MARCEL KRUSE & GERU PULSINGER

FERMENTIER DIR DEN SOMMER INS GLAS

Magische Fermentier-Facts und
3 knallbunte fruchtig-frische Rezepte

Löwenzahn

LASS DIE BLUBBERPARTY STEIGEN!

Und zwar im Glas. Wovon wir reden?
Na, vom Fermentieren natürlich! Von der vielleicht geschmacksintensivsten Methode, Früchte und Gemüse haltbar zu machen. Leuchtendes, würziges Kraut, knallgelbe Salzzitronen, umwerfend fruchtiges Aprikosen-Chutney … eines können wir dir versprechen: Deine Sommerküche wird eine richtig spritzige Geschmacksfeier.

Zuerst gibt's die wichtigsten Fermentier-Facts und dann 3 super Starter-Rezepte für sommerliche Fermente. Dann kann's ja losgären!

Viel Spaß beim Schnippeln, Freuen und Verkosten!

Deine Löwenzähne

Fermentation is all around:

Du denkst, du kannst ohne Fermentation leben? Das wird dir wahrscheinlich nur schwer gelingen. Fast ein Drittel unserer alltäglichen Lebensmittel hat an dem einen oder anderen Punkt in seiner Herstellung einen Fermentationsprozess durchlaufen. Klingt unglaublich? Schau mal hier:

- **Milchprodukte:** Joghurt, Käse und Butter entstehen aus vergorener Milch, der noch weitere Milchsäurebakterien (Lactobacillales) zugesetzt werden.
- **Schokolade:** Nach der Ernte dürfen sich die Samenkerne der Kakaobohne 5–10 Tage in der tropischen Hitze suhlen. Dabei wird ihre Keimfähigkeit unterdrückt, die Bitterstoffe verschwinden und werden in die „schokoladigen" Aromen umgewandelt.
- **Vanille:** Die geernteten Schoten landen erst in heißem Wasser, anschließend in luftdichten Behältern, dann geht es zum Trocknen ins Freie. Was dabei passiert? Die anfangs grünen Schoten schrumpfen zu dunklen Stangen – und das charakteristische Vanille-Aroma, das Vanillin, entsteht.
- **Oliven:** Rohe Oliven sind für uns ungenießbar. Abhilfe schafft eine Salzlösung, der Milchsäurebakterien zugesetzt werden. Dort rasten die aromatischen Früchte mehrere Monate, bevor sie abgefüllt werden.
- **Würzsaucen:** Sojasauce, Chilisauce, Senf … sie alle bestehen aus fermentierten Ausgangsprodukten: mit dem Kōji-Pilz versetzte Sojabohnen, zerkleinerte und gesalzene Chilischoten, gemaischte Senfsaat. Fertig ist die Geschmackssensation – na ja, fast: In den meisten Fällen musst du noch ein paar Monate (oder Jahre) warten, bis du in ihren Genuss kommst – unsere Rezepte dauern zum Glück nicht so lange.
- **Brot:** Genau genommen ist jedes Hefebrot fermentiert: Der Gärprozess vollzieht sich, während dein Teig luftig und locker vor sich hin „geht". Bei Sauerteigbroten kommt der Fermentation ein besonderer Stellenwert zu: Hier passiert die Fermentation im Mehl-Wasser-Gemisch deines Anstellgutes.
- **Bier:** Beim Maischen wird das Getreide, meist Gerste oder Gerstenmalz, mit Wasser leicht erhitzt. Stärke tritt aus, die später den Hefepilzen als Nahrung dient, welche wiederum Alkohol produzieren. Ähnliche Verfahren kommen auch bei der Herstellung von Whiskey oder Schnaps zum Einsatz.
- **Wein:** Nach dem Keltern, also dem Auspressen des Traubensafts, wird der so entstandene Most gegärt. Die Hefe wandelt den Zucker in Alkohol um. Chin-chin!
- **Tee:** Sollen die Blätter der Teepflanze (*Camellia sinensis*) einmal Schwarztee werden, müssen sie erst vergären. Beim Welken werden Zellsäfte und ätherische Öle freigesetzt, die anschließend die Fermentation in Gang bringen. Grüntee stammt übrigens von der gleichen Pflanze – der wird aber nicht fermentiert, sondern gedämpft und anschließend getrocknet.
- **Kaffee:** Die grob geschälten Kaffeebohnen wandern für 12–36 Stunden ins Wasserbad. Die in den Bohnen enthaltenen Pilze sorgen dafür, dass die bitteren Gerbstoffe abgebaut werden und neue, balanciertere Aromastoffe entstehen.

