

Wilde Fermentation - in Salzlake fermentieren

Menge: nach Belieben

Zubereitungszeit: 5 bis 30 Minuten, je nach Menge

Fermentierzeit: ca. 3 bis 6 Wochen

Schwierigkeitsgrad: 🧑🍳 einfach

Zutaten:

- Gemüse oder Obst
- Salz
- Gewürze, optional

Equipment:

- Glas mit Gärdeckel oder Einmachglas mit Gummidichtung

Zubereitung:

Stelle eine 3%ige Salzlake her. Dafür vermenge z.B. 30 Gramm Salz mit 1 Liter Wasser (oder 15 Gramm Salz mit 500 ml Wasser). Rühre anschließend alles gut durch, bis sich das Salz vollständig aufgelöst hat.

Das Gemüse oder Obst waschen und in Stücke schneiden. Je größer die Stücke sind, desto fester bleibt das Gemüse. Magst du es eher weich, schneide dein Gemüse in dünne Scheiben oder kleine Würfel.

Wenn du Gewürze verwendest, werden sie als erstes in dein Einmachglas gefüllt. Dann kommt das Fermentiergut oben drauf. Drücke danach alles fest nach unten. Es sollten noch 3 bis 4 cm zum oberen Glasrand frei bleiben. Gib dann ein Gewicht auf dein Gemüse oder Obst.

Anschließend die Salzlake angießen, dabei zum oberen Rand ca. 2 bis 3 cm Platz lassen, damit das Ferment nicht überläuft, wenn es anfängt CO₂ zu bilden. Nun kannst du dein Glas verschließen.

Dein Ferment wird nun 4 bis 7 Tage bei Zimmertemperatur stehen gelassen. Dann kommt es in den Kühlschrank oder einen kalten Keller. Dort fermentiert es 2 bis 5 Wochen weiter. Probiere immer mal wieder, damit dir dein Ferment nicht zu sauer wird.

Notizen:

Sollte dein Obst oder Gemüse während der Fermentation übergelaufen sein, gieße nach dem ersten Öffnen dreiprozentige Salzlake nach, bis alles wieder komplett bedeckt ist. Vorher musst du keine Lake nachgießen, da schützt die entstandene CO₂-Schicht dein Gemüse bzw. Obst noch.

Mehr Tipps und Infos findest du in dem Blogartikel zur „wilden Fermentation“.