

Fermentation für den Alltagsgebrauch



Tipp von Esther Kern



Nachdem die Avantgardeköche seit Jahren darauf schwören, kommt die Fermentation auch wieder in die Haushalte. Vor allem das asiatische Kimchi hat es Vielen angetan.

Bei uns ist fermentierter Kohl bekannt als Sauerkraut. In Asien vergärt man Kohl zu Kimchi. Wenn es um fermentierte Lebensmittel geht, so ist Kimchi aktuell wohl der hipste Vertreter. Das bestätigt auch Petra Körner von der Fermentation Factory «Pure Taste» in Basel. Gemeinsam mit ihrem Partner, dem Koch Mateo Leoni, produziert und verkauft sie unzählige milchsauer vergorene Gemüse. «Aber das Kimchi schwingt, was den Verkauf anbelangt, obenaus», sagt sie.

Im Grundsatz nimmt man für Kimchi Kohl und schneidet diesen in grobe Stücke. Er wird mit Salz und Gewürzen vermischt – wichtig ist dabei das koreanische Gochugaru – und dann milchsauer vergoren. Das Fermentieren ist ein natürlicher Prozess, bei dem Bakterien den im Gemüse vorhandenen Zucker unter anderem in Säure umwandeln. Früher nutzte man diesen Prozess, um Gemüse haltbar zu machen.

Heute stehen andere Gründe im Zentrum für den Konsum von milchsauer vergorenem Gemüse. So bewirkt

das Fermentieren, dass sich das Aromenspektrum vom Gemüse verbreitert. Zudem helfen die Bakterien, unsere Verdauung zu stärken.

Sie möchten es gleich probieren? Hier ein Rezept von Matteo Leoni von Puretaste.ch

Zutaten

1 grosser Chinakohl
50 g Salz
Wasser
2 Knoblauchzehen, gerieben
1 TL geschälter, geriebener frischer Ingwer
3 EL koreanische Paprikaflocken (Gochugaru)
1 grosser Rettich, geschält und in Streichhölzer geschnitten
2 mittelgrosse Zwiebeln, in Scheiben geschnitten
1 Lauch, in Scheiben geschnitten
4 Karotten, geschält und in Streichhölzer geschnitten

Zubereitung

Den Kohl der Länge nach durch den Stiel in Viertel schneiden und den Strunk entfernen. Dann die Viertel in 4 cm breite Stücke schneiden.

Den Kohl in eine große Schüssel geben und mit dem Salz bestreuen. Massieren Sie mit den Händen das Salz in den Kohl, bis er etwas weicher wird. Mit Wasser bedecken. Auf den Kohl einen Teller stellen und diesen beschweren. 1 bis 2 Stunden stehen lassen.

Den Kohl mit kaltem Wasser abspülen. In einem Sieb 15 bis 20 Minuten abtropfen lassen.

Knoblauch, Ingwer, Gochugaru und Zwiebeln zu einer glatten Paste verrühren. Vorsichtig das restliche Wasser aus dem Kohl herausdrücken und den Kohl in die Gewürzpaste geben. Den Rettich, die Zwiebeln und die Karotten hinzufügen. Die Paste vorsichtig in das Gemüse einarbeiten.

Das Kimchi in ein Glas geben und drücken, bis die Salzlake aufsteigt und das Gemüse bedeckt. Das Glas verschliessen und 1 bis 5 Tage gären lassen. Eine Schüssel oder einen Teller unter das Glas stellen, um eventuelle Überläufe aufzufangen. Bei kühler Raumtemperatur und ohne direkte Sonneneinstrahlung stehenlassen.

Einmal täglich prüfen und mit einem sauberen Löffel das unter die Salzlake drücken. Täglich probieren. Wenn das Kimchi reif genug ist (Geschmackssache), in den Kühlschrank stellen. Sofort essen, aber es ist am besten nach ein oder zwei Wochen.

Fertig produziertes Kimchi kann man auch kaufen, beispielsweise hier:www.puretaste.ch