DELIS SUMMER

deli news 23

ROMANS ART

Fermentation (auch als milchsaure Gärung bezeichnet) ist ein Verfahren zur Haltbarmachung und Veredelung von Lebensmitteln.
In diesem Artikel (ab Seite 2) stelle ich neben einigem Hintergrundwissen ein Rezept zur Fermentation von Gemüse vor.

JESSIKAS IDEE

Jessika ist Praktikantin im Deli und hat die Seiten über die Fermantation gestaltet.

LUCAS`TIPP

Bei der nächsten Grillfeier vegane Produkte ausprobieren! Pflanzenbasierte Würstchen, Burger, Patties & Co sind einfach im Supermarkt zu finden oder zuhause selbst herzustellen. Dafür benötigt werden hauptsächlich Kichererbsen, Glutenmehl und Rauchsalz. Diese Alternativen sind proteinreich, günstig und geben auch gleich interessanten Gesprächsstoff.
Bitte beachte den Bereich wieder sauber zu hinterlassen und den Müll fachgerecht zu entsorgen. Viel Spass

13.07.23

Das Deli macht für alle Interessierten einen **Tag der offenen Tür** am 13.7. von 11:00 – 14:00
Inkl. Snack und Getränke, Markgrafendamm 12

Deli-Sommerpause vom 24.7. bis 4.8.

MITTAGS

Happy Friday 12-14hHobrechtstr. 55
anmelden unter th.wenzel@ajb-berlin.de
Die nächsten Termine: 11.8. / 8.9.

SEITE 4

2 Rezepte zum Nachkochen

Fermentation

Was passiert da eigentlich genau?

Gärung von Gemüse durch Milchsäure-bakterien (die praktisch überall zu finden sind) unter Ausschluss von Sauerstoff nennt sich gemeinhin Fermentation. Bei ca. 20°C vermehren sich die Bakterien ganz hervor-ragend (man kennt diese Bakterien dann auch auch unter dem Namen „Probiotika“). Sie verstoffwechseln dabei die im Gemüse ent-haltenen Kohlenhydrate. Es entsteht neben vielen Aromastoffen verschiedenen Gase, Milch- und Essigsäure, welche das Ferment sauer machen. Das saure Milieu hemmt stark die Entwicklung von schädlichen Bakterien.

Geschichte

7000 Jahre
vor unserer Zeit wurde in China Bier gebraut

1665 wurden erstmals Bakterien unter einem Mikroskop nachgewiesen

3000 Jahre vuZ waren die Ägypter bereits wild am fermentieren: Brot, Bier, Joghurt, Käse, Wein und Essig
In Korea gab es Kimchi und in Japan Soyasauce

1850 hat Pasteur die Pasteurisierung erfunden
Lebensmittel wurden dadurch haltbarer (leider die guten Bakterien getötet)

Seefahrer nutzten Sauerkraut, um sich vor Skorbut zu schützen

1910 wurde Antibiotika erfunden

Unsere Darmflora und ihre Zusammensetzung war bis in die 50er Jahre des 20.Jhr. nicht bekannt und erst seit der Jahrtausendwende wird klar, dass sie eine Schlüsselrolle bei der Verdauung, der Aufnahme von Nährstoffen, der Regulierung des Immunsystems und der Erhaltung der Gesundheit spielt

In der Zeit vor der Erfindung des Kühlschrankes und dem Einzug des Wohlstandes nach dem 2. Weltkrieg wurde in praktisch jedem europäischen Haushalt fermentiert

Vorteile, Vorzüge

In unserer Zeit der „modernen“ industriellen Ernährung ist der wohl wichtigste Vorzug der Fermentation auch der unbekannteste: unsere *Darmflora* wird mit zusätzlichen Bakterien versorgt, die diese wirklich gut gebrauchen kann (dazu empfehle ich wärmstens das Buch „Darm mit Charme“). Durch die Versorgung mit diesen natürlichen Probiotika wird unser Darm gesünder & das Immunsystem wird gestärkt.
Und warum kein Sauerkraut aus dem Supermarkt? Da gesetzlich vorgeschrieben ist, dass alles verderbliche pasteurisiert oder gar sterilisiert werden muss, sind darin keine natürlichen Probiotika mehr enthalten. Wir leben quasi nicht mehr in Symbiose mit unserer Umwelt.
Viele Mineralien & Vitamine sind durch Fermentation verfügbarer für den Körper, man könnte bspw. sagen: Fermentation produziert Vitamin C.
Konservierung: Im Glas bleibt so behandeltes Gemüse ein halbes Jahr und länger frisch

Rezept "Milchsauer fermentiertes Gemüse"

Benötigte Utensilien:

- Reibe
- Mixer, wenn vorhanden
- geräumiger Topf
- 6 Marmeladengläser, gerader Rand ist super
- Steine zum beschweren (was so an glatten Steinen zu finden ist und gut rein passt ins Glas)
- Behälter zum Gläser reinstellen (bei der Fermentation laufen die Gläser über, das ist normal!)

