

WILDE FERMENTE ANLEITUNG

Zutaten:

- Gemüse oder Kraut deiner Wahl → Salz
- optional Gewürze

Einleitung:

Grundsätzlich gibt es zwei verschiedene Methoden Gemüse milchsauer zu fermentieren: Fein geschnitten im eigenen Saft wie bei Sauerkraut oder als größere Stückchen in Salzlake wie bei Salzgurken.

→ In Salzlake Fermentieren:

Erster Schritt:

Wasche das Gemüse mit Wasser und schneide es in Stücke. Je feiner das Gemüse geschnitten ist, um so schneller geht die Fermentation von statten. Je größer die Stückchen, desto knackiger bleiben sie.



Zweiter Schritt:

Schichte das Gemüse in dein Gärgefäß. Gewürze am besten zu allererst auf dem Boden des Gefäßes platzieren. Beschwere dein Ferment mit unseren Glasgewichten.

Dritter Schritt:

Stelle nun eine 3%ige Salzlake her. Dafür einfach 30g Salz in einem Liter kalten Wasser auflösen und diese Lösung über das Gemüse gießen, bis alles von Flüssigkeit bedeckt ist. Lasse 1-2cm Platz zum Rand deines Gefäßes, damit es beim Fermentieren nicht überläuft. Achte darauf, dass keine Stückchen oder Gewürze an die Oberfläche treiben.



Vierter Schritt:

Verschließe das Gärglas mit unserem Fairment Gärsystem. Entziehe mit der mitgelieferten Pumpe den Sauerstoff. Ist dein Glas ziemlich voll geworden, stell es auf einen Teller, falls es überlaufen sollte.

—> Im eigenen Saft fermentieren

Erster Schritt:

Wasche das Kraut und Gemüse mit Wasser und schneide oder hobel es in kleine Stücke. Je feiner das Ferment geschnitten ist, umso schneller geht die Fermentation und das Kneten vonstatten.



Zweiter Schritt:

Gib nun dein Kraut, Gemüse und die Gewürze in eine geeignete Schüssel und gib 2% Salz dazu. Für 1kg Sauerkraut einfach 20g Salz daraufstreuen und gut verteilen. Massiere und knete das Salz für einige Minuten gut in das Kraut. Mit der Zeit tritt durch das Salz das Zellwasser aus. Es sollte sich eine kleine Pfütze von Saft in deiner Schüssel bilden.

Dritter Schritt:

Schichte das Gemüse fest in dein Gärgefäß, dazu eignet sich der Stampfer sehr gut. Wichtig ist, dass keine Luftbläschen im Glas bleiben und der Zellsaft beginnt über das Kraut zu steigen. Beschwere dein Ferment mit einem Glasgewicht. Das Kraut sollte nun komplett vom eigenen Saft bedeckt sein. Ist dies nicht der Fall, kannst du eine 2%ige Salzlake anrühren und diese aufgießen. Lasse 1-2cm Platz zum Rand deines Gefäßes, damit es beim Fermentieren nicht überläuft. Achte darauf, dass keine Stückchen an die Oberfläche treiben.



Vierter Schritt:

Verschließe das Gärglas mit unserem Fairment Gärsystem. Entziehe mit der mitgelieferten Pumpe den Sauerstoff. Ist dein Glas ziemlich voll geworden, stell es auf einen Teller, falls es überlaufen sollte.

—> Fermentation & Lagerung:

Lasse dein Ferment nun an einem ruhigen Ort 5-7 Tage bei Zimmertemperatur fermentieren. Danach stellst du es in den Kühlschrank und lässt es dort noch 1-2 Wochen weiter fermentieren. Je nach Gemüsesorte und Größe der Stücke ist dein Ferment nun schon gut sauer und kann genossen werden! Du kannst es im Kühlschrank aufbewahren.

