

MEIN KÜCHENGEHEIMNIS

Hunger auf Gemüse

Das Fermentieren von Gemüse und Obst hat eine lange Tradition – es gehört zu den ältesten Konservierungsmethoden der Welt. Sibylle Hunger, die bayerische Fermentista, zeigt, wie eine gesunde, nachhaltige Ernährung mit fermentierten Lebensmitteln gelingen und vor allem wie fermentiertes Gemüse in der Küche eingesetzt werden kann.

VON STEPHANIE EBNER

Sibylle Hunger hat Hunger. Hunger auf Gemüse. Ein Wortspiel, das sich regelrecht aufgedrängt hat. Auf der Suche nach einem geeigneten Firmennamen blieb sie irgendwann beim Namen „Gmiashunger“ hängen. Zuerst hatte sie Hemmungen, damit an die Öffentlichkeit zu gehen, wie sie heute mit einem Lächeln erzählt. Doch irgendwann stellte sie fest: „Gmiashunger ist genau der passende Name für mich.“

Denn Gemüse ist ihr Leben. Die Leidenschaft für Gemüse, insbesondere für Sauerkraut, ist „von meiner Mutter übergesprungen“. Beim „gemeinsamen Naschen aus dem Krautfass im Keller“. So schmeckt ihr das Gemüse auch heute noch am besten.

Sauerkraut war einst der Anfang. Heute ist eigentlich kein Gemüse vor der Fermentista sicher. „Ich verarbeite alles.“ Ideal ist es, wenn das Gemüse im eigenen Garten wächst. „Man kann es aber auch genauso gut kaufen.“

War die traditionelle Idee des Fermentierens früher das Haltbarmachen durch Milchsäurebakterien, die im Glas entstehen, geht es Sibylle Hunger vorwiegend um den Geschmack: „Mit keiner anderen Küchentechnik kann man so viele Aromen erzeugen. Der Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt.“

Sibylle Hunger ist die Begeisterung fürs Fermentieren anzusehen: Der Küchentisch in ihrer Manufaktur in Stephanskirchen überfüllt mit frischem Gemüse. Jetzt im Herbst werden von ihr überwiegend Kraut, Karotten und Kürbis verarbeitet. Pinkes Kraut ist momentan ihr Liebling. „Es schaut einfach toll aus. Ein absoluter Hingucker auf dem Teller.“ Und ganz nebenbei: „Es ist auch noch so gesund.“ Auf dem langen Holztisch stehen die Gemüse in den unterschiedlichsten Fermentationsstufen. „Die Farben verändern sich täglich. Blubbert es im Glas, sieht man, dass die Gärung funktioniert.“ Sibylle Hungers persönliches „Blubber-TV“, wie sie es nennt.

In Kolbermoor aufgewachsen, lernte Sibylle Hunger („Der Hunger ist angeheiratet.“) zunächst Industriekauf- und Fremdsprachenkorrespondentin, obwohl ihr die Ernährungsthemen „schon immer lagen“. Doch bis sie mit „Gmiashunger“ 2020 ihre Leidenschaft zum Beruf machte, sollte es noch etwas dauern. Heute gibt sie Kurse, entwickelt Rezepte, hat eine kleine Manufaktur. Jetzt hat sie ein Buch übers Fermentieren geschrieben. „Es gibt so unendlich viel Wissen, das nicht verloren gehen soll.“

Ach ja, und nachhaltig ist die Methode auch: „Man braucht keine Energie, weder zum Kochen noch zum Kühlen. Nur auf die richtige Menge Salz kommt es an.“ Alltags-tauglicher geht's eigentlich nicht.

**Ist gesund und schmeckt: Pinkes Kraut und Bowl mit fermentiertem Gemüse**

Weißkohl ist so flexibel, dass man ihm so gut wie jedes Obst oder Gemüse unterjubeln kann – zum Kraut passt beispielsweise Wurzelgemüse, Apfel, Quitte, Kürbis, Radieschen oder Sellerie. Mit Roter Bete wird es ein gesunder Hingucker in Pink, der einfach roh schmeckt oder auch super in eine Bowl passt.

