieben an, was und wie lange du es fermentierst. Denn Konsistenz und Aromen ändern sich mit der Zeit. Der eine mag es lieber kurz, der andere möglichst lange.

Quelle

<https://www.kuechengoetter.de/fermentieren>

Fermentieren - weitere Infos -

Fermentierte Lebensmittel gibt es schon seit Jahrhunderten - trotzdem erfahren sie in den letzten Jahren eine neue Renaissance. Was genau bei einer Fermentation geschieht, wie man selber fermentieren kann und wie gesund Fermente wirklich sind, erfährst du hier.

Inhalt

- Was ist Fermentation?
- Warum ist Fermentiertes so gesund?
- Fermentierte Lebensmittel aus dem Supermarkt Selber fermentieren - die Vorteile
- Was braucht man zum Fermentieren?
- Rezeptideen für fermentiertes Gemüse
- Fermentieren - so geht's
- Hinweise zum Fermentations - Prozess
- Getreide fermentieren
- Hülsenfrüchte fermentieren
- Rezeptideen für fermentierte Getränke
- Häufige Fragen bei der Fermentation

Was ist Fermentation?

Sauerkraut, Bier, Joghurt, Essig, Sauerteig-Brot, Kombucha, Käse, Kimchi, Wein und Miso sind nur einige Beispiele aus der vielfältigen Welt der fermentierten Lebensmittel. Bei der sogenannten Fermentation handelt es sich um eine jahrhundertealte Methode, mit der du Lebensmittel haltbar machen kannst. Mitunter wird sie sogar als die älteste Konservierungsmethode bezeichnet.

Hierfür werden sogenannte Starterkulturen aktiviert, die entweder direkt in den Lebensmitteln vorhanden sind (z. B. Zucker) oder in Form von Hefe oder Bakterien hinzugefügt werden. Diese Starterkulturen werden in Enzyme und Milchsäurebakterien umgewandelt und verändern so den Geschmack der Lebensmittel. Deshalb spricht man bei fermentierten Lebensmitteln auch von milchsauer eingelegten Lebensmitteln.

Ganz nebenbei entwickeln sie außerdem eine Reihe an gesundheitsfördernden Nährstoffen, doch dazu später mehr.

Hier hast du einen Überblick über fermentierte Lebensmittel aus Nah und Fern:

Fermentierte Getränke (Auswahl)

- Bier
- Wein
- Kombucha (fermentierter Tee)
- Ginger Beer
- Wasserkefir
- Met
- Cidre
- Kwas (osteuropäischer Brottrunk)
- Shrub (Früchtesirup auf Essigbasis)
- Fermentierte Lebensmittel (Auswahl)
- Sauerkraut
- Joghurt
- Essig
- Sauerteig
- Käse (z. B. Cheddar, Gruyère, Parmesan, Gouda, Mozzarella)
- Kefir
- Kimchi
- Sojasauce
- Miso
- Natto
- Tempeh
- Salzgurken
- Salami
- Crème fraîche

Warum ist Fermentiertes so gesund?

Egal ob auf Gemüse, auf unserer Haut oder gar in unserem Darm - überall tummeln sich unzählige Milchsäurebakterien (= Laktobazillen). Durch Fermentation ermöglichen wir diesen Milchsäurebakterien ein salziges und sauerstoffreiches Milieu, in dem sie sich vermehren und besonders aktiv sein können.

So verdrängen sie während der Fermentation schlechte Bakterien und Pilze und machen das fermentierte Lebensmittel haltbar: ein saures Milieu entsteht, das vor Fäulnis und Schimmel schützt.

Fermentierte Lebensmittel sind deshalb auch automatisch probiotische Lebensmittel, die sehr nährstoffreich und verdauungsfördernd wirken.

Durch den Fermentierungs - Vorgang werden die Lebensmittel vorverdaut. Dadurch sind sie magenschonender und leichter verdaulich.

