



© Svitlana Tereshchenko/123RF.com

## Gemüse fermentieren

# Saures für Neugierige

Dörte Petersen

Ob Kürbis, Kraut oder Bohnen – fast alle Gemüse lassen sich im Glas fermentieren. Milchsäurebakterien machen das rohe Gemüse haltbar und sorgen das ganze Jahr für Superfood.

**D**as milchsäure Einlegen hat eine lange Tradition. Nachdem es bei uns einige Jahre in Vergessenheit geraten war, ist es heute durch Foodblogs und aktuelle Kochbücher wieder im Aufwind. Dabei werden alte Zubereitungen wiederentdeckt. Viele schauen aber auch über den Tellerrand auf andere Esskulturen und verfeinern traditionelle Rezepte mit neuen Gemüsen und Gewürzen. Wer Spaß am Kochen hat und gerne in der Küche experimentiert, kann mit fermentierten Gemüsen eine neue kulinarische Welt entdecken.

Das Prinzip des Fermentierens ist ganz einfach: Frisches Gemüse putzen und zerkleinern, mit Salz in ein Glas schichten und mit Wasser bedeckt eine Woche stehen lassen. Milchsäurebakterien verstoffwechseln unter Sauerstoffausschluss den in den eingelegten Gemüsen enthaltenen Zucker. Verderbnisbakterien, Hefen und Schimmelpilze werden nach und nach verdrängt. Das zunehmend saure Milieu und der Sauerstoffmangel entziehen ihnen die Lebensgrundlage. So werden Lebensmittel, die normalerweise vergären oder verschimmeln, durch die Säure haltbar. Unterstützt wird das Verfahren noch durch die Zugabe von Salz.

### Von Bohnen über Kürbis bis Zucchini

Zum Fermentieren sind fast alle Gemüsesorten geeignet. Mischungen verschiedener Gemüse haben den Vorteil, dass sie besser gären, da sie den Milchsäurebakterien ein größeres Nahrungsspektrum bieten. Zum Einstieg können Sie sehr gut Wurzelgemüse wie Möhren, Rote Bete, Rettich und Radieschen nehmen, auch Gemüsefenchel,

Zwiebeln oder verschiedene Kohlsorten eignen sich. Um die richtige Säure und Konsistenz zu bekommen, benötigen Kürbis, Gurken und Bohnen etwas Erfahrung. Letztere müssen Sie vor dem Einlegen etwa sechs bis acht Minuten kochen, damit sie bekömmlich sind.

Da für das Fermentieren Milchsäurebakterien benötigt werden, die in der Luft und auf dem Gemüse vorkommen, sollten Sie das Gemüse zwar mit kaltem Wasser abspülen und putzen, jedoch nicht zu intensiv reinigen. Auf welche Größe Sie das Gemüse anschließend zerkleinern, hängt von der Sorte und eigenen Vorlieben ab. Durch das Fermentieren wird die Konsistenz des Gemüses weicher. Weniger feste Sorten wie Kürbis, Radieschen, Zwiebeln oder Zucchini geraten dann schnell zu schlaff, wenn Sie diese fein reiben. Hier sind Stifte, breitere Scheiben oder geviertelte Stücke besser. Harte Wurzelgemüse und einige Kohlsorten gelingen gerieben oder in feine Scheiben geschnitten am besten.

## Rohkost mit Salz und Wasser ins Glas

Gläser mit einem Liter Inhalt befüllen Sie mit etwa 600 bis 900 Gramm Gemüse. Fein geriebenes Gemüse, das auch noch mit Salz geknetet wurde, lässt sich enger einschichten, da es mehr Zellflüssigkeit abgibt als gröbere Stücke. Für die Salzzugabe richtet man sich nach dem jeweiligen Rezept. Als Faustregel gilt: 10 Gramm Salz pro Kilo Gemüse oder 25 Gramm Salz auf einen Liter Wasser. Wichtig: Nehmen Sie kein angereichertes Meersalz. Jod- oder Fluorzusätze können die Fermentation stören.

