

Faszination Fermentation: nur ein paar Gründe fürs Fermentieren...

**Vitamine & Mineralstoffe bleiben nicht nur erhalten,
sie vermehren und potenzieren sich:**

Fermentiertes enthält verschiedene B-Vitamine und Vitamin C, sowie Mineralstoffe und unzählige Enzyme, die für unsere Verdauung enorm hilfreich und wichtig sind.

Für den Körper besser aufzunehmen

Durch die Milchsäure Gärung wird der Zucker in eine grosse Vielfalt von Enzymen und Mineralstoffen umgewandelt und damit abgebaut – so werden die Lebensmittel sozusagen vorverdaut und unsere Darmflora kann sie besser aufnehmen (resorbieren).

Pro- und Präbiotika:

Unser Darm wird von den Milchsäure bildenden Bakterien unterstützt, optimalerweise vermehren sie sich bei uns im Darm und dann werden Entzündungen gehemmt, die Darmwand repariert, das Immunsystem wird gestärkt. Die unverbaubaren Anteile im Gemüse sind wertvolle Ballaststoffe, sozusagen wie Knetmasse für den Darm, die auch die Darmbakterien im letzten Teil nährt, und wirken so reinigend und Verdauungsfördernd.

keine chemischen Konservierungsmittel notwendig

Durch die Fermentation und das milchsäure Milieu haben Hefen, Viren und schädliche Bakterien keine Chance. Somit entfallen alle weiteren Konservierungsschritte sie würden nur die „guten Bakterien“ auch vernichten.

Kein Erhitzen notwendig

Durch Erhitzen (ab 40°C) werden viele, beim Sterilisieren werden sämtliche Bakterien, Viren und Hefen abgetötet. Da geht auch das Leben verloren...

Bakterien sind voller Lichtenergie!

Unsere Zellen kommunizieren über Lichtenergie – Biophotonen! Essen wir lebendige, bakterienreicher Nahrung, versteht jede Zelle diese Sprache und kann gut für uns „arbeiten“... Pflanzen- & Zellwasser können optimal „kommunizieren“

Salz & Wasser

sind unsere wichtigsten Lebensmittel – beide sind in Fermenten enthalten!

Die Qualität vom Salz ist sehr wichtig: es soll unbedingt Natursalz sein!

Die Technik - Das Wichtigste in Kürze

- Frisches und unbehandeltes – am Besten Bio Gemüse verwenden

Die natürliche Bakterienflora ist auf diesem Gemüse vorhanden – mit der Fermentation wird nur der positive Vermehrungseffekt für die hilfreichen Bakterien/Mikroorganismen genutzt.

- Salz ist nicht gleich Salz: auf gute, naturbelassene Qualität achten

Wieviel Salz beim Ansetzen?

So dass es noch gut, jedoch nicht versalzen schmeckt, etwa wie Salzchips....

- der Sauerstoff muss aus dem Fermentiergut rausgedrückt werden,

Milchsäure bildende Bakterien leben anaerob – das heisst: ohne Sauerstoff!

- sauber arbeiten: die Utensilien mit Wasser & Seife spülen

das Gemüse nur in kaltem Wasser waschen & bürsten

Desinfektionsmittel und starke Reinigungsmittel würden den Fermentationsprozess nur stören oder gar blockieren.

- die Temperatur während der Fermentation relativ konstant

zwischen 13°C bis 24°C halten (direkte Sonne meiden)

- die fertigen Gläser im Kühlschrank oder möglichst kühl aufbewahren max. 12°C

nicht zusammen mit Wein lagern, in einem anderen Gestell als die Confiture, besonders bei nicht ganz geschlossenen Gefässen.

Dies gilt auch besonders während der Fermentation.

- Gerbstoffe verhindern, dass das Ferment „matschig“ wird -

dazu eignen sich folgende Blätter besonders:
Schwarze Johannisbeere, Brombeere, Reben

Nichts essen was verdorben riecht,

die Oberfläche sich verfärbt hat (Schimmelpilz) oder schleimig aussieht

Alles Gut, solange es unter der Lake ruht!

Hilfe bei der „Kraut Technik“:

Zuwenig Lake in meinem Kraut!?! Folgende Massnahmen können helfen:

nachsalzen

kann es noch mehr Salz vertragen? Dann nochmals etwas Salz begeben und nochmals kräftig durchkneten.

stehen lassen

Manchmal hilft in der Beziehung etwas Abstand:

Die Schüssel abdecken und für eine Stunde stehen lassen

(dann hat das Salz Zeit die Zellwände aufzuschliessen und die Flüssigkeit kann austreten.) Dann wieder kneten – das Kraut sollte jetzt feuchter sein. Noch nicht? Dann das Kraut in den Behälter stampfen und pressen. Wenn eine dünne Flüssigkeitsschicht auf der Oberfläche erscheint und das Kraut bedeckt ist, reicht sie aus. Gärgut jedoch sehr gut beschweren!

wasserhaltige Gemüse zugeben

haben obige Massnahmen nicht geholfen, kann ganz einfach etwas Gemüse, das wasserhaltig ist und schnell zieht dazu gegeben werden:

z.B. Rüebli, sehr schmale Zwiebelscheiben, Zucchini, Kürbis oder Randen

Zitronen- Orangen – oder Grapefruitsaft

sind als weitere Zugabe Möglichkeiten, die die Qualität des Krauts sogar noch verbessern.

