

Juliette Patisier

FERMENTIEREN
MAGIE IM GLAS



Juliette Patissier

FERMENTIEREN
MAGIE IM GLAS

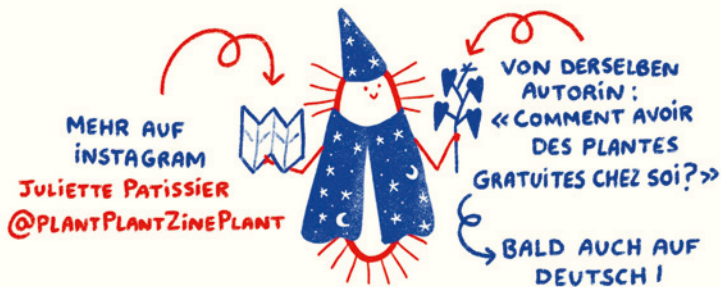
Übersetzt von Claudia Händel



IN DIE WELT DER FERMENTATION EINZUTAUCHEN IST DER BESTE WEG, SICH IMMER IN GUTER GESELLSCHAFT ZU BEFINDEN! VIELEN DANK AN DIE MIKROBEN, DIE MIT MIR MEINEN KÜHLSCHRANK, MEINE KÜCHE, MEINEN KÖRPER, MEIN LEBEN TEILEN... SIE SIND EINDEUTIG DIE HELDEN DIESER GESCHICHTE!

ABER ICH HATTE AUCH GROSSARTIGE MENSCHLICHE GESELLSCHAFT: DANKE AN CLÉMENT, DER MIR MEINE ERSTEN KEFIRKÖRNER GESCHENKT, AN LILA UND DAS GANZE TEAM BEI ULMER FRANCE, DAS MEINEN SPLEENS LEBEN EINGEHAUCHT HAT & AN ALLE, DIE BEI UNSEREN UNTERHALTUNGEN ÜBER MEINE KULTUREN MIT NEUGIER REAGIERT HABEN.

UND VOR ALLEM DANKE AN DIE LIEBHABER, EXPERTEN UND LAÏEN FÜR IHRE GESPRÄCHSBEREITSCHAFT!



INHALT

GRUNDPRINZIPIEN

KURZE DEFINITION.....	7
BEMERKUNG AM RANDE....	15
MIKROBEN ♥.....	23
DAS EQUIPMENT.....	39
DIE ⑤ SCHLÜSSEL.....	49
(UNVERZICHTBARE ZUTATEN)	

LAKTOFERMENTATION

ENTDECKUNG.....	59
GEMÜSE LAKTOFERMENTIEREN:	
• IN SALZLAKE.....	69
• IN SALZ.....	77
• ZU KIMCHI.....	85

GETRÄNKE

FERMENTIERTE GETRÄNKE...	93
KEFIR	103
KOMBUCHA	111

SAATEN

GETREIDE & HÜLSENFRÜCHTE ..	119
SAUERTEIG	129

SCHLUSS

HÄUFIGE PROBLEME	137
QUELLENANGABEN	142

FERMENTATION



FERMENTATION IST DIE
TRANSFORMATION VON
LEBENSMITTELN DURCH
MIKROORGANISMEN.

Vor euren Augen verwandelt der
große Magier MIKROBIUS...



Die Mikroben sollen ungestört
ihr Werk verrichten, damit
hinterher alles richtig **CHIC** aussieht!

DIE MIKROORGANISMEN



aus PILZEN
(darunter Schimmelpilze)

&

HEFEN



DIESE KLEINE WELT LEBT
MANCHMAL IN SYMBI♥SE,

das heißt, wie in einer ~~Hippiekommune~~
unabhängigen bunt gemischten Gemeinschaft.

DIE **MIKROORGANISMEN** ESSEN
UND VERWANDELN BESTIMMTE
BAUSTEINE VON LEBENSMITTELN
(MEISTENS **ZUCKER**) ...



... IN SOLCHE, DIE DEM
FERMENTIERTEN LEBENSMITTEL
SEINE **SUPERKRÄFTE** VERLEIHEN!