Füllen Sie die Gläser etwa zu zwei Drittel mit dem zerkleinerten Gemüse und bedecken Sie es mindestens zwei bis drei Zentimeter hoch mit Gemüsesaft oder Salzwasser, damit es luftdicht abgeschlossen ist. Lassen Sie über der Flüssigkeit noch weitere zwei Zentimeter Platz. Da das aufsteigende Gas auch das Gemüse im Glas lockert und zum Aufsteigen bringen kann, decken Sie es nun ab und beschweren es. Während des Fermentierens bleibt der Gefäßdeckel nur locker verschlossen, damit das entstehende Kohlendioxid entweichen kann. Wenn



Saures bunt gemischt: Mixed Pickles

© nehru/123RF.com

das Gemüse in den ersten Tagen auftreibt, können Sie es nochmals pressen.

Das Gemüse bleibt etwa eine Woche bei Zimmertemperatur stehen. Einige Gemüsesorten wie Möhren, Radieschen oder Fenchel haben dann schon einen angenehm säuerlichen Geschmack angenommen und können bereits verzehrt werden. Bei Weißkraut, Roter Bete, ganzen Gurkchen und anderen Sorten kann die Reifezeit mehrere Wochen betragen. Um den Gärungsprozess zu verlangsamen oder abzuschließen, verschließen Sie die Gläser dann fest und lagern sie an einem kühlen Ort wie dem Vorratskeller oder Kühlschrank. Dann hält sich das Gemüse bis zu einem Jahr.

## Grundausstattung für Einsteiger

Zu Großmutter's Zeiten wurde Weißkraut und anderes Gemüse noch in großen Gärtöpfen zum Fermentieren eingeschichtet. Gute Ergebnisse erreichen Sie auch mit Schraub- und Einmachgläsern ab einem halben Liter Fassungsvermögen. Als kleine Grundausstattung genügen für den Einstieg alte Gurkengläser mit intaktem Deckel. Wichtig ist eine möglichst große Öffnung. Um das Gemüse zu beschweren, bieten sich Tellerchen oder dickere Untersetzer aus Glas oder Porzellan an, die in die Öffnung des Einlegeglases passen. Zum zusätzlichen Beschweren und als Abstandhalter zwischen Deckel und Gemüse sind kleine, flache Glasschälchen oder -blöcke hilfreich. Ersatzweise können Sie auch in Folie eingewickelte Glasurmeln oder einen flach-runden, glatten Stein verwenden.

Zur Grundausstattung gehört auch eine gute Küchenreibe. Für größe-

re Mengen erleichtert Ihnen eine Küchenmaschine mit Schnitzelwerk das Zerkleinern des Gemüses. Bevor Sie mit dem Einlegen beginnen, sollten Sie alle Utensilien mit kochendem Wasser sterilisieren.

## Mit ganzen Körnern und Zweigen würzen

Ein intensives und einzigartiges Aroma erzielen Sie durch die Beigabe von Gewürzen. Am besten nehmen Sie ganze Körner oder Zweiglein, da Pulver oder Blättchen im Glas oben schwimmen und so mit Sauerstoff in Berührung kommen. Gut geeignet sind Körner zum Beispiel von Koriander, Kreuzkümmel, Kümmel, Pfeffer oder Senf. Für Abwechslung sorgen zudem Scheibchen von Chili, Ingwer und Meerrettich oder frische Zweige von Bohnenkraut, Dill, Rosmarin und Thymian.

Milchsaures Gemüse eignet sich solo als kleine Rohkostportion, aber auch als Bestandteil von Salaten (siehe Rezept in der Heftmitte), als Topping von Suppen oder als Belag von herzhaft-saftigen Sandwiches. Obendrein unterstützt das unerhitzte Gemüse mit Hilfe der Milchsäurebakterien die Darmflora und stärkt das Immunsystem. Und wann starten Sie mit dem Fermentieren?

Anschrift der Verfasserin  
Dörte Petersen, Goethestr. 34  
D-34119 Kassel  
[www.petersen-gesundheit.de](http://www.petersen-gesundheit.de)



## Buchtipps

Claudia Lorenz-Ladener:  
Milchsauer eingelegt.  
Gemüse gesund und schnell haltbar machen. Staufen bei Freiburg: ökobuch Verlag, 3. Aufl. 2016. 16,95 €