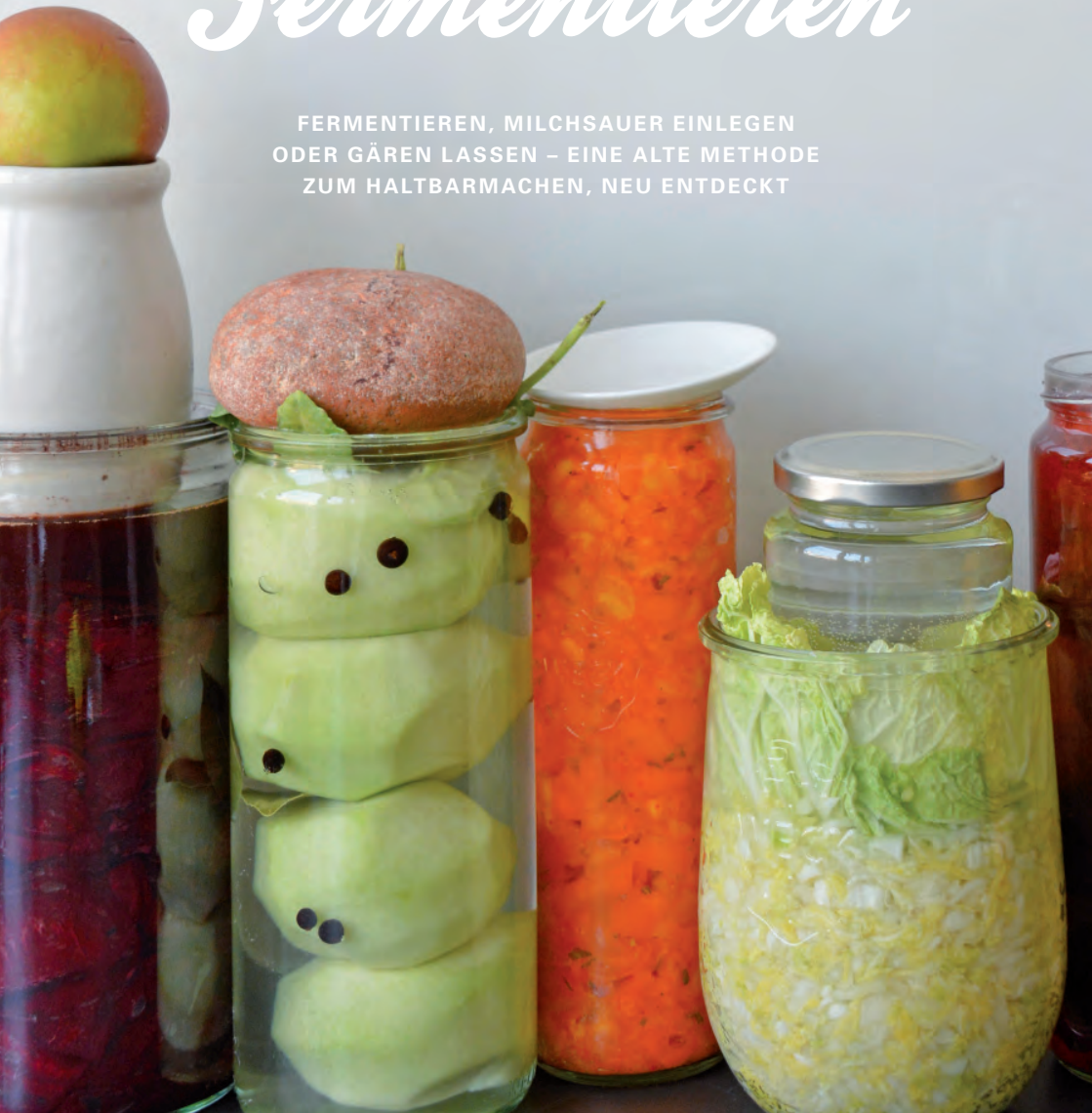




Slow Food®
Deutschland e.V.

Fermentieren

FERMENTIEREN, MILCHSAUER EINLEGEN
ODER GÄREN LASSEN – EINE ALTE METHODE
ZUM HALTBARMACHEN, NEU ENTDECKT





Einleitung



Das Haltbarmachen von Lebensmitteln durch Konservierungsmethoden wie Einmachen, Trocknen, Räuchern und Fermentieren spielt eine zentrale Rolle, wenn es um nachhaltige Ernährungs- und Lebensmittelpraktiken geht.

