

Gemüse fermentieren

Fermentieren macht Gemüse haltbar

Diese älteste Konservierungsmethode der Welt bedient sich Mikroorganismen um Gemüse haltbar zu machen. Fermentieren heißt vergären und wird durch Einwirkung von Salz in Gang gesetzt. Eine Milchsäuregärung beginnt. Es werden Bedingungen geschaffen, unter denen erwünschte Bakterien gedeihen, sich vermehren und unerwünschte Keime fernbleiben.

Milchsauer eingelegte Gemüsesorten sind weit verbreitet. Bestes Beispiel in Europa ist das Sauerkraut. In Korea kennt man milchsauer Kimchi. Dafür werden Lauch, Gurken, Rettich oder Chinakohl verwendet und sind ein Nationalgericht.

Haltbar machen ohne Energie zuzuführen

Der Vorgang des Fermentierens kommt ganz ohne zusätzlich Energie aus! Das ist ein wesentlicher Unterschied zu Konservierungsmethoden wie Einkochen, Dörren und Einfrieren. Neben dem Einwecken war es eine gebräuchliche Konservierungsmethode bevor es Kühl- und Gefrierschränke gab.

Alle Gemüsesorten geeignet

Es eignen sich alle Sorten. Gemüse mit fester Struktur, wie Gurken, Zucchini, Kraut und Kürbis bleiben knackig und fest. Sorten mit hohem Wassergehalt, wie z.B. Tomaten, werden bei der Fermentation schnell matschig. Die Vergärung funktioniert aber ebenso einwandfrei.

Gesundheitlicher Mehrwert

Das Gemüse wird nicht erhitzt und somit bleiben wertvolle Inhaltsstoffe erhalten. Das war auch der Grund, warum Seefahrer früher oft Sauerkraut gegessen haben.

Bei der Gärung entsteht Milchsäure, die für den Organismus sehr gesund ist. Auch Enzyme werden durch die Milchsäurebakterien gebildet.

Geschmackliche Vielfalt

Fermentiertes Gemüse schmeckt anders als die rohe Variante. Durch die Vergärung entstehen Geschmacksnuancen, die bei frischem Gemüse nicht vorkommen. Gewürze und Kräuter erweitern das Geschmacksspektrum.