



# Lebensmittel selbst fermentieren

## Sie benötigen:

**Gemüse**, das Sie fermentieren möchten

**Gewürze und Kräuter** nach Belieben

**Unjodiertes Salz**

**Leitungswasser**

**Messer und Gemüsehobel**

**1 Schneidebrett**

**1 große Schüssel**

**Verschließbare Gläser**

**1 Stößel** zum Festdrücken

**Unser Tipp:** Optimal sind 20 g Salz pro Kilogramm Gemüse.



## Richtig aufbewahren

Lagern Sie die ungeöffneten Gläser anschließend kühl und dunkel im Kühlschrank oder Keller. So bleibt Ihr fermentiertes Gemüse bis zu sechs Monate ein gesunder Genuss.

Bildet sich Schimmel oder bemerken Sie einen unangenehmen Geruch, entsorgen Sie bitte sofort den Glasinhalt.

## So einfach gelingt's:

### 1 Gläser und Zubehör keimfrei machen

Beim Fermentieren ist es sehr wichtig, sauber zu arbeiten. Daher ist es sinnvoll, Einweckgläser, Schüssel und andere Utensilien, die Sie verwenden, vorher mit heißem Wasser zu übergießen.

### 2 Gemüse vorbereiten und salzen

Waschen Sie das vorgesehene Gemüse. Schneiden Sie es anschließend klein oder hobeln Sie es in feine Streifen.

Geben Sie das Gemüse in eine Schüssel und verfeinern Sie es nach Belieben mit Gewürzen und Kräutern, wie Kümmel, Senfsamen oder frischem Dill.

Salzen Sie es nun, z. B. mit Meersalz oder Steinsalz. Verkneten oder stampfen Sie das Gemüse kräftig mit dem Salz, damit ausreichend Saft austritt – die sogenannte Lake.

### 3 Gemüse in Gläser abfüllen

Geben Sie das Gemüse jetzt mit der Lake in Einmachgläser. Drücken Sie das Gemüse mit dem Stößel fest nach unten, so dass sich der Saft nach oben absetzt. Wichtig ist, dass das Gemüse ganz bedeckt ist.

Sollte der Saft nicht ausreichen, können Sie 2%ige Lake zugießen. Dafür 20 g Salz in 1 Liter kaltem Wasser auflösen. Füllen Sie das Glas aber nicht ganz, zwei bis drei Zentimeter sollten freibleiben. Schwimmt das Gemüse oben, können Sie es mit einem kleineren Glasdeckel oder Glasmurmeln beschweren. Das Gemüse sollte nicht mit Luft in Berührung kommen.

### 4 Fermentieren

Nun verschließen Sie die Gläser und lassen diese bis zu 10 Tage bei Zimmertemperatur ruhen.

Probieren Sie anschließend: Schmeckt das fermentierte Gemüse angenehm weich und säuerlich, ist es fertig. Einmal geöffnet, sollten Sie die Fermente kühl stellen und bald verbrauchen.

**Guten Appetit!**