

Schneckentisch Fermentieren – 14. September 2020

„Ich glaube von ganzem Herzen an das Fermentieren, nicht nur als einen Weg, Aromen entstehen zu lassen, sondern auch, um Speisen herzustellen, die man mit einem guten Gefühl isst. Über den Zusammenhang zwischen fermentierten Lebensmitteln und einem gesunden, aktiven Darm wird diskutiert. Mir persönlich geht es eindeutig besser, wenn viele fermentierte Lebensmittel auf meinem Speiseplan stehen.“



Diese Sätze aus dem Buch

„Das Noma-Handbuch der
Fermentation“

von René Redzepi und David
Zilber haben uns inspiriert einen
Kochabend zum Thema
Fermentation zu veranstalten.

Frau Radtke kennt sich mit
Wildkräutern aus, hat eine
eigene Imkerei und beschäftigt
sich schon lange mit dem Thema
Fermentation. Sie brachte uns

fermentiertes Gemüse zum Probieren mit: Möhren, Tomaten, Weißkohl (Sauerkraut), Gurken, Pastinaken und einige mehr.

Die Gemüsesorten wurden mit unterschiedlichen Kräutern und Saaten (Dill, Fenchel usw.) gewürzt. Eine kürzere oder längere Zeit der Fermentation wirkt sich auch auf den Geschmack aus. Das alles durften wir probieren bevor es in die Küche ging und wir Sauerkraut, Salzgurken Tomatensalsa und Möhrenstifte in unsere Gläser füllten.

Es war ein sehr schöner, lehrreicher Abend und wir möchten uns ganz herzlich bei Frau Radtke bedanken, die uns mit sehr viel Fachwissen und großem Engagement das Fermentieren nähergebracht hat.

Bericht & Foto: Hanne Wortberg