Wem Magie nicht reicht: Das passiert beim Fermentieren

↑
Wo sind sie denn, die Mikroorganismen?

Wo Fermentation ist, entsteht Leben. Und umgekehrt: Wo Leben ist, entsteht Fermentation. Was wir damit meinen? Zunächst einmal die Tatsache, dass sich in und auf jedem unbehandelten, organisch entstandenen Lebensmittel eine Vielzahl von Bakterien, Pilzen und Hefen tummelt: etwa auf der Schale von Obst und Gemüse oder in Milchprodukten. Auch im menschlichen Körper finden sich unzählige Mikroorganismen. Die Anzahl an Bakterienzellen im Darm wird beispielsweise auf knapp 100 Billionen geschätzt – und die wollen auch gepflegt werden. Aber keine Angst, von menschlicher Spontangärung haben wir bisher noch nie gehört …

Für die Lebensmittel bedeutet das, dass diese Mikroorganismen unter günstigen Bedingungen beginnen, Einfach- und Vielfachzucker (Kohlenhydrate oder Saccharide) zu verstoffwechseln, und sich dadurch vermehren. Ihr Metabolismus ist optimal darauf programmiert, die vorhandenen Zucker in Säure, Gase und Alkohol zu spalten. Man könnte Fermentation genauso gut eine „Veredelung" von Nahrungsmitteln nennen. Im Gegensatz zur unkontrollierten Fäulnis wird bei der gezielten Gärung der pH-Wert der Lebensmittel verändert. Die dadurch entstehenden Substanzen, wie antimikrobielle Peptide, Milch- oder Essigsäuren und Alkohole, unterbinden ein Wachstum von pathogenen Keimen und das fermentierte Gut kann nachträglich auch nicht mehr befallen werden.

NINJA-POWER: DAS SIND DIE FLEISSIGEN HELFERLEIN, DIE IM VERBORGENEN ARBEITEN

↑
Tut sich da schon was?

Je nachdem, welche Umgebung sie vorfinden, fühlen sich unterschiedliche Mikroorganismen mehr oder weniger wohl, arbeiten alle gleichzeitig oder entwickeln sich nacheinander. So erschaffen sie sich gegenseitig ein optimales Milieu – echtes mikrobiologisches Teamwork eben!

Die verlässlichen Alleskönner: Milchsäurebakterien

Sie sind die Stars unter den Fermentationsmikroben und immer zur Stelle, wenn es darum geht, den Zucker aus Obst, Gemüse, Getreide oder Milch zu schnabulieren und in fantastische Fermente zu verwandeln: die Milchsäurebakterien (Lactobacillales), darunter v.a. Gattungen wie *Leuconostoc*, *Oenococcus*, *Pediococcus*, *Streptococcus* oder *Tetragenococcus*. Sie sind es auch, die am Reifungsprozess der meisten alltäglichen Speisen beteiligt sind. Wenn wir ihnen die richtigen Voraussetzungen schaffen, bilden diese Bakterien aus den enthaltenen Einfachzuckern (z. B. Glucose und Fructose) Milchsäure. Die ist einerseits für den typischen sauren Geschmack verantwortlich, zum Beispiel von Joghurt. Andererseits entstehen dabei als Nebenprodukte Gase – die für das feine Prickeln von Gemüse und für die Blubberblasen im Sauerteig sorgen.

