Dietmar Fiebrandt

Gemüse haltbar machen durch Fermentieren

Immunsystem stärken durch gesunde Ernährung

SüdOst Verlag

Dietmar Fiebrandt

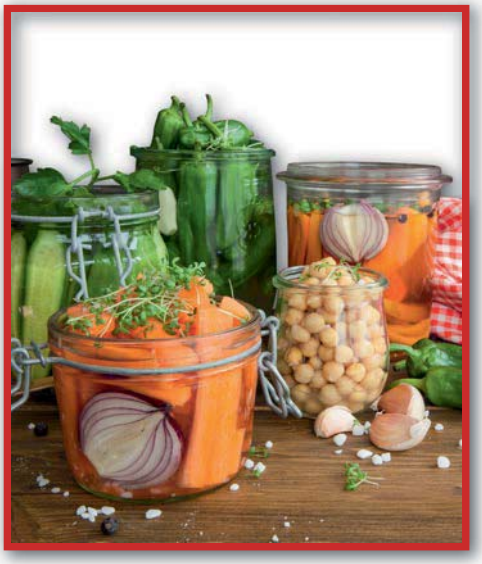
Gemüse haltbar machen durch Fermentieren

Immunsystem stärken durch gesunde Ernährung

Dietmar Fiebrandt

Gemüse haltbar machen durch Fermentieren

Immunsystem stärken durch gesunde Ernährung



SüdOst Verlag

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

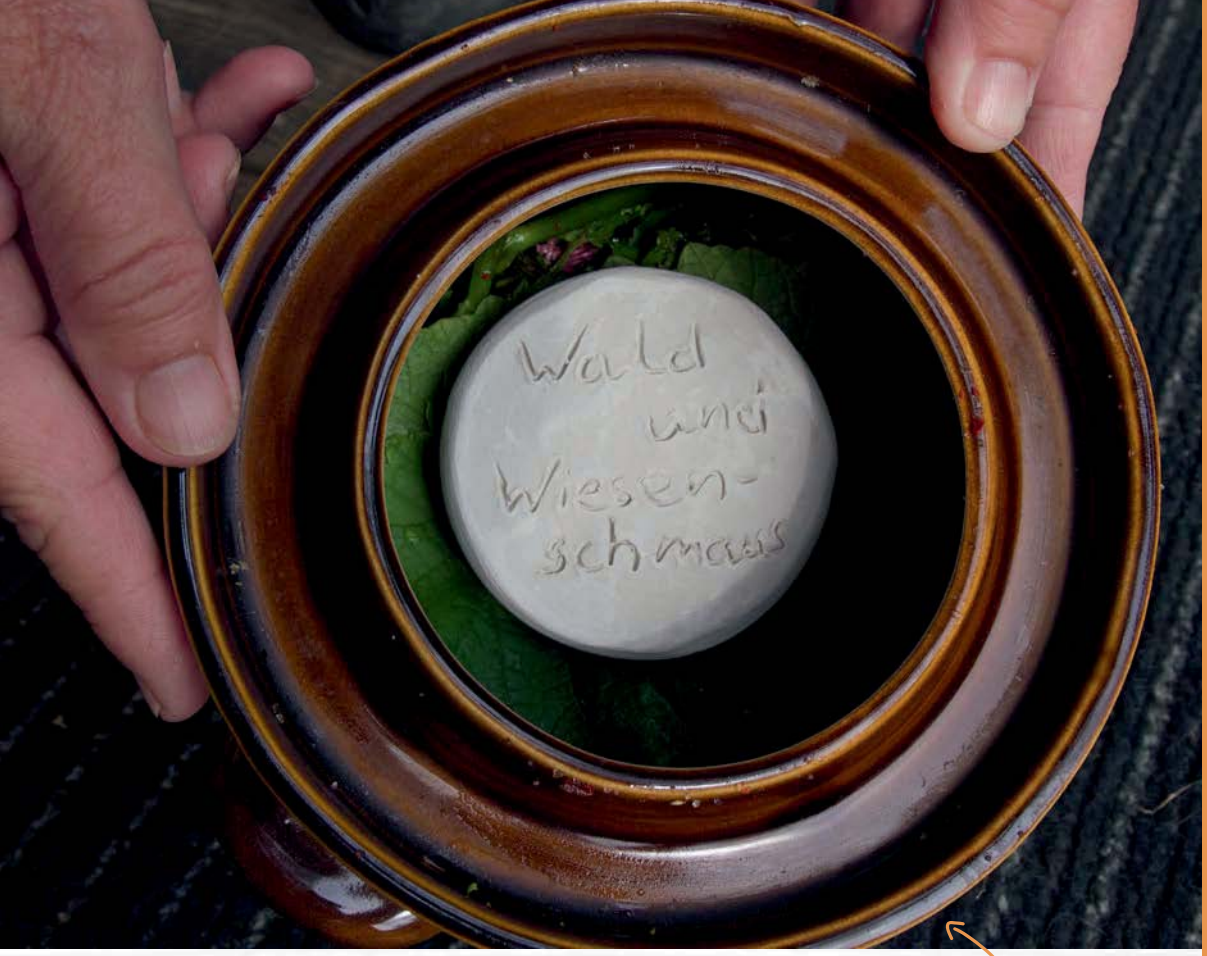
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.dnb.de abrufbar.
ISBN 978-3-95587-763-7

