

Fermentiertes Gemüse ist gesund und sauer. Wie lässt sich das am besten in die Alltagsküche integrieren?

## Fermente und Gesundheit

Um den gesundheitlichen Wert des milchsauer vergorenen Gemüses zu erhalten, sollte es möglichst nicht über 40°C erhitzt werden.

Die immense Bedeutung fermentierten Gemüses ergibt sich u.a. aus den Mikroben, die man sich mit Sauerkraut & Co. sozusagen nebenbei „einfängt“. Diese sorgen dafür, dass das menschliche Mikrobiom gefördert wird. Und sie bilden Umsetzungsprodukte, die im unfermentierten Gemüse noch nicht vorhanden sind. Dies sind Vitamine, Enzyme und andere Stoffe, die in ihrer Vielfalt und Zusammensetzung noch nicht annähernd erforscht sind.

Für mich steht fest: Je vielfältiger sich unsere Nahrungsmittel zusammensetzen, um so besser ist dies für unsere Gesundheit – zumindest darüber scheinen sich

die WissenschaftlerInnen mittlerweile einig zu sein.

Trotzdem, auch wenn fermentiertes Gemüse möglichst roh verwendet werden sollte, so ist es natürlich kein „Verbrechen“, damit „richtig“ zu kochen.

## Fermente im Alltag

Säure ist Gewöhnungssache. Und weil manche Menschen diese nicht so gut vertragen, ist es gut zu wissen, dass für eine positive Wirkung schon zwei bis drei Esslöffel je Tag reichen.

Und diese kann man sinnvoll so einbinden, dass die Säure gut aufgefangen bzw. eingebunden wird. Der Grundgedanke dazu ist sehr einfach: Überall, wo in normalen Rezepten Essig oder Zitronensaft eingesetzt wird, kann man das fermentierte Gemüse oder seine Lake verwenden.

Fermente sind auch salzig – darum gilt für Salzzugaben das gleiche wie für die Säure: Sie können die Salzzugaben reduzieren, wenn Sie fermentiertes Gemüse mit unfermentiertem kombinieren.

Sie können der Säure der Fermente auch mehr oder weniger weit dadurch entgegen kommen, dass Sie den Fermenten etwas Süße mit auf den Weg geben. Dies kann in Form von Honig, Agavendicksaft, Obst, Nüssen oder auch einfach nur etwas Zucker erfolgen.

Meine Lieblingsvarianten sind die, bei denen ich das milchsaure Gemüse mit anderem Gemüse zu einem (lauwarmen?) Gemüsesalat kombiniere.

Setzen Sie die Lake als Essigersatz in Dressings ein.

Bei einer Suppe gibt ein Löffel fermentiertes Gemüse den nötigen Pfiff, in dem man ihn ganz zum Schluss zum angerichteten Teller gibt.

Auch die Kombination mit Fetten und Ölen oder Röstaromen ist eine ideale Form Fermente raffiniert einzusetzen. Im einfachsten Fall als Topping zu Käsestullen, Burgern oder Schmorgerichten. Wichtig ist dabei, dies immer ganz zum Schluss ans Gericht zugeben, nachdem der Garvorgang abgeschlossen ist.

## Aufbewahrung

Fermentiertes Gemüse von „Schnelles Grünzeug“ lebt. Es ist nicht erhitzt. Genau so soll es sein – wegen der wertvollen Eigenschaften der Milchsäurebakterien.

Aber das bedeutet auch, dass sich unser Gemüse weiter entwickelt. Es wird peu a peu etwas saurer und es kann CO<sub>2</sub> entstehen, welches in seltenen Fällen unsere Beutel aufblähen. Das ist nicht schlimm – außer wenn sie platzen. Diese Matzerei können Sie sich sparen: geblähte Beutel öffnen, Luft raus, Beutel zusammendrücken und verschließen.

Am besten bremsen Sie diese Prozesse im Kühlschrank.

Unsere große Beutel lassen sich noch nicht verschließen – am besten Sie füllen um in (mehrere?) kleine Gläser – die bitte gut füllen und mit 2%iger Salzlake das Gemüse komplett abdecken. Im Kühlschrank haben Sie mit diesen Gläsern dann noch mehrere Wochen Freude.