Wir können zwischen den unterschiedlichen Temperaturvorlieben der Lactobacillales unterscheiden. Bei der wilden Fermentation von Gemüsen treten mesophile Milchsäurebakterien in Aktion. Da diese im Temperaturbereich von 18–26 °C am besten arbeiten, ist es für uns relativ einfach, diese Fermente zuhause herzustellen. Wir müssen nur dafür sorgen, dass die Bügelgläser und Gärtöpfe sich in weder zu kalter noch zu warmer Umgebung befinden. Daneben gibt es thermophile Milchsäurebakterien, die zum Beispiel in der Herstellung von Joghurt zum Einsatz kommen. Sie bevorzugen ein kuschlig-warmes Milieu von ca. 42–45 °C.
Für uns interessant ist außerdem die Unterscheidung zwischen homofermentativen Bakterien, die ausschließlich Milchsäure produzieren, und heterofermentativen Vertretern, bei denen auch noch weitere Nebenprodukte wie Kohlensäure oder Essigsäure entstehen. Letztere lieben es zwar ein paar Grad kühler als ihre Kollegen, sind jedoch gerade bei der wilden Fermentation von Gemüse hauptverantwortlich für die starke Kohlensäurebildung in der initialen Phase. Das wiederum bildet eine ideal saure Schutzumgebung, in der sich pathogene Bakterien gar nicht erst ausbreiten können. Essigsäure als Nebenprodukt spielt vor allem bei der Sauerteigzubereitung eine Rolle. Die homofermentativen Milchsäurebakterien sind jedoch sechsmal effizienter im Abbau der Kohlenhydrate und vermehren sich somit schneller.

↑
Altersvergleich: Ein frisch angesetztes Ferment vs. ein mehrere Wochen altes Ferment. Siehst du, wie die Farbe in die Lake übergegangen ist?

Am Beispiel der Lake-Technik können wir die Arbeit der Milchsäurebakterien im Detail beobachten:

- **Tag 1 und 2:** Nach dem Abfüllen geben die Bakterien so richtig Vollgas. Das Salz macht die Fasern des Gemüses porös und Zellsaft, die Nahrung der Helferlein, tritt aus. Der im Gemüse vorhandene Sauerstoff wird zu Kohlendioxid umgewandelt – du siehst ihn als Bläschen aufsteigen. Am schnellsten geschieht das bei einer Umgebungstemperatur von 20–26 °C.
- **Tag 3:** Der zweite Gärprozess beginnt: die Milchsäuregärung, bei der Hefen zusammen mit den Milchsäurebakterien das Lebensmittel konservieren und dessen Geschmack verändern. Erkennbar ist dieser Prozess durch eine Trübung der Salzlake.
- **Tag 10–20:** Die Milchsäuregärung ist beendet. Das Ferment braucht aber noch ein paar Tage bis zur vollen Reife.
- **Nach 2–3 Wochen:** Du kannst dein Ferment kosten. Aber Vorsicht: Einmal geöffnet, sollte es innerhalb weniger Tage aufgebraucht werden. Oder du gönnst ihm noch eine kleine Ruhepause – und wirst mit noch intensiveren Geschmacksnoten belohnt.

Die beschwipsten Partycrasher: Hefepilze

Während Gemüse überwiegend von Milchsäurebakterien besiedelt wird, findet man auf Obst eine Überzahl von wilden Hefen. Hefen sind niedere Pilze, sogenannte Sprosspilze. Sie vermehren sich durch Sprossung oder Spaltung, wodurch neue Hefezellen heranwachsen. Die bekannteste Hefe ist die *Saccharomyces cerevisiae*, auch Bäckerhefe genannt.

Die Hauptarbeit der Hefen besteht darin, Zucker in Ethanol (Alkohol) und Kohlenstoffdioxid abzubauen. Das Kohlenstoffdioxid bleibt in der geschlossenen Umgebung gebunden und wird durch den Kontakt mit Wasser in Kohlensäure umgewandelt. Der Alkohol wirkt konservierend und hemmt unerwünschtes Wachstum feindlicher Mikroorganismen. Und bietet Nährstoff für die Essigsäurebakterien, die den Alkohol in Essigsäure umwandeln.

Ob du wilde Hefen oder Zuchthefen verwendest, wirkt sich weder qualitativ noch geschmacklich auf das Lebensmittel aus. Je mehr Hefen vorhanden sind, desto mehr und schneller wird Alkohol produziert. Somit benötigst du z. B. Zuchthefen nur bei zuvor gekochtem Obst. In der Lebensmittelindustrie werden aus Produktionsgründen meist Zuchthefen verwendet. Sie garantieren eine komplette Durchgärung des Obstes, denn: je höher der Alkoholgehalt, desto mehr Hefen sterben ab. Die einzelnen Hefearten vertragen dabei unterschiedliche Alkoholkonzentrationen. Wilde Hefen dagegen starten den Gärprozess langsamer. Der Luftsauerstoff kann besser mit den Phenolen (Gerbstoffen) des Obstes reagieren, die Farbe stabilisiert sich.