Für uns, die Battenberg Gietl Verlag GmbH mit all ihren Imprint-Verlagen, ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Teil unserer Unternehmensphilosophie. Daher achten wir bei allen unseren Produkten auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.
Dieses Buch wurde auf FSC®-zertifiziertem Papier gedruckt. FSC (Forest Stewardship Council®) ist eine nicht staatliche, gemeinnützige Organisation, die sich für die verantwortungsvolle und ökologische Nutzung der Wälder unserer Erde einsetzt.

Unsere Partnerdruckerei kann zudem für den gesamten Herstellungsprozess nachfolgende Zertifikate vorweisen:

- Zertifizierung für FOGRA PSO
- Zertifizierungssystem FSC®
- Leitlinien zur klimaneutralen Produktion (Carbon Footprint)
- Zertifizierung EcoVadis (die Methodik besteht aus 21 Kriterien in den Bereichen Umwelt, Einhaltung menschlicher Rechte und Ethik)
- Zertifikat zum Energieverbrauch aus 100 % erneuerbaren Quellen
- Teilnahme am Projekt „Grünes Unternehmen“ zum Schutz von Naturressourcen und der menschlichen Gesundheit

2. Auflage 2020
ISBN 978-3-95587-763-7
Alle Rechte vorbehalten!
© 2020 SüdOst Verlag in der
Battenberg Gietl Verlag GmbH, Regenstauf
www.battenberg-gietl.de



Gärtopf mit Beschwerungsstein

Das vorliegende Buch ist Ausdruck eigener Erkenntnisse und Erfahrungen, die nach bestem Wissen und Gewissen zu Papier gebracht worden sind.

Dennoch sind alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autor noch Verlag übernehmen Haftung für Schäden oder Nachteile, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der dargebotenen Informationen beziehungsweise durch die Nutzung fehlerhafter und unvollständiger Informationen verursacht wurden.

Der Verfasser gibt weder therapeutische oder medizinische Ratschläge noch stellt er Diagnosen.
Die Ausführungen in diesem Buch erheben auch nicht den Anspruch einer wissenschaftlichen Arbeit.

Darüber hinaus haben Sie als mündiger Bürger ein Recht zur Selbstbehandlung und insofern steht es Ihnen frei, sich durch die hier beschriebenen Inhalte inspirieren zu lassen oder sie anzuwenden.

Glückwunsch!

Sie haben sich entschlossen, ihren Speiseplan durch fermentierte Lebensmittel zu ergänzen?

Haben Sie schon Erfahrungen mit dem Fermentieren gesammelt, sind aber aus irgendeinem Grund nicht weitergekommen, da Ihnen möglicherweise Ihr Fermentierungsgut schimmelig geworden ist oder gar die Gärung nicht eingesetzt hat?

Es gibt zahlreiche Gründe, woran die Fermentierung scheitern kann.
Aus diesem Grund habe ich dieses Buch verfasst. Seit etwa 2003 fermentiere ich und seit 2016 halte ich Vorträge und leite Seminare über das Fermentieren.

