WESTMARK
MACH'S EINFACH!

Was ist Fermentieren eigentlich?

Fermentieren wird häufig mit „Gären“ umschrieben.
Obst und Gemüse werden während der Fermentation mithilfe von Mikroorganismen (Milchsäurebakterien) umgewandelt.

Wieso fermentiert man Lebensmittel?

1. fermentierte Lebensmittel sind besonders lange haltbar
2. Gemüse bleibt frisch und ist oftmals bekömmlicher
3. Gemüse wird - ohne Erhitzen - weich und verzehrfähig
4. Milchsäurebakterien sollen sich positiv auf die Darmflora und somit auch auf die allgemeine Gesundheit auswirken
5. die im Lebensmittel enthaltenen Vitamine bleiben erhalten und vermehren sich sogar
6. die natürliche Gärung lässt neue Aromen entstehen

Welche Lebensmittel eignen sich?

In der Regel sind alle Gemüsesorten und auch Obst zum Fermentieren geeignet. Hier kommt es auf Deinen individuellen Geschmack an.

Kohl, Karotte, Stangensellerie, Fenchel, sowie Wurzel- und Knollengemüse sind zum Beispiel eher feste Gemüsesorten und bleiben auch nach der Gärung in ihrer Konsistenz fest.

Tomate, Paprika, Gurke oder Zucchini sind von Natur aus weich und werden nach dem Fermentieren eher noch weicher.

Dein WESTMARK - Fermentier-Zubehör:

Außerdem benötigst Du noch unraffiniertes Qualitäts-Salz, z.B. unbehandeltes Steinsalz.
Achtung: Jodsalz ist nicht geeignet!

Vorteile einer guten Ausstattung:

Drahtbügelgläser eignen sich hervorragend zum Fermentieren.
Da sich während des Vorgangs Gase entwickeln, kann der entstehende Druck - auch bei geschlossenem Glas - dank des Gummirings entweichen.
Andernfalls könnte es sogar passieren, dass das Glas zerplatzt.

Gewichte zum Beschweren der Lebensmittel im Glas sind ein echtes Plus. Sie sorgen dafür, dass das Gemüse beim Gärprozess in der Flüssigkeit bleibt und nicht schimmelt.

Sauberkeit ist wichtig! Gläser und andere Hilfsmittel sollten sehr sauber sein und ggf. (kochend-)heiß abgespült werden, bevor sie dann - wieder abgekühlt - eingesetzt werden.

Gestückelt, im Ganzen oder gehobelt?

Ob Du Dein Lebensmittel zum Fermentieren stückelst, es ganz lässt oder hobelst, kommt ganz auf das Gemüse an. Gehobeltes Gemüse hat, im Vergleich zur gestückelten Variante, einen größeren Wasseraustritt und benötigt nicht zwangsläufig eine zusätzliche Salzlake. Wir stellen Dir die Vorgehensweisen nun genauer vor:

Gestückelt / im Ganzen:

in angesetzter Salzlake,
z. B. Knoblauch

1. Gemüse küchenfertig vorbereiten
2. Gewürze und Kräuter dazu geben
3. Gemüsestücke ins Drahtbügelglas füllen
4. Salzlösung herstellen (20g Stein- oder Meersalz auf 1 Liter kaltes Wasser) und das Gemüse damit bedecken
5. Gewichte auflegen und das Glas verschließen

Gehobelt:

direkt mit Salz versetzt,
z. B. Sauerkraut

1. Gemüse küchenfertig vorbereiten und fein hobeln
2. Gemüse wiegen und 2 % Salz hinzufügen (z. B. 1000g Gemüse x 0,02 = 20g Stein- oder Meersalz)
3. in einer großen Schüssel alles gut vermengen und durchkneten, bis sich Flüssigkeit bildet
4. Gewürze und Kräuter dazu geben
5. alles in Gläser einschichten und sicherstellen, dass alles mit Flüssigkeit bedeckt ist
6. Gewichte auflegen und das Glas verschließen

!

Für beide Möglichkeiten - in angesetzter Salzlake oder direkt mit zugesetztem Salz verarbeitet - gilt:
Das Gemüse muss immer ganz von Flüssigkeit bedeckt sein.

In der Regel gilt:
Bei 2-3% Salz sorgt eine große Vielfalt an Mikroorganismen für ein gutes Aroma.

So lange dauert das Fermentieren:

Schritt 1:
Lagerung 3 bis 5 Tage - bei Zimmertemperatur (ca. 20-22 °C) Hinweis: kein direktes Sonnenlicht

Schritt 2:
Lagerung 3 bis 4 Wochen - bei ca. 8 °C (Kühlschrank- oder Kellertemperatur), damit der Prozess der Milchsäuregährung abgeschlossen wird.
In der Regel gilt: Je länger die Lagerung, desto saurer kann das Gemüse werden.