In Hülle und Fülle: Schimmelpilze

Schimmelpilze sind üblicherweise ungern gesehene Gäste bei der Fermentation. Treten sie auf den Plan, ist es mit dem schönen Ferment meistens auch schon wieder vorbei. Es gibt aber auch solche Schimmelpilze, die bewusst bei der Lebensmittelherstellung eingesetzt werden: Sogenannter „Edelschimmel" verfeinert beispielsweise Käse oder Salami. Besonders in der japanischen Küche kommen Schimmelpilze zum Einsatz, allen voran der „Kōji-Pilz"(*Aspergillus flavus* var. *oryzae*), mit dessen Hilfe Sojasauce und Miso hergestellt werden. Für die Zubereitung von Tempeh werden verschiedene Arten der Gattung *Rhizopus* verwendet.

↓
An diesem Stück Tempeh gut erkennbar: Der *Rhizopus*-Schimmelpilz hüllt die Bohnen mit seinen weißen, watteartigen Pilzfäden ein und hält sie so zusammen.

Die kühnen Grenzgänger: Essigsäurebakterien

Während auch manche heterofermentative Milchsäurebakterien über die Eigenschaft verfügen, Essigsäure zu produzieren, machen sich für die Herstellung von Essig die „echten" Essigsäurebakterien (*Acetobacter*) an die Arbeit. Sie wandeln den durch die Hefen aus dem Zucker der Früchte produzierten Alkohol in Essigsäure um. Sauerstoff ist dabei durchaus erwünscht, um die Fermentation in Gang zu bringen. Ihre erfolgreiche Arbeit ist mit der Zeit als „Essigmutter", einer gallertartigen Masse, an der Oberfläche des Essigs erkennbar.

UND TÄGLICH GRÜSST DAS … FERMENT! GUTES FÜR DEINE GESUNDHEIT

Über die gesundheitsfördernden Eigenschaften fermentierter Lebensmittel und die im Gegensatz dazu der Gesundheit abträglichen Wirkung industriell hochprozessierter Produkte gibt es mittlerweile unzählige Studien. Wir wollen hier auch gar nicht zu tief in dieses Thema einsteigen: Unser Buch soll kein Ernährungsratgeber sein, sondern eine Anleitung zum erfolgreichen Fermentieren. Manche Rezepte haben wir mit Infos zu Inhaltsstoffen und Wirkung ergänzt. Sagen wir einfach mal so: „Some fermented food per day keeps the doctor away!"

Alle fermentierten Lebensmittel verbindet eines: Die Mikroorganismen haben sie bereits „vorverdaut". Und zwar auf die gleiche Weise, wie Enzyme deines Speichels und die Mikroorganismen, die in deinem Mund leben, die Lebensmittel bereits in der ersten Sekunde der Nahrungsaufnahme befallen und mit der Zersetzung in biochemische Bestandteile beginnen. Dieser Prozess wird dann im Magen und Darm weitergeführt. Dank dieser mikrobiellen Vorverdauung sind die Nährstoffe schneller für dich verfügbar. Das bedeutet, dass du selbst weniger Energie in ihre Aufspaltung investieren musst. Die schnellere Verdauung belastet dich weniger und macht dich weniger „verdauungsträge".

Ganz nebenbei produzieren die Mikroorganismen bei ihrer Tätigkeit für dich wertvolle „Abfallprodukte" in Form von Enzymen und Vitaminen. JedeR kennt die

↑
Hier, probier mal. Fermentiertes schmeckt nicht nur fantastisch, sondern tut dir auch noch richtig gut.