Gerne möchte ich meine in den Jahren gesammelte Erfahrung an Sie in diesem Buch weitergeben, damit Ihnen die typischen Anfängerfehler erspart bleiben, die nicht nur viel Zeit, sondern auch Geld kosten.

Aber perfekt bin ich nicht. Fermentieren ist wie eine Entdeckungsreise, auf der Sie die Vielfalt der Lebensmittel und ihre Zubereitungsmöglichkeiten kennenlernen. Gehen Sie mit mir auf diese Entdeckungsreise und machen Sie Ihre eigenen Erfahrungen.

Ich wünsche Ihnen sehr gutes Gelingen anhand dieses Buches und hoffe, dass es ein nützlicher Ratgeber für Sie wird.

SYSTEM ERROR
Triumf

Inhalt

Einleitung

Glückwunsch! 6
Mein Anfang 10
Nutzen 15

Fermentieren

Fermentieren, keine neue Entdeckung . 16
Milchsäurebakterien, die Grundlage unserer Gesundheit 17
Wo befinden sich eigentlich die Milchsäurebakterien? 19
Warum Fermentieren? 20
Viel hilft viel? 23
Der Vorteil der Milchsäure 23
Was bedeutet Qualität? 24
Was passiert bei der Fermentation von Gemüse? 26
Die Gärung 27
Die Einsäuerung 28
Die Lagerung und Aromabildung 28
Immer anders 30
Die Geräte 32
Das Salz 34
Das Wasser 35
Die Gefäße 35
Zu den Rezepten 43
Kimchi 43
Wann ist das Fermentierungsgut fertig? 46
Wichtiger Tipp 46
Bio-Gemüse 47
Haltbarkeit des Fermentierungsguts ... 47

Rezepte

Das Sauerkraut ... 50
Ganze Krautköpfe ... 54
Hirserouladen ... 58
Sauerkrautbrot ... 60
Sauerteig ... 62
Hefe selber machen ... 64
Kwass (Brottrunk) ... 66
Ingwerbier (Ginger Beer) ... 70
Brennnessel-„Sekt“ ... 72
Beeren-Most ... 74
Milch-Kefir ... 76
Wasser-Kefir (Japankristalle) ... 78
Tomaten fermentieren ... 80
Kürbis-Kimchi ... 84
Fermentierter Sellerie ... 85
Fermentierte Radieserl ... 88
Topinambur fermentiert ... 90
Rote-Bete-Salat ... 92
Gelbe Rüben-„Kimchi“ ... 96
Süß-saurer Rhabarber ... 97
Fermentierte Klettenwurzeln ... 98
Klettenwurzelsuppe ... 100
Kiefernzapfen-Sirup ... 102
Süß-saurer Rettich ... 104
Fermentiertes „Sushi“ ... 106
Nusskäse ... 108
Nattō ... 110
Japanischer Ingwer ... 112
Schwarzer Knoblauch ... 114
Milder Knoblauch ... 116
Zwiebeln fermentiert ... 118
Tomaten-Salsa ... 122
Ajvar fermentiert ... 124
Senf fermentiert ... 126
Fermentierte Chili-Soße (Sriracha) ... 128
Chinakohl-Kimchi ... 132
Fermentierte Kichererbsen ... 134
Saure Bohnen ... 136
Russische Gurken ... 138
Fermentierter Spargel ... 140
Gegrillte Antipasti fermentiert ... 142
Indische Datteln ... 144
Fermentierte Giersch-Knospen ... 146
Tee fermentieren ... 147
Wein- und Haselnussblätter fermentieren ... 150
Gefüllte Haselnussblätter mit Feta Käse ... 150
Löwenzahn-Kapern ... 152
Mura-Tura ... 153