Pinkes Kraut
800 g Weißkohl
100 g Rote Bete, geschält und geraspelt
1 TL frisch geriebener Meerrettich
¼ Apfel, geraspelt
1 TL Senfkörner
14 bis 18 g Salz (1,5 bis 2 %)

Zubereitung:
1. **Den Weißkohl** gründlich mit kaltem Wasser waschen, welke oder fleckige Blätter vom Kohl entfernen. Wenn gewünscht, ein Blatt beiseitelegen zum späteren Abdecken der Oberfläche. Gemüse nun raspeln.
2. **Das Salz** zum Gemüse geben und mit den Händen gründlich einarbeiten. So lange weiterkneten, bis sich am Boden der Schüssel etwa eine Handvoll Flüssigkeit gebildet hat. Das

zurückbehaltene Blatt einige Minuten in der Flüssigkeit einlegen, damit es weich wird.

3. **Tipp für knackiges Kraut:** Das Salz gründlich untermischen und statt Kneten das Gemüse eine Stunde abgedeckt ziehen lassen. Danach behutsam vermengen, bis sich ausreichend Flüssigkeit bildet.

4. **Das Gemüse** portionsweise ins Glas füllen und jede Lage mit der Hand oder einem Stampfer pressen, um die Luft zu verdrängen. Ein Trichter hilft, den Glasrand sauber zu halten. Nach oben sollten etwa 2 cm (Daumendicke) bis zum Glasrand frei bleiben. Gegebenenfalls sollte man noch etwas Gemüse ergänzen, damit nicht zu viel Luft im Glas ist. Beim Pressen sollte sich obenauf etwa 1 cm Flüssigkeit sammeln. Wenn man ein Blatt einlegt, darauf achten, dass es ebenfalls von Flüssigkeit bedeckt ist und die Blattränder nach unten zeigen.

5. **Jetzt den kleineren Glasdeckel** als Abdeckung einlegen, den Rand reinigen und trocknen und das Glas verschließen.

6. **Die Gärung** dauert 5 bis 7 Tage bei 19 bis 21 Grad. Anschließend Reifung

von ein bis zwei Wochen bei 15 bis 18 Grad. Stellt man anschließend die Gläser in den Kühlschrank, bremst die den Gärungsprozess.

6. **Verwendung des pinken Sauerkrauts:** Roh als Salat oder Beilage, erwärmt oder gekocht als klassischer Begleiter zu Kartoffeln, Würstchen und Fleisch.

Salat-Bowl: Kunterbuntes Miteinander

Zutaten:
200 g Buchweizen
½ TL Salz
8 bis 10 Salatblätter
1 Handvoll frische Kräuter
2 bis 3 Frühlingszwiebeln
1 Bund Radieschen
200 g pinkes Kraut mit Lake
1 TL Senf
5 EL Salatöl
Salz und Pfeffer
etwas Essig
50 g Walnusskerne
200 g Karottensticks, eventuell fermentiert
6 Cocktailtomaten
8 bis 12 Kugeln Frischkäse

zum Dekorieren: Essblüten, beispielsweise Kapuzinerkresse.

Zubereitung:

1. **Den Buchweizen** mit 400 ml Wasser und dem Salz in einem Topf zum Kochen bringen, bei geringer Hitze 10 Minuten köcheln lassen, vom Herd nehmen und im geschlossenen Topf noch 10 Minuten quellen lassen. Überschüssiges Kochwasser abgießen und das Getreide auskühlen lassen. Den Salat und die Kräuter waschen und trocken schleudern.

2. **Die Frühlingszwiebeln** waschen und in feine Ringe schneiden. Die Radieschen waschen und ohne Stiel- und Wurzelansatz in Scheiben schneiden. 50 ml Rote-Bete-Lake mit Senf und Öl zu einem sämigen Dressing verrühren, bei Bedarf mit Salz und Essig nachwürzen und mit Pfeffer abschmecken.

