

# FERMENTIEREN

Eine jahrtausendealte Kulturtechnik neu entdeckt



Slow Food®  
Deutschland e.V.

# Editorial



Früher war das selbstverständlich: Wer reiche Ernte eingefahren hatte, machte einen Teil des Gemüses für den Winter durch Vergären haltbar. Die Gemüse behielten so ihre Vitamine, der Mensch einen Vorrat. Dank dieses Fermentierens kam man gut und gesund durch die kalte Jahreszeit.

Heute sind in den Supermärkten alle Gemüsesorten das ganze Jahr über verfügbar. Sie werden aus der weiten Welt hertransportiert oder durch Konservierungsstoffe und mit viel Energie „frisch“ gehalten. Im Laufe der Zeit haben wir so viel Wissen über diese Technik verloren.

Dabei kann jede\*r leicht zuhause selbst fermentieren. Dafür werden nur Gemüse oder Obst, Salz und ein paar Gewürze benötigt. Und schon verwandeln die natürlich vorhandenen Milchsäurebakterien rohes Gemüse oder Obst zu etwas Neuem, Einzigartigem.

Ob Kimchi oder Sauerkraut, Fischsauce oder Oliven - Fermentieren ist eine jahrtausendealte Kulturtechnik und in fast allen Kulturen der Welt Teil der Alltagsküche. Fermente können für sich als kleiner Imbiss genossen oder mit Gerichten kombiniert werden – und verleihen ihnen besondere geschmackliche Noten.

Fermentiertes fördert unser Wohlbefinden, schont Ressourcen und spart Transportwege. Slow Food sieht in diesem natürlichen Haltbarmachen einen wertvollen Beitrag zu einer ganzheitlich gesunden Ernährung für Mensch und Planet.

Klar, dass die Technik immer mehr Freund\*innen gewinnt – über alle Altersgruppen hinweg. Mit dieser Broschüre möchten wir auch Sie anstecken. Wir beschreiben, wie es geht und haben Ihnen Rezepte, Tipps und Ideen zusammengestellt, vom Klassiker bis zur Neuinterpretation. Sie können einfach loslegen.

# Einführung

**Kimchi und Koji. Sauerkraut und saure Gurken.** Das erste heißt Superfood und ist schwer angesagt, das zweite gilt als etwas angestaubt. Dabei haben all diese Lebensmittel etwas gemeinsam: Sie sind fermentiert, also durch Vergären haltbar gemacht, bevor sie auf unseren Tellern oder in unseren Schalen landen. Aus archäologischen Funden ist bekannt, dass sich Fermentiertes bereits auf dem Speiseplan der Steinzeitmenschen fand und Spuren vergorener Lebensmittel sich in verschiedenen Quellen durch die Jahrhunderte ziehen, als Nahrungsmittel wie als Heilmittel.



## 4 FERMENTIEREN

**Lebendige Mikroorganismen:** Diese natürlich vorkommenden Substanzen, vor allem die Milchsäurebakterien, sind die Hauptakteure beim Fermentieren und am natürlichen Ausgangsprodukt vorhanden. Das kommt uns heute oft etwas unheimlich vor. Wir müssen uns erst wieder daran gewöhnen, dass in unseren Küchen lebendige Prozesse stattfinden.

**Klappt es, klappt es nicht?** Wer sich einmal auf die wundersame Wirksamkeit der guten Mikroorganismen einlässt, holt sich viel Spannung und Vielfalt in die Küche. Die Kunst besteht darin, die nützlichen Organismen gegen die schädlichen auszuspielen. Beim Vergären verändern die nützlichen Teilchen ihre Umgebung zu ihrem Vorteil: Sie wird saurer und schädliche Substanzen, wie zum Beispiel Schimmel, können darin nicht überleben. Solange die Nützlinge genügend Nahrung haben, vor allem die im Gemüse vorhandenen Kohlenhydrate, und den Heimvorteil einer sauerstoffarmen Umgebung, arbeiten sie munter vor sich hin, blubbern Kohlendioxidbläschen und bilden Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente sowie neue Texturen und Geschmacksnuancen. Klassiker unter den Mikroorganismen sind die Milchsäurebakterien, die unter anderem für Sauerkraut, Quark, saure Gurken, Sauerteig, Sauerbier und auch Salami verantwortlich sind.

