

KÜCHENTIPP: FERMENTIEREN

Gemüse milchsauer konservieren

Das Fermentieren von Lebensmitteln ist eine Jahrtausende alte Methode zur Konservierung von Lebensmitteln, die auf einer kontrollierten mikrobiellen Aktivität basiert. Durch diesen Prozess können verschiedene Lebensmittel über lange Zeit haltbar gemacht werden, und es entstehen oft neue, interessante Aromen.

von Antje Warlich,
Verbraucherzentrale Niedersachsen e.V.



FOTO: JULIA_N (ISTOCK)

Die Fermentation ist ein biochemischer Prozess, bei dem Mikroorganismen wie Bakterien oder Hefen die enthaltenen Kohlenhydrate in Alkohol oder Säuren umwandeln.

Diese Mikroorganismen sind überall in unserer Umgebung vorhanden. Sie können entweder von selbst die Fermentation in Gang setzen oder werden bewusst hinzugefügt. Es können nicht nur Gemüse fermentiert werden, auch Joghurt, Sauerteigbrot und Bier sind fermentierte Produkte.

Die Fermentation bietet aber besonders bei Gemüse neben der langen Haltbarmachung viele weitere Vorteile:

- **Verbesserung des Geschmacks:** Fermentierte Lebensmittel entwickeln komplexe und tiefe Geschmacksprofile. Beispiele dafür sind Sauerkraut oder Kimchi.
- **Probiotische Eigenschaften:** Viele fermentierte Lebensmittel enthalten lebende Kulturen, die die Darmflora positiv beeinflussen können.
- **Viele Nährstoffe:** Die Nährstoffe bleiben im Gemüse erhalten, da es nicht erhitzt wird. Der Vitamin C-Gehalt steigt sogar und obendrein entsteht Vitamin B12, das sonst fast nur in tierischen Produkten vorkommt. Und zu guter Letzt wird die Verfügbarkeit von Mineralstoffen durch den Gärprozess verbessert, gleichzeitig reduzieren sich unerwünschte Pflanzenstoffe wie Oxal- und Phytinsäure.

Zum Fermentieren eignet sich jedes Gemüse, das roh verzehrt werden kann. Das bekannteste fermentierte Produkt ist das aus Weißkohl hergestellte Sauerkraut.

Zur Herstellung von Sauerkraut benötigt man einen Weißkohl, 20 Gramm Salz und nach Belieben 1/2 Teelöffel Kümmel und Gewürze nach Geschmack. Wichtig dabei ist, dass zum Einsalzen Koch-, Meersalz oder Steinsalz ohne jegliche Zusätze von Jod, Fluor, Rieselhilfen oder anderen E-Stoffen verwendet wird. Jegliche Zusätze hemmen die Bakterien bei der Fermentation.

1. Der gewaschene und geputzte Kohl wird auf einem sauberen Schneidebrett in feine Streifen geschnitten oder geraspelt.
2. Die Kohlstreifen werden mit dem Salz vermischt und mit sauberen Händen gut verknetet, bis der Kohl Wasser zieht. Anschließend werden die restlichen Gewürze untergemengt.
3. Nun wird das Gemüse mit der Salzlake in ein sauberes geeignetes Gefäß, am besten aus Glas, gegeben. Der Kohl muss vollständig mit Flüssigkeit bedeckt sein.
4. Der Weißkohl muss nun mit einem Fermentiergewicht beschwert werden, um das Aufsteigen des Gärgutes in den Gläsern zu verhindern. Diese Gewichte können aus Ton oder Glas bestehen. Es eignen sich auch kleine Gläser oder kleine Glasdeckel von Einmachgläsern.

5. Abschließend wird das Gefäß gut verschlossen und zunächst bei Raumtemperatur an einem dunklen Ort, z.B. im Küchenschrank stehen gelassen. Nach einer Woche eignet sich die Lagerung bei ca. 15 °C an einem kühleren Ort.

6. Der Gärprozess sollte gut beobachtet werden, denn manchmal bilden sich Hefen, die entfernt werden müssen.

Nach etwa vier bis sechs Wochen ist der Gärprozess abgeschlossen. Und nun heißt es: Guten Appetit!

Allgemeine Tipps und Tricks:

- **Sauberkeit:** Alle Utensilien und Arbeitsflächen sollten gründlich gereinigt sein, um unerwünschte Kontaminationen zu vermeiden. Gegenstände aus Metall eignen sich nicht, denn die Säure reagiert mit bestimmten Metallen und das Gemüse verdirbt.
- **Temperaturkontrolle:** Die meisten Fermentationen gelingen am besten bei einer konstanten Temperatur von etwa 18-22 °C, bzw. später 15 °C.
- **Geduld:** Fermentation erfordert Zeit. Je nach Lebensmittel und gewünschten Eigenschaften kann es mehrere Wochen dauern, bis das optimale Ergebnis erreicht ist. ◀