Selbst Pestizide, die anfangs auf dem Gemüse zu finden waren, können durch die Fermentation langsam abgebaut werden und - was besonders faszinierend ist - fermentierte Lebensmittel enthalten in vielen Fällen zusätzliche Nährstoffe, die in unfermentiertem, rohem Gemüse noch nicht enthalten waren.

Zudem belegen zahlreiche Studien (z. B. von der Uni Leipzig), die positiven Effekte von Fermenten auf unsere Gesundheit. Fermentiertes Gemüse und fermentierte Lebensmittel stärken das Immunsystem und beeinflussen unsere Darmflora positiv. Du tust deiner Gesundheit also nur Gutes, indem du regelmäßig fermentierte Nahrungsmittel in deine Ernährung integrierst.

Studien zufolge ist es sinnvoller, regelmäßig unterschiedliche Fermente zu sich zu nehmen, statt "nur" zu bspw. Joghurt zu greifen. Kleine Mengen reichen dabei schon aus, z. B. indem du dein Müsli mit etwas Joghurt isst, 1-2 EL Sauerkraut in die Kartoffelsuppe rührst oder dein Sandwich mit einer Salzgurke belegst.

Abgesehen von der positiven Wirkung von fermentierten Produkten auf unsere Gesundheit, bringen Fermente komplexe Geschmackskompositionen hervor. Denke nur mal an Weißkohl im Vergleich zu Sauerkraut. Obwohl es sich jedes Mal um das gleiche Gemüse handelt, schmeckt es fermentiert vollkommen anders. So schmecken viele fermentierte Lebensmittel leicht säuerlich und, manchmal anfangs auch, ungewohnt.

Fermentierte Lebensmittel aus dem Supermarkt

Das Besondere an selbst fermentiertem Gemüse und anderen Lebensmitteln ist die Tatsache, dass sie roh sind. Sie wurden also nicht erhitzt bzw. gekocht. In der Industrie werden Lebensmittel erhitzt (= pasteurisiert), um sie haltbar zu machen.

Durch dieses Verfahren verlieren die Lebensmittel leider viele wichtige Nährstoffe und lebendige Mikroorganismen sterben ab. Das ist auch bei industriell hergestellten Fermenten, wie bspw. Kombucha, Joghurt oder Sauerkraut der Fall.

Suchst du nach lebendigen, authentischen Fermenten, findest du sie am ehesten in Bio - Supermärkten. Auf den Etiketten im Kühlregal sollten Hinweise stehen, wie: roh, nicht pasteurisiert, nicht erhitzt, Rohkost, probiotisch o.ä.

Selber fermentieren - die Vorteile

- Positive Beeinflussung der eigenen Gesundheit
- Einfaches, kostengünstiges und ressourcenschonendes Konservierungsverfahren
- Fördert eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung
- sehr vielfältige Möglichkeiten durch großes Spektrum an fermentierten Produkten
- spannende, vielschichtige Aromen

Was braucht man zum Fermentieren?

Je nachdem, ob du fermentierte Getränke, Milchprodukte, Saucen oder fermentiertes Gemüse erzielen willst, unterscheidet sich die Utensilien - Liste, da entweder durch Gärprozesse (mit oder ohne Einbeziehung von Sauerstoff) oder durch luftdichtes Einlegen im eigenen Saft oder in Salzlake fermentiert wird.

Hier behandeln wir das Fermentieren von Gemüse durch Einlegen in eigenem Saft (z. B. bei Sauerkraut) oder in Salzlake.

Hierzu benötigst du:

- frisches, knackiges Gemüse (am besten in Bio - Qualität)
- Salz (unraffiniert, ohne Jod und ohne chemische Zusätze, z. B. Steinsalz)
- Gewürze nach Belieben (z. B. Fenchel- oder Kümmelsamen, Chilischoten, Knoblauch, Zwiebeln, Wacholderbeeren, Lorbeerblätter, Dill dolden, Kurkuma etc.)
- sterilisierte Gläser mit Gummiring und Bügelverschluss oder mit Schraubdeckel und Gäraufsätzen,
- ggf. eine Reibe oder ein Hobel
- ggf. eine große Schüssel
- Gewichte zum Beschweren
- eine Küchenwaage (wichtig, um die einzelnen Zutaten vorab zu wiegen und das richtige Verhältnis von Gemüse und Salz auszurechnen)

Wenn du das erste Mal fermentierst, sind besonders Glasgefäße empfehlenswert, da du so optimal den gesamten Fermentationsprozess beobachten kannst.