Der Saure Zitronengeschmack wird im Prozess verloren gehen. Soll genau dieser Geschmack erhalten bleiben, Zitronenschale begeben.

Etwas Kraut wegnehmen & pürieren

Ungefähr 1/4 des Volumens wegnehmen und pürieren, danach wieder zugeben und nochmals gut durchkneten. Dabei kann die knackige Konsistenz etwas verloren gehen.

Gemischtes Gemüse im Glas

ergibt ca. 2l (Gärgefäss: 2l Inhalt)

Ideales Glasgefäss mit Glasdeckel und Gummiring, Verschlussbügel

Basistechnik: Laketechnik

Schneller Fermentationsprozess: bei 15-18°C ca. 4 Tage

Zutaten:

verschiedenes Gemüse in groben Stücken

z.B. Zucchini, Kürbis, Gurke, Randen, Pepperoni, Zwiebel, Knoblauch

Wildfrüchte wie Kornelkirschen, Schleedorn, Sauerdorn

Würzige Kräuter wie Rosmarin, Thymian, Bohnenkraut,

Lake:

25g Natursalz auf 1 Liter Wasser

einrühren und kurz stehen lassen

Gerbstoffreiches Blatt zum Auflegen & Abdecken

z.B. Johannisbeer, Brombeer, Rebe

Befüllen:

Das in grobe Stücke geschnittene Gemüse beliebig einschichten.

Gerne lagenweise – so wie es optisch schön aussieht.

Es soll nicht gedrückt werden, jedoch schön dicht eingeschichtet werden.

Randvoll füllen, so dass der Deckel sich noch gut schliessen lässt.

Dann die Lake aufgiessen, bis unter den Rand

Das Blatt oben auflegen und auch unter die Lake drücken. Es hilft, dass die Gemüsestücke schön unter der Lake bleiben und das Gemüse knackig bleibt.

Es kann gerne eingefaltet oder zusammengefaltet werden. Nach Bedarf mit einem Holzspiessli fixieren.

Nun den Glasdeckel schliessen und auf einen Teller stellen, es ist gut möglich, dass durch den Prozess Flüssigkeit überläuft!

3-5 Tage bei Raumtemperatur stehen lassen, danach in den Kühlschrank (max. 7°C)

Kontrollieren ob noch genügend Lake vorhanden ist, sonst nach Bedarf Nachfüllen!

stellen und nach 10 Tagen oder spätestens 3 Monaten geniessen...

Fermentierte Cherry-Bömbchen

Ergibt ca. 3.75l / Gärgefäss von 4l Inhalt Basistechnik: Laketechnik

Hinweis: Idealerweise nicht ganz ausgereifte Tomaten verwenden (sie platzen weniger). Grüne eignen sich nicht, diese bleiben bitter. Die Tomaten sollten kleiner als 6.5cm sein, denn grössere neigen dazu, wie kleine Bomben im Gärtopf zu explodieren.

**2-2.5kg Cherytomaten 1 Stängel Peterli oder Stangenselleriegrün 5-6 Stängel
Basilikum 1 Priesse Chiliflocken 1 Knoblauchknolle in Zehen geteilt 1TL
Pfefferkörner, 1TL Koriandersamen, 1TL Senfsamen**

3.75l Gurkenlake (130g Natur Salz auf 3.75l Wasser)

3 frische Wein- oder andere Tanninhaltige Blätter

1. Tomaten waschen und abwechselnd mit den Kräutern, Chiliflocken, Knoblauchzehen und Gewüzen in die Gärgläser verteilen. Dekorativ arrangieren, das fertige Ferment bietet dann ein hübschen Anblick.... Falls Tomaten aufplatzen, diese raussortieren.
2. Lake aufgiessen: so viel, dass alles bedeckt ist, übrige Lake im Kühlschrank aufbewahren, Haltbarkeit ca. 1 Woche
3. Die Tomaten mit den Wein- oder anderen Blättern abdecken. Mit einem Glasgewicht oder Stein beschweren – oder Hölzli fixieren. Mit dem Gewicht vorsichtig vorgehen: Die Tomaten sollten unten bleiben ohne zerdrückt zu werden.
4. auf ein Backblech stellen und an einem kühlen Ort ohne direkte Sonne 6 bis 8 Tage fermentieren. Das Glas im Auge behalten: falls zu viel Flüssigkeit verdunstet: unbedingt nachgiessen.
5. Im Laufe der Fermentation verlieren die Tomaten ihre frische Farbe und die Lake wird trüb. Ab jetzt probieren! Die Lake soll ähnlich sauer wie die von Salzgurken schmecken, die Tomaten angenehm säuerlich.
Sie werden innen weich und prickeln wie Sekt.
6. Die Tomaten in Gläser abfüllen, nochmals neu abdecken, nötigenfalls Lake nachgiessen – mit Holzstäbli fixieren.
7. Die Gläser 1-2 Wochen im Kühlschrank nachreifen lassen, dann sind sie fertig und halten sich im Kühlschrank bei max. 7°C ca. 6 Monate.