**Stängel, Blätter, Schalen:** Es lassen sich nicht nur fast alle Gemüse fermentieren, sondern auch fast alle Teile eines Gemüses. Wer fermentiert, wirft also weniger weg. Durch Fermentieren können wir uns außerdem das ganze Jahr über regional und doch vielfältig ernähren. Das macht es nachhaltig und genussvoll.

**Es gibt also nur Vorteile.** Ran an die Wurzeln, Blätter und Früchte! Und zwar jetzt.

### Gut für uns

- Fermentierte Lebensmittel sind probiotisch: Sie enthalten lebendige Mikroorganismen und zahlreiche Vitamine und Mineralien.
- Die Mikroorganismen stärken das Mikrobiom des Darms und damit unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden.
- Während des Fermentierens wird Gemüse aufgespalten. Dadurch ist es leichter verdaulich.
- Wer regelmäßig fermentierte Lebensmittel isst, stärkt das eigene Immunsystem.



## Für die Praxis

Los geht's mit reifem Gemüse aus ökologischem Anbau oder aus dem eigenen Garten. Auf pestizidbehandeltem und chemisch gedüngtem Gemüse befinden sich weit weniger Milchsäurebakterien. Der Fermentierprozess startet dann nur schleppend oder gar nicht.

**Naturbelassenes Salz** wie Meer- oder Steinsalz verwenden. Salz mit Rieselhilfe oder anderen Zusatzstoffen kann den Fermentierprozess behindern.

**Fast alle Gemüse eignen sich.** Feste Sorten wie Wurzelgemüse, Kohl und Rettiche gelingen besonders gut und können als Fermente lange lagern. Auch Kürbisse und Pastinaken eignen sich sehr gut. Zarte Gemüse wie Zucchini oder Gemüseblätter werden mit der Zeit sehr weich. Reifes Obst ist weniger geeignet: Der hohe Zuckergehalt begünstigt die alkoholische Gärung stark.

**Ideale Gefäße** sind aus Glas, um den Prozess beobachten zu können. Sie sollten einen weiten Hals haben, der sich nach oben öffnet und breit genug ist, um das Glas mit der Hand zu befüllen. Die Gläser werden heiß gespült. Sie sollten so groß sein, dass jeweils ein Fünftel des Gefäßes leer bleibt.

## 6 FERMENTIEREN

**Es gibt vor allem zwei Methoden:** trocken Fermentieren oder in Salzlake. Bei der ersten können Kräuter und Gewürze gezielter eingesetzt werden und die Gärphase ist in der Regel kürzer. Mit der Salzlake wird Gemüse im Ganzen oder in großen Stücken fermentiert.

**Aktive Gärphase:** Nach vier bis zehn Tagen, je nach Menge, Konsistenz und Temperatur auch länger, ist der Prozess abgeschlossen – es bilden sich keine Bläschen mehr.

**Entsteht nicht genug natürliche Lake,** kann diese schnell selbst gemacht und hinzugefügt werden. Für eine 2%-Lake werden 20 g Salz und ein Liter Wasser vermischt und dem Ferment hinzugefügt.

**Zwischendurch probieren** lohnt sich, um die geschmacklichen Veränderungen zu erfassen. Dabei sehr auf Sauberkeit achten. Danach entweder gleich genießen oder die Gläser fest verschließen und an einen kühlen, dunklen Ort stellen. So aufbewahrt hält sich milchsauer vergorenes Gemüse viele Monate.

**Gewürze und Kräuter** verleihen dem Ferment besondere Aromen. Aber Vorsicht bei der Dosierung: Aromen und Schärfe verstärken sich mit der Zeit.

