

GESCHMACK VIELFALT



Drei Rezepte
der Fermentista
Sibylle Hunger
aus dem Buch
„Gemüse und Obst
einfach fermentieren“

Fotos: Esther Meinel-Zottl, AT Verlag / www.at-verlag.ch, Shutterstock.com / Tanya_mtv, Angorius, baibaz

ACKS

FERMENTIEREN: AUSSERGEWÖHNLICHER GENUSS MIT GESUNDHEITSKICK

SOMMER-KONFETTI

Kunterbuntes Durcheinander

Es ist eigentlich ganz egal, was du hier ins Glas packst, Hauptsache bunt und knackig. Oft kann ich mich einfach nicht entscheiden und schnipple wild durcheinander, was ich im Garten oder Kühlschranks finde. Auch das Würzen übernimmt die Fantasie, und so kommt am Ende mal eine orientalische Note oder eine mediterrane heraus, oder eine Mischung aus allem.

ZUTATEN (FÜR 450 GRAMM)

100 g bunte Paprika
100 g Karotte
100 g Kohlrabi
100 g nach Belieben: Erbsen, geschälte Brokkolistiele, Mangoldstiele, Rettich, Radieschen etc.
OPTIONAL NACH GESCHMACK:
Kräuter, Gewürze, Zwiebel, Knoblauch, Chili
10 g Salz (2%)

ZUBEREITUNG

Das Gemüse waschen und putzen und in 5–10mm große Würfel schneiden. In einer

Schüssel mit dem Salz gründlich mischen und 15 Minuten ziehen lassen. In der Zwischenzeit die Würzmittel vorbereiten und mit 50 ml kaltem Wasser unter das Gemüse mischen. Die Mischung portionsweise ins 600-ml-Weckglas füllen und leicht andrücken. Falls zu wenig Flüssigkeit entsteht, mit etwas zweiprozentiger Salzlake bis 2 cm unter den Rand auffüllen. Den kleinen Deckel einlegen, und das Glas mit Gummi und Klammer verschließen.

GÄRUNG 7 Tage bei 19–21 Grad.

REIFUNG 2 Wochen bei 15–18 Grad
(nach Möglichkeit).

VERWENDUNG

Im grünen Salat, als Füllung für kleine Paprika, in Wraps oder Tacos, zu Kräuterquark, als Topping auf Suppen und in der Bowl.

VARIANTE

Mit frischen oder passierten Tomaten (Konserven) entwickelt sich ein interes-

santes Aroma, insbesondere mit mediterranen Kräutern wie Basilikum. Auch 2 bis 3 Tomatenblätter kannst du verwenden.



SALZIGE SOMMERBEEREN

Unbeschreibliche Aromen

Zum Fermentieren geeignet sind alle sommerlichen Beeren außer Erdbeeren, da sie zu weich werden. Die Früchte sollten fest und gerade reif sein, dann sind sie aromatisch und enthalten gleichzeitig nicht zu viel Zucker – so wird die alkoholische Gärung ausgebremst.

ZUTATEN

ca. 300 g feste Beeren: z.B. Johannisbeere, Heidelbeere, Jostabeere, Stachelbeere, Himbeere, Brombeere
10–12 g Salz (ca. 2%)
pro Glas 1 EL Starterkultur (Kann man kaufen oder selbst züchten. Wie wird im Buch erklärt.)

ZUBEREITUNG

Die Beeren kalt waschen und noch feucht in einer Schüssel mit dem Salz vermischen. Abgedeckt eine Stunde ziehen lassen. Die Früchte mit der entstandenen Flüssigkeit in das Weckglas umfüllen und fest einschichten, ohne sie zu zerdrücken. Die Starterkultur dazugeben und mit kaltem Wasser bis 1 cm unter den Glasrand auffüllen. Den kleinen Glasdeckel einlegen und das Glas mit Gummi und Klammern verschließen.

GÄRUNG 3–4 Tage bei 19–20 Grad.

REIFUNG 1 Woche bei 12–15 Grad, alternativ im Kühlschrank.

Für längere Aufbewahrung empfehle ich die Lagerung im Kühlschrank.

VERWENDUNG

Als Topping für süße Desserts, in Muffins, aufs Brot mit Frischkäse und Honig,



zum Würzen von pikanten Soßen, als Beilage zu gebratenem Fleisch, Tofu oder Tempeh. Sehr dekorativ und aromatisch in einer kalten oder warmen Bowl.

TIPP

Salzige Beeren sind auch eine gute Vorbereitung für Chutneys: Sie sind schnell zubereitet, wenn die Sträucher im Sommer voller Beeren hängen und zügig gepflückt werden müssen. Ich verwende sie dann in der kühleren Jahreszeit gerne für die Zubereitung von Chutney oder Relish.



