Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Verbraucherzentrale Südtirol

Zwölfmalgreiner Straße 2
39100 Bozen
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Wie kann man Gemüse selbst fermentieren?

Mo, 07.02.2022 - 10:12

In unseren Breiten ist Sauerkraut das bekannteste milchsauer vergorene Gemüse. Während der Gärung wandeln Milchsäurebakterien Zucker in Milchsäure um. Dadurch erhält das Kraut seinen säuerlichen Geschmack, unerwünschte Bakterien und Schimmelpilze können im sauren Milieu nicht überleben, und das Gemüse wird länger haltbar. Der regelmäßige Genuss von frischem (nicht erhitztem) fermentiertem Gemüse wirkt sich günstig auf die Zusammensetzung der Bakterienflora im Darm, auf die Verdauung und auf das Immunsystem aus.

Mit der passenden Ausstattung und etwas Geduld kann man Gemüse selbst fermentieren. „Am besten eignen sich Gemüsearten mit fester Konsistenz wie Weiß- oder Rotkraut, Kohlrabi, Karfiol, Wurzelgemüse, Rote Rüben oder Kürbis“, weiß Silke Raffeiner, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol, und betont: „Um Schimmelbildung zu vermeiden, ist es wichtig, sehr sauber zu arbeiten und alle Utensilien, also Schneidbrett, Messer, Schüssel und Schraubglas, gründlich mit kochendheißem Wasser zu reinigen und die Hände vorher gut zu waschen.“

Zuerst wird das Gemüse gewaschen, bei Bedarf geschält, in kleine Stücke geschnitten oder gehobelt und in einer Schüssel mit Salz (idealerweise ohne Zusätze) und – nach Geschmack – Gewürzen wie z.B. Kreuzkümmel vermengt. Pro Kilo Gemüse werden mindestens 20 Gramm Salz benötigt. Das Gemüse wird kräftig geknetet oder gestampft, damit Saft austritt, dann mit dem Saft in ein Weck- oder Schraubglas mit weiter Öffnung gefüllt und gut zusammengedrückt, damit möglichst wenig Luft im Glas verbleibt. Bis zum Rand des Glases sollten einige Zentimeter frei bleiben. Es wird empfohlen, das Gemüse mit einem Gemüseblatt abzudecken und mit einem speziellen Gewicht aus Glas, einem sauberen Stein oder sauberen Glasmurmeln zu beschweren. Das Gemüse soll vollständig mit Flüssigkeit bedeckt sein und nicht mit der Luft in Berührung kommen. Falls die Lake dafür nicht ausreicht, wird mit etwas Kochsalzlösung (auf einen Liter abgekochtes Wasser kommen 20 Gramm Kochsalz) aufgefüllt. Zuletzt wird das Glas verschlossen. Am einfachsten zu handhaben ist ein spezieller Fermentierdeckel mit Ventil. Dieses lässt Gase aus dem Inneren des Glases entweichen, ohne dass Sauerstoff eindringen kann. Wird ein herkömmliches Schraub- oder Bügelglas verwendet, muss jeden Tag der Deckel kurz gelockert (und wieder geschlossen) werden, damit im Glas kein Überdruck

entsteht.

Das befüllte Glas lässt man fünf bis zehn Tage lang bei Raumtemperatur stehen. Schon bald bilden sich Luftblasen und die Lake wird trüb: der Gärprozess ist im Gange. Je länger das Gemüse fermentiert, desto saurer wird es. Nach fünf bis zehn Tagen lässt man das Gemüse im Kühlschrank eine weitere Woche lang, nun langsamer, fermentieren, dann ist es fertig für den Verzehr. Das Glas wird nun luftdicht verschlossen und am besten im Kühlschrank aufbewahrt.