Geschichten über die Seefahrer der Entdeckerzeit, die in ihren Schiffen Sauerkraut in rauen Mengen gebunkert hatten. Es war einer der wenigen Vitamin-C-Lieferanten für die monatelangen Reisen auf offener See und schützte die Besatzung vor Skorbut und anderen Krankheiten. Moderne Studien belegen für verschiedene Fermente das potenzierte Vorkommen von vielerlei gesundheitsförderlichen Inhaltsstoffen: Vitamin A, B12 und C sowie von verschiedenen Enzymen und Eisen, Magnesium, Phosphor, Folsäure u. v. m. Dabei liefern z. B. 100 Gramm Sauerkraut 20–30 Milligramm Vitamin C – also doppelt so viel wie 100 Gramm Äpfel. Wenn du Sauerkraut leicht erwärmst (allerdings nicht über 40 °C), nimmt der Vitamin-C-Gehalt sogar noch zu, denn Weißkohl enthält außerdem einen großen Anteil an Ascorbinsäure, eine Vitaminvorstufe, die durch das Erhitzen in Vitamin C umgewandelt wird. Und so kannst du es schaffen, mit nur einer Portion Sauerkraut deine empfohlene Tagesdosis von 100 Milligramm Vitamin C abzudecken. Cool, oder?
Und wenn du jetzt denkst: Das brauch ich ja gar nicht, dafür gibt es immerhin Nahrungsergänzungsmittel – im Gegensatz zu probiotischen Präparaten findest du in den selbst gemachten wilden Fermenten eine unendlich größere Diversität an Mikroorganismen. Zusätzlich liefern sie auch noch bestes „Futter" für deine Darmbakterien in Form von wasserlöslichen Ballaststoffen, den sogenannten Präbiotika. Du kannst gekaufte Präparate mit Agrar-Monokulturen vergleichen: Je unterschiedlicher Fauna und Flora sind, desto gesünder ist ein Biotop. In deinem Magen-Darm-Trakt sieht es genauso aus: Je unterschiedlicher die Bakterienkulturen sind, desto gesünder ist dein Mikrobiom. Übrigens leben bis zu 2 Kilogramm Mikroorganismen in deinem Verdauungstrakt.

Moderne Forschungen zeigen außerdem, dass über 1 Billion lebender Mikroorganismen Einfluss auf dein Essverhalten und auch auf deine Stimmung nehmen. „Du bist, was du isst" bedeutet also vielmehr: „Du fühlst, was du isst". Je nachdem, welche Nahrungsmittel du zuführst, gewinnen spezielle Bakterienstämme die Oberhand. Denn: Im Reich der Bakterien geht es immer um den Konkurrenzkampf. Haben einige wenige Arten erst mal die Vormachtstellung erlangt, verlangen sie ständig nach ihren bevorzugten Nährstoffen. Sie senden Botenstoffe an deinen Hypothalamus, der dich schon fast ferngesteuert zu genau diesen Lebensmitteln greifen lässt. Das erklärt auch, warum es so schwer für viele Menschen ist, von einfachzuckerhaltigen Füllstoffen loszukommen. Es liegt nicht an fehlender Disziplin, sondern an einem unausgeglichenen Mikrobiom.

Wenn du auf fermentierte Lebensmittel „umsteigst" und dein Körper noch nicht an die probiotischen Inhaltsstoffe gewöhnt ist, solltest du es langsam angehen. Nimm nur kleine Portionen zu dir: 1 Esslöffel pro Tag ist völlig ausreichend. So gewöhnst du deinen Magen-Darm-Trakt schonend an den mikrobiellen Mix. Wenn du es zu schnell angehst, musst du mit übermäßigen Blähungen rechnen. Die verschwinden aber schnell wieder nach einer ersten Eingewöhnungsphase. Davon abgesehen: Ein gelegentliches Pupsen ist Bestandteil einer gesunden organischen Ernährung und ein gutes Zeichen für eine funktionierende Verdauung. In der Anfangsphase oder bei hohem Konsum von fermentierten Speisen zeigen sich typische, reinigende und entleerende Detox-Symptome, welche gesundheitlich unbedenklich sind.

Eine bunte und ausgewogene Vielfalt von Bakterienkulturen unterbindet eine Ausbreitung krankmachender Bakterien. Die in Fermenten produzierten Milchsäuren, Essigsäuren, Buttersäuren etc. sorgen für ein saures Milieu, in dem unerwünschte Eindringlinge nur schwer überleben. Ein gesundes Mikrobiom sorgt für ein starkes Immunsystem. Dies beeinflusst unser körperliches Wohlbefinden gleich wie unsere Psyche. Also: Nicht ein voller Magen, sondern ein gesunder Magen macht glücklich.