GEMÜSE-SALSA

Mild, würzig, vielseitig

Die Hauptrollen spielen hier: Paprika, Zwiebeln und Kräuter. Das Besondere ist der Schnitt: Hier ist Handarbeit gefragt, und je feiner und gleichmäßiger die Würfelchen sind, desto besser schmeckt am Ende die Salsa. Natürlich kannst du die Abkürzung durch den Mixer nehmen, aber glaub mir: Es gibt da einen feinen Unterschied in der Konsistenz und im Geschmack, vor allem bei den Kräutern.

ZUTATEN (FÜR 480 GRAMM)

250 g Paprika (*bunt oder einfarbig*)
150 g Zwiebel (*rote oder gelbe Zwiebel oder Lauchzwiebel*)
80 g Petersilie
1 kleine milde Chilischote, z.B. Jalapeño
1–2 Knoblauchzehen (*optional*)
abgeriebene Schale von $\frac{1}{2}$ Zitrone
10–12 g Salz (*ca. 2%*)

ZUBEREITUNG

Die Paprika waschen und entstielen, die Zwiebel schälen, die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Paprika zuerst in dünne Streifen schneiden und dann in 1–2mm kleine Würfel. Die Zwiebel ebenfalls fein würfeln. Die Stiele und Blätter der Petersilie und die Chilischote fein schneiden. Die Knoblauchzehe mit einer Prise Salz sehr fein hacken oder durch eine Presse drücken. Zitronenschale dazugeben, alles mit dem Salz gut vermischen und abgedeckt 15 Minuten ziehen lassen.

Die Salsa in die Flasche (630-ml-Weck-Saftflasche oder 580-ml-Weckglas) füllen und, wenn nötig, mit einem Stößel pressen. Die Oberfläche mit einer dünnen Schicht Salz bestreuen, um Schimmelbildung bei den Zitronenschalen zu verhindern. Bei Abfüllung in ein Glas mit einem kleinen Glasdeckel abdecken und die Gefäße mit Gummi und Klammern verschließen.



GÄRUNG 7 Tage bei 19–21 Grad.

REIFUNG einige Wochen bei 15–18 Grad
(nach Möglichkeit)

VERWENDUNG

Zu Tacos, Wraps, zum Burger, zu Frischkäse und Quark, zu kurzgebratenem Fleisch, kaltem Braten, Räucherfisch, gebratenem Tofu oder Tempeh oder als Dip für Gemüse.

VARIANTE

Diese Salsa bietet eine gute Gelegenheit, den allgegenwärtigen Knoblauch mal wegzulassen und andere Aromen zu fördern, z.B. mit 2–3 Blättern vom Liebstöckel. Die Petersilie ist beliebig austauschbar: Im Frühling nehme ich Bärlauch mit dazu, im Sommer Kapuzinerkresse und manchmal auch Koriander. Von den wilden Gesellen sind die Blätter der Nachtkerze oder wilder Portulak bestens geeignet. Sie sind dunkelgrün, fest und gleichzeitig zart.



Spezialisten für Kühl-, Klima- und Schankanlagen

CHIEMSEE KÄLTE
Kühl- u. Schankanlagen GmbH

CHIEMSEE KÄLTE GmbH ■ Planung ■ Verkauf ■ Kundendienst
D-83313 Siegsdorf · Tel.: +49 (0) 86 62- 66 3 88-0 · www.chiemseekaelte.de

GESUNDE GESCHMACKS- EXPLOSIONEN



Jahrzehntlang war Fermentieren ihr Hobby, heute ist sie Expertin für diese traditionelle Konservierungsmethode. Sibylle Hunger aus Kolbermoor inspiriert im Fernsehen und Netz mit Wissen und Rezepten, gibt Kurse und hat jetzt ein Buch rund ums Fermentieren geschrieben.

von Raphaela Kreitmeir

Im Vorwort Ihres Buches machen Sie Lust darauf, kulinarisches Neuland zu entdecken. Was erwartet die LeserInnen in diesem neuen Land?

Eine Teilnehmerin sagte mir mal: Diesen Geschmack kann man einfach nicht beschreiben, man muss das selbst probiert haben. Fermentierte Lebensmittel können wahre Geschmacksexplosionen auslösen, die wir von unseren gewohnten Speisen nicht kennen. Dieses Neuland aus Aromen und Texturen ist eine besondere Abwechslung, eine geschmackliche und optische Bereicherung auf dem Teller. Man kann beim Fermentieren sehr kreativ sein, mit Farben und Gewürzen spielen und unendlich viele Kombinationen ausprobieren. Meine Rezepte begleiten die LeserInnen durch alle Jahreszeiten und es gibt zum Abschluss ein Kapitel mit einfachen und raffinierten Gerichten, in denen Fermentiertes alltagstauglich verwendet wird.