So kann auf genussvolle Weise der Verschwendung von frischem und überschüssigem Obst und Gemüse begegnet werden, indem man haltbar macht, was zu bestimmten Zeiten in Hülle und Fülle auf Feldern und in Obstgärten zu ernten ist und was es zu anderen Zeiten gar nicht gibt. Noch vor ein paar Jahrzehnten war es ganz normal, zu Hause Vorratshaltung zu betreiben, d. h. das Geschlachtete oder Geerntete zu konservieren, so dass man zu allen Jahreszeiten geschmackvolle und vitaminreiche Lebensmittel zur Verfügung hatte.

Heute gibt es ganzjährig industrielle Produkte, gefrorene, gekühlte oder importierte Waren, die meist mit künstlichen Zusatzstoffen haltbar gemacht werden und viel Energie für Kühlung und Transport verbrauchen. Glücklicherweise interessieren sich immer mehr bewusste Verbraucherinnen und Verbraucher wieder für nachhaltige Ernährungsweisen, für naturbelassene Lebensmittel und damit für Wege der ressourcensparenden Haltbarmachung.

Besonders das Fermentieren oder Vergären von Gemüse ist eine bekannte Konservierungsmethode. Sie blickt nicht nur auf eine uralte Geschichte zurück, sondern hat auch überall auf der Welt identitätsstiftende Speisen, unser kulinarisches Erbe, hervorgebracht: Man denke an Kimchi (meist aus Chinakohl) – eines der wichtigsten Landesgerichte Koreas – oder an das Sauerkraut, das oft als typisch deutsch angesehen wird.

Fermentieren von Gemüse ist leicht auszuprobieren; es ist kaum arbeitsaufwändig. Man braucht Gemüse, Wasser und Salz, und vielleicht Gewürze – nichts sonst. In dieser Broschüre beschreiben wir Ihnen, wie es geht und Sie finden einige Rezepte, Tipps und Ideen.

Lassen Sie sich anstecken und fangen Sie den Sommer mit dieser Jahrtausende alten Konservierungsweise ein!

Ihre Ursula Hudson

Vorsitzende Slow Food Deutschland e. V.





Sommer im Glas

GÄREN UND GÄREN LASSEN

Vergären, oder auch fermentieren – na guten Appetit, mag sich der eine oder andere sagen, und vielleicht sogar die Nase rümpfen. Etwa beim Gedanken an überreife, gärende Früchte, oder an den Geruch des urdeutschesten aller Gerichte, dem Sauerkraut, den bereits Heinrich Heine als charakteristisch herausstellt: „Sei mir begrüßt mein Sauerkraut/holdselig sind deine Gerüche“.

Doch das Verfahren, durch Vergären Gemüse, Obst, Milch, Fisch und andere Lebensmittel haltbar, genießbar oder reichhaltiger zu machen, reicht weiter zurück als in Heinrich Heines Lebenszeit – es ist vermutlich eine der ältesten Konservierungsmethoden. Fermentieren ist in nahezu allen Kulturen und Weltregionen bekannt: römische Fischsauce, die Fischsaucen Indonesiens, mediterrane Oliven, koreanisches Kimchi, japanisches Miso, die unzähligen fermentierten Milchprodukte oder die buchstäblich bunte Vielfalt des milchsauer Vergorenen der Balkanländer – von Gemüse über Obst zu Pilzen. Ethnologen gehen davon aus, dass sich Vergorenes bereits auf dem Speiseplan der Steinzeitmenschen fand, nämlich in Form von fermentiertem Inhalt des Magens erlegter Tiere. Spuren vergorener Lebensmittel ziehen sich in verschiedenen Quellen durch die Jahrhunderte, als Nahrungsmittel wie als Heilmittel – von Plinius bis zum gegenwärtigen Guru des Fermentierens, dem US-Amerikaner Sandor Ellix Katz. Heute erfreut sich die alte Kulturtechnik zunehmender Beliebtheit auch in der Spitzenküche und nicht nur „beim Koreaner“. Fermentieren ist hip.