Keine Angst vor: Botulismus

Ein Vorurteil, das dem Fermentieren immer wieder entgegengebracht wird, ist die scheinbare Gefahr des Botulismus. Diese seltene Lebensmittelvergiftung wird durch das Gift Botulinumtoxin hervorgerufen und zumeist mit Konserven in Verbindung gebracht. Da Fermente meist bei Raumtemperatur reifen, haben manche Menschen Bedenken, dass dieses dabei entstehen könnte. Da das Gift aber keine Säure verträgt, kann es sich im sauren Milieu deiner Fermente gar nicht erst ausbreiten. Mit Salzlake fermentierte Lebensmittel weisen etwa einen pH-Wert von unter 4,2 auf. Bei fermentiertem Obst und Gemüse brauchst du also keine Angst haben. Ganz davon abgesehen: Wenn mit deinem Ferment etwas nicht stimmt, wirst du es recht schnell merken – es riecht komisch oder bildet Schimmel. Vorsicht geboten ist allerdings, wenn du versuchst, Fleisch oder Fisch zu fermentieren. Im Umgang mit rohem Fleisch oder rohem Fisch sollte man bereits sehr viel Erfahrung gesammelt haben oder ExpertInnen zu Rate ziehen.

GOLDEN KRAUT

Wenn du schon einmal „Golden Milk“ getrunken hast, weißt du sofort, was im Golden Kraut steckt: Kurkuma, auch Gelbwurz genannt. Das enthaltene Curcumin verleiht dem Kraut eine tolle „goldene“ Färbung und strotzt mit seinem Anteil von 5 Prozent an ätherischen Ölen nur so vor gesunden Inhaltsstoffen. Aus diesem Grund sollte das Rhizom immer frisch und nicht gemahlen eingesetzt werden. In Indonesien wird Kurkuma als Hauptbestandteil des traditionellen Heilmittels „Jamu“ verwendet, das gegen eine Vielzahl von Krankheiten wirken soll. Präventiv wird Kurkuma auch zur Stärkung des Immunsystems eingenommen und dient als Schutz vor Atemwegserkrankungen.

ZUTATEN:

ca. 1 l 2-prozentige Salzlake
1 kg Weißkohl
ca. 15–20 g Salz
1 daumengroßes Stück Ingwer
1 daumengroßes Stück Kurkuma
3–6 Knoblauchzehen
1 TL zerstoßene schwarze Pfefferkörner

1 Drahtbügelglas (1,5 l)
nach Bedarf:
- Holzlöffel oder Stampfer zum Einfüllen
- Gewicht zum Beschweren

3–6 Wochen
mind. 6 Monate

ZUBEREITUNG:

1. Für die Salzlake 1 l zimmertemperiertes Wasser und 20 g unbehandeltes Salz in einem Gefäß mischen und dieses so lange schütteln, bis sich das Salz aufgelöst hat.
2. Die beiden äußeren Blätter des Kohls entfernen und in die 2-prozentige Salzlake einlegen.
3. Den Kohl in möglichst feine Streifen schneiden oder hobeln und in eine Schüssel geben.
4. Mit dem Salz so lange kneten, bis ordentlich Saft ausgetreten ist. Kohl und Saft kosten, bei Bedarf nachsalzen.
5. Ingwer und Kurkuma fein raspeln, die geschälten Knoblauchzehen pressen, alles in die Schüssel geben und den Pfeffer untermischen. Die Kohlmischung abgedeckt mehrere Stunden ziehen lassen.
6. Die Mischung portionsweise ins Glas geben und immer wieder alles fest nach unten drücken, damit der Saft hochsteigt.
7. Das Glas sollte nur zu 3/4 gefüllt werden. Die beiseitegelegten Blätter als Deckel auf das Golden Kraut legen, festdrücken und entlang der Glaswand nach unten drücken. Es soll keine Luft unter dem Kohldeckel bleiben. Bei Bedarf zusätzlich mit einem Gewicht beschweren.
8. Sollte zu wenig Saft im Glas sein, mit 2-prozentiger Salzlake auffüllen und das Glas verschließen. Das Glas 5 Tage bei Zimmertemperatur stehen lassen und danach 3–6 Wochen in einer kühleren Umgebung fermentieren lassen.
9. Nach dem Öffnen das Ferment möglichst kühl lagern und häufigen Luftkontakt vermeiden. Geschlossen ist es sehr lange haltbar.

NINJA-TIPP

Gelbe-Finger-Alarm nach der Kurkuma-Schnippelei? Dann ab in die Sonne! Sie lässt das Gelb verschwinden.

