

Gemüse selber fermentieren

Für das Fermentieren eignen sich vielerlei Gemüse, vor allem festere Sorten wie Karotten, rote Beete, Kraut, Rettich, Zwiebeln, Paprika, Stangensellerie, Kohlrabi, Gemüse mit einer wässrigeren Konsistenz werden schneller matschig, wie beispielsweise Tomaten. Auch Gurken und Zucchini werden sehr schnell weich.

Wenn man Kräuter verwenden will, dann ist es günstig sie noch am Stängel zu verwenden, da ansonsten die Gefahr besteht, dass die feinen Blättchen, wie Thymian oder Dill an die Oberfläche der Lake aufsteigen und zu schimmeln beginnen.

Gut eignen sich Lorbeerblätter, Senfkörner, frischer Ingwer, Knoblauch, Piment, Chilischoten, Pfefferkörner aller Farben, Fenchelsamen,

Vorschlag für eine Gemüsemischung:

Karotten stifteln oder mit dem Gurkenhobel in dünne Scheiben hobeln

Paprika rot und gelb in Streifen schneiden

Zwiebeln braun, der Länge nach achteln

Fenchel in Streifen schneiden

Rettich dünn stifteln (kann auch durch Stangensellerie ersetzt werden)

Lauch in Ringe oder in Stifte

Lorbeerblatt

Senfsamen

Ingwer

Knoblauch

evtl. **Chilli-Schote**

2%ige **Salzlake** (1 l Wasser mit 20 g Salz ohne jegliche Zusätze, auch keine Rieselhilfe, aufkochen und ganz abkühlen lassen)

oder:

eine Mischung auch **Karotten** fein stifteln, **Weißkraut** fein hobeln, **Zwiebeln** in feine Streifen, **Lauch** in kleine Quadrate, **Paprika** rot würfeln und alles mischen. **Ingwer** in feine Streifen, **Knoblauch** stifteln, **Senfsamen**, **Lorbeerblatt**

oder:

Weißkraut, **Blaukraut**, **Karotten**, **Lauch** und **Gewürze** nach Belieben dazugeben. Verwendet man mehr Weißkraut als Rotkraut, dann sieht die Mischung sehr fröhlich bunt aus.

Zubereitung:

- Als erstes die **Salzlake** bereiten, mit dem das Gemüse in den Gläsern übergossen wird. Dafür 1 l Wasser mit 20g Salz aufkochen und vollständig abkühlen lassen.
- Die **Gläser** (ca. 750 ml Fassungsvermögen eignen sich gut) und Deckel spülen und dann in einem Topf mit Wasser einige Minuten auskochen und ebenfalls abkühlen lassen.
- **Gemüse und Gewürze vorbereiten.** Einige große Karottenscheiben oder Rettichscheiben



oder äußere Krautblätter beiseite legen, mit denen die Gemüse in den Gläsern abgedeckt werden können.

- Zunächst die Gewürze in die Gläser geben, dann die geschnittenen Gemüse schichtweise hineinfüllen und immer wieder mit der Hand oder einem Holzstößel fest hineindrücken. Es sollten möglichst wenig Hohlräume bleiben.
- Die Gläser nur bis etwa 4-5 cm unter den Rand auffüllen. Nun alles mit den Krautblättern oder zurückbehaltenen großen Gemüsescheiben abdecken. Diese "Deckel" verhindern, dass während dem Fermentieren kleine Gemüseschnipsel oder Gewürze an die Lakeoberfläche steigen und evtl. schimmelig werden.
- Nun bedarf es noch eines **Fermentier-Gewichtes**, damit das Gemüse beim Fermentieren nicht nach oben steigen kann. Dafür eignen sich Holzstäbchen (z.B. für Schaschlik), die man in entsprechender Länge abbricht und in den Gläsern einspreizt oder ganz kleine Schraub- oder Schnapsgläschen oder Deckel von kleinen Weckgläsern mit 5 oder 7 cm Durchmesser, um alles unter der Lake zu halten, oder natürlich Gärgewichte aus Glas, die jedoch relativ teuer sind.
- Zuletzt die **Salzlake** bis etwa zwei Finger breit unter den Rand der Gläser **auffüllen**. Sie sollte die Gemüse vollständig bedecken. (Die Schnaps- oder Schraubgläser, falls verwendet, am Besten auch mit Salzlake füllen.)
- **Die Schraubdeckel werden nur ganz leicht zuge dreht**, damit das Kohlendioxid entweichen kann. (Bei fest verschlossenen Deckeln besteht die Gefahr, dass es die Gläser zerrei ßt.)
- **Die Gläser nun in einen Teller oder Untersetzer stellen**, damit evtl. austretende Gärflüssigkeit aufgefangen wird, da infolge der Kohlendioxid-Entwicklung in den ersten Tagen die Lake in den Gläsern deutlich ansteigt.
- Dabei trübt die Flüssigkeit leicht ein und es steigen **Gärbläschen** auf mit leichter **Schaumbildung** an der Oberfläche. Das ist ein Zeichen, dass die Gärung gut in Gang kommt. Sowohl der Schaum als auch die Trübung verschwinden nach einigen Tagen wieder.
- **Jeden Tag sollten einmal die Schraubdeckel leicht aufgedreht werden**, damit sich nicht doch versehentlich ein zu hoher Druck aufbaut. Dabei die Deckel aber nicht abnehmen, denn es ist besser, wenn kein Sauerstoff eindringt. Dieser würde das Wachstum unerwünschter Bakterien oder Hefepilze begünstigen.
- **Für das Fermentieren ist eine Raumtemperatur von 18° – 24° C am besten geeignet**. Je höher die Temperatur, umso schneller verläuft sie (auch 30° in sehr sommerlichen Tagen sind kein Problem).
- **Nach 7 – 10 Tagen** (wenn keine Gärbläschen mehr aufsteigen und der Lakespiegel sich wieder gesenkt hat) die Gläser fest zudrehe n und an einen kühlen dunklen Ort stellen. Dort halten sie sich mehrere Monate. Die Gemüse sind aber auch jetzt schon sehr gut zu essen, sie werden lediglich mit der Zeit noch etwas weicher. Die Gläser müssen nicht im Kühlschrank aufbewahrt werden, da die Milchsäure und das entstandene Kohlendioxid in den Gläsern für die Konservierung sorgen.