



10 wichtige Dinge, die Du beim Fermentieren im Glas unbedingt beachten solltest

"Le microbe n'est rien, le terrain c'est tout."

Prof. Dr. Antoine Bechamps (1816-1908)

Diese Worte des französischen Zeitgenossen von Louis Pasteur (1822-1896) werden alle intuitiv kennen, die regelmässig erfolgreich fermentieren.

"Die Mikrobe ist nichts, die Umgebung ist alles" heisst es wortwörtlich.

Also anders ausgedrückt, schaffe das richtige Milieu und die "schlechten" Keime haben keine Chance.

Denn Keime sind in jedem Ansatz vorhanden, die Frage ist nur, welchen Bakterien wir die besseren Startbedingungen geben.

Mir ist nach 5 Jahren Fermentation noch nichts schlecht geworden, wenn ich mich an diese 10 Regeln gehalten habe.

Im Falle der spontanen Fermentation mit Gemüse (ohne Starterkulturen wie Kombucha, Kefir oder ähnlichem) bedeutet das:

1. Nutze sauberes Geschirr, aber nicht entkeimt durch Chlor o.ä.
2. Schaffe ein ca. **2-prozentiges Salzverhältnis** im Gärgut (egal ob du Wasser hinzufügst oder nur in der Eigenlake fermentierst) und nutze kein Jodsalz
3. Knete das Gemüse, bis es geschmeidig ist und Saft heraustritt, so lässt es sich ohne Luftabschlüsse in das Glas einfüllen
4. Wenn Du Wasser zufügst, nutze entweder abgekochtes und dann abgekühltes Wasser, oder durch Umkehrosmose gefiltertes Wasser
5. Fülle das Glas fast voll, bis zum Gummi sollten 2 Finger breit Platz sein
6. Lass dein Glas mindestens 5 Tage bei Zimmertemperatur stehen
7. Halte das Glas geschlossen, bis die Gärung abgeschlossen ist (die Dauer ist pauschal nicht zu beantworten und hängt ab von der Gemüseart, wie fein Du es schneidest oder hobelst, von der Salzkonzentration, von der Umgebungstemperatur, wie sauer Du es möchtest und vom Mond (um den Voll- oder Neumond dauert es länger, bis die Fermentation in Schwung kommt))
8. Beschwere das Gärgut mit Glas oder speziellen Beschwerungssteinen, damit zum Anfang der Fermentation das Gärgut von Flüssigkeit bedeckt ist; später kann es sein, dass die Flüssigkeit wieder sinkt, das ist völlig normal
9. Öffne das Glas nicht, solange Du es nicht essen willst
10. wenn Du das Glas geöffnet hast, stelle es kühl, benutze zur Entnahme sauberes Besteck und iss am besten täglich davon

Hast Du Lust auf Austausch mit Gleichgesinnten, dann komme in meine Gruppe **Fermentieren in EINFACH** auf Facebook!

Liebe Grüße vom Fermentier-Martin