## Gerichte mit fermentiertem Gemüse

- Fermentierter Palmkohl (Palmkohl, Salz, Knoblauch) mit gerösteten Kürbiskernen zu Pellkartoffeln und Kürbisgemüse.
- Stulle mit Scheiben von würzigem Käse oder kaltem Braten belegen, mit Senf bestreichen und mit fermentierter Roter Bete oder Kohlrabi belegen.
- Fermentierten Rot- oder Weißkohl mit frischem, dünn geschnittenem Lauch und Apfelspalten mischen. Dazu ein kleines, kräftig angebratenes Stück Schweinebauch oder Tofu.
- Fermentierte Gurken zu Kräuterquark und Salzkartoffeln.
- Gedünstetes Fischfilet mit einem milden, hellen Ferment (Spitzkohl, Lauch o. ä.) belegen und vor dem Servieren unter dem Deckel eine Minute ziehen lassen.
- Rosmarin-Bratkartoffeln mit Guacamole (aus Avocado oder Erbsen) und einem kräftigen Ferment, wie beispielsweise aus Blumenkohl, schwarzer Rettich oder Miso-Zwiebeln.
- Linsensuppe mit einem Esslöffel fermentiertem Rotkohl oder Roter Bete.
- Ein beliebiges Ferment mit Fetakäse-Würfeln, Nüssen und etwas Oliven- oder Nussöl kombinieren.
- Russisch: Piroggen (Teigtaschen) gefüllt mit fermentiertem Weißkohl.
- Koreanisch: fermentiertes Gemüse zu gekochtem Gemüse und Reis.
- Polnisch: Gemüse Eintopf mit fermentierter Roter Bete.

## REZEPTE

# Das trockene Fermentieren

## Grundrezept

Es beschreibt Schritt für Schritt das trockene Fermentieren und ist die Basis für die folgenden Rezepte und Inspirationen für verschiedene Gemüse.

**Zutaten:** 500 g geputztes Gemüse, 10 g naturbelassenes Salz, Gewürze nach Belieben

- Gemüse hobeln, raspeln oder kleinschneiden.
- Mit Salz (und Gewürzen) in einer Schüssel vermengen und ein bis zwei Stunden offen ziehen lassen. In dieser Zeit tritt Lake aus.
- Die Mischung sehr dicht in ein Glas füllen und das Gemüse mit einem kleinen Teller, einem mit Wasser gefüllten Marmeladenglas oder einem sauberen Stein beschweren. Dadurch wird es nach unten gedrückt, von der natürlichen Lake bedeckt und es kommt nicht mit Sauerstoff in Verbindung. Das Glas nicht verschließen.
- Das Gemüse fermentiert bei Raumtemperatur, das ist die aktive Gärphase. Es ist nach 3 bis 10 Tagen fertig.
- Nach 3 Tagen probieren, anschließend so lange weiter fermentieren, bis es den gewünschten Geschmack und Säuregrad erreicht hat. Dann wird es in kleinere Gläser gefüllt; diese werden fest verschlossen im Kühlschrank oder an einem anderen, kühlen Ort aufbewahrt.



### Rote Bete mit getrockneten Kirschen und schwarzem Pfeffer

**Zutaten:** 500 g geputzte Rote Bete: 1 EL getrocknete Kirschen (oder Preiselbeeren), 10 g naturbelassenes Salz, schwarzer Pfeffer (gemahlen)

- Beten hobeln oder raspeln, die getrockneten Kirschen grob hacken. Bete, Salz, Kirschen und Pfeffer in einer großen Schüssel vermengen, ziehen lassen und in ein Glas füllen. 5 bis 7 Tage ziehen lassen. Ist es noch nicht sauer genug, das Fermentieren um weitere Tage verlängern.

#### Varianten

- mit Zwiebel und Knoblauch
- mit Meerrettich und Apfel



### Karotten mit Ingwer und grünem Pfeffer

**Zutaten:** 500 g geputzte Karotten, ½ TL gehackter Ingwer, 10 g naturbelassenes Salz, grüner Pfeffer (gemahlen)

- Karotten hobeln oder raspeln. Ingwer schälen, in sehr kleine Würfel schneiden. Karotten, Ingwer, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen, ziehen lassen und ins Glas füllen. 5 bis 7 Tage fermentieren.