VON BÄRLAUCH BIS KETCHUP

Ja, auch für mich ist Fermentieren pure lebendige Küchenlust. Ganz wörtlich: Vergären geschieht nämlich durch die Arbeit von lebendigen Mikroorganismen: Bakterien, Pilzen und Hefen. Oft sind diese, vor allem die Milchsäurebakterien, schon am natürlichen Ausgangsprodukt vorhanden, oder sie finden sich ganz von alleine ein. Das kommt uns heute oft etwas unheimlich vor, sind wir doch im Schatten von Louis Pasteur groß geworden, dessen Methode, die schädlichen Mikroorganismen in Lebensmitteln abzutöten, leider dabei auch die nützlichen erwischt. So sind wir es oft nicht mehr gewohnt, dass lebendige Prozesse in unserer Küche stattfinden. Ich bin aber begeistert von diesem Verfahren, seinen geschmacklich überraschenden Resultaten und der immer wieder neuen Spannung: klappt es, klappt es nicht? Mittlerweile fermentiere ich im Prinzip alles: von Bärlauch über Ginger Beer bis Ketchup. Aufregend ist der Prozess selbst, ein veritabler Verwandlungsprozess, der sich vor unseren Augen und unter unserer Nase vollzieht. Einer, bei dem übrigens anders als beim Einmachen und Einfrieren keinerlei Energie erforderlich ist.

Beim Fermentieren arbeitet ein komplexer Cocktail von lebenden Mikroorganismen am Ausgangsprodukt. Die Kunst des Vergärens besteht eben darin, die uns nützlichen Organismen gegen die schädlichen auszuspielen. Beim Vergären verändern unsere nützlichen Freunde ihre Umgebung zu ihrem Vorteil: Sie wird saurer, alkoholisch, oder für andere Mikroorganismen giftig. So lange die Nützlinge genügend Nahrung haben, d.h. vor allem Stärke- oder Zuckermoleküle, und den Heimvorteil einer sauerstoffarmen Umgebung, arbeiten sie munter vor sich hin und blubbern Kohlendioxidbläschen. Zwar verbrauchen sie dabei einige Nährstoffe aus dem Ausgangsprodukt, hinterlassen uns aber im Gegenzug nicht nur andere Nährstoffe wie Vitamine und Mineralien, sondern auch neue Aromen, Texturen und Geschmacksnuancen. Manche Lebensmittel, wie die meisten Olivenarten, werden durch die Vergärung erst genießbar.

Meine Lieblings-Mikrofreunde sind die Milchsäurebakterien, die hierzulande unter anderem für Sauerkraut, Quark, saure Gurken, Sauerteig, Sauerbier wie die Berliner Weiße, unseren Arche-Passagier, und auch Salami verantwortlich sind.

Nachdem in unseren Breiten das milchsaure Einlegen mehrere Jahrzehnte lang nahezu vergessen war – abgesehen vom Sauerkraut – findet es gegenwär-

tig immer mehr Freunde. Sicherlich ist der Trend hin zu gesunden, naturbelassenen, lebendigen Lebensmitteln eine Ursache dafür; eine andere mag im Bestreben nach mehr Selbstversorgung und in einem wieder mehr an den Jahreszeiten orientierten Ernährungsstil zu finden sein. Ist doch Fermentieren eine der schönsten Arten und Weisen, die erntereichen Jahreszeiten ins Glas zu packen und Vorräte für die etwas mageren Monate anzulegen.

UND NUN ZUR PRAXIS...

Auf denn also: Man nehme reifes Gemüse aus ökologischem Anbau – idealerweise der Überschuss an Gartengemüse, das beste Ausgangsprodukt. Ökologisch nicht nur der geringeren Schadstoffe wegen, sondern auch, weil sich auf pestizidbehandeltem und chemisch gedüngtem Gemüse weit weniger Milchsäurebakterien finden und daher der Fermentierprozess schleppend oder gar nicht in Gang kommt. Zum Fermentieren eignet sich im Prinzip alles, von grünen Bohnen, Radieschen und großen Rettichen über Topinambur, Gurken und Kohl oder den Pilzen osteuropäischer Fermentiertradition. Reifes Obst ist zum milchsauren Fermentieren weniger gut geeignet, weil der hohe Zuckergehalt die alkoholische Gärung stark begünstigt. Als Fermentiergefäße bevorzuge ich Glasgefäße, damit ich den Prozess beobachten kann. Die Gefäße, gut heiß gespült ist ausreichend, haben möglichst gerade Seiten und einen weiten Hals, im Idealfall nach oben sich öffnend (wie beispielsweise die Sturzgläser von Weck und müssen immer etwa ein Fünftel mehr Volumen fassen als die gewählte Füllmenge.

Das Füllgut wird geraspelt, geschnitten oder gehobelt und bei härterem Gemüse gern auch noch gestampft, damit leichter Flüssigkeit austritt. Sandor Katz gibt die so einfache wie sichere Anweisung für den vorbereitenden Umgang mit dem Gemüse: Oberfläche schaffen! Je kleiner und feiner das Gemüse vorbereitet ist, desto schneller fermentiert es – was aber nicht immer nur positiv ist. Mit naturbelassenem Salz und gerne auch Gewürzen – von Knoblauch über Chili, Kardamom, Kümmel, Dill – gemischt wird das Gemüse (am besten mit Schale, denn dort finden sich hilfreiche Organismen) dicht in das Gefäß geschichtet, ja gedrückt, damit keine Lufträume entstehen. Diese Methode nennt man trocken Fermentieren.



