

KOSTBARKEITEN AUS DER KÜCHE



Leicht herzustellen und ganz ohne synthetische Zusatzstoffe: die wunderbaren Rezepte von Mag. Gabriele Zach, die mit ihrem Fachwissen auf der Kräuter-Vitalwoche 2020 begeisterte.

PROBIOTISCH UND GESUND

Fermentiertes Gemüse gehört zu den schnellen Gerichten. Es ist bereits in mundgerechte Stücke zerkleinert, nicht zu erhitzen, bei Zimmertemperatur zu essen und hat vor allem großen gesundheitliche Wert. Einige Esslöffel pro Tag sind ein Geschenk für unseren Körper. In einigen asiatischen Ländern werden zu jeder Mahlzeit (inkl. Frühstück) Schälchen mit milchsauer vergorenem Gemüse gereicht, jeder nimmt, was er will. Genügend Milchsäurebakterien im Darm sind sie für ein funktionierendes Immunsystem verantwortlich.

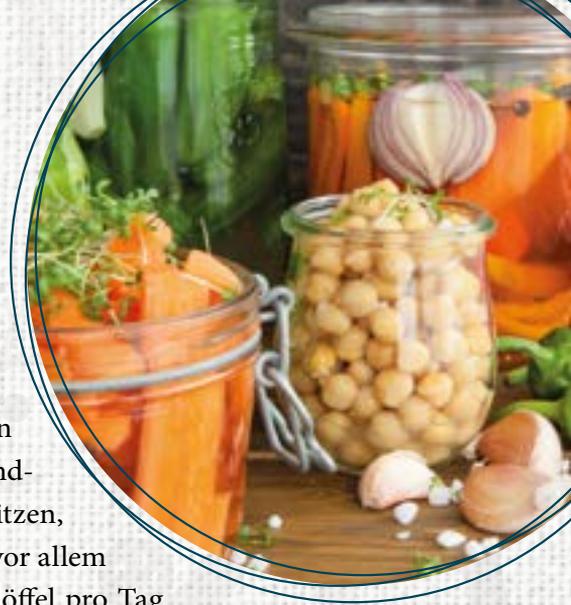
Das Fermentieren von Gemüse ist ein einfacher Prozess, den ein jeder – Jung und Alt – selbst zuhause machen kann. Wenige Punkte sind zu befolgen und dem Erfolg steht nichts mehr im Weg. In einem 500 ml Glas haben 300 bis 400 g Gemüse Platz.

Fast jedes Gemüse lässt sich fermentieren, Ausnahmen sind Erdäpfel, Melanzani und grüne Paradeiser. Pestizide können den Gärprozess beeinträchtigen.

Je nach Art das Gemüse in Scheiben, Stifte, Stückerl schneiden, raspeln oder auch ganz belassen. Wenn Gemüse im Ganzen eingelegt wird, dann etliche Male mit einer dünnen Nadel einstechen, damit die Lake ins Gemüse eindringen kann.

Lake = 15 bis 40 g Salz in 1 l Wasser auflösen.

Wichtig: Fermentationen sind leichter verdaulich als gekochtes Gemüse, aber für Kleinkinder unter einem Jahr nicht geeignet, da diese die Milchsäure noch nicht richtig abbauen können.



Karfiol fermentieren

Zutaten:

- * 300 g Karfiolröschen
- * ½ Stk. Knoblauchzehe
- * 1 Prise Chili
- * etwas Currypulver und Kurkuma

Zubereitung:

1. Karfiol in kleine Röschen teilen. Knoblauch fein hacken. Gemüse in eine Schüssel geben, alle Zutaten beifügen und mit 1 % Salz (von Gemüsemenge berechnet, in diesem Falle 3 g) mindestens 3 Minuten gut durchkneten.
2. 1 Stunde ziehen lassen, in dieser Zeit wird dem Gemüse Zellsaft entzogen. Alles in die vorbereiteten Gläser drücken, mit Lake auffüllen, bis das Gemüse vollkommen bedeckt ist.
3. Gläser nur so viel befüllen, dass unter dem Rand ein Gärraum von etwa 3 cm frei bleibt. Mit einem Gewicht beschweren oder einem Kraut/Kohlblatt fest niederdrücken. Glas schnell verschließen. Auf eine wasserfeste Unterlage stellen und bei Zimmertemperatur lichtgeschützt etwa 7-14 Tage stehen lassen. Anschließend kühl und dunkel noch mindestens 3 Wochen ruhen lassen.



