

Fermentation von Gemüse mit Milchsäurebakterien

Für die Vorbereitung:

- Sauberer Arbeitsplatz
- Gläser mit großer Öffnung (zum einfachen Befüllen)
 - Sterilisieren (auskochen oder bei 100°C im Backofen ausbacken)
- Schraubdeckel mit Silikondichtung oder Gummideckel

Die Zutaten:

Das Gemüse ist der Star beim Fermentieren. Seine Qualität vor der Fermentation beeinflusst maßgeblich das fertige Produkt. Deshalb ist es wichtig, dass du faule Stellen und Verunreinigungen beim Kauf bzw. in der Verarbeitung vermeidest. Insbesondere Kohlköpfe können bei längerer Lagerung von innen heraus faulen und dadurch nicht mehr für die Fermentation verwendet werden.

Die zweite wichtige Zutat ist das Salz. Denn Salz ist ein natürlicher Konservierungsstoff und verhindert die Vermehrung von schädlichen Bakterien. Hier solltest du beachten ein Salz ohne weitere Zusätze, wie Rieselhilfen oder Iod, zu verwenden. Eine gute Salzkonzentration erhältst du, wenn du dich an einem 2% - Verhältnis orientierst (20 g Salz auf 1 kg Masse).

Wirkungsfaktoren bei der Fermentation:

- Temperatur
 - Fermentation bei Raumtemperaturen zwischen 18 und 22 °C
 - Verkürzte Fermentation bei höheren Temperaturen, kann aber nachteilig sein
 - verlängerter Prozess bei niedrigeren Temperaturen
 - Keller oder Kühlschrank (5-15 °C) zum Lagern und Nachreifen
- Salzgehalt
 - zu niedrig: keine ausreichende Konservierung (Vermehrung unerwünschter Bakterien)
 - zu hoch: gehemmte bzw. keine Fermentation und salziger Geschmack
- Dauer (abhängig von Temperatur und Salzgehalt)
 - Ca. 1-3 Tage bis zum Einsetzen der Fermentation (Indikator Bläschenbildung)
 - Je länger der Prozess, desto sauer und weicher das Gemüse
 - Nach etwa 2 Wochen (Sauerkraut) den Fermentationsprozess ausbremsen (kühler lagern)
 - Haltbar bis zu einem Jahr, durchaus auch länger

Sauerkraut

Zutaten:

- 1 kg Weißkohl oder Spitzkohl
- 10-15 g Salz
- Gewürze nach Belieben, z.B.:

Lorbeer, Pfeffer, Wacholder, Kümmel, Möhrenstifte, Kurkuma & Ingwer, Chili

Ergibt ungefähr ein bis anderthalb volle Gewürzgurkengläser

Rezept:

Kohlkopf gründlich waschen und äußere Blätter (je 1 pro Glas) für später aufheben. Den Kohl zerteilen, Strunk und andere feste Teile entfernen, danach in dünne Streifen schneiden (ca. 1/2 cm oder schmaler).

Den geschnittenen Kohl in eine große Schüssel geben und mit Salz bestreuen. Kräftig durchkneten, bis genügend Flüssigkeit ausgetreten ist. Das Gefäß zu ca. 3/4 befüllen, dabei regelmäßig das Kraut mit der Hand oder einem Stampfer andrücken. Zum Schluss mit einem Kohlblatt abdecken und mit Krautsaft auffüllen, bis alles bedeckt ist. Gefäßöffnung säubern und verschließen. Den Kohl bei Raumtemperatur an einem schattigen Ort stehen lassen.

Nach etwa einer Woche kann das Sauerkraut bereits gegessen werden. Je nach Geschmack das Sauerkraut weiter stehen lassen, anschließend kühl lagern.

Notizen:

Kimchi („Asiatisches Sauerkraut“)

Zutaten:

- 1 kg Chinakohl
- 10-15 g Salz
- 2-3 Zehen Knoblauch
- 2 cm Ingwer
- 1 Möhre
- 2 Lauchzwiebeln
- 25 g Paprika edelsüß
- 20 g Paprika geräuchert
- 1-2 TL Chili
- 2 TL Zucker

Ergibt ungefähr ein volles Gewürzgurkenglas

Rezept:

Äußere Blätter vom Chinakohl zum Abdecken beiseitelegen. Den Kohl in grobe Stücke zerschneiden, danach gründlich abspülen. Weiteres Gemüse abwaschen, ggf. noch schälen. Gemüse dann in die gewünschte Form kleinschneiden.

Chinakohl mit Salz in einer großen Schüssel durchkneten, bis einiges an Saft ausgetreten ist. Anschließend das Gemüse, Gewürze und Zucker hinzugeben und sanft weiterkneten.

Ein Gefäß, zu ungefähr 3/4 mit Kimchi befüllen und regelmäßig andrücken. Mit den beiseitegelegten Blättern abdecken und mit restlichem Sud auffüllen, bis alles bedeckt ist. Gefäßöffnung säubern und verschließen.

Das Kimchi bei Raumtemperatur an einem schattigen Ort etwa eine Woche stehen lassen. Kühl gelagert bis zu einem Jahr haltbar.

Notizen: