

# **Fermentieren leicht gemacht**

*Gesunde Superfoods selbst herstellen: Saisonale,  
kreative Rezepte für Kimchi, Kombucha, Kefir &  
mehr*



# Inhaltsverzeichnis

Einführung .....	15
Ein Blick zurück: Fermentation in Großmutter's Küche .....	17
So nutzt du dieses Buch am besten .....	17
Kapitel 1: Die Grundlagen der Fermentation.....	19
<b>Milchsäurebakterien, Hefen &amp; Co – Biochemie einfach erklärt</b> .....	19
Hygiene & Sicherheit beim Fermentieren .....	20
Das richtige Equipment.....	21
Erfolgreich fermentieren – Grundprinzipien .....	22
<b>Häufige Irrtümer</b> .....	22
KAPITEL 2: Gemüse fermentieren .....	23
1.    Klassisches Sauerkraut.....	23
2.    Traditionelles scharfes Kimchi .....	24
3.    Rotkohlkraut mit Kümmel .....	26
4.    Knoblauch-Dill-Gurken .....	27
5.    Scharfe Jalapeño-Karotten .....	28
6.    Rote-Bete-Apfel-Krautsalat .....	29
7.    Koreanisches Gurken-Kimchi.....	30
8.    Fermentierte Knoblauchblüten.....	31
9.    Würzige fermentierte Zucchini .....	32
10.   Fermentierter Blumenkohl mit Kurkuma.....	33
11.   Würzige fermentierte Radieschen.....	34

12.	Fermentiertes Gemüsegemisch .....	35
13.	Milchsauer vergorene Tomaten .....	36
14.	Fermentierter Lauch mit Kräutern .....	37
15.	Eingelegte Okra .....	38
16.	Fermentierter Sellerie mit Knoblauch und Thymian .....	39
17.	Radieschen-Karotten-Kraut .....	40
18.	Fermentierte Shiitake-Pilze.....	41
19.	Fermentierte Paprika mit geräuchertem Paprika.....	42
20.	Fermentierter Zuckermais .....	43
21.	Fermentierter Rosenkohl mit Senfkörnern.....	44
22.	Pikanter fermentierter Knoblauch mit Koriander .....	45
23.	Fermentierte grüne Bohnen.....	46
24.	Fermentierte Spargelstangen.....	47
25.	Baek Kimchi (Weißes Kimchi).....	48
26.	Gurken-Sommer-Kimchi .....	49
27.	Fermentierte Brokkolistiele .....	50
28.	Fermentierte Artischocken.....	51
29.	Milchsauer vergorener Grünkohl mit Zitrone.....	52
30.	Fermentierter Sommerkürbis .....	53
31.	Eingelegte Rote Bete & Knoblauch-Dill .....	54
32.	Fermentierte Steckrübe mit Dill.....	55
33.	Fermentierte Rüben mit Senfkörnern.....	56
34.	Meerrettichkraut.....	57

35.	Zitronen-Dill-Fenchelkraut .....	58
36.	Würzig eingelegter Kohlrabi.....	59
37.	Selleriesamen-Sauerkraut .....	60
38.	Eingelegter Zwiebel-Mix .....	60
39.	Eingelegter Zuckererbse-Minz-Pickle .....	61
40.	Wasserkimchi	(Dongchimi)



	.....	62
KAPITEL 3: Getränke fermentieren.....63		
41.	Traditioneller Kombucha (Schwarzer Tee) .....	63
42.	Grüner Tee Kombucha.....	64
43.	Lavendel-Kamillen-Kombucha.....	64
44.	Ingwer-Kurkuma-Kombucha .....	65
45.	Beeren-Zitronen-Kombucha .....	66
46.	Mango-Ananas-Kombucha .....	67
47.	Zitrus-Kombucha .....	68
48.	Apfel-Zimt-Kombucha .....	68
49.	Pfirsich-Ingwer-Kombucha.....	69
50.	Hibiskus-Kombucha .....	70

51.	Kokoswasser-Kombucha .....	71
52.	Wasserkefir mit Zitrone .....	71
53.	Ingwer-Zitronen-Wasserkefir .....	72
54.	Minz-Limetten-Wasserkefir.....	73
55.	Grapefruit-Rosmarin-Kefir .....	74
56.	Orangen-Hibiskus-Wasserkefir.....	75
57.	Wassermelone-Limetten-Wasserkefir.....	75
58.	Himbeer-Minz-Kefir .....	76
59.	Traditioneller Milchkefir .....	77
60.	Vanille-Honig-Milchkefir .....	78
61.	Kokosmilch-Kefir .....	79
62.	Fermentierte Limonade .....	79
63.	Fermentierte Ananas-Ingwer-Limonade.....	80
65.	Fermentierte Lavendel-Zitronenlimonade	
		.....81
66.	Fermentiertes Ananaswasser.....	82
67.	Hibiskus-Fenchel-Ginger-Bug-Brew:.....	82

68.	Fermentierte Kirschlimonade.....	83
69.	Ingwer-Bug-Limonade.....	84
70.	Spritziges Root Beer (mit Ginger Bug)	



	.....	85
71.	Karotten-Limetten- Tonikum.....	86
72.	Rote-Bete-Kvass .....	86
73.	Kräuter-Zitronenmelisse-Limonade.....	87
74.	Matcha Milchkefir .....	88
75.	Granatapfel-Kombucha.....	89
76.	Himbeer-Brombeer-Kombucha .....	90
77.	Kiwi-Limetten-Kombucha.....	90
78.	Apfel-Birnen-Kombucha .....	91
79.	Tropischer Fruchtwasserkefir .....	92
80.	Cranberry-Kombucha .....	93
KAPITEL 4: Milchprodukte und Joghurtalternativen .....		94
81.	Traditioneller Joghurt aus Kuhmilch .....	94

82.	Klassischer Joghurt nach griechischer Art.....	95
83.	Mandelmilch-Joghurt.....	95
84.	Kokosmilch-Joghurt.....	96
85.	Cashew-Milch-Joghurt.....	97
86.	Sojamilch-Joghurt.....	98
87.	Hafermilch-Joghurt.....	98
88.	Zitronen-Blaubeer-Joghurt.....	99
89.	Kokos-Limetten-Joghurt.....	100
90.	Cashew-Käse (weich und streichfähig) .....	101
91.	Veganer Cheddar-Cashew-Käse .....	102
92.	Veganer Ricotta .....	102
93.	Tofu-Ricotta-Käse.....	103
94.	Schneller veganer Fetakäse.....	104
95.	Traditionelle saure Sahne.....	105
96.	Vegane Saure Sahne .....	106
97.	Klassische Buttermilch .....	106
98.	Fermentierte vegane Buttermilch.....	107
99.	Ingwer-Gewürz-Joghurt (fermentiert) .....	107
100.	Hanf-Chia-Joghurt(fermentiert).....	108
101.	Erdmandel-Joghurt.....	109
102.	Reis-Joghurt (fermentiert).....	109
103.	Kultiviertes Labneh mit Dill .....	110
104.	Fermentierter Aufstrich im Blauschimmelkäse-Stil .....	111

105.	Veganer Mozzarella .....	112
106.	Vegane Ziegenkäse-Alternative .....	113
107.	Geräucherte Chipotle-Fermentierte Mayonnaise .....	113
108.	Kefir Tzatziki .....	114
109.	Kefir-Ranch-Dressing .....	115
110.	Probiotischer Frischkäse-Aufstrich .....	116
111.	Mango-Kokos-Cashew-Joghurt .....	117
112.	Ananas-Kokos-Joghurt-Parfait .....	117
113.	Probiotisches Schokoladenmousse .....	118
114.	Fermentierte vegane Eiscreme-Basis .....	119
115.	Karamell-Cashew-Creme .....	120
116.	Veganer Erdbeer-Kefir .....	121
117.	Zitronen-Koriander-Sauerrahm .....	121
118.	Fermentierte Butter .....	122
119.	Gewürzte Joghurt-Käsebällchen .....	124
120.	Haselnuss-Kardamom-Joghurt .....	125
	Vegane Gewürzte Joghurt-Käsebällchen .....	126
	Tipps für vegane Varianten fermentierter Milchprodukte .....	127
	KAPITEL 5: Brote und Teige .....	128
121.	Klassischer Sauerteigstarter .....	128
122.	Traditionelles Sauerteigbrot .....	130
123.	Vollkorn-Sauerteigbrot .....	131
124.	Roggensauerteigbrot .....	132

125.	Sauerteigbrot mit Knoblauch & Rosmarin .....	133
126.	Glutenfreier Sauerteig.....	134
127.	Glutenfreies Sauerteigbrot .....	135
128.	Sauerteigpfannkuchen.....	136
129.	Fermentierte Fladenbrote .....	137
130.	Chiasamen-Sauerteig .....	138
131.	Fermentierte Bagels .....	139
132.	Focaccia mit Rosmarin und Oliven.....	140
133.	Sauerteig-Pizzateig .....	141
134.	Fermentierte Zimtschnecken.....	142
135.	Glutenfreie Pfannkuchen .....	143
136.	Vegane Sauerteigpfannkuchen.....	144
137.	Gebackene Sauerteig-Tortillas.....	145
138.	Focaccia mit Knoblauch und Kräutern .....	146
139.	Vollkorn-Fermentbrötchen .....	147
140.	Englische Muffins aus Sauerteig .....	148
141.	Sauerteigbrötchen .....	149
142.	Kokosmehl-Sauerteig.....	150
143.	Süße fermentierte Brioche .....	151
144.	Haferflocken-Sauerteigbrot.....	152
145.	Dinkel-Sauerteigbrot.....	153
146.	Sauerteig-Roggen cracker .....	154
147.	Süßkartoffel-Sauerteigbrot.....	155

148.	Sauerteig-Bananenbrot.....	156
149.	Sauerteig-Croissants .....	157
150.	Einkorn-Sauerteigbrötchen .....	158
KAPITEL 6: Internationale Klassiker der Fermentation .....		159
151.	Miso (1-Wochen-Fastenversion) .....	159
152.	Weißer Misopaste.....	161
153.	Roter Misopaste.....	162
154.	Brauner Reis-Miso .....	163
155.	Tempeh (traditionelle Sojabohne).....	164
156.	Tempeh mit Knoblauch und Ingwer .....	165
157.	Hausgemachte Sojasauce .....	166
158.	Koreanischer Doenjang (fermentierte Sojabohnenpaste) .....	167
159.	Japanischer eingelegter Ingwer.....	168
160.	Natto mit Sojabohnen .....	169
161.	Natto mit Senf und Sojasauce .....	170
162.	Dosa-Teig (Pfannkuchen aus fermentiertem Reis und Linsen) .....	171
163.	Idli (fermentierte Reiskuchen) .....	172
164.	Südindisches Uttapam.....	173
165.	Indisches Lassi (fermentiertes Joghurtgetränk) .....	174
166.	Veganes Natto .....	175
167.	Traditionelle Sriracha-Sauce.....	176
168.	Fermentierte Chilisauce .....	177
169.	Kimchi Chigae (Kimchi-Eintopf) .....	178

170.	Miso-mariniertes Tofu .....	179
171.	Fermentierte eingelegte Frühlingszwiebeln.....	180
172.	Fermentierte chilenische Pebre-Sauce .....	181
173.	Japanisches Tsukemono (eingelegtes Gemüse).....	182
174.	Fermentierte Tamarindensauce .....	183
175.	Vegane Sojasaucen-Ersatz.....	184
176.	Fermentierte Zitronengras-Pickles.....	185
177.	Thailändische Mango-Pickles.....	186
178.	Fermentierte schwarze Bohnensauce.....	187
179.	Fermentierte Salsa Verde .....	188
180.	Persisches Kashk (fermentierte Molkesauce) .....	189
	Fermentierte Rote Chilischoten .....	190
	Fermentierte Kirschtomaten.....	191
KAPITEL 7: Kreative und süße Fermente.....		192
181.	Fermentiertes Mango-Chutney .....	192
	Apfel-Ingwer-Chutney (herbstlich-würzig).....	194
	Fermentiertes Ananas-Chutney (tropisch-fruchtig) .....	194
	Süßes Dattel-Rosinen-Chutney (indisch inspiriert) .....	195
	Asiatisches Kimchi-Chutney (herzhaft-würzig) .....	196
182.	Fermentierte Apfelweinemarmelade .....	197
183.	Fermentierte Birnen mit Zimt .....	198
184.	Fermentierter Honig mit Kräutern .....	199
185.	Mit Ingwer angereicherter fermentierter Honig.....	200

186.	Mit Honig fermentierte Beeren .....	201
187.	Fermentierte Zitrusseiben in Salzlake .....	202
188.	Fermentierter Ahornsirup.....	203
189.	Fermentiertes Fruchtkompott.....	204
190.	Kefir-Pudding .....	205
191.	Fermentierte Zimtkirschen.....	206
192.	Fermentierter Apfelessig Apfelvee .....	207
193.	Erdbeer-Basilikum-Marmelade.....	208
194.	Füllung für fermentierten Brombeerkuchen .....	209
195.	Fermentierte Pfirsichmarmelade.....	210
196.	Fermentiertes Schokoladen-Kokos-Dessert.....	211
197.	Fermentierte Blaubeersauce .....	212
198.	Fermentiertes Pfirsichsorbet .....	213
199.	Ananas-Limetten-Ferment .....	214
200.	Trauben-Honig-Fermentierter Brotaufstrich.....	215
	 <b>Chili-Knoblauch-Paste</b> .....	217
	 <b>Kräuterölpaste</b> .....	217
KAPITEL 8: Tipps, Tricks und Fehlerbehebung.....		220
	Was tun, wenn etwas schief geht? .....	220
	Ist es Schimmel oder nicht? .....	222
	Lagerung & Haltbarkeit .....	223
	Fermente als Geschenke .....	224
	Wann sollte man von vorne beginnen? .....	226

FAZIT: Fermentation in den Alltag bringen.....	227
MESSUNGEN UND UMRECHNUNGEN .....	229

# Einführung

Die meisten von uns versuchen, sich besser zu ernähren, sich wohler zu fühlen – und das auf eine Weise, die in den Alltag passt. Genau hier kommt Fermentation ins Spiel. Sie ist keine Modeerscheinung, nichts Extremes, und man braucht kein Labor dafür. Fermentation ist praktisch, kraftvoll und zutiefst befriedigend. Sie gehört zu den ältesten und einfachsten Methoden, um Lebensmittel gesünder, aromatischer und haltbarer zu machen – nur mit Zeit, Salz und der Natur.

**Warum fermentieren?** Weil du die Kontrolle hast. Du entscheidest, was in dein Essen kommt – keine Konservierungsstoffe, keine Zusatzstoffe, keine fragwürdigen Zutaten. Du erschaffst etwas Lebendiges, nährstoffreiches und ganz nach deinem Geschmack. Gleichzeitig reduzierst du Lebensmittelverschwendung, indem du frisches Obst und Gemüse aus dem Kühlschrank oder Garten haltbar machst. Du willst knackige, eingelegte Karotten mitten im Winter? Kein Problem. Du brauchst ein spritziges, zuckerarmes Getränk, das deinem Darm gut tut, statt ihn zu belasten? Auch das kannst du selbst herstellen.

Dieses Buch zeigt dir, dass Fermentation weder kompliziert noch einschüchternd ist. Im Gegenteil – hat man einmal angefangen, wird sie zur zweiten Natur. Die blubbernden Gläser auf deiner Küchenzeile nähren nicht nur deinen Körper – sie verbinden dich auf eine kreative, sinnliche und kraftvolle Weise wieder mit deinem Essen.

## **Gesundheitliche Vorteile der Fermentation**

Vielleicht hast du schon gehört, dass fermentierte Lebensmittel gesund sind – und inzwischen bestätigt auch die Wissenschaft, was traditionelle Kulturen seit Jahrhunderten wissen. Richtig fermentierte Lebensmittel sind voller lebendiger Mikroorganismen – sogenannter Probiotika – die deine Darmgesundheit unterstützen. Und ein gesunder Darm betrifft weit mehr als nur die Verdauung: Neue

Forschung zeigt, dass er Einfluss auf das Immunsystem, die geistige Klarheit, das Energieniveau, die Stimmung und vieles mehr hat. Hier ist, was die Wissenschaft inzwischen belegt:

1. **Darmgesundheit:** Lebendige Mikroben in fermentierten Lebensmitteln (wie Lactobacillus und Bifidobakterien) fördern ein gesundes Gleichgewicht der Darmflora und verbessern die Verdauung und Nährstoffaufnahme.
2. **Immunsystem:** Über 70 % des Immunsystems sitzt im Darm. Eine gesunde Darmflora reguliert Immunreaktionen und verringert Entzündungen.
3. **Psychisches Wohlbefinden:** Darmbakterien kommunizieren über die Darm-Hirn-Achse mit dem Gehirn. Einige Studien deuten darauf hin, dass fermentierte Lebensmittel Angstzustände verringern und die Stimmung verbessern können.
4. **Nährstoff-Boost:** Fermentation erhöht den Gehalt an Vitaminen wie B12, K2 und Folat und macht Mineralstoffe durch den Abbau von Anti-Nährstoffen besser verfügbar.
5. **Lebensmittelhaltbarkeit:** Natürliche Fermentation konserviert Lebensmittel sicher und ohne Chemie, verlängert ihre Haltbarkeit und reduziert Lebensmittelverschwendung.

**Wichtig:** Nicht alle im Handel erhältlichen „fermentierten“ Produkte bieten diese Vorteile. Viele sind pasteurisiert oder gefiltert – dabei werden die nützlichen Mikroben abgetötet. Wenn du selbst fermentierst, bekommst du den vollen Nährwert – ungefiltert, unverarbeitet und lebendig.

# Ein Blick zurück: Fermentation in Großmutter's Küche

Fermentation ist kein Trend – sie ist uralte. Jede Kultur hat ihre Klassiker: Kimchi in Korea, Sauerkraut in Deutschland, Miso in Japan, Sauerteig in Europa, Joghurt im Nahen Osten. Bevor es Kühlschränke gab, war Fermentation keine Wahl – sie war überlebenswichtig. Unsere Großeltern konnten sich Lebensmittelverschwendung oder Konservierungsstoffe nicht leisten. Sie verließen sich auf überlieferte Methoden, um Nahrung sicher, schmackhaft und nahrhaft zu halten. Diese alten Tongefäße im Keller, die Kefirkörner, die man sich in der Nachbarschaft weitergab, der spritzige Frucht-Kwass, der mit Liebe weitergereicht wurde – das waren nicht nur Rezepte. Das waren Traditionen. Irgendwann haben wir den Kontakt dazu verloren. Mit dem Aufkommen von Fertigprodukten haben wir das Kochen Unternehmen überlassen, die Haltbarkeit über Nährwert stellten. Doch jetzt wachen die Menschen auf. Fermentation feiert ein Comeback – nicht nur aus Nostalgie, sondern weil sie funktioniert. Sie ergibt Sinn. Sie tut gut. Und sie bringt uns zurück zu einem Ernährungsrhythmus, der langsamer, bewusster und nachhaltiger ist.

## So nutzt du dieses Buch am besten

Dieses Buch ist dein praktischer, schnörkelloser Leitfaden fürs Fermentieren zu Hause – ganz egal, ob du Anfänger oder Fortgeschrittener bist. Du brauchst kein Spezialzubehör und musst auch nicht alles perfekt machen. Du brauchst nur Neugier und die Bereitschaft, es auszuprobieren.

So holst du das Beste heraus:

1. **Starte dort, wo du gerade bist:** Wenn du ganz neu dabei bist – kein Problem. Du findest Schritt-für-Schritt-Rezepte und klare Anleitungen für einfache Fermente wie Sauerkraut oder Wasserkefir, die kaum Zeit oder Aufwand erfordern. Fortgeschrittene können sich an kreative Varianten oder internationale Fermente wagen, die die Fähigkeiten weiterentwickeln.
2. **Den Jahreszeiten folgen:** Fermentation eignet sich perfekt zur Haltbarmachung saisonaler Zutaten. Nutze den Saisonkalender im Anhang, um zu wissen, was wann am besten zum Fermentieren ist. So wird dein Essen frischer, günstiger und umweltfreundlicher.
3. **Dem Aufbau folgen:** Das Buch ist so aufgebaut, dass du mitwachsen kannst. Es beginnt mit den Grundlagen, führt dich durch Gemüse, Getränke, Milchprodukte, Brote und mehr. Jedes Kapitel enthält einfache Rezepte,

Tipps zur Fehlerbehebung, Geschmacksvarianten und Ideen, wie du jedes Ferment zu deinem eigenen machst.

4. **Bleib realistisch:** Dieses Buch bleibt ehrlich. Wenn eine Technik unnötig kompliziert ist, kommt sie nicht vor. Wenn ein Schritt für Sicherheit oder Gelingen entscheidend ist, erfährst du genau warum. Alles ist so gestaltet, dass du Erfolg hast – ohne Überforderung.
5. **Nutze die Extras:** Der Anhang bietet nützliche Hilfen wie Tipps zur Zutatenbeschaffung, eine Einkaufsliste fürs Fermentieren und eine Problemlösungshilfe, wenn mal etwas „komisch“ wird (buchstäblich). Ob du dir unsicher bist, ob dein Kombucha-Scoby gesund ist oder ob dieser weiße Film Schimmel ist – hier findest du Antworten.

Fermentation ist mehr als nur Essiggurken oder Joghurt – sie ist eine Haltung zum Essen: langsam, bewusst und voller Vertrauen. Vertrauen in den Prozess, in deine Sinne und in die Natur, die genau weiß, was sie tut.

Am Ende dieses Buchs wirst du Gläser voller lebendiger Kulturen auf deiner Arbeitsplatte haben, deinen Darm besser verstehen und mehr Selbstvertrauen in der Küche haben. Du wirst neue Aromen entdecken, deine Fähigkeiten verfeinern und vor allem: Essen genießen, das dich wirklich lebendig fühlen lässt.

# Kapitel 1: Die Grundlagen der Fermentation

Fermentation ist ein natürlicher Prozess, bei dem Mikroorganismen wie Bakterien, Hefen oder Schimmel Zucker und andere Verbindungen in Säuren, Gase oder Alkohol umwandeln. Sie gehört zu den ältesten Methoden der Konservierung und war lebenswichtig, bevor es Kühlschränke gab – für Gemüse, Milchprodukte, Getreide und Getränke. Heute geht es längst nicht nur um Haltbarkeit, sondern um Geschmack, Nährstoffe und Darmgesundheit.

## Was macht Fermentation anders als Verderb?

Der Unterschied liegt darin, dass man bewusst förderliche Mikroben wachsen lässt, die schädliche Arten verdrängen. Diese guten Bakterien oder Hefen erzeugen Substanzen, die das Lebensmittel konservieren und seine Nährstoffe oftmals sogar verbessern.

Es gibt viele Arten der Fermentation:

- **Alkoholische Fermente** (z. B. Bier, Wein)
- **Milchsäurefermente** (z. B. Sauerkraut, Joghurt)
- **Kombinationen daraus**, wie bei Kombucha

Allen gemeinsam ist: eine aktive Mikrobekultur, die unter den richtigen Bedingungen arbeitet.

## Milchsäurebakterien, Hefen & Co – Biochemie einfach erklärt

Die drei Hauptakteure bei der häuslichen Fermentation sind:

1. **Milchsäurebakterien (LAB)**  
Wandeln Zucker in Milchsäure um. Dadurch sinkt der pH-Wert, was schädliche Keime hemmt. Sie sorgen für den sauren Geschmack bei Sauerkraut, Joghurt und Gurken. Bekannte Gattungen: *Lactobacillus plantarum*, *Leuconostoc mesenteroides*.
2. **Hefen**  
Verstoffwechseln Zucker zu Alkohol und Kohlendioxid. Unverzichtbar bei Kombucha, Kefir und Sauerteig. Die gewöhnliche Bier- oder Backhefe ist

*Saccharomyces cerevisiae* – Sauerteig nutzt meist wilde Hefen für komplexe Aromen.

### 3. Essigsäurebakterien

Oxidieren Alkohol zu Essigsäure und brauchen dafür Luft. Sie sind bei Kombucha und Essigherstellung aktiv.

Oft arbeiten diese Mikroben in Kombination. Bei Kombucha etwa bildet sich durch die Hefen zunächst Alkohol, der dann von Essigsäurebakterien weiterverarbeitet wird.

**Merke:** Fermentation bedeutet, optimale Bedingungen zu schaffen – Temperatur, Sauerstoffgehalt, Salz und Zeit entscheiden, wer gewinnt.

## Hygiene & Sicherheit beim Fermentieren

Sauberkeit ist wichtig, aber nicht steril. Es reicht, Gläser und Utensilien gründlich zu waschen – idealerweise mit heißem Wasser und Seife. Boiling-Rinses sind optional.

Tipps für sicheres Arbeiten:

- Hände gründlich waschen
- Frische Zutaten verwenden
- Rohfleisch von Gemüse trennen
- Bei anaeroben Fermenten (z. B. Sauerkraut) Sauerstoffkontakt minimieren

**Tatsache:** Kuhlenge Absenkung des pH-Werts auf unter ca. 4,6 verhindert Botulismus. Studien bestätigen, dass richtig gesalzene Fermente ungefährlich sind. Wenn jedoch etwas muffig riecht oder sichtbarer Schimmel (nicht harmlose weiße Oberflächenhefen) dran ist, lieber entsorgen.

# Das richtige Equipment

Du brauchst kein teures Zubehör – aber folgende Dinge erleichtern die Arbeit:

## Behälter

- Glas (Mason-Jars): säurefest und leicht zu reinigen
- Keramiktopf: gut für größere Fermente
- Vermeide BPA-Plastik

## Verschlüsse & Gewichte

- Gärspunde oder Deckel mit Luftventil
- Wenn normale Deckel, dann täglich entlüften („burpen“)
- Gewichte halten das Gemüse unter der Lake

## Werkzeuge

- Schneidebrett, scharfes Messer, Reibe oder Mandoline
- Rührschüsseln, Trichter

## Optional

- Thermometer (idealer Bereich: 18–24 °C)
- pH-Streifen (unter 4,6 ist sicher)
- Digitale Waage (für Salz-Mengen)
- Etiketten für Datum & Sorte

# Erfolgreich fermentieren – Grundprinzipien

1. **Salz ist entscheidend**  
Es sorgt für Geschmack, lässt Flüssigkeit austreten und schützt vor schlechten Mikroben – circa 2 % Salzanteil nach Gewicht.
2. **Temperatur beachten**  
Zu kalt → Fermentation stockt; zu warm → läuft zu schnell oder unsympathisch. Raumtemperatur (~20 °C) ist ideal.
3. **Zeit variiert**  
Sauerkraut braucht z. B. 5 Tage bei Wärme, evtl. 2 Wochen in kühler Küche. Regelmäßig probieren!
4. **Untertauchen ist wichtig**  
Alles Gemüse muss komplett in der Lake bleiben, sonst droht Schimmel.
5. **Geduld zahlt sich aus**  
Geschmack und Aroma entfalten sich mit der Zeit.

## Häufige Irrtümer

- „Fermentation ist gefährlich“ → Nein, gute Fermente sind sicherer als viele Rohlebensmittel.
- „Ich brauche Spezialwerkzeug“ → Ein Glas, Salz und Gemüse reichen zum Loslegen.
- „Es muss perfekt sein“ → Fermente sind tolerant. Selbst mit kleinen Fehlern werden sie meist lecker.

Fermentation ist eine Mischung aus Wissenschaft und Handwerk. Sobald du die Basics verinnerlicht hast, findest du schnell heraus, was in deiner Küche, Region und mit deinem Geschmack am besten funktioniert. Du bewahrst nicht nur Lebensmittel, du erschaffst lebendige, nährstoffreiche Freude – mit Tradition, Kreativität und ganz ohne Kühlschrank.

Im nächsten Kapitel geht's ans Eingemachte – praktisch mit Gemüsefermentation und klassischen Rezepten. Aber fürs Erste hast du schon alles: ein sauberes Glas, frische Zutaten, etwas Salz – und eine neue kulinarische Entdeckungsreise vor dir!

# KAPITEL 2: Gemüse

## fermentieren

### 1. Klassisches Sauerkraut



**Zubereitungszeit:**20 Minuten | **Kochzeit:**0 Minuten | **Gärzeit:**7–21 Tage  
| **Ertrag:**Etwa 1 Liter

#### Zutaten:

- 1 mittelgroßer Weißkohl (ca. 900 g)
- 1 EL Meersalz (nicht jodiert)
- 1 TL Kümmel (optional)
- ½ TL schwarze Pfefferkörner (optional)
- 1–2 äußere Kohlblätter (zum Abdecken aufbewahrt)
- Gefiltertes Wasser nach Bedarf

#### Zubereitung:

1. Entfernen Sie beschädigte äußere Blätter vom Kohl und legen Sie 1–2 saubere Blätter zum späteren Abdecken beiseite. Den Kohl halbieren, vierteln, den Strunk entfernen und den Kohl in feine Streifen schneiden (mit Messer oder Mandoline).
2. Den geschnittenen Kohl in eine große Schüssel geben und mit dem Salz bestreuen. Mit sauberen Händen 5–10 Minuten kräftig kneten, bis der Kohl weich wird und Flüssigkeit austritt.

3. Kümmel und Pfefferkörner (falls verwendet) hinzufügen und gut vermengen.
4. Den Kohl fest in ein sauberes 1-Liter-Weithalsglas schichten und dabei mit der Faust oder einem Holzstampfer gut andrücken, damit keine Luftblasen bleiben und der Kohl in der Lake liegt.
5. Das beiseitegelegte Kohlblatt obenauf legen, um die Oberfläche abzudecken. Etwa 2,5 cm Platz zum Rand lassen. Glas locker mit einem Deckel verschließen oder ein Gärgewicht und einen Gärverschluss verwenden.
6. Das Glas bei Raumtemperatur (15–24 °C), vor direkter Sonneneinstrahlung geschützt, lagern. Täglich kontrollieren, ob der Kohl bedeckt bleibt, und bei Bedarf andrücken. Nach 7 Tagen probieren; je nach Geschmack bis zu 3 Wochen weiter fermentieren lassen.
7. Wenn das Sauerkraut den gewünschten Geschmack erreicht hat, das Glas fest verschließen und im Kühlschrank aufbewahren.

**Portionsgröße:** ¼ Tasse

**Nährwerte (pro Portion):**

Kalorien: 10 | Protein: 0,5 g | Fett: 0 g | Kohlenhydrate: 2 g | Ballaststoffe: 1 g | Natrium: 220 mg

## 2. Traditionelles scharfes Kimchi



**Zubereitungszeit:**30 Minuten |**Kochzeit:**0 Minuten |**Gärzeit:**3–10 Tage

|**Ertrag:**Etwa 1 Liter

### **Zutaten:**

- 1 mittelgroßer Chinakohl (ca. 900 g)
- 1½ EL Meersalz (nicht jodiert)
- 1 EL koreanische rote Pfefferflocken (Gochugaru)