Anhang

Nachtrag ... 156
Bildnachweis ... 157
Anzeigen ... 157

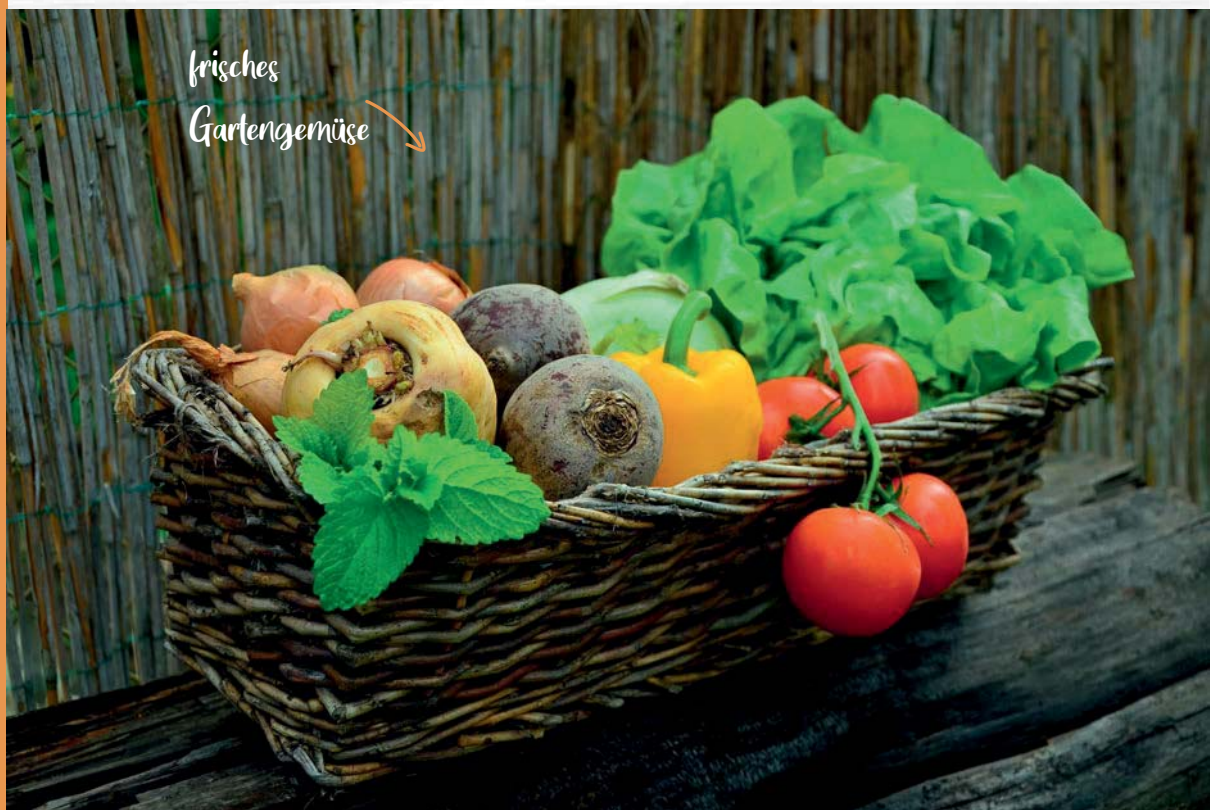
Mein Anfang

Wie so oft im Leben ändert man erst etwas, wenn man durch Krankheit oder andere Umstände dazu gezwungen wird. So war das auch bei mir. Eines Tages musste mich der Rettungsdienst von der Arbeit abholen. Meine linke Gesichtshälfte und mein linkes Bein waren taub, was auf einen Schlaganfall hindeutete. Nach einigen Untersuchungen konnte ein Schlaganfall ausgeschlossen werden, sodass die Ursache für die Beschwerden woanders liegen musste. Und so begann eine Odyssee durch Krankenhäuser und Facharztpraxen. Eineinhalb Jahre später eröffnete man mir, ich hätte eine neurologische Krankheit. Das Krankheitsbild sei durch fortschreitende Verfallserscheinungen meines Gehirns gekennzeichnet, ähnlich einer multiplen Sklerose und das Ganze sei unaufhaltsam und irreparabel. Mit einer düsteren Prognose auf ein wenig lebenswertes Schicksal in der Tasche wurde ich in die Erwerbsunfähigkeitsrente entlassen – und das mit gerade einmal 44 Jahren. Und so nahm die Symptomatik auch tatsächlich ihren Lauf.

Mein Gesundheitszustand wurde zunehmend schlechter, bis mir bewusst wurde, dass sich durch meinen Beruf als Offsetdrucker sowie durch die zahlreichen Impfungen zu viele Giftstoffe in meinem Körper eingelagert haben könnten. Denn in der Tat verursacht Quecksilber derartige Beschwerden und so begann ich mich damit zu beschäftigen, wie diese Giftstoffe wieder aus dem Körper ausgeschieden werden können.