DIE UNGLAUBLICHEN TALENTE VON

SUPER-GÜRKCHEN

Der erste Held der Laktofermentation.

QUASI
UNSTERBLICH

FEINES
SÄUERLICHES
AROMA*

KNACKIG

BRINGT DIE
NÄHRSTOFFE
UNTER DIE
LEUTE

PRO-
BIOTISCH



*AUF ENGLISCH "SOVR PICKLE".



DAS
FERMENTIEREN
GEHÖRT ZU DEN
ÄLTESTEN
TECHNIKEN DER
MENSCHHEIT



UND IST VERMUTLICH
SO ALT WIE
DAS **KOCHEN** !



DAS MACHT CA.
450 000 JAHRE
ERFAHRUNG
AUF DEM GEBIET.
NICHT ÜBEL.





ES GIBT SIE IN
ALLEN KULTUREN
DER WELT.

OFT HAT SIE EINE
LANGE TRADITION,
DIE MANCHMAL BIZARRE
FORMEN ANNIMMT !



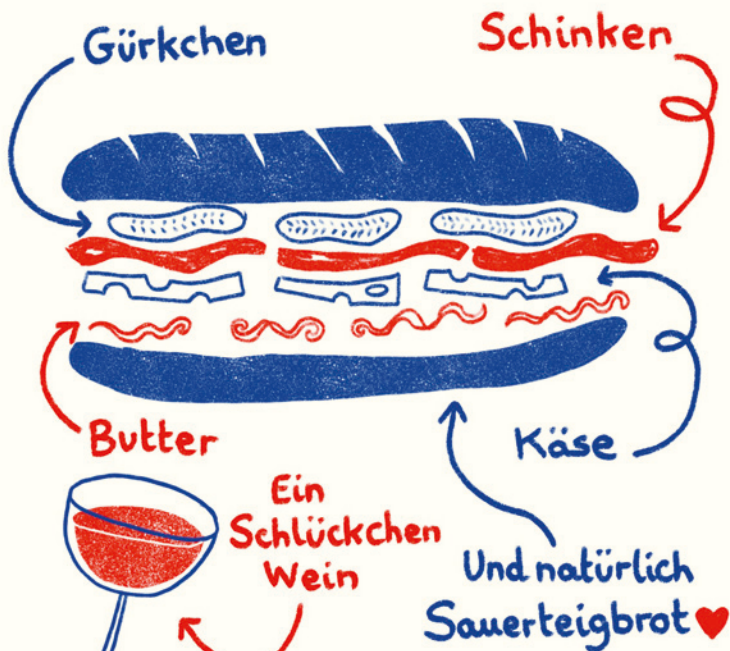
ZUM BEISPIEL
DER FERMENTIERTE
GRÖNLAND-HAI.

DAS BUCH VON
MARIE-CLAIRE
FRÉDÉRIC ÜBER
DIE GESCHICHTE
FERMENTIERTER
LEBENSMITTEL IST
GROSSARTIG.



EINIGE BEISPIELE

FÜR FERMENTIERTES



GUTEN
APPETIT!



Eine **BEMERKUNG**



FERMENTATION

ACNMOZDZ

WARUM FERMENTIEREN?

Kleine Auswahl guter Gründe !



WEIL ES
LECKER ist !



Fermentierte Lebensmittel
und Getränke haben ein exquisites
& einzigartiges Aroma ! Ob Brot,
Käse, Bier, Wein, Kimchi, Kaffee...

sie sind das Herzstück der
Esskultur und Traditionen der

ganzen Welt. Und das
ist kein Zufall. Die
Fermentation entfaltet
das gesamte Aromen-
spektrum der Lebens-
mittel. Mmmmmh ! ♥



WEIL ES UNS GUT TUT



Fermentierte Lebensmittel sind bekömmlicher,
speichern Vitamine besser

und sind (oft) noch LEBENDIG, wenn man
sie isst! Das heißt, sie
enthalten etwas, das
unsere DARMSFLORA
stärkt und schützt.