#### Varianten

- mit Anis und Chili
- mit Koriandersamen
- geraspelt mit Apfel und Sellerie



## Weißkohl-Kimchi mit Roter Bete

**Zutaten:** 1 Weißkohl, ca. 1.000 g, 300 g Rote Bete, 150 g Lauch, 150 g Rettich, 1 EL gehackter Ingwer, 2 TL Chiliflocken oder 1,5 TL Chilipulver, 1 TL gehackter Knoblauch, 30 g naturbelassenes Salz, optional: 2 EL Fischsauce

- Ingwer, Knoblauch, Chili und Salz im Mörser zu einer Gewürzpaste zerstoßen. Alternativ in einer Schüssel gut mischen.
- Vom Weißkohl die äußeren Blätter entfernen, Kohl in 4 bis 5 cm große Stücke schneiden, den Strunk raspeln. Rote Bete und Rettich raspeln, Lauch in Ringe schneiden.
- Alles zusammen in einer Schüssel mit der Gewürzpaste vermengen.
- Eine gute Stunde ziehen lassen, dicht in ein großes Glas schichten und beschweren.
- 5 bis 7 Tage stehen lassen, dann an einen kühlen Ort stellen. Wenn es der Kühlschrank ist, das Kimchi vorher in kleinere Gläser umfüllen.
- Nach einer guten Woche ist es richtig durchgezogen und hält sich mehrere Monate.

### Tipps

- Schärfegrad durch die Menge an Chili selbst bestimmen.
- Mit Chinakohl oder Spitzkohl zubereiten.
- Wird Fischsauce verwendet, dann nur 20 g Salz nehmen.

## Fermentierte Chilipaste

**Zutaten:** 300 g frische rote Chilis, 1 EL naturbelassenes Salz, 1 EL Ingwer, gehackt, 1 gestrichener TL Sezuanpfeffer, im Mörser zerstoßen

- Chilischoten waschen, Stiele entfernen und Schoten halbieren. In ca. 2 bis 3 cm große Stücke schneiden und mit allen Zutaten in einer Schüssel vermischen; eine Stunde offen stehen lassen.
- Alles ins Glas füllen und beschweren. 7 bis 10 Tage stehen lassen. Anschließend die Masse sehr fein pürieren und in heiß ausgespülte Gläser füllen. Im Kühlschrank aufbewahren.

### Tipps

- Zur Sicherheit mit Gummihandschuhen arbeiten.
- Für mehr Schärfe: Getrocknete Chilis als Flocken oder zerstoßen im Mörser hinzufügen.
- Für weniger Schärfe: Einen Teil der Chilis durch eine rote Paprika ersetzen.
- Anstatt Sezuanpfeffer kann auch schwarzer Pfeffer verwendet werden.

## Spargel mit Orangenschale und Estragon

**Zutaten:** 500 g weißer Spargel, 10 g naturbelassenes Salz, einige frische Estragonblätter, ½ EL getrocknete Orangenschale, frisch gemahlener grüner Pfeffer

- Spargel schälen und schräg in 3 bis 4 cm lange Stücke schneiden; mit Salz, Estragon, Orangenschale und Pfeffer vermischen und 1 bis 2 Stunden offen in einer Schüssel ziehen lassen.
- Alles in ein Glas füllen und beschweren. Nach 3 Tagen eine erste Kostprobe nehmen. Bei Bedarf weiter fermentieren. Im Kühlschrank aufbewahren.

### Varianten

- Geht auch mit frischer Orangenschale oder dem Abrieb einer Viertel Zitrone.
- Anstelle von Estragon und Orange mit Thymian und ein paar Chiliflocken würzen.



# Gemüse in Lake fermentiert

## Grundrezept

Es beschreibt Schritt für Schritt das Fermentieren in Salzlake und ist die Basis für die folgenden Rezepte und Inspirationen für verschiedene Gemüse.

