

BRANDEN BYERS

FERMENTIERUNG FÜR EINSTEIGER

SAUERKRAUT, KEFIR UND CO -

Einlegen und Konservieren für jedermann



BRANDEN BYERS

FERMENTIERUNG FÜR EINSTEIGER

SAUERKRAUT, KEFIR UND CO -

Einlegen und Konservieren für jedermann

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel
The Everyday Fermentation Handbook
ISBN 978-1-4405-7366-8

Copyright der Originalausgabe 2014:
Copyright © 2014 by Branden Byers. All rights reserved.
Photos by Branden Byers

Copyright der deutschen Ausgabe 2015:
© Börsenmedien AG, Kulmbach

Übersetzung: Birgit Irgang
Fotos: Fotolia (S. 115, 154), iStockphoto (S. 38, 54, 83, 88, 108, 136, 166, 186, 189),
Thinkstock (S. 10, 12, 42, 49, 51, 57, 68, 70, 73, 85, 96, 99, 117, 134, 146, 157, 202)
Gestaltung Cover: Daniela Freitag
Gestaltung, Satz und Herstellung: Martina Köhler
Lektorat: Hildegard Brendel
Druck: PHOENIX PRINT GmbH

ISBN 978-3-86470-283-9

Alle Rechte der Verbreitung, auch die des auszugsweisen Nachdrucks,
der fotomechanischen Wiedergabe und der Verwertung durch Datenbanken
oder ähnliche Einrichtungen vorbehalten.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

BÖRSEN  **MEDIEN**
AKTIENGESELLSCHAFT

Postfach 1449 • 95305 Kulmbach
Tel: +49 9221 9051-0 • Fax: +49 9221 9051-4444
E-Mail: buecher@boersenmedien.de
www.books4success.de
www.facebook.com/books4success

WIDMUNG

Für meinen Sohn Adrian. Möge er es für etwas Besonderes halten,
wenn er alt genug ist, um diese Widmung zu lesen.

Möge er wissen, wie sehr ich ihn liebe, wenn er alt genug ist, dies zu verstehen.
Und möge er, wenn er selbst eines Tages Vater wird, schließlich nachvollziehen,
wie dankbar ich ihm dafür bin, dass er ein relativ geduldiges Baby war,
während ich fermentierte, kochte und dieses Buch schrieb.

LOB FÜR „FERMENTIERUNG FÜR EINSTEIGER“

„Fermentierung für Einsteiger“ ist ein erfrischend eindeutiger Leitfaden durch die manchmal schwer greifbare Welt der Fermentierung. Von einfach und elegant („Lauchringe“) bis wunderbar ausgefallen („Erdnussbutterkekse mit Sauerrahm-Sauerkraut-Füllung“) zeigt Branden Byers nachvollziehbar und kreativ, wie man fermentierte Lebensmittel zuhause selbst herstellt.“

– Benjamin Wolfe, Mikrobiologe an der Harvard University
mit regelmäßigen Veröffentlichungen in der Lebensmittelzeitschrift „Lucky Peach“

„Mit diesem Buch hat Branden Byers ein Tor zur Welt der Fermentierung geöffnet, das Anfängern die Ängste nehmen und erfahreneren Bakterienfreunden bei der Perfektionierung ihrer Fähigkeiten helfen wird. Sehr detaillierte Anleitungen, hervorragende Fotos und eine faszinierende Bandbreite an Gärmittern unterschiedlicher Art machen „The Everyday Fermentation Handbook“ zu einem Buch, das man tatsächlich täglich benutzen kann. Branden taucht in blubbernde Bottiche beliebter und weniger bekannter Gärmittel ein und kombiniert Fermentierung und Freude am Experimentieren mit innovativen Rezepten und einer lebendigen Erkundung der Wissenschaft, die hinter diesen aufregenden Lebensmitteln steckt.“

– Amanda Feifer, Gründerin von Phickle.com

„Ich mag das Buch „Fermentierung für Einsteiger“ des Anekdotenerzählers und Podcasters Branden Byers wirklich sehr. Es ist ein tolles Werk für jeden, der die unglaublich alte Tradition der Lebensmittelkonservierung zu schätzen weiß, die kurzzeitig vom Nachkriegsreiz der schnelleren, besseren und billigeren industriell gefertigten Nahrung und moderner Fertiggerichte abgelöst wurde. Das Buch liefert dem Leser das nötige Selbstvertrauen, um diese wertvolle Kulturtradition wieder aufleben zu lassen und praktisch nutzen zu können.“

– Austin Durant, Gründer des „Fermenters Club“

„Fermentierung ist ein wunderbarer Wandlungsvorgang für Lebensmittel, der gesunde Eigenschaften und exotischen Geschmack hervorbringt. Doch häufig fällt es schwer, unsere Gewohnheiten so umzustellen, dass wir fermentierte Nahrung in unseren täglichen Speiseplan integrieren können. Dieses praktische Buch liefert dafür Selbstvertrauen und Inspiration. Es ist für Anfänger und erfahrene Fermentierer gleichermaßen gut nutzbar und bietet Rezepte, die leicht nachzumachen sind.“

– Eva Bakkeslett, Künstlerin, Landwirtin und Fermentiererin

„Brandens Wissen und Begeisterung für die Wissenschaft sowie den Geschmack fermentierter Nahrungsmittel sind beachtlich. Ich hatte das Glück, mitzuerleben, wie er in seinem Unterricht sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene mit seinem Enthusiasmus ansteckte.“

– Philip Crawford, Vorstandsmitglied von „Slow Food Madison“ und
Gründer des „Madison Food Camp“

