

Fermentieren für Anfänger

Ute Essig :: 28.9.2023



Apotheken Umschau, 02.10.2023

Küchentipps Gemüse aus dem Garten im Gärglas haltbar zu machen, liegt voll im Trend. Worauf man achten sollte, damit nichts schiefgeht, erklärt Fermentista Sibylle Hunger

Von Ute Essig, Aktualisiert am 02.10.2023

Tipps, Tricks und Pannen-Management

Die richtige Vorbereitung

- Das Gemüse mit der Bürste säubern. Dann unter fließendem Wasser abbrausen und putzen.
- Hygiene ist wichtig. Fermentista Sibylle Hunger aus Kolbermoor in Bayern (gmiashunger.de) rät, die Gläser mit heißem Wasser auszuspülen. Ältere oder verstaubte Gläser aus dem Keller vorab mit kochendem Wasser sterilisieren.
- Gemüse mit einem sauberen Messer je nach persönlicher Vorliebe und Glasgröße in Stücke schneiden oder mit einem Hobel fein raspeln.

Was braucht man dazu?

- Junges, erntefrisches Bio-Gemüse wie Zucchini, Kohlrabi, Gurken, Kürbis, Radieschen
- Kräuter und Gewürze nach Gusto (zum Beispiel Thymian, Rosmarin, Rauchpaprika, Senfkörner). Einfach nach Lust und Laune experimentieren, was die eigenen Geschmacksknospen mögen
- frisches Leitungswasser
- Naturbelassenes Salz ohne Zusätze und Rieselhilfen (Meer-, Stein- oder Ursalz).
- Einmachgläser in verschiedenen Größen und Formen mit Glasdeckel, Gummiring und Klammern. Auch Drahtbügelgläser mit Gummiring sind ebenso wie Gläser mit zweiteiligen Deckeln geeignet. Außerdem Glasgewichte oder kleine Glasdeckel zum Abdecken der Oberfläche
- Digitalwaage
- Messer und Gemüsehobel
- Stampfer oder großen Löffel

Die Gläser befüllen

1. Zum Ausprobieren lieber erst einmal **kleinere Gläser** verwenden. Falls etwas schiefgeht, muss man nicht so viel wegwerfen. Und man kriegt sie, einmal geöffnet, besser im Kühlschrank unter.
2. Die Gläser etwa zu 80 Prozent **mit der angegebenen Füllmenge befüllen**. In der Regel bleibt also eine Daumenbreite unter dem Glasrand frei. Das gilt auch, wenn das Gemüse mit Lake aufgefüllt wird. Das Wasser für die Lake zählt zum Gemüsegewicht dazu.
3. **Das Gemüse abwiegen**. Das Gewicht mit dem Faktor 0,02 multiplizieren und diese Menge an Salz ebenfalls abwiegen. Entweder das Salz direkt zum Gemüse geben und kräftig durchkneten. Oder mit dem Salz eine Lake ansetzen.
4. Das Gemüse ins Glas einfüllen und zum Beispiel mit einem Stampfer nach unten drücken, sodass keine Luft zwischen den Gemüsestückchen bleibt. Das Gemüse muss **komplett mit Flüssigkeit bedeckt** sein. „Nicht sollte aus dem Saft oder der Lake herausragen“, so Sibylle Hunger.
5. Nach dem Befüllen ein Glasgewicht oder kleineren Einmachglas-Deckel **zum Beschweren einlegen**, leicht andrücken. Glasränder mit sauberem Tuch abwischen und trocknen. Gummiring in den Deckel einlegen. Deckel aufsetzen und prüfen, ob der Ring richtig sitzt. Klammern drauf, fertig.

Abwarten und zuschauen

Jetzt ist Geduld gefragt: Die Gläser **etwa eine Woche lang bei Zimmertemperatur** (ca. 20 bis 22 Grad) aufbewahren. Dann ist ein guter Zeitpunkt für eine erste Sichtkontrolle. Weißliche Hefebeläge sind harmlos. Hat sich Schimmel auf dem Gemüse gebildet, muss der Inhalt des Glases entsorgt werden. In diesem Fall sind nicht erwünschte Mikroorganismen in das Gärgut gekommen, zum Beispiel durch den Kontakt mit Sauerstoff. Deshalb sollte man während der Gärung auch nicht am Gummi ziehen oder das Glas öffnen.

Alles sieht fein aus? Ab der zweiten Woche sollten die Fermente **im kühleren Keller (etwa 17 Grad) lagern**. Gläser immer auf ein Tuch stellen, da beim Gärprozess Blasen aufsteigen und Flüssigkeit durch die Gummiringe entweichen kann. „Mit der Zeit wird das Gemüse blasser, die Lake trüb“, sagt Hunger. „Das ist normal.“ Nach drei bis vier Wochen ist die Gärung abgeschlossen, und die Fermente sind fertig zum Verzehr. Geöffnete Gläser im Kühlschrank aufbewahren.

Wozu schmeckt das Gemüse?

Pur auf dem Brot. Im Salat. Oder in einer Bowl zusammen mit rohem oder gebratenem Gemüse der Saison, dazu Reis, Couscous oder Quinoa. Sibylle Hunger peppt auch gern mal eine Pizza damit auf. Die passionierte Fermentista verwendet die Lake ihrer Fermente, zum Beispiel von Roter Bete, auch für Salatdressings.

Genauso lassen sich klassische Beilagen wie Bratkartoffeln mit fermentiertem Gemüse aufpeppen. Oder man nimmt es als Topping für Suppen.

Quellen:

- Sibylle Hunger, Esther Meinel-Zottl: Gemüse und Obst einfach fermentieren, AT Verlag 2023