

Fermentieren: den Sommer bewahren



Dr. Johanna Budwig
- Das Original -

BUDWIG WOCHE

Basismethode zum Fermentieren:

- » 1 kg frisches Bio-Gemüse wie etwa Möhren, Zwiebeln oder Fenchel raspeln, in kleine Stücke oder Streifen schneiden.
- » Das Gemüse in ein Glas mit Bügelverschluss (1,5 l) bis ca. 6 cm unter den Rand füllen. Nach Belieben mit passenden Gewürzen bestreuen. Tipp: Weißkohl sollte einige Minuten kräftig geknetet, gequetscht oder gedrückt werden, damit er weich und saftig wird. Hierzu den Weißkohl mit einem hölzernen Kartoffelstampfer fest in das Glas stampfen, bis ca. 2 cm Saft über dem Kohl stehen.
- » 25 g naturbelassenes Salz, Meersalz oder Steinsalz, in 1 l kaltem Wasser auflösen, verrühren und über das Gemüse geben. Das Gefäß sollte bis ca. 4 cm unter den Rand gefüllt sein.
- » Zum Beschweren des Gemüses einen passenden desinfizierten Stein oder ein kleines mit Wasser gefülltes Schraubglas verwenden, das man auf einen zurechtgeschnittenen Plastikdeckel (Joghurtbecher), eine Ton- oder Glasscheibe stellt. Wichtig: Der zum Beschweren genutzte Gegenstand sollte nach dem Verschließen vollständig mit Lake bedeckt sein.
- » Das Gefäß auf einem Teller an einen dunklen warmen Ort stellen (20-22 Grad). Ist das Gefäß zu voll, kann Lake überlaufen.
- » Nach vier bis sechs Wochen ist der Prozess in der Regel abgeschlossen. Nun kann das Gemüse an einem kühlen Ort mindestens drei Monate aufbewahrt werden.