**Zutaten:** 500 g geputztes Gemüse, 70 g naturbelassenes Salz, 1,5 Liter Wasser, Gewürze nach Belieben

- Für die Salzlake das Salz im kalten Wasser auflösen.
- Das Gemüse im Ganzen belassen oder in große Stücke schneiden.
- Ins Glas zunächst die Gewürze, dann das Gemüse geben, zum Schluss mit der Salzlake auffüllen.
- Mit einem Marmeladenglas oder sauberen Stein beschweren, bei Raumtemperatur ziehen lassen; nicht verschließen.
- Nach 10 bis 14 Tagen ist es fertig und es wird im Kühlschrank oder an einem anderen, kühlen Ort, in fest verschlossenen Gefäßen aufbewahrt.

## Goldgelber Blumenkohl in Lake

**Zutaten:** 1 Kopf Blumenkohl mittlerer Größe, 70 g naturbelassenes Salz, 1,5 Liter Wasser, 1 Kurkumawurzel, 2 Lorbeerblätter, 1 TL Pfefferkörner, 2–3 getrocknete Chilis

- Blumenkohl waschen und in Rosetten von ca. 5–7 cm teilen; Strunk in kleine Stücke schneiden.
- Die Kurkumawurzel waschen, nicht schälen; 3 cm der Wurzel hobeln oder reiben und zusammen mit den Lorbeerblättern, den Pfefferkörnern und den Chilis in ein hohes, leeres Glas geben. Darauf die Blumenkohlrosetten dicht schichten und mit der Salzlake auffüllen.
- Das Glas vorsichtig schütteln und das Gemüse nach unten drücken. Es sollten keine großen Luftlöcher verbleiben. Das Gemüse beschweren.
- 5 bis 7 Tage bei Zimmertemperatur fermentieren. Nach 3 Tagen kosten, weiter fermentieren oder abfüllen und in den Kühlschrank stellen.

### Tipp

- Nach 2 oder 3 Tagen den Inhalt des Glases durchmischen, damit sich der Kurkuma verteilt. Dazu die Hälfte des Blumenkohls auf einem Teller parken, den verbleibenden Inhalt im Glas durchmischen und mit dem Blumenkohl wieder auffüllen. Weiter verfahren wie oben beschrieben.

### Rettich mit Lorbeer und Wacholderbeeren

**Zutaten:** 500 g schwarzer Rettich, 70 g naturbelassenes Salz, 1,5 Liter Wasser, 3 Lorbeerblätter, 12 Wacholderbeeren, Optional: frischer Meerrettich, 2 kleine Stücke

- Gewürze in ein hohes Glas geben.
- Rettiche schälen und im Ganzen in das Glas legen; mit Salzlake aufgießen und beschweren.
- Nach einer Woche kosten, nach Belieben weiter fermentieren oder abfüllen.



### Obst

Obst wird meist zusammen mit Gemüse fermentiert, zum Beispiel Rote Bete mit Apfel, Fenchel mit frischer Orange. Ein reines Obst-Ferment aber ist ein anregender Magenöffner vor dem Essen oder als Zwischen- gang. Fermentieren lässt sich mit reifem und unreifem Obst.

### Reifes Obst

Dafür Obst mit noch festem Fruchtfleisch wie Birnen, Aprikosen oder Melonen zwei oder drei Tage fermentieren, anschließend kühl stellen. Es ist lange genießbar, sein geschmacklicher Höhepunkt jedoch nach wenigen Tagen verflogen. Daher besser in kleinen Mengen herstellen und bald aufessen. Auch Beeren sind geeignet: Stachelbeeren oder Blaubeeren einige Tage mit etwas Salz fermentiert sind ein prickelnder Snack für zwischendurch und passen gut als Begleitung zu reifem Käse oder zu Fisch.



## Fermentierte Chilibirnen

**Zutaten:** 4–5 Birnen, 1 TL naturbelassenes Salz, ½ TL gehackter Ingwer, ½ TL Chiliflocken, 2 Frühlingszwiebeln oder etwas Lauchgrün

**Zubereitung nach Grundrezept „Trocken fermentieren“ (Seite 7)**

- Birnen schälen, in Würfel von 2 bis 3 cm schneiden. In eine Schüssel geben und mit Salz bestreuen, vermischen. Eine Stunde ziehen lassen.
- Ingwer hacken und die Frühlingszwiebel bzw. den Lauch in Ringe von 1 cm schneiden. Alles zusammen mit den Chiliflocken unter die Birnen mischen.
- Die Birnen beschweren und 2 bis 3 Tage unter Ausschluss von Sauerstoff ziehen lassen, dann im Kühlschrank aufbewahren.