Milchsäurebakterien mögen keinen Sauerstoff, daher muss das Gemüse vollständig mit Flüssigkeit bedeckt sein. Sollten Salz und Stampfen innerhalb von 24 Stunden nicht genug Gemüsesaft produzieren, wird mit einer Lake, Salz in Wasser gelöst, aufgefüllt. Um sicherzustellen, dass das Gemüse unter Wasser bleibt, lege ich einen kleinen Teller oder Glasdeckel auf das Füllgut und beschwere diesen, entweder mit einem sauberen gefüllten Wasserglas, einem sauberen Stein oder anderem.

Die zweite Variante ist das Fermentieren in Salzlake. Sie eignet sich besonders bei hartem Wurzelgemüse, welches dann im Ganzen fermentiert wird. Dafür wird eine Salzlake hergestellt, in die das Gemüse zusammen mit den Gewürzen eingelegt wird. Auch klein geschnittenes Gemüse kann für ein paar Stunden zunächst in Salzlake ziehen, bevor es dann gut ausgedrückt und gewürzt ins Glas geschichtet wird. Kleingeschnittenes Gemüse vorher in Salzlake ziehen lassen, ist nicht unbedingt erforderlich. Diese Methode fördert jedoch bei harten Gemüsesorten die Fermentiertätigkeit.

Für die Salzlake braucht es 25 bis auch mal 50 Gramm Salz auf einen Liter Wasser. Ich nehme naturbelassenes Salz wie Meer- oder Steinsalz und gefiltertes oder gutes Leitungswasser, damit keine Rückstände im Wasser sind, die den Gärprozess stören oder hindern. Am Ende schließe ich das Gefäß lose mit dem Deckel, damit Luft entweichen kann und es nicht platzt, oder binde es mit Gaze zu, damit Staub und kleine Lebewesen den Inhalt nicht verunreinigen. Dann warte ich gespannt auf den sichtbaren Beginn des Prozesses: die ersten kleinen Luftblasen. Die Umgebungstemperatur hat freilich Einfluss auf den Fermentierungsvorgang, doch braucht man sich als Anfänger mit den komplexen Wechselwirkungen von Stärkegehalt, Salzmenge und Temperatur nicht zu befassen. Nach meist vier bis zehn Tagen, je nach Menge, Konsistenz und Temperatur auch länger, ist der Prozess abgeschlossen – es bilden sich keine Bläschen mehr. Es lohnt sich, zwischendrin zu probieren – hier sehr auf Sauberkeit achten – um die Veränderungen auch geschmacklich zu erfassen. Danach entweder gleich losessen oder die Gläser fest verschließen – nicht vorher! – und an einen kühlen, dunklen Ort stellen. Milchsauer vergorenes Gemüse hält sich, so aufbewahrt, viele Monate.



Fermentieren – milchsauer vergorenes Gemüse



EINE ANLEITUNG ZUM SELBERMACHEN.

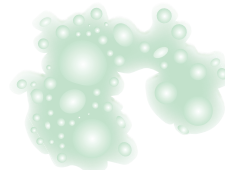
.....

Was benötigen Sie?

Gemüse, Salz, Reibe/Messer, Sturzglas

Was ist besonders zu beachten?

- Vitales, nicht chemisch behandeltes Gemüse verwenden
- naturbelassenes Salz verwenden
- Sauber, nicht steril arbeiten



Grundrezept

- 500 g Gemüse
- 20-30 g naturbelassenes Salz
- optional: Gewürze wie Ingwer, Chili, frische oder getrocknete Kräuter, Wacholderbeeren, Knoblauch und viele andere mehr

1. VARIANTE: TROCKEN FERMENTIEREN

.....

Das Fermentiergut mit dem Salz und nach Belieben mit Gewürzen in einer Schüssel vermengen und kurz kneten oder stampfen. Sofort tritt Flüssigkeit aus. Dann alles feste in ein sauberes Glas drücken. Es sollen keine Sauerstoffbläschen zurückbleiben. Das Gemüse mit einem kleinen Teller oder einem Gemüseblatt (Rotkohlblatt zum Beispiel) abdecken und mit einem gefüllten Glas Wasser, einem Stein oder einem mit Wasser gefüllten Plastikbeutel beschweren. Das Gemüse wird nach unten gedrückt, damit es ohne Kontakt zu Sauerstoff gären kann. Sollte sich nicht genug Flüssigkeit bilden, etwas Salzlake nachgießen. Das Glas 3-7 Tage bei Zimmertemperatur ziehen lassen, zwischendurch probieren und wenn der gewünschte Geschmack erreicht ist, gut verschlossen an einem kühlen Ort aufbewahren.