Entschlackung könne nicht schaden, war mein Gedanke. Ich las entsprechende Literatur, um Methoden zu finden, die für mich in Frage kämen.

Zuerst begann ich mit sanftem Heilfasten, welches bei mir allerdings keine nennenswerte Wirkung zeigte.



verschiedene Gärtöpfe

Dann wurde ich durch die Lektüre einiger Fachbücher auf die effektive Entgiftungsmöglichkeit durch vegane Rohkost aufmerksam. Diese Methode probierte ich zusammen mit einer Darmreinigung und regelmäßigem Fasten aus. Das hat tatsächlich auch sehr schnell seine Wirkung gezeigt.

Es gibt viele Entschlackungsmöglichkeiten, hier muss jeder individuell seinen persönlichen Weg finden, denn wir sind nicht alle gleich und haben nicht dieselben Voraussetzungen.

Als veganer Rohköstler, der ich eine gewisse Zeit lang war, wurde ich mit dem Problem konfrontiert, dass das Obst und Gemüse im Supermarkt oftmals wie Plastik aussah und ich mich nun fragte, ob das meine ganze Nahrungsvielfalt sein sollte. So suchte ich nach anderen Quellen, die mehr Qualität versprachen.

Heute bin ich zwar kein veganer Rohköstler mehr, denn mit der Zeit schwächten diese Ernährungsweise und das ständige Entgiften meinen Körper.

Aber ich habe in dieser Zeit gelernt, was gute Lebensmittel ausmachen. Sie sind nicht nur Magenfüller, sie erhalten uns am Leben. Auch die Erkenntnis, wie die Nahrungsmittelindustrie die „Lebensmittel" herstellt, hat einen sehr großen Einfluss auf mein Leben genommen und mich sogar dazu bewogen, die Stadt zu verlassen.

Wir sind in ein kleines, älteres Anwesen mit einem kleinen Garten gezogen. Dies war der erste Schritt, um zumindest teilweise zum Selbstversorger zu werden.

Inzwischen ist die Selbstversorgung zu einem wichtigen Thema für mich geworden.

Stellt man seine Lebensmittel selbst her, weiß man nicht nur, was enthalten ist, auch der psychologische Wert ist beachtlich.

Etwas selbst herzustellen entspricht einer ganz bestimmten Lebenshaltung, die dem Menschen Zufriedenheit verschafft, denn es symbolisiert Autonomie und Lernbereitschaft.

Im Zuge meiner neuen Lebensgewohnheiten fasste ich auch den Entschluss, mein Sauerkraut nicht mehr im Geschäft zu kaufen, sondern selbst herzustellen.

Bei einem Flohmarktbesuch hatte ich ein kleines, älteres Heftchen über Milchsäure-

Das Sauerkraut

Beginnen wir ganz klassisch mit dem bekanntesten Fermentierungsgut. Auch ich habe mit Sauerkraut angefangen.

Mittlerweile mache ich ein sehr mildes Sauerkraut, denn die Erfahrung hat gezeigt, dass die milde Variante zum einen bevorzugt wird, zum anderen säuert es mit der Zeit noch nach.

Vorgehensweise:

Vor dem Stampfen wird zuerst das Kraut gesalzen, anschließend lässt man es ähnlich wie den Rettich etwas ziehen, dass es schon etwas „ausweinen“ kann. Danach geht das Stampfen in der halben Zeit.

Sauerkraut im 3-Liter-Glas

Ich empfehle, das gehobelte Kraut immer außerhalb vom Gärtopf zu stampfen und es dann fertig gestampft in den Gärtopf zu schichten. Das hat den Vorteil, dass die Apfelscheiben, die ich dazu gebe, ganz bleiben. Legen Sie circa alle sieben Zentimeter eine Schicht der süßen Apfelscheiben auf das Kraut, dadurch wird es milder.

Die Strünke sollte man ausschneiden, sie wären zu „holzig“, wenn man sie mitschneidet. Aber nicht wegwerfen, sie haben ein sehr intensives Aroma und lassen ebenfalls das Kraut milder werden.

