KOMPLEXE AROMENHARMONIE

Fermentieren zuhause? Experten erklären, worauf es ankommt, damit Kimchi, Sauerkraut & Co. auch Laien gelingen. **Von Esther Kern**

© stock.adobe.com (2)

Noch zu Omas Zeiten stand bei der Fermentation der Gedanke der Konservierung im Vordergrund. Heute sind es der Geschmack und die Gesundheit, die Menschen dazu bringen, sich wieder mit der klassischen Laktofermentation (siehe Box) zu befassen. Obschon die Zutaten simpel sind – Gemüse und Salz –, entwickeln sich bei der natürlichen Vergärung komplexe Aromen, die Umami, also Wohlgeschmack, in Gerichte bringen. Und: Die Mikroorganismen, die sich dabei vermehren, sind für die Verdauung sehr zuträglich.

Prinzipiell ist Fermentieren eine einfache Angelegenheit. Trotzdem kann auch mal etwas schiefgehen. Es gilt also, sich an ein paar Regeln zu halten. Um mehr zu erfahren, haben wir uns bei Fermentations-Experten umgehört. Da wären etwa Petra Körner und Matteo Leoni, die in Basel 2017 eine «Fermentation Factory» namens «Pure Taste» gegründet haben. Ingrid Palmetshofer betreibt in Wien den «Blubbergarten», eine Art Experimentier-Küche für Fermentiertes; sie gibt Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene. Und: Olaf Schnelle beliefert mit seinen Fermenten Spitzenköche in Deutschland und wurde soeben ausgezeichnet mit dem deutschen Bundespreis für Engagement gegen Lebensmittelverschwendung in der Kategorie Landwirtschaft und Produktion.

EXPERTENTIPPS UND REGELN

«Wenn das Wasser rosa wird, muss man den Inhalt wegschütten», erklärt Matteo Leoni. «Dann ist die Gärung schiefgelaufen.» Und sonst? Das meiste kann gerettet werden. Bilden sich etwa weisse Kahmhefen auf der Oberfläche – also ein weisser, dünner Film – kann man diese einfach wegnehmen. Giftig hingegen wären Schimmelpilze. Bilden sich solche, von Auge leicht erkennbare Pilzkulturen, so muss man das ganze Ferment entsorgen.

FERMENTIERTE KAROTTEN-STICKS
MIT KNOBLAUCH UND INGWER

ZUTATEN

4 Karotten
3 Knoblauchzehen
eine kleine Ingwerwurzel
Salz (ohne Jod)
Wasser
Glas à 500 ml mit verschliessbarem Deckel
Gewicht aus Glas, um das Gemüse zu beschweren

ZUBEREITUNG

1 Die Karotten unter laufendem Wasser gut waschen, schälen und in Sticks schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und in feine Scheiben schneiden. Den Ingwer schälen und fein raffeln.

2 Alle Zutaten in eine grosse Schüssel geben und gut vermischen. Die vermischten Zutaten in das mit neutralem Spülmittel (nicht antibakteriell) gut gewaschene Glas füllen.

3 10 g Salz in 5 dl Wasser auflösen, damit eine Salzlake entsteht. Die Salzlake in das Glas füllen bis die Zutaten komplett bedeckt sind. Die Zutaten mit dem Gewicht nach unten drücken und eventuelle Stücke, welche sich oberhalb des Gewichtes befinden, herausfischen. Die Zutaten müssen komplett mit Salzlake zugedeckt sein.

4 Das Glas gut verschliessen und in Raumtemperatur (18 – 22 Grad) lichtgeschützt lagern. Einmal am Tag den Deckel kurz öffnen, damit das produzierte überschüssige Gas austreten kann.

5 Nach 5 bis 7 Tagen sind die fermentierten Produkte genussbereit. Falls Sie nicht alles am gleichen Tag essen, können die fermentierten Karotten im Kühlschrank gelagert werden. Dies verlangsamt den Fermentationsprozess.

