

Fermentieren – was ist das?

Die Fermentation ist eine der ältesten und besten Formen der ausdauernden Ernährung. Obst und Gemüse enthält natürliche Bakterien, die, wenn ihnen die Luft entzogen wird, das Wachstum anderer Mikroben unterdrücken und hemmen können und zum Verderb führen würden.

Während des Fermentationsprozesses wandeln sich diese natürlichen Bakterien in den Nahrungsmitteln in eine Säure verwandeln, die dann, die ideale Umgebung für die Konservierung dieser Nahrungsmittel bietet. Die Lacto-Fermentatio ist ein Prozess, der durch den Lactobacillus ausgelöst wird. Dieser verleiht fermentierten Nahrungsmitteln und Getränken ihren charakteristischen würzigen und sauren Geschmack, schafft aber auch Probiotika, die die Verdauung unterstützen.

Step by step: Hausgemachtes Sauerkraut.

Zutaten: 2,2 kg Kohl, 3 Teelöffel Salz

1. Kohl in dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Für festeres Sauerkraut, schneiden Sie den Kohl in etwas dickere Scheiben. Mit Salz bestreuen.
2. Verrühren Sie anschließend den Kohl 10 Minuten lang mit einem Holzlöffel. Dadurch wird Flüssigkeit freigesetzt und es entsteht eine natürliche Salzlake, in der der Kohl gärt. Fahren Sie fort, bis Sie genug Flüssigkeit haben, um den Kohl zu bedecken.
3. Füllen Sie dann den Kohl in das Kilner-Glas. Achten Sie immer darauf, dass Sie das bis maximal 6 cm vom Rand füllen und die Flüssigkeit hinzufügen. Die Flüssigkeit sollte den Kohl bedecken, wenn dies nicht geschieht, erzeugen Sie Salzlake mit 2 Esslöffeln Meersalz auf 1 Liter Wasser. Der Kohl sollte von mindestens 1 cm der Salzlake vollständig bedeckt sein.

Fügen Sie die Kilner-Keramiksteine auf dem Kohl hinzu. Die Keramiksteine sind so konzipiert, dass sie den Kohl beschweren und sicherstellen, dass der anaerobe Prozess beginnen kann.

Reinigen Sie den Rand des Glases, indem Sie den Schmutz entfernen. Verschließen Sie das Glas mit dem Deckel und dem Entlüftungsventil. Füllen Sie das Glas mit Wasser und lassen Sie es bei Raumtemperatur (17 - 24 C) für 1 - 4 Wochen gären. Prüfen Sie zwischendurch, ob der Deckel fest aufliegt und sicher verschlossen ist. Sollte sich der Deckel anheben, drücken Sie ihn wieder in seine Position.

Nach der ersten Woche empfehlen wir Ihnen, Ihr Sauerkraut von Zeit zu Zeit zu probieren - bis der gewünschte Geschmack und die gewünschte Konsistenz erreicht sind. Es kann bis zu 4 Wochen dauern, bis der gewünschte Geschmack erreicht ist. Äußere Faktoren wie Raumtemperatur und Dicke des Krauts können den Prozess verlängern.

Sobald Sie mit Ihrem Sauerkraut zufrieden sind, lagern Sie es im Kühlschrank oder geben es in versiegelte Kilner-Gläser. Innerhalb eines Monats verbrauchen.

Top-Tipp für etwas anderes: Versuchen Sie, 5 Knoblauchzehen zum obigen Rezept hinzuzufügen oder fügen Sie alternativ 2 -3 Esslöffel Kümmel hinzu.