

FERMENTATIONS-TOPCHECKER-REGELN

5 SCHRITTE IN DEN FERMENTATIONS-HIMMEL!

STAY WITH ME!

Die wichtigste aller Grundregeln für eine gelungene Fermentation lautet: Lass dein Gärgut niemals aus den Augen. Egal, ob es sich nun um Sauerkraut, Salami oder Miso handelt: Der Gärungs- und Reifeprozess muss von dir gesteuert werden, und das geht nur durch regelmäßiges Kontrollieren, Beobachten, Temperatur und Feuchtigkeit anpassen – und natürlich kosten.

WASSER UND SALZ. FERMENT ERHALT'S

Für den Gärverlauf von Gemüse entscheidend sind drei Faktoren: Salzkonzentration, Temperatur und Luftabschluss. Eingelegtes Gemüse muss vom Salz-Wasser-Gemisch im Behälter komplett bedeckt sein, sonst sprießen Pilze, wo sie nicht hin gehören. Normales Leitungswasser sollte vor Verwendung gefiltert werden, und unraffiniertes Meersalz ist Tafelsalz vorzuziehen.

DAS GUTE INS RICHTIGE TÖPFCHEN

Wer Krautköpfe gerne in Erdlöchern vergraben will, kann das natürlich tun, muss aber mit einer recht hohen Ausfallquote rechnen. Geeignete Fermentationsbehältnisse sind Weckgläser, Holzfässer, Tongefäße und – für die Mutigen – Gemüseschalen, Bananenblätter & Co. Plastikbehälter sind nicht optimal, gehen aber noch durch. Metallgefäße dafür nicht, außer, es handelt sich um Edelstahl.

ZUKUNFTSDENKEN HILFT

Fermentation ist eine Technik für Geduldige und Vorausdenker. Wer seine Speisekarte mit Fermentiertem bereichern will, ist gut beraten, sich genauestens über die jeweiligen Fermentationszeiten zu informieren. Die reicht nämlich von 3 Tagen (Obst und Gemüse) bis zu einem Jahr (Fleisch, Käse).

ROH UND BIO

Eigentlich klar, aber zur Sicherheit wiederholen wir es an dieser Stelle nochmal: Pestizide sind böse. Also nur Bio-Früchte und -Obst verwenden, und bei der Verarbeitung die gängigen Hygienerichtlinien einhalten. Wer Milch fermentiert, ist mit Rohmilch am besten bedient, weil diese mikrobiell gesehen die „besten“ Bakterien enthält.

5 SCHRITTE IN DIE FERMENTATIONS-HÖLLE!

PANISCH WERDEN

Wer fermentiert, arbeitet mit lebenden Organismen. Und die tun ihre Arbeit auch sichtbar. Werfen Blasen in Gläsern, produzieren Schaum, manchmal auch Schimmel- oder Hefeschichten. Bei eingelegten Gemüsen kein Grund hysterisch zu werden, oder das Ferment gar dem Kompost zu opfern. Schimmelschicht abkratzen, riechen, kosten – und erst dann über Leben oder Tod entscheiden.

SPONTANES GEWURSTEL

Fermentierte Gemüse, Früchte und Getreide gelten als sichere Lebensmittel. Seine Gäste damit zu vergiften, ist eher unwahrscheinlich. Bei der Fermentation von Fleisch und Fisch sieht es schon anders aus. Auf diesen Rohprodukten haben potenziell böse Organismen und Erreger leichtes Spiel. Deshalb: Lieber einen Spezialisten fragen und sich unter fachkundiger Anleitung an die erste Salami wagen.

ALLES GEHT!

Nein. Wahr ist: Man kann so gut wie alles fermentieren. Aber in unseren Breitengraden ist das Klima für bestimmte Techniken schlicht nicht geeignet. In Alaska Fleisch oder Fisch zur Konservierung zu vergraben macht Sinn – aber eben nur dort. Und faschierten Schweinebauch im Bananenblatt vier Tage in der Sonne gammeln zu lassen ist eine Kunst, die eben nur die Thailänder beherrschen. Das kann man ruhig akzeptieren.

WERTVOLLE KULTUREN KILLEN

Viele Fermentationsprozesse werden durch Starterkulturen eingeleitet oder begünstigt, die auch Nebenprodukte der Hauptfermentation sein können. Beispiele: Sauerkrautsaft, Molke, Essigmutter. Einen Fermentationsansatz mit der Kultur eines bestehenden Ansatzes zu impfen, ist wirtschaftlich und geschmacklich sinnvoll. Also nicht wegkippen sondern aufbewahren – und beschriften.

DAS KÜCHENGADGET-BUDGET SPRENGEN

Wer sich in puncto Gerätschaften am Equipment von Küchen-Labs wie dem noma orientiert, sollte ausreichend Geld auf der hohen Kante haben. Aber Rotationsverdampfer, Zentrifugen, Klimakammern & Co. sind für Normalfermentierer auch keine notwendigen Anschaffungen. Mit einem Hold-o-Mat, einem Backofen und einem Dampfgarer kommt man schon relativ weit.