Fortgeschrittene können auch zu Gärgefäßen aus Keramik oder Ton greifen.

Bei fermentiertem Gemüse entsteht eine anaerobe Gärung, das heißt: es wird unter Ausschluss von Sauerstoff fermentiert. Deshalb sollte dein Ferment immer mit Flüssigkeit (Salzlake oder dem gemüseeigenen Saft) bedeckt sein.

Um dies einfach sicherstellen zu können, nehmen wir Gewichte, die das Gemüse beschweren und verhindern, dass es an der Wasseroberfläche schwimmt. Das können z. B. spezielle Gewichte aus Glas oder Ton sein, aber auch kleinere Teller, Tassen, ein sauberer Stein oder ein mit Wasser gefüllter Zip – Beutel.

Warum das Beschweren so wichtig ist? Würde Sauerstoff an dein Ferment geraten, ist die Chance, dass es schimmelt, ziemlich groß.

Bei der Auswahl der Gemüsesorten gibt es ein paar, wenn auch wenige Einschränkungen, denn nicht jedes Gemüse eignet sich gleich gut zum Fermentieren. Eine Faustregel besagt, dass jedes Gemüse, das du auch roh essen kannst, für Fermentation geeignet ist. Doch auch darüber hinaus lassen sich einige Gemüsesorten fermentieren.

Hier eine Auswahl:

- Möhren
- Kohlrabi
- Weiß-, Rot- und Spitzkohl
- Rote Bete
- Knoblauch
- Fenchel
- Zwiebeln
- Chili
- Einlegegurken
- Rettich
- Paprika
- Tomaten
- Rosenkohl
- Blumenkohl
- grüne Bohnen
- Spargel (weißer und grüner)
- Brokkoli

Fermentieren – so geht's

Hast du dich erstmal für ein Ferment oder ein Gemüse entschieden, kann es endlich losgehen!

Hier kommt unsere einfache Schritt - für - Schritt – Anleitung.

1. Gemüse abspülen, aber nicht schälen oder zu sehr abschrubben, da sonst die guten Bakterien (Milchsäurebakterien), die wir zur Fermentation benötigen, abhanden kommen. Anschließend Gemüse in die gewünschte Größe schneiden. Faustregel: Je dicker das Gemüse, desto länger geht die Fermentation. Je nachdem, wie eilig du es hast, dein fertiges Ferment zu genießen, solltest du das Gemüse also dünner oder dicker lassen.

2. Um Gemüse in Salzlake zu fermentieren, benötigst du ca. 20 g Salz pro 1 Liter Wasser für die Lake. Rühre solange, bis sich das Salz im Wasser aufgelöst hat. Schichte das Gemüse dicht in sterilisierten Gläsern, gib nach Belieben Gewürze dazu und gieße mit Salzlake auf. Das Gemüse sollte vollständig mit der Lake bedeckt sein.

3. Beschwere das Gemüse mit einem Gewicht und drücke es vorsichtig nach unten, bis das Gemüse vollständig mit Flüssigkeit bedeckt ist. Sorge auch dafür, dass keine Lufteinschlüsse oder Bläschen unter dem Gewicht bleiben.

4. Schließe das Bügelschloss bzw. schraube den Gäraufsatz fest und stelle es zum Fermentieren an einen kühlen (Zimmertemperatur), dunklen Ort - allerdings nicht in den Kühlschrank!

Je nach Ferment kannst du nach ca. 7 Tagen das Gemüse probieren.