### Tipps

- Kleine Mengen zubereiten, denn Obst gärt sehr schnell.
- Mit etwas Knoblauch oder Knoblauchgrün zubereiten.
- Kinder lieben es. Für sie nur ganz wenig Chili verwenden.
- Funktioniert auch mit anderen Obstsorten mit festem Fruchtfleisch.

## Unreifes Obst

In China und Vietnam werden noch nicht vollständig ausgereifte Früchte wie Feigen im Ganzen mit Ingwer, Chili und Knoblauch in Salzlake eingelegt. So wird Obst, das roh ungenießbar ist, durch Fermentieren essbar. Mit einer Auswahl an Gewürzen nach eigenem Belieben können wir Holunderbeeren oder Kirschen fermentieren. Oder sogar Wildapfel oder Zierpflaume, obwohl diese oft als nicht genießbar gelten.

**Zutaten:** 500 g Obst, geputzt und im Ganzen belassen, 70 g naturbelassenes Salz, 1,5 Liter Wasser, 4–5 cm Ingwerwurzel, 4 Knoblauchzehen, 3–4 kleine Chilischoten

*Zubereitung nach Grundrezept „In Lake fermentieren“ (Seite 11):*

- Ingwer sauber putzen, nicht schälen und in dünne Stifte schneiden. Knoblauchzehen schälen und in Stifte schneiden. Chilischoten im Ganzen belassen.
- Gewürze in ein hohes Glas geben, das Obst in das Glas schichten. Mit Salzlake aufgießen und das Obst beschweren.
- Nach einer Woche Fermentation kosten, Prozess nach Belieben verlängern oder Obst in kleinere Gläser abfüllen und in den Kühlschrank stellen.

## Bewährte Kombinationen und Gewürze für neue Fermente

Für jeweils 500 g geschnittenes Gemüse und ca. 10 g Salz

- Kohlrabi: Meerrettich, Rosmarin
- Spitzkohl: grüner Pfeffer, Ingwer
- Weißkohl 1: Karotte, Zwiebel, Pfeffer
- Weißkohl 2: Alge, Chili
- Rotkohl: Apfel, Ingwer
- Teltower Rübchen: Lorbeer, Wacholderbeeren
- Paprika: Thymian, Chili
- Gelbe Bete: Apfel, Zitronenabrieb
- Sellerieknolle: Currypulver
- Fenchel: frische Orange
- Topinambur: Oliven, Pfeffer
- Gurken: Pfefferminze, Chili
- Blumenkohl: Pfeffer, Muskat

# Viel umami mit Koji

Koji ist der wichtigste Schimmelpilz, um die japanische Gewürzpaste Miso zu erzeugen. Er sorgt für viel umami, das ist der fünfte, herzhafteste Geschmack, neben süß, sauer, salzig und bitter. Die Zugabe von Koji erhöht die Fermentieraktivität und erweitert das Spektrum der Aromen. Koji gibt es bei uns in der Regel auf Reisbasis in getrockneter oder flüssiger Form. Beide eignen sich für das Fermentieren. Anstelle von Koji bietet sich Misopaste an. Sie ist in Naturkostläden zu bekommen, intensiver im Geschmack und weniger süß als Koji.





## Karotte, Stangensellerie, Zwiebel mit Koji

**Zutaten:** 500 g Karotten, 200 g Stangensellerie, 100 g Zwiebeln oder Schalotten, 2 EL Koji (trocken oder flüssig), 10–15 g naturbelassenes Salz

**Zubereitung nach Grundrezept „Trocken Fermentieren“ (Seite 7):**

- Gemüse putzen; Karotten und Stangensellerie in dünne Stifte schneiden.
- Zwiebeln schälen und in dünne Scheiben schneiden.
- Alles zusammen mit dem Koji und dem Salz in eine große Schüssel geben und gut vermengen.
- Nach einer Stunde in ein Glas füllen und 3 bis 4 Tage bei Zimmertemperatur ziehen lassen. Kosten, weiter Fermentieren oder abfüllen.