Ergebnis:
Nun hält sich das Gemüse für mehrere Monate.
Nach dem Öffnen empfiehlt sich eine Aufbewahrung im Kühlschrank (unter 8 °C) und ein baldiger Verzehr.

Tipp:
Generell kommt es ganz auf Deinen individuellen Geschmack an. Teste mehrere Gemüse- und Obstsorten, Kombinationen und Lagerungszeiten aus, um Deinen Lieblingsgeschmack zu finden!

Was Du noch wissen solltest:

Da es passieren kann, dass - durch den Druck - etwas Flüssigkeit aus dem Glas austreten kann, stelle vorsichtshalber einen Teller unter.

Achtung - es gilt: Gemüse unter die Lake! Rand des Glases sauberwischen, um eine Schimmelbildung zu vermeiden!

Sollte der Fermentationsprozess dennoch nicht richtig laufen - und es bildet sich Schimmel - dann muss das Lebensmittel entsorgt werden!

WESTMARK

Rezepte

Jetzt bist Du dran!

Großmutters Sauerkraut

(mit direkt zugesetztem Salz)

Zutaten:
(für 4 Portionen)

500 g	Weißkohl
50 g	Möhren
etwas	Ingwer, frisch
1	Apfel
etwas	Wacholderbeeren
1 TL	Kümmel
2%	Salzanteil

Dein WESTMARK-Helfer:

Fermentierstampfer

Zubereitung:

1. Weißkohl küchenfertig reinigen. Zwei große Blätter vom Kohl beiseite legen. Den Kohl vierteln, den Strunk entfernen und das Gemüse zu kleinen, feinen Streifen verarbeiten.
2. Möhren und Apfel waschen, schälen und anschließend ebenfalls fein raspeln und zum Kohl geben.
3. Nach Belieben mit etwas Ingwer verfeinern: Diesen z.B. mit einem Löffel schälen und in kleine Stücke schneiden.
4. Alles in einer großen Schüssel gut vermischen und die Gemüsemischung wiegen. Die 2% -ige Salzmenge in Gramm ermitteln und hinzugeben.
5. Wacholderbeeren und Kümmel dazugeben und so lange durchkneten, bis sich eine Salzlake bildet.
6. Das Krautgemüse nach und nach in ein Drahtbügelglas geben und zwischendurch immer wieder mit einem Stampfer fest nachdrücken. So entweicht nicht nur der Sauerstoff aus den Zwischenräumen, sondern es tritt auch noch mehr Flüssigkeit aus.

7. Etwa 2-3 cm bis zum oberen Glasrand sollten frei bleiben. Der Kohl muss vollständig von der Salzlake bedeckt sein. Falls das nicht der Fall sein sollte, kannst du den Kohl für etwa 20 Minuten stehen lassen. Dann nochmals einstampfen. Die beiden Kohlblätter auflegen und alles nochmals gründlich unter die Flüssigkeit drücken.
8. Anschließend die Glasgewichte auflegen.
9. Das gut verschlossene Glas für circa 2-3 Tage bei Zimmertemperatur lagern. Je wärmer die Temperatur ist, desto schneller gärt das Sauerkraut.
10. Nach den 2-3 Tagen kann das Glas in den Kühlschrank oder den kühlen Keller umziehen und für etwa 3 Wochen weiter lagern.
11. Das fermentierte Sauerkraut ist nun für mehrere Monate haltbar. Nach dem Öffnen sollte das Glas im Kühlschrank gelagert und der Inhalt bald verzehrt werden.

Rotkohl mit Fenchel

(mit direkt zugesetztem Salz)

Zutaten:
(für 4 Portionen)

1	Rotkohl
1	Fenchelknolle, mit Grün
2-3	Karotten
1	Apfel
1/2 TL	Kurkuma
3	Gewürznelken
3	Pimentkörner
2%	Salzanteil

Zubereitung:

1. Rotkohl küchenfertig reinigen. Zwei große Blätter vom Rotkohl entfernen und beiseite legen. Den restlichen Rotkohl vierteln, den Strunk entfernen und fein hobeln.
2. Fenchel waschen, das Fenchelgrün für später zur Seite legen und den Fenchel ebenfalls fein hobeln. Die Karotten waschen und zu feinen, dünnen Streifen schneiden.
3. Alles in eine große Schüssel geben, vermengen und abwiegen. Die Salzmenge ermitteln und zugeben.
4. Pimentkörner und Nelken im Mörser fein mahlen und zum Gemüse geben. Kurkuma dazugeben und alles kräftig durchkneten, bis Saft austritt.
5. Apfel waschen und in schmale Streifen schneiden.
6. Die Apfelstreifen untermischen und alles noch einmal gut durchmischen.

