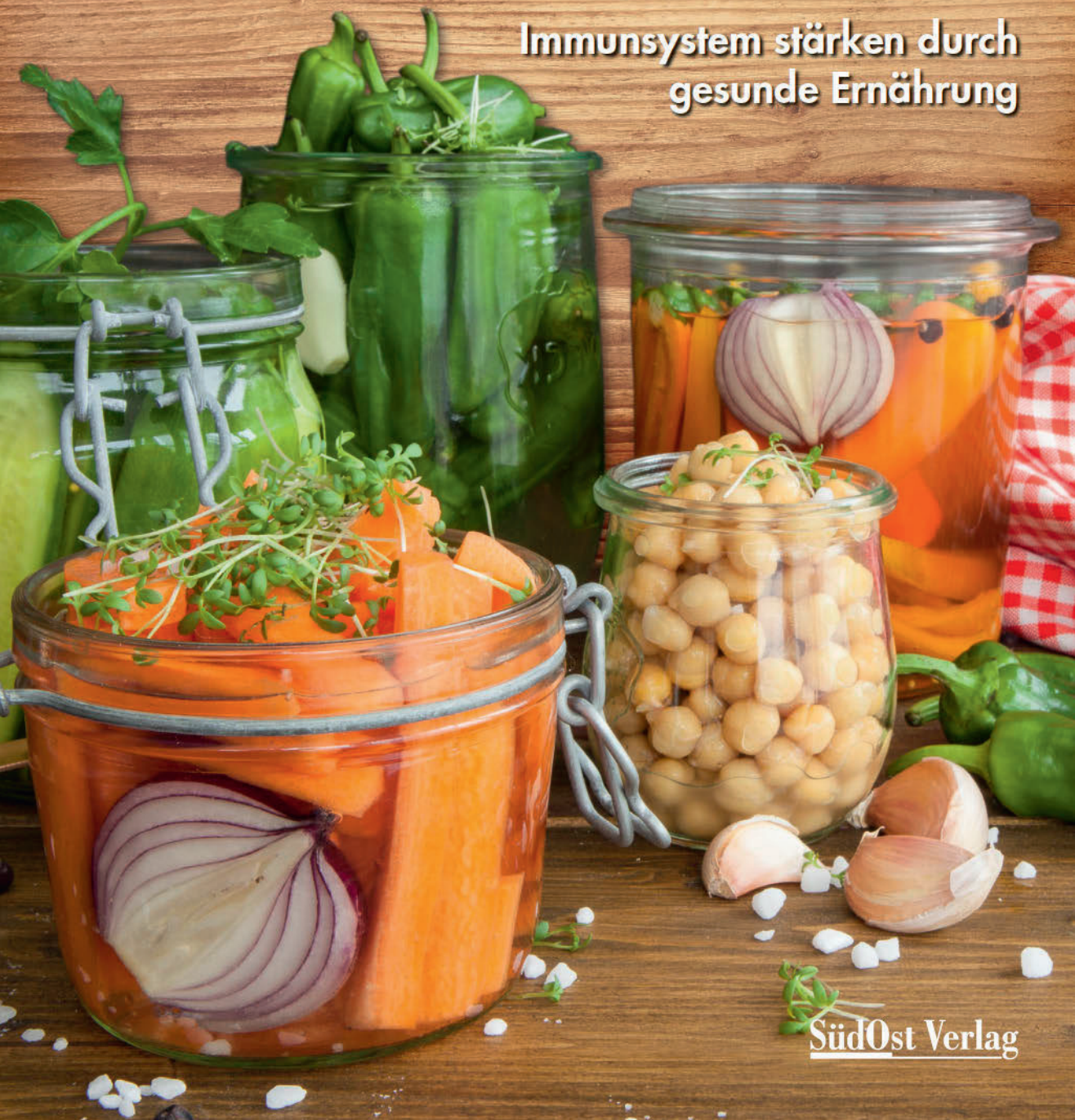


Dietmar Fiebrandt

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 978-3-95587-818-4



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

3. Auflage 2022

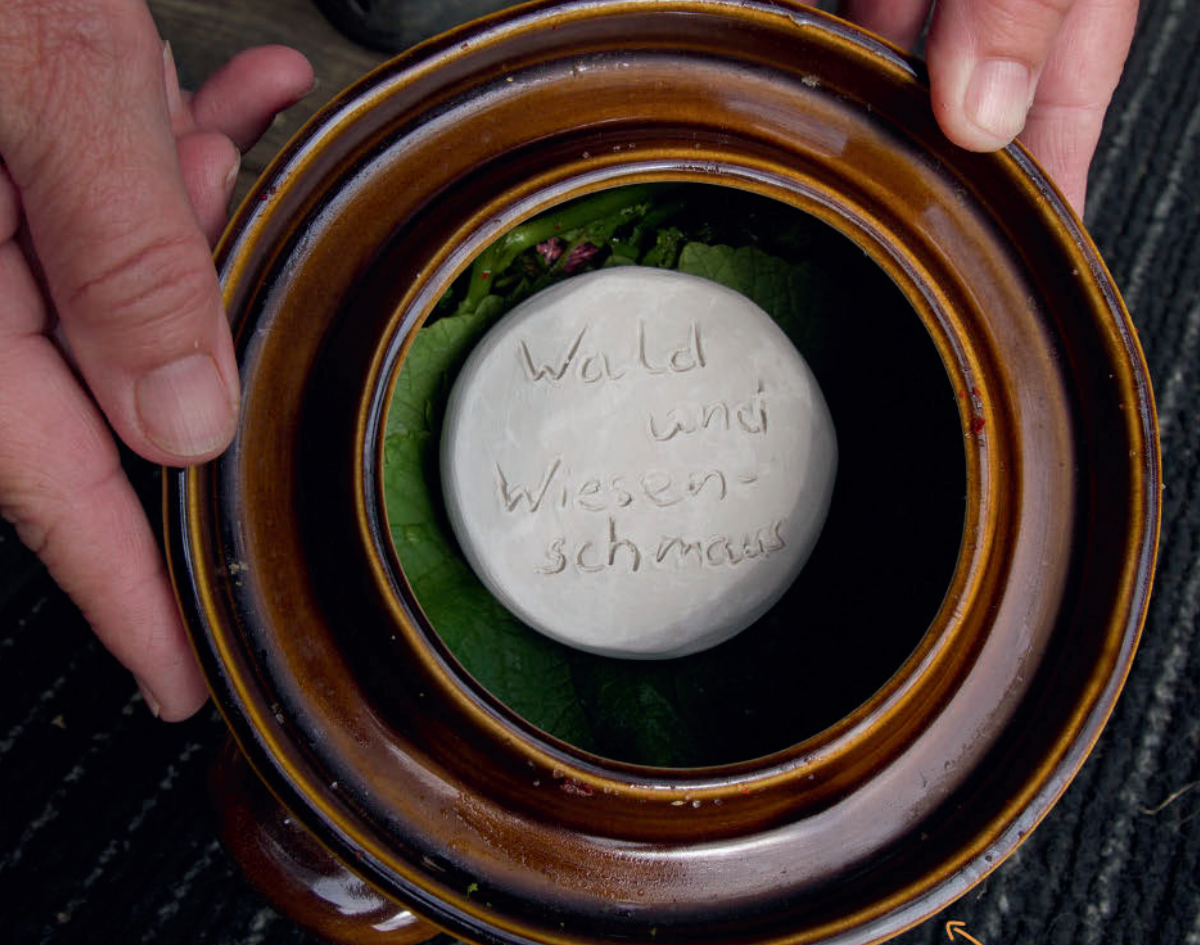
ISBN 978-3-95587-818-4

Alle Rechte vorbehalten!

© 2022 SüdOst Verlag in der

Battenberg Gietl Verlag GmbH, Regenstauf

www.battenberg-gietl.de



Gartopf 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.



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	Rote-Bete-Salat	96
Ganze Krautköpfe	54	Gelbe Rüben-„Kimchi“	100
Hirserouladen	58	Süß-saurer Rhabarber	101
Sauerkrautbrot	60	Fermentierte Klettenwurzeln	102
Sauerteig	62	Klettenwurzelsuppe	104
Hefe selber machen	64	Kiefernzapfen-Sirup	106
Kwass (Brottrunk)	66	Süß-saurer Rettich	108
Ingwerbier (Ginger Beer)	70	Fermentiertes „Sushi“	110