Gestampftes Kraut einrichten

Apfelscheiben dazugeben und weiter füllen

Beeren-Most

Beeren, wie auf dem Bild Johannisbeeren, lassen sich auf verschiedene Weise entsaften. Durch Dampf und Pasteurisieren verliert der gute Saft aber viel an Vitaminen und Mineralstoffen.
Wenn man ihn kalt presst, bleibt viel von diesen Wertstoffen aber erhalten.
Zum Pressen leistet eine Beerenpresse sehr gute Dienste. Die gibt es mit Handkurbel oder als Aufsatz für eine Küchenmaschine.

Für den gepressten Saft brauchen wir ca. 100 Gramm Zucker für einen Liter Saft. Den Zucker verarbeiten die Bakterien fast vollständig.

Den gepressten Saft in einen Gärbehälter geben, Zucker dazu und den Zucker durch Schütteln auflösen.

Küchenmaschine mit Beerenpresse

Der Gärbehälter muss zu ⅘ gefüllt sein. Gärspund aufsetzen und auf einen Untersetzer stellen, falls der Most zu viel Schaum entwickelt. Bei Zimmertemperatur gären lassen, er braucht etwa 4 bis 6 Wochen.
Der Most ist fertig, wenn er nicht mehr gärt (am Gärspund leicht zu sehen).
Später in Flaschen abfüllen und kalt aufbewahren. Hält mindestens ein Jahr.

Gegrillte Antipasti

fermentiert

Wir brauchen für zwei 1-Liter-Bügelgläser:

4 rote Paprika

4 gelbe Paprika

4 mittelgroße Zucchini

3–4 Auberginen

Olivenöl

30 g Natursalz

3 Knoblauchzehen

Lorbeer- oder Sauerkirsch-Blätter

Das klingt schon verrückt, wir verwenden eigentlich sonst alle Gemüse roh, und jetzt grillen wir es vorher? Ja, das mag seltsam erscheinen, aber so fermentierte Antipasti sind so lecker, dass ich es unbedingt mit in dem Buch haben wollte. Ich habe das Rezept für zwei 1-Liter-Gläser geschrieben, denn wir würden es sonst nach dem ersten Probieren bereuen, dass wir nur ein Glas gemacht haben. Dann rentiert sich auch die etwas zeitaufwendigere Zubereitung.

Nur die Paprika grillen, bis die Haut schwarz wird. Dann unter fließendem Wasser die schwarze Haut entfernen – geht ganz leicht. Anschließend die Kernhäuser entfernen.
Zucchini und Auberginen in 5 mm Streifen schneiden und grillen, dürfen aber nicht schlapprig werden!
Alle Gemüse in ca. 4 cm Streifen schneiden und mit Olivenöl in einer Schüssel vermischen.
Alle anderen Zutaten dazugeben, vermischen und 1 Std. ziehen lassen.
In die Bügelgläser geben, sodass keine Luftblasen entstehen. Mit einem Blatt zudecken, beschweren und verschließen.

2 Tage warm fermentieren lassen, dann für 1–3 Wochen in den Kühlschrank.

Paprika grillen, bis die Haut schwarz ist

Alle Zutaten mischen und durchziehen lassen

Hält verschlossen und gekühlt viele Monate.

Johannisbeer-Most

Dieses Buch ist eine Fundgrube für alle, die fermentiertes Gemüse und Getränke selbst machen wollen. Der Autor hat sehr viele Tipps, Tricks und ausgefallene Rezepte gesammelt, die dem Leser weiterhelfen sollen, wohlschmeckende und vor allem haltbare Fermente aus regionalem Gemüse und heimischen Wildpflanzen herzustellen.
Es ist kein Ratgeber zur Ernährungskunde, sondern ein praktischer Ratgeber mit lebensnahen Beispielen aus dem Leben des Autors, der mit 44 Jahren mit der Begründung „unheilbar krank" in Frührente geschickt wurde. Mit gesunder Rohkost hat er sich „gesund gegessen". Fermentiertes Gemüse hatte einen wichtigen Anteil daran.
Der Autor hält Vorträge und gibt Tageskurse zum Fermentieren. Seine Erfahrung zum Thema macht den Wert dieses Buches aus.

Fermentierter Spargel

Fermentierte Radieserl

Heimat battenberg gietl verlag

SüdOst Verlag

ist eine Marke der
Battenberg Gietl Verlag GmbH

9 783955 877637

19,90 € [D]