7. Ein paar Löffel der Rotkohlmasse in ein Drahtbügel-Glas füllen und mit einem Fermentierstampfer verdichten. Das verhindert Sauerstoffeinschlüsse im Glas und es tritt mehr Flüssigkeit aus.
8. Fenchelgrün zerkleinern und jeweils mit einschichten. Das Glas auf diese Weise weiter befüllen.
9. Beim Befüllen etwa 2-3 cm zum Rand lassen, damit die Glasgewichte noch ausreichend Platz haben. Der Rotkohl muss vollständig von Lake bedeckt sein.
10. Zum Schluss mit den Kohlblättern und Glasgewichten abdecken und das Glas verschließen.
11. Der Rotkohl wird nun bei Zimmertemperatur für ca. 4 Tage gelagert.
12. Dann für etwa 2 Wochen im Kühlschrank oder im kühlen Keller weiter fermentieren lassen.
13. Der Rotkohl ist nun für mehrere Monate haltbar. Nach dem Öffnen sollte das Glas im Kühlschrank gelagert und der Inhalt bald verzehrt werden.

Tipp:

Wie wäre es mit einem leckeren Rotkohl-Salat mit ein paar zusätzlich frisch gestiftelten Möhren, Walnüssen, Fetakäse und Honig-Dressing?

Dein WESTMARK-Helfer:

Gemüseschneider »V-PLUS«

Buschbohnen

(mit Salzlake)

Zutaten:
(für 2-3 Portionen)

600 g	Buschbohnen
½ Bund	Bohnenkraut
3 EL	Senfkörner
1 TL	rote Pfefferkörner
1	Knoblauchzehe
2%-ige	Salzlake

Zubereitung:

1. Bohnen waschen, putzen und für ca. 8 Minuten blanchieren. Anschließend sofort in Eiswasser abschrecken.
2. Knoblauchzehe fein hacken und mit Senfkörnern und Bohnenkraut auf den Boden des Glases geben. Bohnen hinzugeben und die Pfefferkörner darüber streuen.
3. Beim Befüllen etwa 2-3 cm Luft zum Rand lassen. Alles mit der Salzlake bedecken und mit Glasgewichten beschweren.
4. Die Bohnen für etwa 5 Tage bei Raumtemperatur fermentieren lassen.
5. Im Anschluss für circa 2 Wochen im Kühlschrank oder im kühlen Keller weiter fermentieren lassen.
6. Die Bohnen sind nun für mehrere Monate haltbar. Nach dem Öffnen sollte das Glas im Kühlschrank gelagert und der Inhalt bald verzehrt werden.

Dein WESTMARK - Helfer:

Seihlöffel
»Gallant Plus«

Knoblauch mit Kräutern

- Der Allrounder

(mit Salzlake)

Zutaten:

5 Knollen	Knoblauch
1/2	Zitrone, unbehandelt
1 TL	Pfefferkörner
etwas	Rosmarin
2%-ige	Salzlake

Dein WESTMARK - Helfer:

Schälmesser »Greta«

Zubereitung:

1. Pfefferkörner und Rosmarin in das Drahtbügelglas geben.
2. Knoblauchzehen schälen, halbieren und mit dem ausgepressten Saft der Zitrone dazugeben.
3. 20 g Salz in einem Liter kalten Wasser auflösen. Lake einfüllen.
4. Etwa 2-3 cm Platz zur Oberkante lassen und darauf achten, dass alles von der Flüssigkeit bedeckt wird.
5. Mit Glasgewichten beschweren und für 6 Tage bei Raumtemperatur fermentieren lassen.
6. Dann für weitere 2 bis 3 Wochen im Kühlschrank oder im kühlen Keller fermentieren lassen.
6. Der Knoblauch ist nun für mehrere Monate haltbar. Nach dem Öffnen sollte das Glas im Kühlschrank gelagert und der Inhalt bald verzehrt werden.

Dein WESTMARK - Fermentier-Zubehör:

Bügelverschlussglas

5000 ml
Art.-Nr. 6663 2270

2000 ml
Art.-Nr. 6662 2270

1000 ml
Art.-Nr. 6660 2270

6 Gummiringe
Art.-Nr. 4029 2270

Fermentier-Stampfer
Art.-Nr. 1191 2270

Kartoffel- und Kraut-Stampfer
Art.-Nr. 1187 2270

4 Fermentiergewichte
ø 70 mm
Art.-Nr. 4087 2270

4 Fermentiergewichte
ø 80 mm
Art.-Nr. 4089 2270

Messkanne
1000 ml
Art.-Nr. 3063 2260

Digitale Küchenwaage
»Functiona«
Art.-Nr. 3034 2260

Reibemaschine,
Set 6-tlg.
Art.-Nr. 9760 260

WESTMARK
MACH'S EINFACH!

scan me

Westmark GmbH
Bielefelder Straße 125
57368 Lennestadt-Elspe | Germany
Telefon +49 2721 92 58 0 | Fax +49 2721 92 58 49
info@westmark.de | www.westmark.de

kata0429