

Sauergemüse oder Gemüse fermentieren

Ideal für Kohl/ Kabis, Rotkohl, Randen, Sellerie, Rübli, Kürbis, Blumenkohl,....

Wir kennen das Sauerkraut (Weiss-, Spitzkabis) oder das Kimchi (Koreanisches Rezept mit Chinakohl).

Durch den Fermentationsprozess wird das Gemüse noch weicher, als es ohnehin schon ist. Folglich sind Gemüse mit viel Wasseranteil wie Tomaten Gurken, Zucchini sehr schwierig zu fermentieren/ und weniger geeignet: Sie werden matschig.

Das Gemüse kann im Winter/ Frühling genossen werden und liefert sehr viele wertvolle Nährstoffe. Fermentiertes Gemüse ist oftmals bekömmlicher als gewöhnliche Rohkost, gehört aber dennoch in die Rohkostküche. Es ist wird ein probiotisches Lebensmittel durch den Säuerungsprozess: Die wertvollen Milchsäurebakterien verbessern unsere Darmflora. Das Sauergemüse ist besonders aromatisch, und enthält viele Vitamine . Diese Lebensmittel stärken unsere Abwehrkräfte und sind super für unser Immunsystem. Beim gekochten Sauerkraut im Beutel sind diese probiotischen Wirkungen leider durchs Pasteurisieren verloren gegangen .

Material:

Wasser, Salz

Schraubgläser mit Deckel oder Bügelgläser mit Ring

Sauberer Stein, Schüsseli zum Beschweren

Ideal wenn grosse Mengen an Gemüse aus dem Garten anfallen

Rezepte: - Einfach nachhaltig einkochen / Maria Panzer

Kimchi S. 82, Sauerkraut S. 86

Rotkohl, Apfel, Zwiebel

Spitzkabis, Apfel, Peperoni,
Feldrüben/ Rübli, Zwiebel,



Mögliche Probleme:

-Gemüse wird matschig – mehr Salz zugeben

- Weisse Ablagerungen im Glas – Luft im Glas (Hefebakterien stören den Gärprozess - Fahl-Hefe kann entfernt werden)

- Deckel ist nach oben gewölbt, aber das Gemüse riecht sehr gut– Glas zu fest geschlossen

- Gemüse fault, schimmelt oder schmeckt ungeniessbar (Schimmel hat verschiedenen pelzige, farbige Flecken) – dann nicht mehr geniessen. Ev durch Rückstände, Schmutz an Gemüse oder Glas, oder zu hohe Temperaturen bei der Fermentation oder zu viel Luft im Glas können zum pelzigen Schimmel führen.