

Saure Gurken oder Blumenkohl Ferment - ganz einfach

Ferment = milchsauer eingelegtes Gemüse (ohne Öl, ohne Essig)

Zubereitungsdauer 30-60 Minuten, Gärdauer 6-8 Tage, Ruhezeit im Kühlschrank 1-3 Wochen

Polnische saure Gurken	
Einlegegurken im ganzen, Snack- oder Schlangengurken, die man in 7cm lange Stücke schneidet und das wässrige Zentrum entfernt	- waschen, die wabbeligen aussortieren, je älter, desto schlechter fermentiert es nämlich - in Gurkengläser schichten, dabei richtig miteinander verkeilen, oben am besten welche quer unter den Rand, damit nichts hochschwimmen kann
Frischer Dill/ Fenchel	Ein paar Stengel mit ins Glas, möglichst unter die Gurken
2 gr. Scheiben Meerrettich oder 1 Chili im Ganzen	Mit ins Glas, je nachdem ob und wie scharf man es möchte
2 Sauerkirsch- oder 1 Eichen oder Weinblatt	Mit ins Glas, verhindert dass die Gurken nach Monaten weich werden, ist aber kein Muss...
2 Zehen Knoblauch pro Glas	Halbieren. Manche Menschen mögen keinen Knobi...
Evtl. weitere Gewürze wären: Senfkörner, Piment, Pfeffer, Ingwer	

Eingelegter Blumenkohl - Iranisches Torshi Gemüse, ähnl. wie Mixed Pickles	
1-2 St. möglichst frischer Blumenkohl, in Stücken geschnitten, gewaschen	- in Gurkengläser schichten, dabei richtig miteinander verkeilen, oben am besten welche quer unter den Rand, damit nichts hochschwimmen kann
Frischer Dill/ Petersilie	Ein paar Stengel mit ins Glas, möglichst unters Gemüse
2 Karotten, in feine Scheiben gehobelt	
1 rote Paprika (optional) in Streifen	
1-2 Zehen Knoblauch	Halbieren, mit ins Glas
Lorbeerblatt	1 pro Glas
Senfkörner	1 TL pro Glas, unten rein
Evtl. weitere Gewürze wären: Schabzigerklee, Fenchel, Pfeffer, Ingwer, Kreuzkümmel	

Das Gemüse mit Salzlake übergießen. Dazu nimmt man bei ganzen Gurken je nach Durchmesser 30-35g/l und bei Blumenkohl 28-30g/ 1 Liter Wasser, am besten löst es sich im warmen Wasser. Dann zuschrauben oder Weckglas verschließen. Nicht in die Sonne, aber an einen über 19 Grad warmen Ort stellen. Nicht neben den Kompost oder eine Zimmerpflanze.

Nach 6-8 Tagen ist es fertig und sollte angenehm sauer schmecken. Man kann es schon essen, sollte es aber zur geschmacklichen Abrundung nochmals 1-3 Wochen im Kühlschrank oder kalten Keller lagern. Auch der Saft ist wertvoll zum trinken, für Salat oder zum Kochen.

Beim Gären entsteht CO₂, dieses kann über die Dichtung des Glases entweichen. Dabei kann auch etwas Wasser rausgepresst werden, deswegen einen Untersetzer oder Tablett drunter. Bitte möglichst selten öffnen, damit keine Keime oder Schimmelsporen reinkommen. Evtl. etwas Salzlake nachfüllen, damit alles bedeckt ist. Falls sich etwas weiße Kahlhefe gebildet hat, vor dem Verzehr entfernen. Diese ist kein Schimmel, sondern schmeckt nur einfach nicht.

Am besten zum Gären eignet sich ein Bügel- Weckglas, ehem. Gurkenglas oder bei größeren Mengen ein spezieller Ton - Gärtopf mit z.B. 5l und Wasserrinne. Bezugsquellen: Haushaltswarenladen, www.steinzeug-schmitt.de, Dehner oder Waschbär - Versand. Guten Appetit und Gute Gesundheit! Fermente verbessern die Darmflora und Eisenaufnahme.

(Julia)