

Es gärt in der Küche



Spitzenköche und -köchinnen haben das Fermentieren neu entdeckt – das gelingt auch zuhause.

Bei Fermentieren denken viele zuerst an Sauerkraut, doch da gibt es noch viel anderes Genussvolles zu entdecken. Zuerst aber: Was ist eigentlich Fermentieren und was passiert da genau? Gezieltes Vergären wird seit Jahrhunderten zur Haltbarmachung bestimmter Lebensmittel genutzt. Bakterien, Salz, Wasser und der Faktor Zeit wandeln dabei Kohlenhydrate zu Milchsäure um. Was dabei herauskommt ist überaus schmackhaft, reich an Aromen und vor allem sehr vitaminreich und gesund. Man nehme also ein Gemüse und Gewürze, Salz oder Salzlake, schichtet es in einen Gärtopf und lässt das Ganze unter Luftausschluss an einem kühlen Ort ein paar Wochen vor sich hin blubbern. Damit nichts schiefgeht, sind ein paar Tipps und Details zu beachten, die man am besten den Rezepten* entnimmt.

Wie es geht

Nehmen wir doch einfach das Erstbeste und gehen Schritt für Schritt vom Weisskabis zum Sauerkraut. Auf 1 kg Weisskohl braucht es 20 g Meersalz oder Steinsalz (wichtig: nur Natursalz ohne Zusätze verwenden). Den Weisskohl vierteln und fein hobeln, in einer grossen Schüssel mit dem Salz und, je nach Geschmack, mit einem kleinen Löffel Kümmel vermischen und fest kneten, bis es schön saftet. Dann drittweise in die bereitgestellten Gläser oder Topf/Töpfe füllen und fleissig feststampfen. Das geht am besten mit einem Keramik- oder Holzstößel oder Kartoffelstampfer. Auf jede Lage ein paar Wacholderbeeren und Lorbeerblatt verteilen und schauen, dass schön Saft darüberliegt. Wenn das Glas 2/3, maximal 3/4 voll ist und das Gemüse vollständig mit Saft überdeckt ist, das Ganze abschliessend beschweren. Mit einer passenden Keramikscheibe, einem mit Wasser gefüllten Glas oder dicht verschlossenen Gefrierbeutel oder anderem. Dabei sollte genügend Platz zum Verschlussdeckel gelassen werden. Verschlussdeckel locker verschliessen, damit das entstehende Gas entweichen kann. Jetzt mit einem sauberen Tuch bedecken und bei Zimmertemperatur 1 bis 2 Wochen stehen lassen. Immer wieder kontrollieren, damit nichts schief läuft. Danach am besten im Kühlschrank oder im kühlen Keller aufbewahren – sofern es nicht gleich «ratzputz» gegessen wird.



1 Fermentier-Sets von Kilner gibt es in verschiedenen Grössen. Im 5-Liter-Set lassen sich zum Beispiel grosse Mengen fermentieren. Die Ventile im Deckel des Glases unterstützen das Gären, da die Gase entweichen können. Foto: Kilner® **2** Zu einem Fermentier-Set sollten Glasbehälter, wie hier das 3-Liter-Glas, mit Deckel, Luftventil und zum Beispiel Keramikplatten zum Beschweren gehören. Foto: Kilner® **3** Nicht nur der Kraut-Klassiker, auch Spargel lässt sich fermentieren – ein köstliches Gedicht. Foto: Kilner® **4** Weck-Gläser sind ideale Einmach- und Fermentier-Gefässe. Foto: Weck



WILKENS
Silbermanufaktur seit 1810

30 JAHRE PALLADIO

Das beliebte WILKENS Besteckdesign PALLADIO feiert in diesem Jahr sein 30-jähriges Jubiläum.

Die Bremer Silbermanufaktur offeriert das bereits mehrfach prämierte Design in hochwertigem 18/10 Edelstahl, in der einzigartigen 180g ROYAL Versilberung und in 925 Sterlingsilber.



Als eine der traditionsreichsten Silbermarken der Welt fertigt WILKENS bereits seit 1810 Bestecke und Accessoires.

www.wilkens-silber.de



1 Gute, grosszügig bemessene Schneidbretter aus bestem Holz, mit oder ohne Auffangschale. Welt der Messer **2** Sparschäler, die etwas taugen – wie diese mit Keramik Klinge von Kyocera. **3** Keramikmesser von Kyocera. **4** Scharfe Messer, die gut in der Hand liegen. Kochmesser von Kai. **5** Geschmiedet in Japan: Messer von Shizu.

6a-b-c-d Die allerbesten Hobel für den Feinschnitt:

a Mit Keramikschneide von Kyocera.

b Mit sicherem Griff von Triangle.

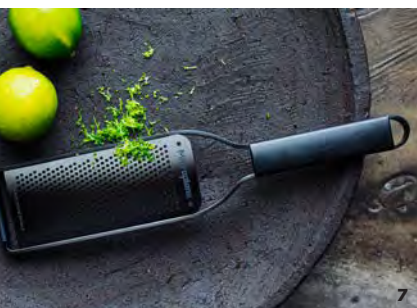
c V-Hobel von Microplane.

d Vielseitiger Alleskönner und Best of: Mandoline von De Buyer

7 Für die Feinheiten sind die Besten gefragt: Microplane in Black.

Was es dazu braucht

Rohes Gemüse: zum Beispiel Weisskabis, Rotkabis, Peperoni, Rübli, Blumenkohl, Kohlraben, Randen, Einlegegurken etc. Zum Würzen, je nach Gemüse und Rezept: Knoblauch, Chili, Wacholderbeeren, Lorbeer, Ingwer, Pfefferkörner, Kümmelsamen, Dill... Gutes Werkzeug: ein grosses Schneidbrett, das genügend Platz zum Säubern und Zerkleinern des Gemüses bietet. Zum Schälen ein Sparschäler und ein Gemüsemesser von einer Schärfe und Qualität, die Freude macht. Ein ausgezeichnetes Kochmesser mit scharfer Klinge, das gut und sicher in der Hand liegt, sich mühelos führen lässt und fast wie von alleine das «Material» zerkleinert. Für den Feinschnitt eignen sich Hobel mit unterschiedlichen Schnittbreiten und auch hier gilt es, auf die Güte zu achten. Sie alle sind Garanten für eine saubere Arbeit. Dann braucht es natürlich Schüsseln, Siebe, Messbecher, Trichter, Stampfer – je nachdem, was auf dem Programm steht. Der Fermentierungsvorgang selbst erfordert geeignete verschliessbare Gefässe aus Glas oder Steinzeug; zum Beschweren eignen sich eine Keramikscheibe, ein Stein oder etwas anderes Schweres. Welche Bretter, Messer, Werkzeuge, Gefässe und weiteren Hilfsmittel sich empfehlen und zu den Besten gehören, wissen und zeigen die Expertinnen und Experten im naheliegenden Fachgeschäft; vielleicht haben sie sogar noch einen Geheimtipp zum Weitersagen.



*Literaturtipp: Einmachen & Fermentieren, Petra Casparek, Gräfe und Unzer Verlag, ISBN 978-3-8338-5650-1

*Webseite: nachhaltigleben.ch/food/fermentieren-4948