Eine Faustregel für die genaue Fermentationsdauer gibt es nicht, da es sehr abhängig von der Gemüsesorte und der Dicke der einzelnen Gemüsestücke ist.

Während Sauerkraut in der Regel 2 Monate benötigt, sind Salzgurken in 2 Wochen fertig und Spargel in ca. 10 Tagen. Im Zweifelsfall einfach mal probieren!

Hast du dein fermentiertes Gemüse probiert und es hat dir geschmeckt? Dann kannst du es verschlossen in den Kühlschrank stellen. So verhinderst du, dass es weiter fermentiert und noch saurer wird.

Hinweise zum Fermentations - Prozess

Wichtig: Während der Fermentation, aber insbesondere in den ersten Tagen, wird sich Gas bilden, welches entweichen muss, damit sich nicht zu viel Druck in dem Gefäß aufbaut.

Bei Gläsern mit Bügelverschluss sorgt der Gummiring dafür, dass die Gase entweichen können.

Bist du dir unsicher, kannst du den Gummiring auch entfernen, bevor du den Deckel schließt.

Bei speziellen Gäraufsätzen kann das Gas ebenfalls gut entweichen, ohne dass Sauerstoff eindringt. In beiden Fällen musst du dein Ferment nicht regelmäßig öffnen, um das Gas entweichen zu lassen.

Bei vielen Fermenten wird durch die Gasbildung etwas Salzlake herausgepresst. Deshalb empfehlen wir dir, dein Ferment in einen Teller, eine Backform oder eine Schüssel zu stellen.

Getreide fermentieren

In den letzten Jahren sind Porridge, Over - Night - Oats und Co. immer mehr zum Trend geworden. Kein Wunder, gelten sie doch als gesundes Frühstück, welches man ganz nach seinem Geschmack variieren kann.

Der Prozess läuft dabei eigentlich immer gleich ab: Man weicht Getreide wie Hafer, Roggen oder Hirse in einer Flüssigkeit ein und lässt das Getreide aufquellen.

Hierfür eignet sich Wasser oder pflanzliche Milch. Durch das Einweichen des Getreides wird dieses fermentiert und damit verdaulicher gemacht.

Diesen Prozess kann man durch die Zugabe von Säure noch unterstützen. Gibt man beispielsweise Zitronensaft hinzu, verläuft die Fermentierung schneller und gezielter ab.

Für ein optimales Ergebnis sollte das Getreide 12-24 Stunden einweichen. 8 Stunden über Nacht geht aber auch. In der Zeit quillt das Getreide schön auf.

Eine Wohltat für unsere Darmgesundheit

Durch das Einweichen erhöht sich die Nährstoffdichte und die Bioverfügbarkeit, wovon unsere Darmflora profitiert.

Schwer verdauliche Inhaltsstoffe des Getreides werden während des Einweichens zersetzt oder abgebaut und wirksame Nährstoffe werden freigesetzt.

So geht`s:

1. Wähle ein Getreide deiner Wahl (Roggen, Hafer, Dinkel, Buchweizen).
2. Füge Wasser oder pflanzliche Milch im Verhältnis 1 zu 2 oder 3 hinzu (je nachdem wie viel Flüssigkeit du verwendest, wird der Brei dicker oder dünner).
3. Decke die Mischung luftdicht ab und lasse sie im Kühlschrank stehen.
4. Nach 12-24 Stunden kannst du den Brei dann z. B. mit Früchten oder Nüssen genießen!

Hülsenfrüchte fermentieren

Hülsenfrüchte sind für viele ein wichtiger Bestandteil der Ernährung, schließlich sind sie gerade für Veganer und Vegetarier ein wichtiger Eiweißlieferant. Doch oft werden sie nicht gut vertragen, was viele davon abhält, sie zu essen.

Das Fermentieren kann hier Abhilfe schaffen, denn es macht die Hülsenfrüchte bekömmlicher und sorgt ganz nebenbei für eine Arbeitserleichterung und dafür, dass wir die enthaltenen Nährstoffe besser aufnehmen können.

Warum?

