

Fermentieren - Materialien

Für die Fermentation
braucht es folgende
Ausrüstung:

1. Fermentationsbehälter

Keramiktöpfe oder
andere luftdichte
Behälter mit
Gummiringen oder
Bügelverschlüssen.

2. Sterile

Werkzeuge: Schneide
Messer, Löffel und

andere Werkzeuge
sollten sauber und
sterilisiert sein.

3. Fermentationsgewicht

das Gemüse unter
der Flüssigkeit zu
halten. Dies kann
ein Holzgewicht
sein. Du kannst
aber auch einfach
ein Kohlblatt
verwenden, um das
Gemüse zu
beschweren.

4. Aufbewahrungsbehälter nach der

Fermentation: Behälter
um die
fermentierten
Lebensmittel kühl
zu lagern.

5. Etiketten und Stift:

Um
das Datum und den
Inhalt zu
kennzeichnen.

Selbstgemachte
Leckereien.
Lieblingsmerkmale
beschenken.

Die
wichtigsten
Tipps und

-6-

-7-

www.minibooks.ch

-5-

-4-

-3-

-2-

ku...hl und dunkel
In Rezepten zum
Fermentieren wird
oftmals die "Salzlake"
erwähnt. Diese
Flüssigkeit dient dazu,
das Gemüse zu bedecken,
falls nicht genug
Zellsaft vorhanden ist.
Du kannst sie ganz
einfach herstellen,
indem du Meersalz
(wichtig: NICHT jodiert)
in einem Liter kochend
heissem Wasser auflöst.
Pro Liter Wasser nimmst
du 30 Gramm Salz.

✓ Achte darauf, das
Zubehör
vor dem Fermentieren mit
kochend heissem Wasser
zu sterilisieren
✓ Schneide die
Gemüsestücke gleich
groß, sie dürfen nicht
groß sein als eine
kleine Faust
✓ Dein Gemüse muss
immer vollständig mit
Flüssigkeit bedeckt
sein
✓ Lagere dein
fermentiertes Gemüse

**Fermentieren -
Grundregeln**
7 Grundregeln für das
Fermentieren:
✓ Verwende nur
sauberes,
unbeschädigtes und
ungespritztes Gemüse
✓ Wasche das Gemüse
nicht, reibe es nur mit
einem trockenen Tuch ab
✓ Erhitze das Gemüse
nicht, sondern lasse es
roh

Tricks zum
Konservieren
geschriebenen von Rahel
Kalbermatter und Céline
Kaiser