MAROKKANISCHE SALZZITRONEN

Marokkanisch, sizilianisch, russisch oder indisch, aus keiner dieser Küchen sind Salzzitronen wegzudenken. Sie bereichern als wertvolle Zutat viele traditionelle Gerichte, wie z. B. Tajine. Durch die Fermentation kommt man zusätzlich in den Genuss der ätherischen Öle der Schale. Zitronen wirken zudem appetitanregend und desinfizieren kleine Hautverletzungen und Insektenstiche. Die Herstellung ist kinderleicht und das Glas schmückt jedes Küchenregal mit seiner herrlich kräftigen, frischen Farbe.

ZUTATEN:

3–4 Bio-Zitronen
ca. 100 g grobes Salz

1 Drahtbügelglas (500 ml)
Gewicht zum Beschweren

1–6 Monate
mehrere Jahre

ZUBEREITUNG:

1. Die Zitronen waschen, einige Male hin- und herrollen, damit sie weicher werden und beide Enden abschneiden (wegen der darin konzentrierten Bitterstoffe). Eine Zitrone beiseitelegen, die anderen zu 2/3 kreuzförmig einschneiden, damit sie noch zusammenhängen.
2. Die Viertel vorsichtig öffnen, in die Mitte 1 TL Salz füllen und langsam wieder zusammendrücken. Am besten direkt über dem Glas verfahren, damit das übrige Salz ins Glas fällt. Mit jeder Zitrone wiederholen und alle ins Glas geben. Dabei eng aneinander schichten, sodass sie sich gegenseitig einklemmen.
3. Die beiseitegelegte Zitrone auspressen und den Saft zusammen mit der klein geschnittenen Schale ins Glas geben. Mit einer Schicht aus 1–2 EL Salz abschließen.
4. Mit der Faust oder einem Stößel langsam auf die Zitronen drücken und den Druck halten, damit sich aus Saft und Salz eine Lake bildet, die bestenfalls alle Zitronen bedeckt. Sollten sie nicht genug Saft abgeben, kaltes Wasser zugießen, bis alles bedeckt ist. Mit einem Gewicht beschweren, das Glas verschließen und mindestens 1 Monat fermentieren lassen.
5. Ihr charakteristisches Aroma entwickeln die Salzzitronen nach ca. 6 Monaten. Die Zitronen halten sich mitunter Jahre und verändern dabei immer wieder ihren Geschmack. Sollten sie austrocknen, verderben sie nicht, verändern aber ihren Geschmack ins Bittere.

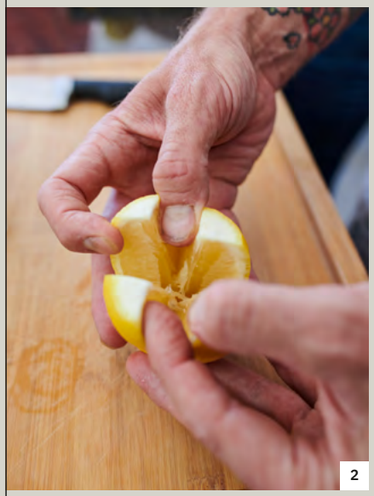
NINJA-TIPP

Zusätzliche Kräuter und Gewürze wie Zimt, Muskat, Gewürznelken und Chili bereichern das Geschmacksprofil. Das Rezept lässt sich auch mit anderen Zitrusfrüchten und unterschiedlichen Kombinationen umsetzen.

→

1. Zitronen-Workout: Die Früchte rollen, damit sie sich besser verarbeiten (also: quetschen) lassen.
2. Kreuzförmig einschneiden, aber nicht ganz durchschneiden.
3. Salzen, ins Glas geben und fest hinunterdrücken.
4. Weitere Zitronen ins Glas geben, dabei fest hinunterdrücken.
5. Den Saft der beiseitegelegten Zitrone in das Glas auspressen, die Zitrone kleinschneiden und ebenfalls dazugeben. Glas verschließen – fertig.

1


2

3

4

5

APRIKOSEN-CHUTNEY

Wenn die Obstbäume und Märkte ab Juli für wenige Wochen wieder mit frischen Aprikosen überflutet sind, heißt es: Konfitüre und Kompott einkochen! Das zu den Rosengewächsen zählende kalorienarme Steinobst, welches viel Beta-Carotin, Vitamin C, Eisen, Magnesium und Kalzium enthält, kann aber auch wunderbar zu Chutneys fermentiert werden. Dieses Rezept eignet sich wunderbar als Topping auf Hummus, zu Kartoffeln, Pasta sowie Reis- und Fleischgerichten.