Zutaten für 6 Gläser:

- 1,5 kg *festes* Gemüse (z.B. Karotten & rote Bete, es geht jeder Kohl, Kohlrabi, Spargel, Fenchel, ...)
- 1TL Salz pro 500g Gemüse (notwendig)
- 2 Zwiebeln bzw. 1 große (ebenfalls notwendig)
- 6 daumengroße Stücke Ingwer (Ingwer verhindert auch Schimmelansatz)
- ggf. Knoblauch für extra Geschmack, lecker lecker
- eine Hand voll Körner nach Wahl (die fermentieren auch, Geschmackskick)
- Kräuter, wer mag

Vorbereitung

- Gläser und Deckel mit kochendem Wasser sterilisieren (wegen Schimmelgefahr)
- Steine ebenfalls abkochen!

Zubereitung

wichtig ist sauberes Arbeiten, immer wieder Hände abspülen

1.
- Ingwer & Zwiebeln grob vorschneiden und (ggf mit Knoblauch) im Mixer pürieren
- alles in den Topf geben, Körner dazu

2.
- Gemüse schälen (nicht jedes muss geschält werden, Karotten und rote Bete auf jeden Fall, nach Gefühl!)
- Gemüse reiben und in den Topf geben
- Salz dazu geben
- alles gut vermischen

3.
- in Gläser abfüllen, immer wieder mit Löffel Luft rausdrücken, Platz für den Stein lassen
- mit sauberem Finger Innenkante des Glases von Gemüseresten befreien (wegen Schimmelgefahr)
- Stein drauf und runterdrücken (so, dass Wasser drin steht, wenn nicht: Schlückchen nachgießen)

4.
- Deckel drauf (Stein sollte am Deckel anstoßen, da die entstehenden Luftblasen alles hochdrücken)
- Deckel nur leicht zudrehen (wenn zu fest, können die Gläser platzen)

5.
- die Gläser in den Behälter, z.B. Wanne stellen
- an einen Ort stellen, der zwischen 18-21°C hat, da gedeihen die Milchsäurebakterien am besten (ab 24°C wird es schwierig und droht zu kippen, wird ungenießbar - im Sommer ist bspw. der Keller ein guter Ort)
- 7 bis14 Tage warten

6.
- Fertig!
- alle Gläser in den Kühlschrank, da stoppt die Fermentation und es besteht keine Schimmelgefahr
- täglich 1/3 Glas essen ca (nach Eingewöhnung des Darms darf es mehr sein)

Hinweis:

- länger fermentieren macht keinen Sinn, weil die Zahl der Milchsäurebakterien wieder abnimmt, da der enthaltene Zucker verstoffwechselt wurde und die gewünschte Bakterien-Population rückläufig ist zumindest hab ich das so gelesen :-)

deli Rezept

Es war einmal eine Kirschsuppe mit Griessklößchen. Jetzt ist es Griessbrei mit Kirschsoße. Für 5 Leute.

ca. 320 g entsteinte Sauerkirschen, 1 EL Speisestärke, 1,5 EL Zucker und 1TL Vanillezucker aufsetzen, aufkochen lassen, beiseitestellen und abkühlen lassen
Griessbrei nach Anleitung kochen, leicht zuckern und mit Zitronenschale und einer Prise Salz würzen
Beides im Kühlschrank kalt werden lassen

Wenn Lucas übers Grillen spricht. Kommt Jessikas Gurkensalat um die Ecke. Für 10 Leute.

4 Gurken ungeschält raspeln und zum entwässern etwas salzen
(Das Gurkenwasser gehört nicht zum Salat und kann nach Belieben verwendet werden)
5 EL Balsamico, 5 EL Zucker, 5 EL Wasser, etwas Salz einreduzieren zu einem Sirup
4 Schalotten in feine Scheiben schneiden
1 Chilischote fein hacken
4 Hände voll Erdnüsse, Schalotten und Chilischote zu der Soße geben
Wenn die Gurken entwässert sind, alles mit frischem Koriander zuammenfügen