1 | VORBEREITEN



3 | FERMENTIEREN



2 | ZERKLEINERN



4 | LAGERN

Rezepte



ROTE BETE

Zutaten: 500 g Rote Bete, 30 g Salz, 100g kleingeschnittene Zwiebel, 1-2 Knoblauchzehen, frisch gemahlener Pfeffer

- Rote Bete waschen, schälen und in feine Scheiben hobeln. Die Zwiebel in Würfel schneiden, den Knoblauch schälen und kleinhacken. 4-5 größere Rote-Bete-Scheiben beiseite legen.
- Alles zusammen mit dem Salz und dem Pfeffer in einer Schüssel gut vermengen, kurz kneten.
- Dicht und fest in ein Glas drücken, mit den beiseite gelegten Scheiben zum Schluss abdecken.
- Füllgut bedecken und beschweren.
- Nach drei Tagen eine erste Kostprobe nehmen und das Glas so lange bei Zimmertemperatur stehen lassen, bis der gewünschte Geschmack erreicht ist. Dann gut verschließen und an einem kühlen Ort aufbewahren.

RETTICH (SCHWARZER, ROSA, DAIKON RETTICH ODER ANDERE SORTEN)

Zutaten: 500 g Rettich, 20-30 g Salz, Wacholderbeeren

- Den Rettich zu Scheiben hobeln, mit dem Salz vermengen und zusammen mit wenigen Wacholderbeeren dicht in ein Glas schichten.
- Weiter verfahren wie oben (Variante 1).
- Rettich verliert durch das Fermentieren seine spitze Schärfe, gewinnt dafür eine überraschende geschmackliche Tiefe.

2. VARIANTE: MIT SALZLAKE

In der Regel nimmt man eine 5%-Lake, diese kann nach Belieben auch milder oder stärker ausfallen. 50 g Salz und 1 Liter Wasser aufkochen und abkühlen lassen. Für Sommergemüse reicht eine mildere Lake, also 4% oder weniger. Gemüse möglichst klein schneiden oder raspeln. Es entsteht dadurch viel Oberfläche und die Fermentierwirkung ist intensiver. Das Gemüse in die Salzlake (1 Liter Salzlake für ca. 500 g Gemüse) geben und mehrere Stunden oder über Nacht ziehen lassen. Dann das Gemüse mit den Händen ausdrücken, in ein Glas geben und feste andrücken; die Flüssigkeit zunächst aufbewahren. Dann weiter verfahren wie oben beschrieben.

INGWER-KAROTTEN

Zutaten: etwa 700 g geraspelte Karotten, 30 g Salz, je nach Geschmack mehr oder weniger frisch geriebener Ingwer, frisch gemahlener Pfeffer.

- Karotten, Ingwer, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen und dicht in ein Glas drücken und weiter verfahren wie für das Rote-Bete-Rezept oben. Gärungszeit: ca. 5 bis 10 Tage.

MEERRETTICH

Zutaten: 1 Meerrettichwurzel (ca. 400 g), 20 g unraffiniertes Salz, 1 l gefiltertes Wasser.

- Für die 5 %-Lake das Salz in 1 Liter gekochtem Wasser auflösen und erkalten lassen.
- Meerrettich reinigen, schälen, in möglichst feine Scheiben hobeln, in die Salzlake einlegen und darin 10-12 Stunden bei Zimmertemperatur ziehen lassen.
- Die Meerrettichscheiben abseihen (die Lake aufbewahren), dicht und fest in ein Glas drücken. Die dabei austretende Flüssigkeit sollte die Scheiben bedecken. Reicht die Flüssigkeit nicht aus, Lake nachgießen.
- Füllgut bedecken, beschweren, sicherstellen, dass keine Meerrettichscheibe mit Luft in Kontakt kommt, mit Mulltuch oben zubinden und abwarten.
- Nach ca. einer Woche ist der Meerrettich durchfermentiert. Nun die Beschwerung entfernen, Glas luftdicht abschließen. Das Ergebnis ist weniger scharf als frischer Meerrettich, hat aber wunderbare Würze und Geschmackstiefe.

