



fermentieren fermentieren

Schon um 6000 v. Chr. war der Wunsch da Lebensmittel zu konservieren. Ohne jegliche moderne Technik wurde das Fermentieren erfunden und es funktioniert noch bis heute. Dank dem Trend vom Selbermachen, lebt das energielose Konservieren wieder auf. Lässt man Nahrungsmittel länger stehen, machen sich Mikroben daran zu schaffen und der Prozess des Verderbens setzt ein. Das Fermentieren hingegen holt das Beste aus den Lebensmitteln raus, intensiviert deren Geschmack und vermehrt die wertvollen Inhaltsstoffe. Gute Organismen wie Bakterien und Pilze zerlegen die Bestandteile in ihre Nährstoffe. Wo bei neue Aromen freigesetzt werden und die Lebensmittel besser verdaulich werden.

Profi-tips:

- Vor dem Fermentieren Glas gründlich reinigen (zehn Minuten in Wasser auskochen)
- Frisches, saisonales, Bio Gemüse schmeckt am besten
- Nicht-raffiniertes Meersalz verwenden
- Lebensmittel während Prozess immer mit Lake bedeckt halten
- Deckel mindestens alle zwei Tage kurz öffnen zum Entlüften
- Gläser während Prozess dunkel lagern

Déjà autour du 6000 avant J.-C. il y avait le désir de conserver les aliments. Sans aucune technologie moderne, la fermentation a été inventée et elle fonctionne encore aujourd'hui. Grâce à la tendance au fait maison, la conservation sans énergie connaît un regain d'intérêt. Si les aliments non traités sont stockés une longue période, des microbes les attaqueront et le processus de détérioration commencera. La fermentation, en revanche, fait ressortir le meilleur des aliments, intensifie leur goût et augmente la valeur des ingrédients. Les bons organismes tels que les bactéries et les champignons décomposent les composants en leurs nutriments. Cela libère de nouvelles saveurs et rend les aliments plus faciles à digérer.

Conseils de professionnels:

- Nettoyer le verre avant la fermentation
- Les légumes frais, de saison et bio ont meilleur goût
- Utiliser du sel marin non raffiné
- Gardez toujours les aliments couverts de saumure pendant le processus
- Ouvrez brièvement le couvercle au moins tous les deux jours pour évacuer l'air
- Stocker les verres dans le noir



Mehr Rezepte online
Plus de recettes online



préparation zubereitung

Grundrezept:

1. Geschnittene Lebensmittel in Glas schichten
2. Salzlake herstellen: 20g Salz pro 1l Wasser aufkochen
3. Lebensmittel komplett mit Lake bedecken
4. Mit WECK-Glasdeckel oder Fermentierstein beschweren und verschliessen
5. Gläser alle zwei Tage entlüften
6. Drei bis vier Tage bei Raumtemperatur, danach darf es kühler (bis 15°C) sein. Gesamt für mindestens drei Wochen stehen lassen.

Recette de base:

1. Posez les aliments par couche dans le verre
2. Préparez la saumure: 20 g de sel pour 1 l d'eau
3. Couvrir complètement les aliments avec de la saumure
4. Couvrez avec un couvercle en verre WECK ou une pierre de fermentation et fermez
5. Ouvrez le verre tous les deux jours pour aérer
6. Stockez trois à quatre jours à température ambiante, la température peut être plus basse (jusqu'à 15 °C). Laissez reposer pendant au moins trois semaines.



8500.42002

**Fermentier
Starter-Set „Le parfait**
Kit de démarrage

Einmachglas 750 ml
Dichtungsring Ø 100 mm
Fermentierstein
Bocal alimentaire 750 ml
Joint pour bocal Ø 100 mm
Pierre de fermentation
VE/UE 1

CHF 15.80



MO20

161178100

**CRUSH
Mörser**
Pilon

Gusseisen/Akazienholz
fonte/bois d'acacia,
Ø 13 cm, H 7,5 cm,
VE/UE 2

CHF 59.00



7070.55192

Messbecher
Broc mesureur
1 L

VE/UE 6

CHF 21.00



8006.42275

Stielkasserolle hoch
Casserole à manche haute
3,25 L / Ø 18 x H 13 cm

VE/UE 1

CHF 55.00



0375 196 220

**HANAMAKI
Kochmesser**
Couteau à découper
32,5/20 cm

VE/UE 1

CHF 258.00



880-50200

Schneidbrett «L»
Planche à découper «L»
34 x 29 cm x H 1,8 cm

VE/UE 6

CHF 29.80



GG12

161214100

TUFO
Gourmet-Hobel
Rabot gourmet
Edelstahl/Akazienholz
inox/bois d'acacia
9,3 x H 17 cm

VE/UE 4

CHF 42.50



GC13

161248100

CURVE
Universalschäler
Eplucheur universel
Edelstahl
inox
15 x 6,5 cm

VE/UE 12

CHF 22.50