Dieses Rezept stammt von «Pure Taste», www.puretaste.ch

«Verfärbt sich das Gemüse dunkel», ergänzt Olaf Schnelle, «weiss ich, da oxidiert etwas – dann schütte ich alles weg.» Oxidation ist generell der grösste Feind beim klassischen Lakto-Fementieren. Sprich: Das Gemüse muss immer ganz von Flüssigkeit bedeckt sein. Damit verbunden war denn auch der Anfängerfehler, den die nächste von uns befragte Fermentationsexpertin gemacht hat. Ingrid Palmetshofer erinnert sich: «Als ich anfing mit dem Fermentieren nahm ich einfach Steine aus dem Garten, um das Gemüse zu beschweren, damit es von der Flüssigkeit ganz bedeckt wird. Die Steine waren aber kalkhaltig und lösten sich in der säurehaltigen Brühe auf.»

Für den Start reicht in der Tat eine sehr einfache Ausrüstung. Als Gefäss kann man Einmachgläser verwenden. Idealerweise nimmt man Bügelgläser, die etwas luftdurchlässig sind, damit das Gas, das bei der Fermentation aufsteigt, entweichen kann. Verwendet man Gläser mit Schraubverschluss, so muss man diese regelmässig öffnen. Wichtiger Tipp, den alle Fermentationsexperten geben: Mit sauberen

PREIS-AKTION

Brauerei Locher
Appenzeller Weizenbier Weissbier & alkoholfrei 500 ml

Lauretana
Mineralwasser ohne & mit Kohlensäure, Glas 1l

Aktionen vom 1. – 31. Oktober in vielen Fachgeschäften erhältlich. www.biopartner.ch → Shopfinder

Anzeige

Links zu den Experten
«Pure Taste», Matteo Leoni und Petra Körner, Basel. www.puretaste.ch

«Blubbergarten», Ingrid Palmetshofer, Wien. www.blubbergarten.work

«Schnelles Grünzeug», Olaf Schnelle, Berlin-Brandenburg. www.schnelles-gruenzeug.de

Gefässen arbeiten. Abgesehen davon sollte man keine Materialien nutzen, die nicht säurebeständig sind – Plastik also eher meiden. Ingrid Palmetshofer, prinzipiell Fan von simpler Ausrüstung rät: «Unbedingt zu den Gläsern passende Keramik-Gewichte oder Glas-Deckel zum Beschweren verwenden, diese Investition lohnt sich, wie sie selber lernen musste.

DAUER DER GÄRUNG

Manche Fermente kann man bereits nach wenigen Tagen geniessen. Je länger sie gären, desto saurer werden sie. Wer unsicher ist, probiert – immer mit einem sauberen Löffel, damit keine Fremdbakterien in die Laktofermentation eingreifen können. Hat ein Ferment den gewünschten Geschmack erreicht, kann man das Glas in den Kühlschrank stellen. Der Gärprozess wird dadurch zwar nicht gestoppt, aber stark gebremst. Das Schöne bei fermentierten Gemüsen:

LAKTO-FERMENTATION

Zwar sind fermentierte Lebensmittel in unseren Breitengraden weniger geläufig als etwa in Asien. Trotzdem kennen wir viele Vertreter davon: Kaffeebohnen, Vanille, Brot, Miso und Alkohol etwa. Sie basieren auf verschiedenen mikrobiologischen Prozessen. Wenn man im Zusammenhang mit Gemüse von Fermentation spricht, so ist meist die so genannte Laktofermentation gemeint. Dafür macht man sich die Milchsäurebakterien (Lactobacillales) zu Nutze, die auf dem Gemüse leben. Wichtig ist, dass das Gemüse stets mit Flüssigkeit bedeckt ist, man spricht von einer so genannten anaeroben Fermentation, die unter Ausschluss von Sauerstoff geschieht. Das Gemüse kann man entweder im eigenen Saft unter Zugabe von Salz fermentieren oder man erstellt eine Salzlake mit Wasser, in die das Gemüse gelegt wird. Sauerkraut etwa kann man ganz ohne Wasser fermentieren, es wird so stark zerkleinert und gestampft, dass die Flüssigkeit für den Fermentationsprozess reicht. Fermentiert man Gemüse in grösseren Stücken, so wie man es oft in der japanischen Küche sieht, so braucht es eine Salzlake. Grundsätzlich gilt: pro Kilogramm Gemüse oder pro Liter Wasser verwendet man je nachdem 20 bis 30 Gramm Salz.

