



## DIY - VEGGIE FERMENTER GLAS (1400ml) - FAQ

**Das Fermentieren von Gemüse ist eine traditionelle Methode, um frische Zutaten länger haltbar zu machen, wenn sie saisonal gerade verfügbar sind.**

Fermentiertes Gemüse ist voller positiver Mikroorganismen sowie kumulierten Nährstoffen und wird auch leichter von den Darmzellen direkt aufgenommen als frisches Gemüse. Der regelmäßige Verzehr von fermentierten Lebensmitteln kann positive Auswirkungen auf die Darmgesundheit haben, den Cholesterinspiegel kontrollieren, das Immunsystem stärken, den Appetit regulieren und vieles mehr. Es gibt viele verschiedene Rezepte zum Fermentieren von Gemüse. Beachten Sie die entsprechende Literatur.



Alles, was Sie tun müssen, ist eine hochwertige nichtmetallische Ausrüstung zu haben und Salz oder flüssige Sole zu verwenden. Es gibt einige Grundprinzipien, die Sie bei diesem Prozess jedoch befolgen müssen, um sicherzustellen, dass keine Luft vorhanden ist, und um die Hygiene auf einem hohen Niveau zu halten. Der einfach zu handhabende KEFIRKO Veggie-Fermenter bietet bereits das geeignete Zubehör hierfür. Dieser ist sowohl für Anfänger als auch für erfahrene Fermentier-Freunde bestens geeignet. Enthält 25 Rezepte (English)

### **WELCHE ART VON GEMÜSE KANN FERMENTIERT WERDEN?**

Sie können fast alle Gemüsesorten und sogar einige Früchte – Äpfel, Beeren – fermentieren. Kohl ist eines der beliebtesten Gemüse zum Fermentieren, und als nächstes kommen Radieschen. Sie können Knoblauch, Gurken, Karotten, Sellerie, grüne Bohnen und sogar Kräuter fermentieren. Es gibt einige Einschränkungen bei grünem Blattgemüse aufgrund seines unverwechselbaren Geschmacks, der durch die Fermentation noch stärker wird. Mit etwas Erfahrung kann man fast alles fermentieren.

### **WIRD GEMÜSE GANZ FERMENTIERT ODER GEHACKT?**

Dies ist abhängig vom Rezept, das Sie zubereiten. Wenn das Gemüse gehackt oder geraffelt ist, kann Wasser freigesetzt werden, um genügend Salzlake zu erzeugen, um das Gärut darin untergetaucht zu halten. Einige Gemüsesorten können jedoch nicht gerieben und nur in größere Stücke geschnitten oder ganz gelassen werden. In diesem Fall können Sie stattdessen eine Salzlake (Solewasser) verwenden.

### **WARUM IST ES WICHTIG, SALZ HINZUZUFÜGEN UND WIE VIEL?**

Salz ist wichtig, um eine Umgebung zu schaffen, in der Lactobacillus-Bakterien gedeihen, während sich Hefe und Schimmelpilze nicht bilden können, und dies schützt Ihr Ferment. Der Salzanteil wird für das Gesamtgewicht Ihrer Zutaten und des Wassers berechnet. Es wird empfohlen, etwa 2% Sole zu verwenden. Für 1 kg Zutaten bedeutet dies also etwa 20 g Salz. Aber bedenken Sie, dass die Gärung schneller ist, wenn die Temperatur höher ist. In wärmeren Jahreszeiten können Sie also mehr Salz hinzufügen, um die Gärung zu verlangsamen.

### **IST DER STARKE GERUCH, DER VOM FERMENT KOMMT, NORMAL?**

Viele Bakterien und Hefen in Ihrem Ferment machen ihre Arbeit, die Gas produziert. Wenn Sie neu in Bereich des Fermentierens sind, mag es für Sie ungewohnt sein, aber es bedeutet nicht, dass das Ferment schlecht geworden ist. Der Veggie-Fermenter hat einen Aktivkohlefilter, der den Geruch, der aus dem Glas austretenden Gase, reduziert.

## **WARUM VERÄNDERT GEMÜSE WÄHREND DER FERMENTATION DIE FARBE?**

Die meisten Gemüsesorten verändern aufgrund der Fermentation leicht ihre Farbe. Die frische Farbe verblasst normalerweise. Wenn das Gemüse vor dem Fermentieren sehr dunkel in der Farbe ist, können sie das andere Gemüse im Glas verfärben. Zum Beispiel kann die Rote Beete oder der Rotkohl das ganze Glas rosa färben. Wenn Sie eine rosa Farbe bemerken, obwohl sich kein Gemüse dieser Farbe im Glas befindet, kann dies eine Verunreinigung sein und Sie müssen das gesamte Glas entsorgen. Dunkle Gemüseschichten im Glas bedeuten normalerweise, dass das Gemüse nicht mit Salzlake bedeckt war und mit Luft in Kontakt kam.

## **WIE LAGERT MAN FERMENTIERTES GEMÜSE UND OBST?**

Sobald die Gärung abgeschlossen ist, können Sie das Gemüse oder Obst/Beeren im Kühlschrank aufbewahren. Einfrieren ist ebenfalls akzeptabel, aber sehr niedrige Temperaturen können einige der nützlichen Mikroorganismen abtöten. Bewahren Sie das Gärgut am besten in Gläsern mit Deckeln auf und achten Sie darauf, dass dieses die ganze Zeit mit Salzlake bedeckt ist. Nicht empfehlenswert sind Kunststoffbehälter, da die Fermente normalerweise sauer sind, was den Kunststoff angreifen kann.

## **IST DIE VERWENDUNG VON STARTERKULTUREN ERFORDERLICH?**

Gemüse und Obst enthalten alle notwendigen Mikroorganismen für die Fermentation. Wenn Sie sich nicht sicher sind oder es schneller und konsistenter machen möchten, können Sie Hilfe in Form von Starterkulturen einsetzen. Dies ist normalerweise eine pulverisierte Kultur, die Sie in die Salzlösung mischen. Mit Molke, die ebenfalls voller Mikroorganismen ist, kann man sich Abhilfe verschaffen, oder manche Leute verwenden auch gerne Sauerkrautsaft aus der vorherigen Charge für die neue Fermentation. Einige verwenden sogar die überflüssigen Kefirkörner (von Wasserkefir) und fügen sie einer Mischung hinzu. Alle diese Optionen sind möglich, aber haben Sie auch Vertrauen in die «wilde» Gärung, die auf natürliche Weise stattfindet, - einzig mit den großartigen Zutaten und ein wenig Salz.

## **BUCHEMPFEHLUNG**



### **Buch «Magic Fermentation»**

Autoren: Marcel Kruse & Geru Pulsinger / Löwenzahn Verlag

150 Rezepte für Gemüse, Obst, Sauerteig, Joghurt, Kefir und Kombucha..

Die KEFIRKO Fermentationsgläser und das Buch «Magic Fermentation» sind erhältlich in unserem Online-Shop

[www.aquanatura.ch](http://www.aquanatura.ch)

## **BEZUGSQUELLE (Schweiz)**

**Fermentieren Sie mit natürlich gefiltertem Wasser – wir haben die passenden Wasserfilter-Systeme für Sie!**



**Wir beraten Sie gerne!**

Aqua Natura GmbH, Spitzli 10, 8716 Schmerikon

KONTAKT: TEL +41 (0)55 556 89 52 / MAIL [info@aquanatura.ch](mailto:info@aquanatura.ch) / SHOP [aquanatura.ch](http://aquanatura.ch)