

# WILDE FERMENTE ANLEITUNG

## Zutaten:

- Gemüse oder Kraut deiner Wahl → Salz
- optional Gewürze

## Einleitung:

Grundsätzlich gibt es zwei verschiedene Methoden Gemüse milchsauer zu fermentieren: Fein geschnitten im eigenen Saft wie bei Sauerkraut oder als größere Stückchen in Salzlake wie bei Salzgurken.

## —→ In Salzlake Fermentieren:

### Erster Schritt:

Wasche das Gemüse mit Wasser und schneide es in Stücke. Je feiner das Gemüse geschnitten ist, um so schneller geht die Fermentation von statten. Je größer die Stückchen, desto knackiger bleiben sie.



### Zweiter Schritt:

Schichte das Gemüse in dein Gärgefäß. Gewürze am besten zu allererst auf dem Boden des Gefäßes platzieren. Beschwere dein Ferment mit unseren Glasgewichten.

### Dritter Schritt:

Stelle nun eine 3%ige Salzlake her. Dafür einfach 30g Salz in einem Liter kalten Wasser auflösen und diese Lösung über das Gemüse gießen, bis alles von Flüssigkeit bedeckt ist. Lasse 1-2cm Platz zum Rand deines Gefäßes, damit es beim Fermentieren nicht überläuft. Achte darauf, dass keine Stückchen oder Gewürze an die Oberfläche treiben.



### Vierter Schritt:

Verschließe das Gärglas mit unserem Fairment Gärssystem. Entziehe mit der mitgelieferten Pumpe den Sauerstoff. Ist dein Glas ziemlich voll geworden, stell es auf einen Teller, falls es überlaufen sollte.