

# Fermentieren leicht gemacht

15.10.2022 09:40

Ulbering. Einen Praxis-Lehrgang zum Thema "Fermentieren" veranstaltete der Obst- und Gartenbau-Verein Wittibreut-Ulbering im Gasthaus Irber unter Anleitung des Vorsitzenden Benedikt Held, der assistiert wurde von der Wirtin Gitti Irber.

Der Vorsitzende schilderte – und zeigte vor allem gleich praktisch mit Gemüse, das Gitti Irber zur Verfügung gestellt hatte – wie man auf einfache Weise durch das Fermentieren alle Arten von Gartenfrüchten auf schonende Weise konservieren könne. Gleichzeitig werde das Gemüse durch die wertvollen Milchsäure-Bakterien so für den menschlichen Verzehr aufbereitet, dass es auch eine sehr gesundheitsfördernde Wirkung entfalten könne.

„Geeignet zum Fermentieren sind zum Beispiel Rot- oder Weißkraut, Rote Bete, Gelbe Rüben und alle anderen Arten von Gemüse, das leicht zu zerkleinern ist oder gehobelt werden kann“, so der Vorsitzende, "dabei kommt dann die sogenannte ‚Sauerkrautmethode‘ zum Einsatz. Das zerkleinerte Gemüse wird mit Salz vermischt, das zwei Prozent des Gemüsegewichts wiegt. Dann wird das Gemüse mit dem Salz gut durchgeknetet und zusammen mit dem dabei austretenden Saft in ein Einmachglas gegeben, mit einem Glasdeckel innen beschwert und dann mit Gummiring und Außendeckel, der aufgeklammert wird, verschlossen. Wichtig ist in jedem Fall der Luftabschluss“. Bei Aufbewahrung in Raumtemperatur kann man etwa nach 14 Tagen schon das fermentierte Gemüse genießen.

Bei der Lake-Methode komme nach den Worten des Vorsitzenden das kleingeschnittene oder stückige Gemüse, zum Beispiel Rettich, eng geschichtet in das Einmachglas und werde bis fünf Zentimeter unter dem oberen Rand mit Wasser aufgefüllt. Ein Teil dieses Wassers werde wieder entnommen, und darin Salz mit einem Gewicht von zwei Prozent des Gewichts des Gemüses plus Wassergewicht aufgelöst. Diese Lake werde dann wieder dem Gemüse im Gärglas zugegeben und wieder luftdicht verschlossen.

Benedikt Held schilderte dann noch, wie diese Methoden prinzipiell seit Jahrtausenden bereits von Menschen zum Haltbarmachen angewendet würden und wie in Korea diese Fermentier-Methode zum unverzichtbaren Haushalts-Alltag und der dortigen Ernährung als „Kimchi“ mit Gemüsen aller Art gehöre: „In Korea gehört solch fermentiertes Gemüse zu jeder Mahlzeit“, schloss Benedikt Held seine Ausführungen. Die zahlreichen Kursteilnehmer saßen dann noch lange im Gasthaus Irber zusammen, diskutierten über das Verfahren und stellten noch einige Fragen an den Vorsitzenden. -wh



Der Vorsitzende des Obst- und Gartenbau-Vereins Wittibreit-Ulbering, Benedikt Held, und Beisitzerin Gitti Irber führten in der Praxis vor, wie das Fermentieren zum schmackhaften Haltbarmachen von Gemüse aller Art angewendet wird. - Foto: Hasche