Dabei stützen Sie sich auf eine traditionelle Methode. Woher müssten wir eigentlich alle diese Methode kennen?

Und warum ist sie gleichzeitig so neu? Fermentieren ist eine uralte Methode, um Lebensmittel haltbar zu machen. Dazu braucht es uns Menschen gar nicht einmal: Eine überreife Frucht, die am Baum hängen bleibt, fängt unter bestimmten Bedingungen an zu gären und wird alkoholisch. Das ist Fermentation, die von ganz alleine passiert. Mehl mit Wasser vermischt fermentiert in wenigen Tagen zu Sauerteig, mit dem schon seit Urzeiten Brot gebacken wird. Wir Menschen haben diese Vorgänge teilweise vor Jahrtausenden entdeckt und machen sie uns seither zu Nutze. Am ehesten kennen wir alle Sauerkraut, das unsere Eltern und

Großeltern schon in großen Fässern eingemacht haben, auch wenn sie dafür wohl kaum den Begriff Fermentieren verwendet haben. Die Methode ist also nicht neu, sondern wird wieder entdeckt und an die moderne Küche angepasst: kleine Gläser statt schwerer Fässer, bunte Mischungen aus Gemüse, Obst und Kräutern statt bleiches Sauerkraut und dazu jede Menge pfiffige Gewürze.

Warum ist einer der wichtigsten Rohstoffe beim Fermentieren Salz?

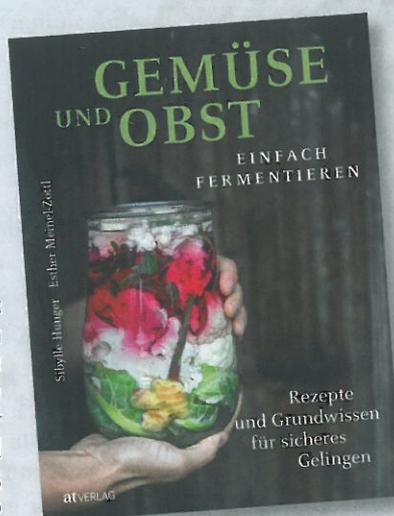
Salz hat eine konservierende Wirkung, es sorgt für Geschmack und fördert eine knackige Konsistenz.

Welche Vorteile hat diese Art, Rohstoffe zu konservieren?

Gemüse und Obst mittels Milchsäuregärung zu fermentieren ist relativ einfach in der Handhabung. Man braucht keine Energie, da nichts gekocht werden muss, und die Lagerung unter bestimmten Bedingungen auch ohne Kühlung möglich ist. Durch die rohe Verarbeitung bleiben viele Nährstoffe erhalten und während der Gärung vermehren sich nützliche Milchsäurebakterien. Die lange Haltbarkeit ist wiederum förderlich für regionale und saisonale Produkte: Ich kann mir im Frühling bayerischen Spargel fermentieren und diesen zu Weihnachten auf den Tisch bringen, oder im Sommer Champagner-Tomaten fürs Silvesterbuffet. ▶

Gemüse und Obst einfach fermentieren
Rezepte und Grundwissen für sicheres Gelingen

Text: Sibylle Hunger
Fotos: Esther Meinel-Zottl
ISBN 978-3-03902-189-5
34 Euro



Cooler Kugeln aus dem Chiemgau

PROMOTION

Eine ganz besondere Erfrischung stellt die Familie Gschwendtner her, die bei Söchtenau am Rinser See einen Hof betreibt, den sie auf biologische Bewirtschaftung umgestellt haben. Mit der Bio-Milch ihrer eigenen Kühe kreieren die Gschwendtner ein phänomenales Natureis, das weder Farbnach Aromastoffe beinhaltet, dafür jede Menge Geschmack. Mehr als 150 Sorten gibt es inzwischen – neben cremigem Sahneeis auch fruchtiges Sorbet-Eis und erfrischendes Joghurteis – natürlich im Eiscafé am Rinsersee, aber auch in vielen Restaurants und bei etlichen Einzelhändlern in der Region.



Mehr Informationen und eine Karte, wo es überall das Rinser-Natureis gibt, unter www.rinser-natureis.de

Und was kann man eigentlich fermentieren?

In meinem Buch beschreibe ich nahezu alle heimischen Gemüse- und Obstsorten, die man zu köstlichen Fermenten verarbeiten kann. In meinen Kursen fermentieren wir auch regionales Getreide und Hülsenfrüchte zu Würzpasten und -soßen, die sich an der japanischen Tradition der Fermentation von Koji, Miso und Sojasoße orientieren. Zu Hause fermentiere ich Sauerteig, Milchkefir, Kombucha, Joghurt, Essig, Limonaden und gelegentlich alkoholische Getränke. Auch dazu wird es im Lauf der Zeit Kurse geben.