ROTKOHL MIT APFEL

Zutaten: Rotkohl (ca. 1.000 g), 1-2 kleine Äpfel, 30 g Salz.

- Zunächst ein schönes, sauberes Rotkohlblatt vorsichtig abnehmen und beiseite legen.
- Den Rotkohl und die Äpfel raspeln, mit dem Salz vermengen und kneten bis Flüssigkeit austritt.

- Dann wie oben beschrieben dicht in Gläser füllen und mit dem Rotkohlblatt abdecken. Weiter verfahren wie im Grundrezept Variante 1.
- Gärungszeit 5-10 Tage.

GURKEN

Gurken zu fermentieren ist wider Erwarten etwas kniffliger, da sie selbst viel Flüssigkeit enthalten. Die Gurken mit einem Wein- oder Meerrettichblatt bedecken; Eichen- und oder Johannisbeerblätter eignen sich ebenfalls.

Zutaten: ca. 700 g kleine Gärtnergurken, frischer Dill, Senfkörner, Koriander, 1 Lorbeerblatt, Knoblauch, je nach Geschmack auch Chili und/oder kleine Tomaten, 4-%-Salzlake.

- Die sehr sorgfältig gereinigten Gurken in große Stücke schneiden oder auch ganz lassen und ganz fest und dicht mit den Kräutern und Gewürzen in ein Glas schichten, mit Lake auffüllen und mit einem der oben angegebenen Blätter bedecken.
- Dann wie im Grundrezept Variante 2 verfahren. Gurken fermentieren relativ schnell, gut beobachten, eventuell auch mal zwischendurch probieren.
- Gärungszeit: 2-3 Tage.

KAROTTEN IM GANZEN

Zutaten: 500 g Karotten, Pfefferkörner, 2 Lorbeerblätter pro Glas, 5-%-Salzlake, nach Belieben 1-2 cm große Stückchen von Ingwer oder Meerrettich; 2 Sturzgläser in der Länge der Karotten.

- Die Salzlake herstellen und abkühlen lassen.
- Die Karotten waschen und schälen, längs in Hälften oder Viertel schneiden.
- Die Gewürze unten in das Glas legen, dann die Karotten sehr dicht in die Gläser schichten. Mit Salzlake aufgießen, abdecken und weiter wie oben im Grundrezept Variante 2 beschrieben.
- Gärungszeit: Ca. 5-7 Tage.

TOPINAMBUR-KAROTTE-CHILI-KIMCHI

Zutaten für die Marinade: 50 g Zucker, 15 g Niora (getrocknete und gemahlene, milde Paprika aus Spanien ohne Schärfe), ca. 20 g kleingehackter Knoblauch, ca. 10 g kleingehackter Ingwer, 3-4 getrocknete Peperoncini, ca. 1,5 Liter 5 %-Salzlake.

Weitere Zutaten: 400 g gereinigte Topinamburknollen, 100 g geraspelte Karotte, 10 g Salz.

- Für die Marinade alle Zutaten mit etwas 5 %-Salzlake verrühren und eine Stunde ziehen lassen.
- In der Zwischenzeit Topinambur in Scheiben hobeln und in der Salzlake eine Stunde ziehen lassen.
- Die Karottenspäne mit dem Salz vermischen und ebenfalls eine Stunde ziehen lassen. Danach gut auswaschen und ausdrücken.
- Die Karotten zum Topinambur – mit Salzlake – geben, ebenso die Marinade. Alles noch mehrere Stunden ziehen lassen, dann wie im Grundrezept Variante 2 weiterarbeiten.
- Gärungszeit: mindestens 7 Tage.

Inspiziert von Ingo Holland (Kimchi S. 157, in seinem Buch „Salz“)

ROTE-BETE-MEERRETTICH-KIMCHI

Zutaten: 500 g grob geraspelte Rote Bete, 5 %-Salzlake, 50 g geraspelter Meerrettich, 100 g sehr dünn geschnittene Zwiebeln, ca. 20 g feingehackter Knoblauch, 1 gehäufte TL Togarashi (pikante, japanische Gewürzmischung).

- Die Rote Bete eine Stunde in 5 %-Salzlake ziehen lassen.
- Danach die Bete mit Meerrettich, Zwiebeln und Knoblauch vermengen und alles zusammen in der Lake mehrere Stunden vorziehen lassen.
- Die Mischung ausdrücken, die Flüssigkeit aufbewahren und mit 1 TL Togarashi vermengen.
- Zum Gären alles in ein Glas drücken und wie im Grundrezept Variante 2 weiterarbeiten.