In Hülsenfrüchte enthalten viele sogenannte Antinährstoffe. Phytinsäure und Lektine verhindern die Nährstoffaufnahme durch den Menschen und machen Hülsenfrüchte für uns schwer verdaulich. Durch das Einweichen in Wasser können diese aber zu einem Großteil abgebaut werden.

Dadurch kann unser Darm die enthaltenen Nährstoffe aufnehmen und die Hülsenfrüchte ohne Probleme verdauen.

Ein weiterer Vorteil: die Garzeit wird verkürzt.

Du siehst also, es ist durchaus sinnvoll, auch Hülsenfrüchte zu fermentieren.

Fermentierte Hülsenfrüchte

Durch die Fermentation verkürzen sich die Garzeiten. So sind rote Linsen bereits nach 2 Min., gelbe Linsen nach 5 Min. und grüne bzw. braune Linsen nach 10 Min weich. Kidneybohnen, weiße Bohnen, getrocknete Erbsen und Kichererbsen brauchen trotz Fermentation mit 30-35 Min. etwas länger, bis sie gar sind.

Zutaten

- 250 g Hülsenfrüchte nach Wahl
- 3 EL Zitronensaft
- Salz

Zubereitung

1. Die Hülsenfrüchte in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser abspülen. Dann in eine Schüssel umfüllen und mit lauwarmem Wasser bedecken. Das Wasser sollte ca. 10 cm Überstand haben.
2. Zitronensaft unterrühren und die Hülsenfrüchte bei Raumtemperatur für 24-36 Std. ohne Abdeckung fermentieren. Dabei quellen diese auf und das Einweichwasser kann sich verfärben, da durch die Fermentation auch Farbstoffe gelöst werden. Der Vorgang ist abgeschlossen, wenn im Einweichwasser kleine Bläschen zu sehen sind und die Hülsenfrüchte ähnlich frischen Maiskörnern riechen.
3. Hülsenfrüchte in ein Sieb abgießen und unter fließendem Wasser kurz abspülen. Anschließend in einen Topf geben, mit ausreichend frischem Wasser bedecken, etwas salzen und aufkochen. Der dabei entstehende Schaum (Eiweiß, das beim Kochvorgang ausflockt) bildet sich nach ein paar Minuten zurück.
4. Hülsenfrüchte bei geringer Hitze zugedeckt in der jeweils benötigten Zeit weich garen. Danach in ein Sieb abgießen, kurz abspülen und weiterverarbeiten.
5. Rote und gelbe Linsen nicht abgießen, sie benötigen die Kochflüssigkeit zum Quellen
6. Tipp: In einem sauberen, verschlossenen Gefäß sind fermentierte und gekochte Hülsenfrüchte für etwa 5 Tage im Kühlschrank haltbar. Portionsweise in Gefrierbeutel eingefüllt, lassen sie sich auch tiefkühlen. Es lohnt sich also, gleich größere Mengen zuzubereiten!

Häufige Fragen bei der Fermentation

Wie lange hält sich fermentiertes Gemüse und andere Fermente?

Das lässt sich nicht pauschalisieren, aber fermentierte Lebensmittel (vor allem milchsauer eingelegtes Gemüse) solltest du, je nach Ferment, innerhalb von 3-6 Monaten aufbrauchen und in der Zwischenzeit kühl lagern.

Denn: Je wärmer es steht, desto mehr fermentiert es weiter. Der Kühlschrank, ein kühler Balkon oder eine kühle Veranda im Winter sind gute Aufbewahrungsorte bis zum Verzehr.

Wann ist mein Ferment schlecht?

Sobald du an deinem fermentierten Gemüse Schimmel entdeckst, es matschig geworden ist oder sehr übel riecht, solltest du es entsorgen.

Wozu isst man fermentiertes Gemüse und andere Fermente?

Du kannst es auf Sandwiches, in Salaten, zu gebratenem (veganem) Fleisch, aber auch zu Ofengemüse, Bratkartoffeln und Grillgut essen. Sei kreativ!