Und das ist nicht nur
gut für den Bauch,
sondern auch für den Kopf!

Ha, und noch etwas:
Fermentiertes essen
ist UNGEFÄHRlich.

Versprochen.



3

WEIL ES NEUGIERIG MACHT



Der Vorgang der Fermentation galt lange als GÖTTLICH oder MAGISCH.

Aber hinter der
Magie liegt eine
unglaubliche
MIKROSKOPISCHE

Welt, von der wir
viel über uns und

die uns umgebende Welt lernen können,
deren BASIS diese
Mikroben sind !





WEIL ES AUFMERKSAMKEIT UND ZEIT BRAUCHT

Es ist die Rede von SLOW FOOD, wenn das Rezept lautet :

Können: ★☆☆ | Kosten: € € € | Dauer: ¹JAHR

Ohne gleich in dieses Extrem zu verfallen, ist schon nach wenigen Tagen zu sehen, wie sich alles entwickelt, wächst, Blasen bildet, Farbe und Geruch sich ändern ...



Dann wird aus einem einfachen Glas PURE EMOTION !

5 * * * * *
WEIL ES
ERSCHWINGLICH
IST! Man muss
kein(e) Chemiker(in)
oder Küchenchef(in)
sein! Und man braucht weder
viel Equipment noch seltsame Zutaten.



Man kann SPONTAN, ENTSPANNT
& SELBST fermentieren.

Fermentieren ist Gemeingut,
folgt einer langen Tradition,
ist LEBENDIG und lässt sich
auf fast alles anwenden!

WEIL ES SICH
Teilen LÄSST



Ganz egal, ob es um ein Geheimrezept der polnischen Oma, eine Anekdote über einen 40 Jahre alten Sauerteig, Tipps zu einem kuriosen Gemüse, ein Glas mit Kefirkörnern oder auch ein spektakuläres und aromatisches Gericht geht.





WEIL ES SICH SUPER
(und günstig) ZUM

KONSERVIEREN EIGNET

Damit man das ganze Jahr
über Sommerliches genießen kann und
nichts verschwendet! So kann
man immer das Beste jeder
Jahreszeit schnabulieren.



WEIL ES EINE (kleine
aber direkte) FORM DES

WIDERSTANDS

gegen die Gleichförmigkeit
alles Lebendigen ist.
Und weil wir das Besondere,
das uns umgibt und ernährt,
fördern: Lebensmittel, Mikroben,
überliefertes Wissen.

M



i



K



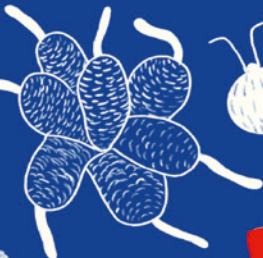
R



O



B



E

M



Das Wort

MIKROBEN

macht oft Angst...

Damit sie sympathischer wirken,
spricht man auch von

Mikroorganismen

In jedem Fall gibt es unter
ihnen "Bösewichte", aber
auch VIELE "Gute".



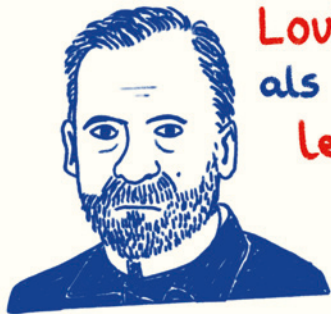
EIN PAAR RÄTSEL, DIE BEWEISEN, DASS MAN MIKROBEN MAG :

Welcher VERRÜCKTE Reflex bringt uns dazu, FEUCHTE KÜSSE auszutauschen?



Und warum fällt das Butterbrot immer auf die falsche Seite?





LOUIS PASTEUR beweist
als erster, dass Hefen
Lebendige Wesen
sind!

Später **erhitzt** man
die Lebensmittel, um
einen Teil (das ist die
PASTEURISIERUNG) oder
alle Mikroben (**STERILISATION**)
abzutöten.



So geht man bei
Konservendosen vor.

← Nichts Lebendiges
da drin