WEITERFÜHRENDE LITERATUR

Sandor Ellix Katz: The Art of Fermentation. An indepth exploration of essential concepts and processes from around the world. (Grundlagenwerk) Chelsea Green Publishing 2012. Sehr informativ ist auch der 6minütige YouTube Film „Fermenting Vegetables with Sandor Katz“

Journal Culinare. Kultur und Wissenschaft des Essens. 17: Fermentation. Edition Wurzer & Vilgis 2013.

Claudia Lorenz-Ladener: Milchsauer eingelegt. Gemüse gesund und schnell haltbarmachen (sehr nützliche Kurzinformationen zum Vergären aller Arten von Gemüse), Oekobuch Verlag 2014.

Heiko Antoniewicz: Fermentation. Edition Port Culinare 2015.

Battock, Mike + Dr. Sue Azam-Ali: Fermented Fruits And Vegetables. A Global Perspective. Food and Agriculture Organization of the United Nations Rome 1998.

Byung-Hi Lim, Byung-Soon Lim, Kimchi, Die Seele der Koreanischen Küche. Fackelträger Verlag 2016

Hercules, Olia, Mamushka, Recipes from Ukraine and beyond. Hachette UK Company 2015, enthält auch einige interessante Fermentierrezepte.

TEXT

Dr. Ursula Hudson und Barbara Assheuer,
Überarbeitete Fassung, mit freundlicher Genehmigung des Oekom-Verlags,
München, aus: Slow Food Magazin 04/15
Aktualisiert, September 2016



Gerichte mit fermentiertem Gemüse



Fermentierter Palmkohl (Palmkohl, Salz, Knoblauch) mit gerösteten Kürbiskernen zu Pellkartoffeln und Kürbisgemüse.

Stulle mit Scheiben von würzigem Käse oder kaltem Braten belegen, mit Senf bestreichen und **mit fermentierter Roter Bete** oder **Kohlrabi** belegen.

Fermentierter Rot- oder Weißkohl mit frischem, dünn geschnittenem Lauch und dünnen Apfelspalten mischen und dazu ein kleines, kräftig angebratenes Stück Schweinebauch.

Die russische Variante: Piroggen (Teigtaschen) mit fermentiertem Weißkohl füllen.

Die koreanische Variante: fermentiertes Gemüse zu gekochtem Gemüse und Reis servieren.

Die polnische Variante: Gemüse Eintopf mit fermentierter Roter Bete verfeinern.

Fermentierte Gurken zu Kräuterquark und Salzkartoffeln reichen.

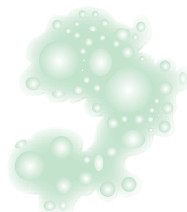
Gedünstetes Fischfilet mit einem **mildem, hellem Ferment (Spitzkohl, Lauch o. ä.)** belegen und vor dem Servieren unter dem Deckel eine Minute ziehen lassen.

Rosmarin-Bratkartoffeln mit Guacamole und einem **kräftigen Ferment wie Blumenkohl, schwarzer Rettich** oder **Miso-Zwiebeln** servieren.

Rezeptideen

Für jeweils 500g geschnittenes Gemüse und ca. 20-30 g Salz

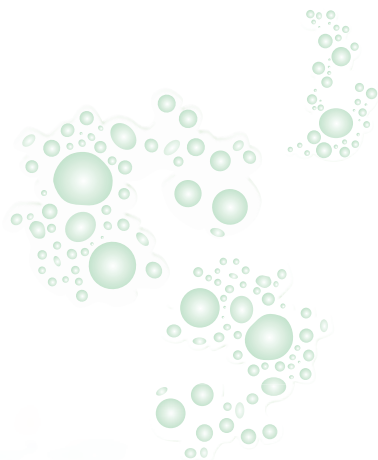
Schwarzer Rettich	Gewürze: 4-5 Wacholderbeeren
Rote Beete	Gewürze: 10g frischer Meerrettich, Pfeffer
Zwiebeln	Frische Sommerzwiebeln mit Salz trocken einlegen. Werden süßlich und verlieren ihre Schärfe. Gut zu gebratenem Tofu oder zu Matjes
Karotten 1	Gewürze: grüner Szechuanpfeffer und frischer Ingwer
Karotten 2	Gewürze: Jalapenopulver, frisch gemahlener Pfeffer und Kapern
Gurken 1	Gewürze: Klassisch mit Dill und Senfsaat
Gurken 2	Gewürze: Mit Minze und Chili
Teltower Rübchen	Gewürze: Mit Wacholderbeeren; wird geschmacklich sehr intensiv. Dazu passt dann ein Leberwurstbrot oder ähnliches
Hokkaido-Kürbis	Gewürze: Mit Jalapenopulver, grünem Szechuanpfeffer und 10 g frischem Ingwer
Blumenkohl	Gewürze: Pur oder mit Pfeffer und Muskat
Kohlrabi	Gewürze: mit gehobeltem Meerrettich
Chinakohl	Gewürze: mit gemahlenem grünem Pfeffer und 5 g frischem Ingwer