Sie selbst werden wahlweise als Fermentista oder Fermenthandwerkerin bezeichnet. Mit welchem Begriff fühlen Sie sich wohler?

Der moderne Begriff Fermentista ist international in der „Szene“ gebräuchlich, insofern fühle ich mich davon natürlich

geschmeichelt. Fermenthandwerkerin trifft aber den Kern meiner Arbeit: echte Handarbeit mit allen Sinnen. Kraut hobeln, Gemüse schnippeln, alles mit den Händen kneten und massieren, mit dem Holzstößel in die Gläser stampfen. Ein Küchenhandwerk, das mir ans Herz gewachsen ist.

Wie kamen Sie dazu, das Fermentieren zu einem Schwerpunkt Ihrer Arbeit zu machen?

Fermentieren war jahrzehntelang mein Hobby. In einem warmen und erntereichen Sommer vor einigen Jahren hat es aber Ausmaße angenommen, die meine Familie nicht mehr verputzen konnte. So kam es, dass ich viele Gläser verschenkt habe, die Leute neugierig wurden und ich spontan meine Erfahrungen an erste Gruppen weitergegeben habe. Als Therapeutin und Coach liebe ich den Moment, wenn Menschen sich von etwas Neuem inspirieren lassen. Das nährt auch in mir das Feuer der Dinge, für die ich brenne und ich freue mich über alle neugierigen Menschen, die sich von meiner Leidenschaft anstecken lassen. Dazu gehörte auch der Schmidt Max, mit dem ich die BR-Sendung „Sommer im Glas“ drehen durfte. Der Erfolg dieser Sendung hat mich letztendlich ermutigt, das Fermentieren auch als berufliche Perspektive zu sehen.

Man kennt Sie und Ihre Fermentierleidenschaft aus dem BR-Fernsehen, kann Ihrem Blog unter www.gmiashunger.de folgen und sich von Bildern und Rezepten auf Instagram @gmiashunger inspirieren lassen. Warum engagieren Sie sich so, um diese Methode bekannt zu machen?

Anfangs war es nur meine Leidenschaft, die ich teilen wollte. Inzwischen aber sehe ich mich auch als Botschafterin für gesunde Ernährung, für Nachhaltigkeit und für den Erhalt von Traditionen, die uns nach wie vor sehr nützlich sind. Zum Beispiel im Sinne der Vermeidung von Lebensmittelverschwendung: Wenn ich zu viel eingekauft habe oder nur große

Kohlköpfe bekomme, kann ich einen Teil davon haltbar machen, bevor das wertvolle Gemüse vergammelt, weil man nicht tagelang dasselbe essen möchte. Im Rahmen einer gesunden Ernährung stehen fermentierte Lebensmittel seit Jahren ganz oben auf der Liste der empfohlenen Nahrungsmittel. Energiesparen ist auch ein wichtiges Thema: Fermentiertes Gemüse benötigt zu keiner Zeit Energie, da es nie erhitzt wird. Wenn ich das Gemüse saisonal und regional einkaufe, spart es auch Transport- und Lagerenergie.

Jetzt haben Sie ein Buch mit Grundwissen und Rezepten verfasst.

Was mich jeden Tag antreibt, ist die unglaublich positive Resonanz. Viele haben sich schon mal mit Tipps aus dem Internet im Fermentieren versucht. Dabei bleiben aber oft mehr Fragen offen als beantwortet werden. Das verunsichert einige so sehr, dass sie die Finger davon lassen. Mit dem Buch möchte ich das Handwerk, meine Rezepte und Ideen noch mehr Menschen zugänglich machen, als ich durch meine Kurse erreichen kann. Ich will sie bei den ersten Schritten an die Hand nehmen und ein ganzes Jahr lang begleiten beim Schnippeln, Stampfen, Blubbern und Genießen. **RO**



Foto: shutterstock.com/Nina Firsova

ROSENHEIMERIN

FREIZEIT
TIPPS
MIT KIDS

*FEMALE
POWER*

DJ NICI NICE AUS
KOLBERMOOR

**AUFFALLEN
ERWÜNSCHT**

*STATEMENT-PIECES
in der Mode*

FEIER
LAUNE
HERBSTFEST
SPEZIAL

COOLE Momente

DIE SCHÖNSTEN BADESEEN | FREIBÄDER IN DER REGION



CHIEMSEE-LEBENSZEITUNG

**INNOVATIV
& NACHHALTIG**

BAUEN MIT LEHM
IN TRAUNSTEIN

**FOOD
TREND**

*Fermentieren
leicht gemacht*

**FEMALE
POWER**

DJ NICI NICE AUS
KOLBERMOOR

SONNIG *Aussichten* GLE

URLAUB DAHEIM | AUSFLUGSTIPPS MIT KIDS