Karotten fermentieren

Zutaten:

- * 300 g Karotten
- * 1 Stk. Zwiebel klein
- * ½ Stk. Knoblauchzehe
- * 1 Stk. Nelke
- * 3 Stk. Pfefferkörner
- * einige Kümmelkörner
- * kl. Lorbeerblatt
- * einige Senfkörner



Zubereitung:

1. Karotten in kleine Stifte schneiden, Zwiebel kleinwürfelig. Gemüse in eine Schüssel geben, alle Zutaten beifügen und mit 1 % Salz (von Gemüsemenge berechnet, in diesem Falle 3 g) mindestens 3 Minuten gut durchkneten.
2. 1 Stunde ziehen lassen, in dieser Zeit wird dem Gemüse Zellsaft entzogen. Alles in die vorbereiteten Gläser drücken, bei Bedarf mit Lake auffüllen, bis das Gemüse vollkommen bedeckt ist. Gläser nur so viel befüllen, dass unter dem Rand ein Gärraum von etwa 3 cm frei bleibt. Mit einem Gewicht beschweren oder einem Kraut/Kohlblatt fest niederdrücken. Glas schnell verschließen. Gläser auf eine wasserfeste Unterlage stellen und bei Zimmertemperatur sonnenlichtgeschützt etwa 7-14 Tage stehen lassen. Dann kühl und dunkel noch mindestens 3 Wochen ruhen lassen.



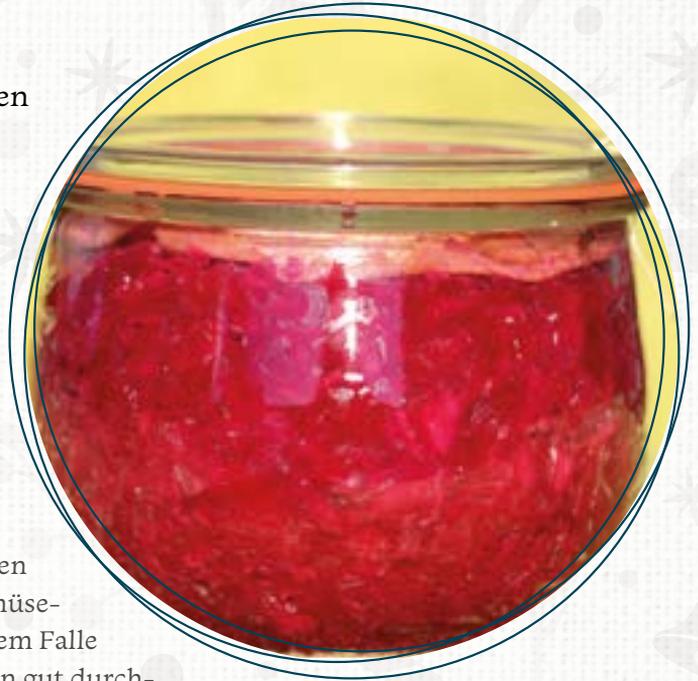
Rotkraut fermentieren

Zutaten:

- * 400 g Rotkraut
- * 70 g Apfel (säuerlich)
- * einige Wacholderbeeren
- * ½ TL Korianderkörner
- * 1 Stk. Lorbeerblatt

Zubereitung:

1. Beim Rotkraut den Strunk keilförmig raus-schneiden, vom Apfel das Kerngehäuse entfer-nen. Rotkraut und Apfel fein raspeln.
2. Alles in eine Schüssel geben und mit 1 % Salz (von Gemüse-menge berechnet, in diesem Falle 4 g) mindestens 3 Minuten gut durch-kneten.
3. 1 Stunde ziehen lassen, in dieser Zeit wird dem Gemüse Zell-saft entzogen.
4. Alles in die vorbereiteten Gläser schichten und fest zusam-mendrücken. Gläser nur so viel befüllen, dass unter dem Rand ein Gär-raum von etwa 3 cm frei bleibt. Bei Bedarf mit Lake auffüllen, bis das Gemüse gut bedeckt ist.
5. Mit einem Gewicht beschweren oder einem Kraut/Kohlblatt fest niederdrücken. Glas gut und genauestens verschließen. Auf eine wasserfeste Unterlage stellen und bei Zimmertem-peratur sonnenlichtgeschützt etwa 1 Woche stehen lassen. Vor dem Verzehr noch mindestens 6 Wochen kühl und dun-kel aufbewahren.



Sellerie fermentieren

Zutaten:

- * 400 g Sellerie
- * etwas Dille
- * etwas Estragon
- * 1 kleines Lorbeerblatt
- * 6 Pfefferkörner

Zubereitung:

1. Sellerie schälen und fein raspeln. Sellerie in eine Schüssel geben, alle Zutaten beifügen und mit 1 % Salz (von Gemüsemenge berechnet, in diesem Falle 4 g) mindestens 3 Minuten gut durchkneten.
2. 1 Stunde ziehen lassen, in dieser Zeit wird dem Gemüse Zellsaft entzogen. Alles in die vorbereiteten Gläser schichten und fest zusammendrücken. Gläser nur so viel befüllen, dass unter dem Rand ein Gärraum von etwa 3 cm frei bleibt.
3. Bei Bedarf mit Lake auffüllen, bis das Gemüse gut bedeckt ist. Mit einem Gewicht beschweren oder einem Kraut/Kohlblatt fest niederdrücken. Glas gut und genauestens verschließen. Auf eine wasserfeste Unterlage stellen und bei Zimmertemperatur sonnenlichtgeschützt etwa 1 Woche stehen lassen. Dann noch mindestens 5 Wochen kühl und dunkel aufbewahren.



Tipp: harmoniert mit rotem Paprika.

HILFREICHE TIPPS ZUM FERMENTIEREN

- * Gemüse immer kalt waschen, durch heißes Wasser können die hilfreichen Milchsäurebakterien zerstört werden.
- * Gemüse wenn möglich nicht im Kühlschrank lagern.
- * Je mehr Salzzugabe, umso fester bleibt das Gemüse, wer weicheres Gemüse liebt, sollte mit Salz zurückhaltend sein. Weichem Gemüse etwas mehr Salz beifügen.
- * Je feiner das Gemüse geschnitten ist, umso rascher fermentiert, umso weicher wird es.
- * Wasserqualität hat Einfluss auf die Fermentation, Leitungswasser beinhaltet oft Verunreinigungen, ebenso alte Rohre Chlor, dies ist der Tod für die Bakterien. Am besten Quellwasser verwenden oder Leitungswasser abkochen. Zellsaft alleine wäre optimal.
- * Je wärmer es ist, umso schneller startet der Gärprozess. Je länger das Gemüse bei Zimmertemperatur fermentiert, umso saurer wird es. Lake wirklich nur verwenden, wenn Einstampfen nicht möglich bzw. dabei zu wenig Zellsaft austritt. Wenn Gemüse dem Glas entnommen wird, das Glas gleich in den Kühlschrank stellen.
- * Bleibt nach dem Genuss des fermentierten Gemüses noch Flüssigkeit übrig, gibt es dafür etliche Verwendungsmöglichkeiten: Täglich 1 bis 2 El davon trinken, als Essigersatz bei Salaten, zur Herstellung von pikanten Salatsaucen, neue Fermentation mit frischem Gemüse damit ansetzen.
- * Das Wichtigste aber ist die Hygiene bei der Zubereitung und eine saubere Entnahme des Gemüses aus dem Glas!



*Mag. Gabriele Zach
ist in der Steiermark
daheim und bietet
Fermentierkurse und
vieles mehr an. Sie
ist zu erreichen unter
www.gabrielezach.at
oder
E-Mail:
info@gabrielezach.at*