



KOMPLEXE AROMENHARMONIE

Fermentieren zu Hause? Experten erklären, worauf es ankommt und geben Tipps, damit Kimchi, Sauerkraut & Co. auch Laien gelingen. Esther Kern / Sonja Schnögl

Noch zu Omas Zeiten stand bei der Fermentation der Gedanke der Konservierung im Vordergrund. Heute sind es der Geschmack und die Gesundheit, die Menschen dazu bringen, sich wieder mit der klassischen Laktofermentation (siehe Box) zu befassen. Obschon die Zutaten mit Gemüse und Salz simpel sind, entwickeln sich bei der natürlichen Vergärung komplexe Aromen, die Umami, also Wohlgeschmack, in Gerichte bringen. Und: Die Mikroorganismen, die sich dabei vermehren, sind für die Verdauung sehr zuträglich.

Prinzipiell ist Fermentieren eine einfache Angelegenheit. Trotzdem kann auch mal etwas schiefgehen. Es gilt also, sich an ein paar Regeln zu halten. Um Genaueres zu erfahren, haben wir uns bei Fermentationsexperten in Österreich, Deutschland und der Schweiz umgehört. Da wäre etwa Ingrid Palmethofer, die in Wien den «Blubbergarten» betreibt, eine Art Experimentier-Küche für Fermentiertes; sie gibt Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene.

Olaf Schnelle beliefert mit seinen Fermenten viele Spitzenköche in Deutschland und wurde soeben mit dem deutschen Bundespreis für Engagement gegen Lebensmittelverschwendung 2018 in der Kategorie Landwirtschaft und Produktion ausgezeichnet.

Und Petra Körner und Matteo Leoni haben in

Basel 2017 eine «Fermentation Factory» namens «Pure Taste» gegründet.

FEHLER ERKENNEN UND VERMEIDEN

«Wenn das Wasser rosa wird, muss man den Inhalt wegschütten», erklärt zuerst Matteo Leoni. «Dann ist die Gärung schiefgelaufen.» Und sonst? Das meiste kann gerettet werden. Bilden sich etwa weiße Kahlmhefen auf der Oberfläche – also ein weißer, dünner Film –, kann man diese einfach wegnehmen. Giftig hingegen wären Schimmelpilze; bilden sich solche, von Auge leicht erkennbare Pilzkulturen, so muss man das ganze Ferment entsorgen. «Wenn sich das Gemüse dunkel verfärbt», ergänzt Olaf Schnelle, «weiß ich, da oxidiert etwas – dann schüttele ich alles weg.» Oxidation ist generell der wohl größte Feind beim klassischen Laktofermentieren. Deshalb muss das Gemüse immer ganz von Flüssigkeit bedeckt sein. Damit verbunden ist denn auch ein Anfängerfehler, den die nächste von uns befragte Fermentationsexpertin gemacht hat. Ingrid Palmethofer erinnert sich: «Als ich anfang mit dem Fermentieren, nahm ich einfach Steine aus dem Garten, um das Gemüse zu beschweren, damit es von Flüssigkeit bedeckt wird. Die Steine waren aber kalkhaltig und lösten sich in der säurehaltigen Brühe auf.»

AUSRÜSTUNG

Für den Start reicht eine sehr einfache Ausrüstung. Als Gefäß kann man Einmachgläser verwenden. Idealerweise nimmt man Bügelgläser, die etwas luftdurchlässig sind, damit das Gas, das bei der Fermenta-



Buchtip:
«Fermentieren leicht gemacht» von Luna Kyung und Camille Oger, übersetzt von Johanna Steigenberger, Leopold Stocker Verlag ISBN 978-3-7020-1609-8



Kimchi aus der koreanischen Küche wird traditionell mit Chinakohl und Chilipulver hergestellt.

tion aufsteigt, entweichen kann. Verwendet man Gläser mit Schraubverschluss, so muss man diese regelmäßig öffnen, damit das Gas entweichen kann. Wichtiger Tipp, den alle Fermentationsexperten geben: mit sauberen Gefäßen arbeiten. Abgesehen davon sollte man keine Materialien nutzen, die nicht säurebeständig sind – Plastik also eher meiden. Ingrid Palmethofer, prinzipiell Fan von simpler Ausrüstung, rät: «Unbedingt zu den Gläsern passende Keramikgewichte oder Glasdeckel zum Beschweren verwenden, diese Investition lohnt sich, wie ich ja selber lernen musste.»