3. **Die Walnüsse** grob hacken und nach Belieben in einer Pfanne trocken rösten. Die Salatblätter auf vier Schüsseln verteilen, die restlichen Zutaten darauf anrichten und kurz vor dem Servieren mit dem Dressing übergießen und mit Essblüten servieren.

Tipp: Beim Zusammenstellen der Bowl sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Die Zutaten je nach Jahreszeit zusammenstellen.



Was Besonderes: Pinkes Sauerkraut.



Variante reiche Bowl mit Gemüse.



Mais, Rettich, Kohl: Es gibt eigentlich nichts, was nicht fermentiert werden kann.



Die Bowl je nach Jahreszeit abwandeln.



Genuss pur: Sibylle Hunger isst ihre Bowl mit pinkem Sauerkraut. Sieht nicht nur gut aus, schmeckt auch.

KOCHBUCH**Gemüse und Obst fermentieren**

Es ist ein geschichtsträchtiges Handwerk, das Fermentieren. Sibylle Hunger zeigt in „Obst und Gemüse“, wie eine gesunde, nachhaltige Ernährung mit fermentierten Lebensmitteln gelingen kann. Das Beste dabei ist: Der Autorin geht es in erster Linie um Geschmack. So ist Obst und Gemüse auch zugleich etwas für Feinschmecker. Ganz abgesehen davon, dass fermentiertes Gemüse wegen seiner knall-



Essen haltbar machen, wie zu Omas Zeiten – das ist Fermentieren. Sibylle Hunger aus Bad Aibling hat das Einlegen in Salzlake perfektioniert und darüber jetzt sogar ein Buch geschrieben. „Es gibt eigentlich nichts, was sich nicht zum Fermentieren eignet“, erzählt die 55-Jährige. Angefangen hat ihre Leidenschaft fürs Fermentieren einst ganz klassisch – mit dem Sauerkraut.

FOTOS: OLIVER BODMER



gen Farben einfach begeistert. Neben Einführung und Schritt-für-Schritt-Anleitungen liefert die Autorin eine Vielzahl köstlicher Rezepte. Mit den so hergestellten Lebensmitteln entstehen zudem unkomplizierte Gerichte – wie Salate, Wraps, Aufläufe. Der Geschmack ist dabei ebenso wichtig wie Saisonalität und Regionalität der verwendeten Zutaten: Neben bekanntem Obst und Gemüse werden fast in Vergessenheit geratene Sorten wie Topinambur, Wirsing oder Grünkohl wiederentdeckt. So macht Gemüse und Obstessen das ganze Jahr über Spaß. **Gemüse und Obst einfach fermentieren.** Sibylle Hunger. Erschienen im AT-Verlag. 248 Seiten. 34 Euro.

**Mario Barth: Wahre Gerichte**

Der King of Comedy kocht: Mario Barth ist privat ein leidenschaftlicher Koch. Wenn er für seine Freunde den Grill anschmeißt, Teig knetet oder genüsslich seine Spezialsaucen abschmeckt, läuft seinen Fans auf den Social-Media-Kanälen regelmäßig das Wasser im Mund zusammen. Jetzt hat der Comedian die Gerichte in einem Buch veröffentlicht: In „Kennste, kennste wahre Gerichte“ zeigt Mario Barth seine ganz persönlichen Rezepte und Kochtipps. Von Barth-B-Q bis zu den legendären Quarkbällchen. Alles in Mario Barths unverwechselbare Sprache verpackt. Die Gerichte sind garantiert nicht abgehoben, sondern solide Küche, die jeder Fan ganz einfach nachkochen kann. Besonderes Highlight: Über QR-Codes im Buch wird zu Video-Clips mit Mario Barth verlinkt. Ein multimediales Kochbuch zum Schmunzeln und Genießen. Für Fans von Mario Barth ein absolutes Muss.

Mario Barth. Kennste, kennste, Wahre Gerichte. 150 Seiten. Erschienen bei Trezorri. 25 Euro.