IMPRESSUM

HERAUSGEBER: Slow Food Deutschland e. V.
(V. i. S. d. P. Dr. Ursula Hudson)
TEXTE: Ursula Hudson | Barbara Assheuer
REDAKTION: Anke Klitzing | Sharon Sheets
REZEPTE: Barbara Assheuer
FOTOGRAFIE: Barbara Assheuer
KONZEPTION: Andrea Lenkert-Hörrmann
GESTALTUNG: Markus Wagner | ossenbrunner wagner gestaltung

Slow Food Deutschland e. V.
Luisenstraße 45
10117 Berlin
T 030 20004750
info@slowfood.de
www.slowfood.de



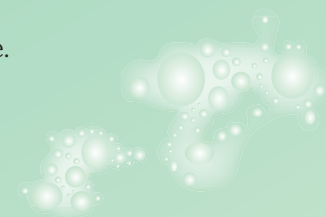
Slow Food ist eine weltweite Bewegung, die sich für eine lebendige und nachhaltige Kultur des Essens und Trinkens einsetzt. Slow Food tritt für die biologische Vielfalt ein, fördert eine nachhaltige, umweltfreundliche Lebensmittelproduktion, betreibt Geschmacksbildung und bringt Erzeuger von handwerklich hergestellten Lebensmitteln auf Veranstaltungen und durch Initiativen mit Ko-Produzenten (Verbrauchern) zusammen. Die Arbeit von Slow Food stützt sich weltweit auf den Einsatz vieler engagierter Mitglieder, die es Slow Food durch ihre Mitgliedschaft ermöglichen, Projekte zum Schutz der Biodiversität und zur Ernährungs- und Geschmacksbildung voran zu treiben und Kampagnen und Events zu organisieren. Viele der Mitglieder und Convivien engagieren sich durch verschiedenste Aktivitäten vor Ort. Als Slow-Food-Mitglied ist man Teil einer großen, bunten, internationalen Gemeinschaft, die das Recht jedes Menschen auf gute, saubere und faire Lebensmittel vertritt.

Slow Food Deutschland wurde 1992 gegründet und ist ein eingetragener Verein mit Geschäftsstelle in Berlin. Die Slow-Food-Bewegung zählt Anfang 2016 in Deutschland etwa 14.000 Mitglieder in rund 85 Convivien (lokalen Gruppen), weltweit sind es mehr als 100.000 Menschen in über 170 Ländern.
> www.slowfood.de

Gefällt Ihnen diese Broschüre?
Möchten Sie mehr tun für gute, saubere und faire Lebensmittel?
Dann machen Sie doch bei uns mit und werden Teil der bunten und internationalen Slow-Food-Gemeinschaft. Wir können jede helfende Hand gebrauchen.
> www.slowfood.de/mitglied1016

Oder unterstützen Sie unsere Projekte. Immer mehr Menschen sind von der Slow-Food-Idee begeistert. Wir wollen die Herstellung und die Verbreitung von guten, sauberen und fairen Lebensmitteln fördern und sie insbesondere auch Kindern und Jugendlichen näherbringen. Das lässt sich nur mit ausreichenden finanziellen Mitteln verwirklichen.

Unterstützen Sie unsere Arbeit mit Ihrer Spende!
Jeder Beitrag hilft bei der Umsetzung unserer Projekte.
> www.slowfood.de/ihre-spende-hilft





Slow Food®
Deutschland e.V.

Fermentieren

Fermentieren, milchsauer einlegen
oder gären lassen – eine alte Methode
zum Haltbarmachen, neu entdeckt

Das Haltbarmachen von Lebensmitteln durch Konservierungsmethoden wie Einmachen, Trocknen, Räuchern und Fermentieren spielt eine zentrale Rolle, wenn es um nachhaltige Ernährungs- und Lebensmittelpraktiken geht. So kann auf genussvolle Weise der Verschwendung von frischem und überschüssigem Obst und Gemüse begegnet werden, indem man haltbar macht, was zu bestimmten Zeiten in Hülle und Fülle auf Feldern und in Obstgärten zu ernten ist und was es zu anderen Zeiten gar nicht gibt.