DAUER DER FERMENTATION

Bereits nach wenigen Tagen kann man manche Fermente genießen. Je länger sie gären, desto saurer werden sie. Wer unsicher ist, probiert – immer mit einem sauberen Löffel, damit keine Fremdbakterien in die Laktofermentation eingreifen können. Hat ein Ferment den gewünschten Geschmack erreicht, kann man das Glas in den Kühlschrank stellen. Der Gärprozess wird dadurch zwar nicht gestoppt, aber stark gebremst. Das Schöne bei fermentierten Gemüsen: Man kann immer wieder etwas davon genießen, ohne dass der Rest verdirbt. Matteo Leoni: «Einmal fermentiert hält sich ein Kimchi beispielsweise gut sechs Monate.» In Asien werden Fermente teilweise auch jahrelang gelagert. Der Geschmack kann dann für unsere

Gaumen aber gewöhnungsbedürftig sein. Generell mögen nicht alle die Aromen von Fermenten. Ekel kennen wir beim Gemüse eigentlich nicht, anders als bei Fleisch, wo wir uns etwa vor Innereien, Hirn oder Augen ekeln. Wird Gemüse aber fermentiert, etwa können sich durchaus Aromen oder Konsistenzen entwickeln, die ein Ekelgefühl hervorrufen. Hier hilft das Wissen: Wer mehrmals etwas isst, hat große Chancen darauf, dass er es irgend-

wann mag. Und irgendwann ist man, fragt man die Fermenteprofis, dann sogar süchtig danach. Sie empfehlen, täglich kleine Mengen zu essen, so ein bis drei Esslöffel. Aber Achtung: Fermentiertes hat viel Histamin, wer es schlecht verträgt, sollte vorsichtig dosieren.

REZEPTUREN

So übersichtlich die Basis-Zutatenliste beim Fermentieren mit dem Salz und dem

LAKTO-FERMENTATION

Zwar sind fermentierte Lebensmittel in unseren Breitengraden weniger vertreten als etwa in Asien. Trotzdem kennen wir viele Vertreter: Kaffeebohnen, Vanille, Brot, Miso und Alkohol etwa. Sie basieren auf verschiedenen mikrobiologischen Prozessen. Wenn man im Zusammenhang mit Gemüse von Fermentation spricht, so ist meist die sogenannte Laktofermentation gemeint. Dafür macht man sich die Milchsäurebakterien zunutze, die auf dem Gemüse leben. Wichtig ist, dass das Gemüse stets mit Flüssigkeit bedeckt ist, man spricht von einer sogenannten anaeroben Fermentation, die unter Ausschluss

von Sauerstoff geschieht. Das Gemüse kann man entweder im eigenen Saft unter Zugabe von Salz fermentieren, oder man erstellt eine Salzlake mit Wasser, in die das Gemüse gelegt wird. Sauerkraut etwa kann man ganz ohne Wasser fermentieren, es wird so stark zerkleinert und gestampft, dass die Flüssigkeit für den Fermentationsprozess reicht. Fermentiert man Gemüse in größeren Stücken, so wie man es oft in der japanischen Küche sieht, braucht es eine Salzlake. Grundsätzlich gilt: Pro Kilogramm Gemüse oder pro Liter Wasser verwendet man, je nachdem, 20 bis 30 Gramm Salz.



© stock.adobe.com

Gemüse ist – Spielraum bei den Rezepten hat man trotzdem. Beispielsweise kann man verschiedene Gemüse oder auch Blüten oder Hölzer zusammen fermentieren. Schöne Kreationen finden sich im Sortiment von Olaf Schnelle. Karotte mit Holunderblüte etwa, eines seiner Lieblingsfermente. «Da war die Idee, Himmel und Erde zusammenzubringen», sagt er. Und wie inspiriert er sich sonst? «Häufig bringe ich Dinge zusammen, die gleichzeitig auf dem Feld wachsen», sagt er.

Die Fermentation gelingt prinzipiell mit jedem Gemüse. Dennoch gibt es Gemüse, das sich weniger eignet für die Laktofermentation. Kohlarten mit sehr schwefelhaltigen Noten etwa, beispielsweise Brokkoli. Sie entwickeln laut Ingrid Palmethofer vor allem in der Nase gewöhnungsbedürftige Noten. «Zwar kann man sie essen, aber der Geruch ist zu viel», so die Expertein aus Wien.

Und nun? Am besten einfach mal loslegen, mit kleinen Portionen. «Idealerweise Biogemüse verwenden, damit nicht allfällige Pestizidrückstände die Welt der Mikroorganismen stören», so Matteo Leoni mit einem letzten, grundlegenden Tipp.

Links zu den Experten:

Ingrid Palmethofer, Wien

www.blubbergarten.work

Olaf Schnelle, www.schnelles-gruenzeug.de

Petra Körner/Matteo Leoni, Basel

www.puretase.ch



DIE NEUEN WEITHALS-EMILS: GROSSER HALS, GRÖSSERER TRINKGENUSS!



Gesunder Trinkgenuss ohne Plastik – vom Öko-Trinkflaschen Pionier Emil.

Mit den neuen Weithals-Glasflaschen ist das Einfüllen und Trinken, speziell von dickflüssigen Getränken angenehm leicht.

Genieße jederzeit deine selbstgemachten Smoothies, Jucies oder Joghurt-Drinks aus geschmacksneutralem Glas.

Die neuen Weithals-Emils gibt es in den Größen 0,4l und ganz neu in 0,75l.



DIE FLASCHE ZUM ANZIEHEN

Die neuen Weithals-Flaschen gibt es im Bio-Fachhandel und auf www.emil-die-flasche.de

Anzeige