Brennnessel-„Sekt“	72	Nusskäse	112
Beeren-Most	74	Nattō	114
Wilder Apfelmost	76	Japanischer Ingwer	116
Apfel-Essig	77	Schwarzer Knoblauch	118
Sauerhonig	78	Milder Knoblauch	120
Milch-Kefir	80	Zwiebeln fermentiert	122
Wasser-Kefir (Japankristalle)	82	Tomaten-Salsa	124
Soße mit Wasser-Kefir-Kristallen	83	Ajvar fermentiert	126
Tomaten fermentieren	84	Senf fermentiert	128
Kürbis-Kimchi	88	Fermentierte Chili-Soße (Sriracha)	130
Fermentierter Sellerie	89	Chinakohl-Kimchi	134
Fermentierte Radieserl	92	Fermentierte Kichererbsen	136
Topinambur fermentiert	94	Saure Bohnen	138
		Russische Gurken	140
		Fermentierter Spargel	142
		Gegrillte Antipasti fermentiert	144
		Indische Datteln	146
		Fermentierte Giersch-Knospen	148
		Tee fermentieren	149
		Wein- und Haselnussblätter fermentieren	152
		Gefüllte Haselnussblätter mit Feta Käse	152
		Löwenzahn-Kapern	154
		Mura-Tura	155

