



## BODENSCHÄTZE (4)

Text: Jochen Schulz / Fotos: Christoph Blüthner

Jochen Schulz ist Privatkoch, Kräuterkenner und ein großer Freund des Fermentierens. Wie Lebensmittel durch „Kochen ohne Feuer“ nicht nur haltbar, sondern auch bekömmlicher werden, verrät er hier.

Fermentation ist die traditionelle Art und Weise zu konservieren. Neben der verlängerten Haltbarkeit des Ferments bringt das Verfahren geschmackliche und gesundheitliche Vorteile mit sich: Nützliche Mikroorganismen sorgen dafür, dass die Gemüsesorten nicht nur besondere Aromen entwickeln, sondern sie werden ähnlich wie beim Kochen bereits vorverdaut und somit bekömmlicher. Allerdings bleiben alle wertvollen Nährstoffe und Vitamine erhalten und werden für den Körper sogar noch leichter verfügbar!

Ihr kennt sicher das gute, alte Sauerkraut. Früher hat man es selbst hergestellt. Die dem Weißkohl eigenen Milchsäurebakterien finden in Salzlake ein optimales Milieu, um das Kraut besser verdaulich und reich an gesunden Bakterienstämmen zu machen. Das dauert zwar seine Zeit, geht aber ganz einfach. Probiert das Grundrezept doch mal aus: Entweder, ihr legt das Produkt, das ihr fermentieren wollt, in Salzlake ein. Dazu nehmt

ihr 20 Gramm unbehandeltes Salz für einen Liter Wasser. Oder ihr knetet das zu fermentierende Gemüse mit Salz, bis genügend Flüssigkeit entstanden ist. Hier ist das perfekte Mischverhältnis 20 Gramm unbehandeltes Salz auf ein Kilo Gemüse. Wichtig beim Lagern: Das Ferment muss immer mit Flüssigkeit bedeckt sein. Es darf nicht mit Luft in Berührung kommen, da die Bakterien keinen Sauerstoff mögen. Durch den Luftabschluss wird vermieden, dass falsche Bakterien ins Produkt kommen und sich Schimmel bildet.

Besonders lecker finde ich Kimchi. In Korea ist diese Speise allgegenwärtig, man isst sie praktisch zu jeder Mahlzeit. Es gibt es Tausende unterschiedliche Familienrezepte. Alle haben gemein, dass die Zutaten sehr groß geschnitten werden. Das Kimchi aus meinem Shop ist fein geraspelt, ich lehne mich bei der Herstellung aber an das Grundrezept aus Korea an.

### So macht ihr Kimchi selbst:

#### Zutaten:

1.000 g	Chinakohl
20 g	Salz
400 g	Rettich (Daikon)
600 g	Möhren
60 g	Ingwer
70 g	Frühlingszwiebeln
8 g	Knoblauch
	Sojasoße
30 g	Chili

#### Zubereitung:

1. Den Chinakohl nur außen waschen, damit die bakteriellen Helfer, die wir brauchen, auf dem Gemüse bleiben. Klein schneiden, mit Salz bestreuen und den Kohl in einer großen Schüssel kneten, bis er komplett mit Wasser bedeckt ist. Danach sollte das Kraut drei Stunden ruhen. Wenn es anfängt zu blubbern, ist das ein gutes Zeichen: Die kleinen Helfer arbeiten fleißig.
2. In der Zwischenzeit Rettich, Möhren, Ingwer, Frühlingszwiebeln und Knoblauch klein raspeln. Alles unter den Chinakohl mischen und noch mal kräftig kneten. Mit Sojasauce und Chili würzen.
3. Danach alles in ein Glas füllen und am besten mit einem Stein oder dem Deckel eines Einmachglases beschweren, damit das Ferment immer mit Flüssigkeit bedeckt und von Luft abgeschlossen ist. Je länger ihr es stehen lasst, desto stärker ist die Fermentation. Zum Abbremsen des Prozesses stellt ihr das Glas einfach in den Kühlschrank.

Zutaten und Mengen könnt ihr übrigens nach Belieben variieren. Zum Experimentieren eignen sich alle roh genießbaren Gemüsesorten.

[www.johencooksforyou.de](http://www.johencooksforyou.de)