### Tipps

- Im Sommer: Gurke statt Sellerie probieren.
- Statt Koji mit 2 EL Miso ansetzen. Dann weniger Salz verwenden.

## Mit Miso fermentierte Zwiebeln

**Zutaten:** 500 g Zwiebeln, 2 EL Misopaste, naturbelassenes Salz, Pfeffer, optional: Chilipulver, Thymian, Knoblauch

**Zubereitung nach Grundrezept „Trocken fermentieren“ (Seite 7):**

- Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden, in eine große Schüssel geben.
- Misopaste in etwas lauwarmem Wasser auflösen und zu den Zwiebeln geben. Ist die Misopaste nicht sehr salzig, 5–10 g Salz hinzugeben.
- Pfeffer und nach Belieben weitere Gewürze hinzugeben, gut vermengen.
- Nach einer guten Stunde in ein Glas füllen und 10 bis 14 Tage bei Zimmertemperatur ziehen lassen. Kosten, weiter fermentieren oder abfüllen.

### Tipps

- Alle Misosorten, helle oder dunkle, können verwendet werden.
- Möglichst kein wärmebehandeltes Miso.



# Kochen mit Fermenten



## Bachforelle, Krautsud und Rote Bete

**Zutaten:** 2 Forellen, ausgenommen, 1 kleine Zwiebel, 200 g fermentierte Rote Bete oder Kohlrabi, 4 Champignons, 60 g Butter, 10 g Mehl, 150 ml Weißwein, 3 Pfefferkörner (schwarz), 3 Piment, 2 Nelken, Salz, Apfelessig

### Zubereitung:

- Forellen entschuppen, filetieren und mit einer Zange die Gräten zupfen. Fischkarkasse beiseite legen.
- Zwiebeln schälen und mit den Pilzen in kleine Würfel schneiden. In einem Topf mit etwas Öl andünsten. Die Fischkarkassen und 100 g Kraut (s.o. Bete oder Kohlrabi) zugeben und mit Weißwein ablöschen. 300 ml Wasser aufgießen und für 30 Minuten köcheln lassen. Den Saucenansatz durch ein feines Sieb geben.
- Forellenfilets auf ein kleines Blech geben (mit der Hautseite nach oben) und mit dem heißen Sud übergießen. Nach 20 Minuten die Filets entnehmen und die Haut vorsichtig abziehen.
- Den gesiebten Fond mit dem übriggebliebenen 100 g Kraut (s.o. Bete oder Kohlrabi) mixen. Nelke, Piment und Pfeffer in einem Mörser fein mahlen. Zur Sauce geben, nochmals erhitzen und mit Salz und Apfelessig abschmecken.

### Anrichten:

- Das Filet in einen tiefen Teller geben, mit dem Sud aufgießen und mit der rohen, temperierten Roten Bete/dem Kohlrabi garnieren.

*Rezept von Slow Food Chef Alliance-Koch Christoph Hauser.*



### Forelle „gut, sauber, fair“

Forellen sollen am besten aus der Region kommen. Idealerweise aus einer Teichwirtschaft. Sie sind das Rückgrat der deutschen Aquakultur, doch der Selbstversorgungsgrad ist niedrig. Es gibt sie auch biozertifiziert – leider nur in geringen Mengen. Durch die Bio-Vorschriften sind das Wasser-Management, Fütterung und Bestandsdichte ambitioniert geregelt.



