

# Wilde Fermentation - im eigenen Saft fermentieren

Menge: nach Belieben

Zubereitungszeit: 20 bis 40 Minuten, je nach Menge

Fermentierzeit: ca. 3 bis 6 Wochen

Schwierigkeitsgrad: 🤖 einfach

## Zutaten:

- Gemüse oder Kohl
- Salz
- Gewürze, optional

## Equipment:

- Glas mit Gärdeckel oder Einmachglas mit Gummidichtung

## Zubereitung:

Das Gemüse oder den Kohl waschen und klein schneiden oder hobeln. Je größer die Stücke sind, desto fester bleibt das Gemüse. Je feiner dein Ferment geschnitten ist, umso leichter lässt es sich allerdings kneten.

Gib nun alles in eine große Schüssel und wiege die Menge ab. Nun gibst du 2% Salz hinzu. Auf z.B. 1 Kilo Kohl kommen 20 Gramm Salz. Hast du nur 500 Gramm Gemüse oder Kohl, nimmst du nur 10 Gramm Salz. Anschließend alles gut vermengen. Dabei den Kohl bzw. das Gemüse gut durchkneten und quetschen, damit sich ordentlich Flüssigkeit bildet. Das kann 5 bis 10 Minuten dauern.

Wenn du Gewürze verwendest, werden sie als erstes in dein Einmachglas gefüllt. Dann schichtest du das Fermentiergut in Etappen in das Glas und gießt die entstandene Flüssigkeit darüber. Das Ferment jedesmal mit der Faust oder einem Stößel fest nach unten drücken, damit keine Luftblasen im Glas entstehen und sich ggf. noch mehr Flüssigkeit bildet.

Am Ende sollte dann alles komplett mit Flüssigkeit bedeckt sein. Ist das nicht der Fall, noch etwas Salzlake (bestehend aus Wasser mit 2% Salz) darüber gießen. Zum oberen Rand ca. 2 bis 3 cm Platz lassen, damit das Ferment nicht überläuft, wenn es anfängt CO<sub>2</sub> zu bilden.

Anschließend das Kraut mit einem Gewicht beschweren, damit kein Sauerstoff herankommt. Nun kannst du dein Glas verschließen. Ist dein Glas sehr voll, dann stelle eine Schüssel unter das Glas, falls doch etwas Flüssigkeit während der Fermentation überläuft.

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:

Sollten dein Kohl oder Gemüse während der Fermentation übergelaufen sein, gieße nach dem ersten Öffnen zweiprozentige Salzlake nach, bis alles wieder komplett bedeckt ist. Vorher musst du keine Lake nachgießen, da schützt die entstandene CO<sub>2</sub>-Schicht dein Gemüse bzw. Kohl noch.

Wenn man zu faul ist sein Gemüse lange zu kneten, damit der Zellsaft austritt, kann man es nach dem Salzen auch 2 Stunden ruhen lassen. Dann tritt der Saft auch von alleine aus.

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