ZUTATEN:

500 g reife Aprikosen
2 Schalotten
1 daumengroßes Stück Ingwer
1 Bund frisches Basilikum
1 Bund frischer Koriander
1 TL rosa Beeren oder Pfefferkörner
1/2 TL Gewürznelken
Saft von 1 Bio-Zitrone
1 EL Currypulver
ca. 15 g Salz

1 Drahtbügelglas (500 ml)

2–4 Tage
5–7 Tage

ZUBEREITUNG:

1. Die Aprikosen entkernen und achteln. Die Schalotten und den Ingwer in schmale Scheiben schneiden.
2. Die Kräuter klein hacken. Die rosa Beeren oder Pfefferkörner und die Gewürznelken schroten.
3. Die Zutaten in einer großen Schüssel vermengen und mit dem Salz abschmecken, eventuell braucht es etwas mehr oder weniger als angegeben. Es sollte leicht salzig schmecken.
4. Die Zubereitung in ein Glas geben, verschließen und bei Zimmertemperatur 2–3 Tage stehen lassen. Anschließend probieren, ob es leicht säuerlich und salzig schmeckt, allenfalls ein wenig nachsalzen. Für einen noch intensiveren fermentierten Geschmack einen weiteren Tag bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Danach in den Kühlschrank stellen und innerhalb weniger Tage verzehren.

NINJA-TIPP

Du kannst dieses Rezept auch verwenden, wenn du das frisch zubereitete Chutney einkochen möchtest. Fermentiertes Chutney lässt sich ebenfalls einkochen und hat dank der entwickelten Säure ein komplexeres Aroma und zusätzlich eine längere Haltbarkeit. Verwende statt der Aprikosen ruhig auch andere Obstsorten.

←
Mixen, abfüllen, fertig! In die Gewürzmischung können sich auch noch (wie hier) ein paar Blüten dazugesellen.

Impressum

Dieses Booklet ist ein Auszug aus dem Buch „Magic Fermentation“ von Marcel Kruse und Geru Pulsinger.
Das Booklet ist ausschließlich für den Privatgebrauch bestimmt. Die Inhalte dürfen ohne Zustimmung des Löwenzahn Verlags nicht vervielfältigt, weitergegeben oder zum Download angeboten werden.

© 2021 by Löwenzahn in der Studienverlag Ges.m.b.H., Erlerstraße 10, A-6020 Innsbruck

Illustrationen, Umschlag- und Buchgestaltung sowie grafische Umsetzung:
Aimée Wald – Kommunikationsdesign, www.aimeewald.com
Fotos: Marcel Kruse: 11, 14; Sonja Priller: Cover, 2, 13, 16, Rückseite

www.loewenzahn.at
Alle Rechte vorbehalten.

Fermentieren, Baby!

Mach dich mit den Fermentation Ninja auf eine sagenhafte Geschmacksreise: Verwandle Gemüse, Obst, Kräuter und mehr in probiotische Gerichte und prickelnde Durstlöscher, lass Essig richtig fruchtig werden, Kefirkristalle funkeln, feier selbstgemachten Frischkäse und schau dem Sauerteig beim Blubbern zu. Kurzum: Tauch mit den Tipps der Fermentation Ninja ganz einfach ins Fermentier-Universum ab.

GERU PULSINGER

Seit Geru Pulsinger seine Liebe zum Fermentieren entdeckt hat, bevölkern hunderte Einmachgläser seine Wohnung – manche schon seit Jahren. Gemeinsam mit Marcel Kruse gab der Zen-Therapeut Berliner Fermentierverrückten mit ihrer kleinen Experimentierküche ein neues Zuhause, bevor er nach Graz zog.

MARCEL KRUSE

Einmal Kimchi, immer Kimchi: Marcel Kruses Herz schlägt für alles, was gärt. Wenn er nicht gerade Food-Fotos knipst oder auf Reisen exotische Fermente aufstöbert, gibt der gelernte Eventmanager aus Berlin sein Wissen gemeinsam mit seinem Co-Autor auf Workshops weiter.

Marcel Kruse & Geru Pulsinger

Magic Fermentation
Fermentieren, bis die Gläser überschwappen. 150 Rezepte: für Gemüse, Obst, Sauerteig, Joghurt, Kefir und Kombucha

ISBN 978-3-7066-2686-6
29,90 €

Jetzt mehr erfahren