Hinweis: Die Gärung wird dabei fortgesetzt und der Druck sammelt sich nicht unter dem Deckel des Glases, sondern in den Tomaten

Zucchini Kraut

ergibt ca. 2l (Gärgefäss: 2l Inhalt)

Basistechnik: wie Sauerkraut Herstellung

Schneller Fermentationsprozess: bei 15-18°C 3 bis 4 Tage

Zutaten:

5-6 mittelgrosse Zucchini (20-25cm) 1 1/2 bis 3 TL Natur Salz

1. Zucchini kalt abspülen, raspeln und in eine Schüssel geben. 1 1/2 TL Salz beifügen und mit den Händen in das Gemüse einarbeiten. Probieren: es sollte etwas salziger schmecken als gewöhnlich, etwa wie Salzchips falls nötig etwas nachsalzen es bildet sich bei diesem Gemüse sofort viel Lake
2. Das Gemüse Handvoll um Handvoll in das Gärgefäss umfüllen, dabei mit den Fäusten oder dem Stampfer gut zusammenpressen, sodass keine Luftlöcher bleiben. Beim Drücken sollte Lake sichtbar werden.
Obenauf etwas Luft lassen: ca. 6 cm in einem Glas, ca. 10 cm im Gärtopf
3. Das Gemüse abdecken. Mit einem grossen, Tanninhaltigen Blatt:
z.B. Weinblätter, Meerrettich Blätter, Himbeer-, Johannisbeer-, Sauerkirsch- und Eichenblätter eignen sich auch! - Sie halten das Gärgut unten und bewahren die knackige Konsistenz!
4. Im Glas ein kleineres verschlossenes Glas als Beschwerer drauf stellen
Im Gärtopf ein Teller und ein geschlossenes, gefülltes Glas verwenden.
Mit einem Tuch abdecken und mit Gummiband befestigen. So kann Luft raus, jedoch keine Insekten rein....
5. auf einem Backblech an einem kühlen, dunklen Ort ohne direkte Sonne fermentieren. Täglich kontrollieren, ob noch genügend Lake auf dem Gemüse steht, falls nötig runter pressen. Nach 4 Tagen probieren... Es ist fertig, wenn es weich ist und angenehm säuerlich schmeckt – wie mit Zitronensaft abgeschmeckt.
6. Das Zucchini Kraut randvoll in kleinere Gläser umfüllen, unter die Lake drücken ein frisches Blatt * mit 2 Holzstäben befestigen um alles unten zu halten.
7. und in den verschlossenen Gläsern im Kühlschrank aufbewahren – 2 Monate haltbar

Tipp für die unbeschränkte Haltbarkeit:

fertiges Ferment – z.B. Zuccinikraut, SauresRotkraut, Zwiebelferment
bei 40°C trocknen und danach pulverisieren.

Dieses kann als Würze sehr vielfältig verwendet werden!

Links & Literatur:

Buchempfehlung:

„Fermentieren“ von Christopher & Kirsten K. Shockey

weitere spannende Infos in verschiedenen Fermentationsthemen:

www.fairment.de

Wasserkefir / Kombucha & Co:

www.wellness-drinks.de

Es gibt noch viel Literatur & Rezepte im Internet – einfach mal suchen!

Und – es gibt noch viel mehr fermentiertes:

Essig, Honigferment, Oximel, Wasserkefir, Kombucha, Sauerteig Brot.... ja dann kommen wir zum Käse, Joghurt, Milchkefir, Quark.... Bier, Wein, Most, Sekt, weiter zur Sojasauce.... rund um die Erde – überall, in allen Kulturen wird fermentiert!

Wichtig bei all diesen feinen Produkten:

Es sollen Frischprodukte, unbehandeltes und ungespritztes Rohmaterial verwendet werden. Wird der Fermentationsprozess durch Hitze gestoppt, damit es sich nicht mehr verändert, geht der positive Effekt für uns weitestgehend verloren.

In unserer NaturKüche im ZIEL verwenden wir sehr viele dieser wertvollen Fermente – komm und lass Dich inspirieren an unseren Kochworkshops oder genieße eine persönliche Veranstaltung mit Deiner Familie!

Wir freuen uns auf Eueren nächsten Besuch!

www.hausziel.ch

Herzlich Sonja mit Familie