Anhang

Nachtrag	158
Bildnachweis	159



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.



frisches
Gartengemüse



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 versprechen.

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-

Fermentierte Radieserl

Dazu benötigen Sie:

500 g Radieserl

**1 rote Peperoni
oder Kimchi-Chili**

**etwas fein geschnittenen
Lauch (etwa eine Hand
voll)**

**1 fein geschnittene
Knoblauchzehe**

1 TL geriebenen Ingwer

Salz

Die Radieserl halbieren, dann fermentieren sie besser. Die halbierten Radieserl salzen, und eine Stunde ziehen lassen. Den fein geschnittenen Lauch und den Ingwer darübergerben und vermischen. Zuerst geben Sie die Gewürze, den Knoblauch und Chili in das Glas. Dann füllen Sie es mit den vermischten Radieserln auf, legen ein Blatt darüber (Haselnussblätter passen genau), legen einen Beschwerungsstein darauf und füllen es mit Salzwasser auf (einen Esslöffel Salz auf einen Liter Wasser).

Es genügt, die Radieserl auf einem Untersatz einen Tag bei Zimmertemperatur gären zu lassen.

Danach stellen Sie das Glas für mindestens eine Woche in den Kühlschrank.

Die Radieserl verlieren durch die Fermentierung ihre Farbe und werden gleichmäßig rosa.

Während der Fermentation öffnen Sie niemals die Bügelgläser, da sonst der Sauerstoff eindringt.

Übrigens, keine Angst, Bügelgläser platzen nicht, ist mir in den sechzehn Jahren noch nie passiert.



Radieserl halbieren





Meine Frau meint, die fermentierten Radieserl schmecken besser als die frischen.

Es stimmt, die sind wirklich sehr lecker. Dieses Rezept funktioniert auch mit anderen Rettich-Sorten. Man muss sie nur auf etwa die gleiche Größe schneiden.

Tomaten-Salsa

Wir brauchen für ein
¾-Liter-Bügelglas:

500 g frische Tomaten

120 g rote Zwiebeln

10 g Natursalz

**1 EL Chillipulver
(mildes Kimchi-Pulver)**

**2 fein geschnittene
Knoblauchzehen**

Pfeffer aus der Mühle

Saft einer Zitrone

**Nach Geschmack:
Minzblätter, Zitronen-
melisse, Dill, etc.**

Salsa kann man ja fertig kaufen, ist aber dann immer erhitzt und pasteurisiert worden. Der Vorteil beim fermentieren: Hier bleiben die Mineralstoffe und Vitamine erhalten, und ich weiß auch genau, was in dieser Salsa drin ist.

Sie hält ca. 4 bis 6 Wochen, also nicht zu viel auf einmal machen.

Die Tomaten halbieren und das Kernhaus entfernen, und in Stücke schneiden.

Zwiebeln in ¼ Ringe schneiden.

Alles zusammen in eine Schüssel geben und gut vermischen.

Ca. 1 Stunde ziehen lassen, dann fällt das Fermentiergut etwas zusammen, und nicht später im Bügelglas. So bleibt es voll bis zum Öffnen.

Einfüllen und gut festdrücken. Mit einem Blatt zudecken, mit Stein beschweren und 2 bis 3 Tage im Warmen fermentieren lassen. Dann kühl stellen.



←
Zutaten für
Tomaten-Salsa

Alle Zutaten mischen



↑
Passt sehr gut
zu Gegrilltem



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.



überarbeitete
und erweiterte
3. AUFLAGE



Fermentierter Spargel



Fermentierte Radieserl

Heimat
battenberg
gietl verlag

SüdOst Verlag

ist eine Marke der
Battenberg Gietl Verlag GmbH



24,90 € [D]