Pasta neu erfunden von
Explore™ CUISINE
Pasta aus Bohnen, Kichererbsen und Linsen

Hoher Proteingehalt
Ballaststoffreich
Bio • Glutenfrei

Bio
Glutenfrei
Vegan
Online bei: www.portanatura.ch
Vertrieb: www.somona.ch
Anzeige

© stock.adobe.com

Kimchi stammt aus der koreanischen Küche und wird traditionell mit Chinakohl und Chilipulver hergestellt.

Man kann immer wieder etwas davon geniessen, ohne dass der Rest verdirbt. Matteo Leoni: «Einmal fermentiert hält sich ein Kimchi beispielsweise gut sechs Monate.» In Asien werden Fermente teilweise auch jahrelang gelagert. Der Geschmack kann dann für unsere Gaumen gewöhnungsbedürftig sein.

Generell mögen nicht alle die Aromen von Fermenten. Ekel kennen wir beim Gemüse eigentlich nicht, anders als bei Fleisch, wo wir uns etwa vor Innereien, Hirn oder Augen ekeln. Wird Gemüse aber fermentiert, so können sich durchaus Aromen oder Konsistenzen entwickeln, die ein Ekelgefühl hervorrufen. Hier hilft das Wissen: Wer mehrmals etwas isst, hat grosse Chancen darauf, dass er es irgendwann mag. Und irgendwann ist man, fragt man die Fermenteprofis, sogar süchtig danach. Sie empfehlen, täglich kleine Mengen zu essen, so ein bis drei Esslöffel. Aber Achtung: Fermentiertes hat viel Histamin, wer es schlecht verträgt, sollte vorsichtig dosieren.

SPIELRAUM BEI DEN REZEPTEN

So übersichtlich die Basis-Zutatenliste beim Fermentieren mit dem Salz und dem Gemüse ist – Spielraum bei den Rezepten hat man trotzdem. Beispielsweise kann man verschiedene Gemüse oder auch Blüten oder Hölzer zusammen fermentieren. Schöne Kreationen finden sich im Sortiment von Olaf Schnelle. «Karotte mit Holunderblüte» etwa, eines seiner Lieblingsfermente. «Da war die Idee, Himmel und Erde zusammenzubringen», sagt er. Und wie inspiriert er sich sonst? «Häufig bringe ich Dinge zusammen, die gleichzeitig auf dem Feld wachsen», sagt er.

Die Fermentation gelingt prinzipiell mit jedem Gemüse. Dennoch gibt es welche, die sich weniger eignen. Kohlarten mit sehr schwefelhaltigen Noten etwa, beispielsweise Brokkoli. Sie entwickeln gemäss Ingrid Palmetshofer vor allem in der Nase gewöhnungsbedürftige Noten. «Zwar kann man sie essen, aber der Geruch ist zu viel», so die Expertin aus Wien.

Und nun? Am besten einfach mal loslegen, mit kleinen Portionen. «Idealerweise Biogemüse verwenden, damit nicht allfällige Pestizidrückstände die Welt der Mikroorganismen stören», so Matteo Leoni mit einem letzten, aber grundlegenden Tipp.

Bewusst essen, natürlich geniessen!

Die Keimling Vegane Schokocreme ist eine leckere vegane und palmölfreie Variante, um den Tag mit einem Schokobrötchen zu beginnen. Knackige Haselnussstücke geben der Creme die knusprig-cremige Konsistenz und den intensiven Haselnuss-Geschmack. **Palmölfreier Genuss für alle Liebhaber einer leckeren Schokocreme!**

www.keimling.ch

15.– CHF GUTSCHEIN
Code: OCH-NK-2018

Gültig nur für Neukunden. Einmalig gültig ab CHF 65.- Mindestbestellwert. Ausgenommen sind: Aktionen, Bücher und Gutscheine. Einmalig einlösbar. Nicht mit weiteren Codes kombinierbar.

Keimling Naturkost GmbH
Telefon: 0800 534 654 (Gratisnummer)
E-Mail: naturkost@keimling.ch

Anzeige