## Curtido – „Sauerkraut aus El Salvador“



**Zutaten:** 400 g Weißkohl/Spitzkraut, 200 g Möhren – gerne bunte Sorten, 1 Schalotte, 1 Knoblauchzehe, 1–2 grüne Chilischoten – je nach gewünschter Schärfe, Saft einer Limette – Schalenabrieb macht das Ganze noch intensiver, 12 g naturbelassenes Salz (2% des Gesamtgewichts)

*Ein Blick in das Grundrezept zum trockenen Fermentieren ist hilfreich (Seite 7)*

- Vom Weißkohl zwei ganze Blätter abnehmen und beiseitelegen.
- Den restlichen Weißkohl vierteln und in feine Streifen schneiden. Möhren putzen, grob raspeln oder in sehr feine Stifte schneiden. Zwiebel und Chili in feine Ringe schneiden; Knoblauchzehe fein hacken.
- Alle Zutaten in eine große Schüssel geben, ca. 10 Minuten mit den Händen kräftig kneten. Das Salz bricht die Zellwände in dem Gemüse auf, so dass Flüssigkeit (Lake) austritt.
- Das Gemüse mit der Lake in ein Glas geben und fest hineindrücken, um es komplett zu bedecken. Fehlt Flüssigkeit, sollte das Gemüse noch länger geknetet werden.
- Das Gemüse mit den beiden ganzen Weißkohlblättern abdecken, festdrücken und beschweren.
- 5–7 Tage bei Zimmertemperatur fermentieren. Nach den ersten Tagen den Curtido kosten; entweder sofort genießen oder in den Kühlschrank geben und weiter fermentieren. Je länger die Fermentation dauert, desto weicher wird das Gemüse und desto saurer der Geschmack.

*Josef Piwowarsky ist Koch und ehemaliger Teilnehmer der Slow Food Youth Akademie.*

# Literatur

Sandor Ellix Katz

**Die Kunst des Fermentierens. Eine tiefgreifende Erforschung grundlegender Rezepte und Prozesse aus aller Welt.**

Kopp-Verlag, 2015

**Journal Culinaire. Kultur und Wissenschaft des Essens,  
Edition Wurzer & Vilgis:**

**No. 17: Fermentation, 2013**

**No. 25: Obst und Gemüse konservieren, 2017**

Annette Sabersky

**Einfach fermentieren: Gesund durch fermentiertes Superfood.**

Heyne-Verlag 2017

Fern Green

**Fermentieren, Für einen gesunden Darm**

Dorling Kindersley Verlag, 2020

Kirsten und Christopher Shockey

**Fermentieren: Gemüse einfach und natürlich haltbar machen.**

Löwenzahn Verlag, 2015

Luna Kyung, Camille Oger

**Fermentieren leicht gemacht,**

**Das umfassende Buch mit 150 Rezepten aus aller Welt**

Leopold Stocker Verlag, 2016

René Redzepi, David Zilber

**Das Noma-Handbuch Fermentation**

Verlag Antje Kunstmann, 2019



Früher war es selbstverständlich, Gemüse durch Vergären haltbar zu machen. Lange Zeit war die Technik des Fermentierens in Vergessenheit geraten. Inzwischen hat sie wieder Einzug in die Alltagsküche gefunden. Mit dieser Broschüre wird Einsteiger\*innen ebenso wie Geübten das Fermentieren zuhause leicht gemacht – mit Rezepten und Praxistipp, die Schritt für Schritt erklären, wie rohes Gemüse oder Obst zu etwas Neuem wird. Slow Food sieht in diesem natürlichen Haltbarmachen einen wertvollen Beitrag zu einer ganzheitlich gesunden Ernährung für Mensch und Planet.

## Impressum

Herausgeber  
Slow Food Deutschland e.V.  
Marienstraße 30, 10117 Berlin  
(030) 2 00 04 75 – 0  
[www.slowfood.de](http://www.slowfood.de)

Slow Food – weil Ernährung uns alle angeht!  
[www.slowfood.de/mitgliedwerden](http://www.slowfood.de/mitgliedwerden)

V. i. S. d. P.: Dr. Nina Wolff, Vorsitzende Slow Food Deutschland e.V.  
Rezepte: Barbara Assheuer  
Redaktion: Barbara Assheuer, Sven Prange, Sarah Niehaus  
Bildrechte: Barbara Assheuer, S. 17: Julian Ronnefeldt  
Gestaltung: Schauschau GbR, [www.schauschau.cc](http://www.schauschau.cc)  
Bestellung: Slow Food Deutschland e.V., [info@slowfood.de](mailto:info@slowfood.de)