„Brandens neues Buch bietet Anfängern einen spannenden Einblick in die Welt fermentierter Lebensmittel und führt uns durch einfache Abläufe, die wir problemlos in unseren Alltag integrieren können. Schritt für Schritt inspiriert das Buch uns zum Experimentieren und Ausprobieren eines neuen Aromas, einer neuen Konsistenz oder eines Lebensmittels, das wir noch nicht kennen. Ehe man sich's versieht, ist die Speisekammer mit köstlichem, gesundem Kimchi gefüllt, mit traditionellem Joghurt, Sauerteigbroten und vergorenen Getränken! Mit über dreißig einfallsreichen Rezepten, die angenehme, säuerliche und würzige Aromen in fermentierten Lebensmitteln liefern, werden Snacks und Mahlzeiten zu einem ganz neuen Abenteuer. Na, hat jemand Lust auf Kimchi oder Pizza?“

– Kim Bartko, Programmdirektor des „Good Food Festival“

„Byers entmystifiziert die dunkle Kunst der Fermentierung, indem er mit einfachen Worten Techniken und Vorgänge verständlich erläutert. Neulinge in der Welt der kontrollierten Gärung werden mit leicht zugänglichen Projekten wie Sauerkraut und Joghurt zum Selbermachen animiert. Doch auch darüber hinaus bietet Byers ebenso für erfahrene Fermentierer eine ganze Fülle an Inspiration.“

– Sean Timberlake, Gründer von „Punk Domestics“

INHALT

Einleitung 8

TEIL 1

Die Grundlagen 10

Kapitel 1

Fermentierung 13

Kapitel 2

Obst und Gemüse fermentieren 39

Sauerkraut 41

Grundrezept Sauerkraut 45

Wacholder-Sauerkraut 46

Würziges Sauerkraut 47

Saurer Rosenkohl 48

Kimchi 49

Rotes Kimchi 50

Rosenkohl-Kimchi 52

Pures Kimchi 53

Andere Obst- und Gemüsefermente 54

Würzige Dillkarotten 55

Grüne Bohnen mit Dill 56

Lauchringe 58

Fermentierte rote Zwiebeln 60

Süß-saurer Lauchmix 61

Giardiniera 62

Saure Wassermelonenschale 63

Eingelegte Zitronen 64

Nukazuke 67

Kapitel 3

Milchprodukte fermentieren 69

Traditioneller Joghurt 71

Bulgarischer Joghurt 72

Georgischer Joghurt 75

Laban 76

Kefir 78

Vili 80

Piimä und Filmjölk 82

Geschlagener Sauerrahm 83

Sauerrahmbutter 84

Smen 86

Geschlagener Sauerrahm, gesüßt 87

Käse 89

Feta 90

Mozzarella 92

Ricotta 95

Kapitel 4

Getreide fermentieren 97

Gesäuerte Hirse 98

Sauerteig-Starter 100

Dosa-ähnliche Pfannkuchen 102

Reis-Kōji 104

Kapitel 5

Hülsenfrüchte fermentieren 109

Süßes weißes Miso 110

Kichererbsen-Wildreis-Tempeh 112

Kichererbsen-Nattō 114

Kapitel 6

- Getränke fermentieren 116**
Kombucha 118
Den eigenen SCOBY züchten 120
Ayran (Joghurtgetränk) 121
Wasserkefir 122
Ginger Beer (Ingwerlimonade) 124
Amazake 125
Brot-Kwas 127
Cidre 129
Met 130
Reisbier 132

TEIL 2

Die Verwendung Ihrer Fermente 134

Kapitel 7

- Reis und Nudeln 137**
Nattō-Bratreis 138
Schinkenfett-Tempeh 139
Kimchi und Reis 140
Joghurt-Nudelteig 142
Gedämpfte Sauerkraut-Teigtaschen 144

Kapitel 8

- Brot und Co 147**
Sauerteig-Brötchen mit Joghurt 148
Kefir-Brezeln 150
Belgische Sauerteigwaffeln 153

Kapitel 9

- Suppen, Eintöpfe und Salate 155**
Chinakohlsalat mit Sriracha-Soße 156
Tomaten-Joghurt-Suppe 158
Pilzsuppe mit Miso 160

- Polnischer Sauerkrauteintopf mit Schweinefleisch 162
Kombucha-Apfel-Salat 164

Kapitel 10

- Pizzas und Sandwichs 167**
Sauerkraut-Brezel mit geschmolzenem Käse 168
Pizzaboden mit Sauerteig 169
Kimchi-Pizza 171
Feta-Peperoni-Pizza 172
Kimchi-Käse-Burger 174
Fermentierter Hot Dog 177
Muffuletta-Sandwich 178
Erdnussbutter-Sandwich mit Kimchi 181
Börek mit Kimchi und Schweinefleisch 182

Kapitel 11

- Desserts, Süßigkeiten und Snacks 187**
Eingelegter kandierter Ingwer 188
Sauerkraut-Chips 191
Kefir-Beerenleder 192
Joghurtteig 193
Sauerrahm-Beeren-Eis mit Schokostückchen 194
Erdnussbutterkekse mit Sauerrahm-Sauerkraut-Füllung 196
Fermentiertes Kleingebäck 198
Apfelwein-Pie 201

Anhang

- Wie geht es jetzt weiter? 203
Quellen 204
Über den Autor 207
Umrechnungstabellen 208
Index 210

EINLEITUNG

Fermentierung begegnet Ihnen überall. Es handelt sich um einen natürlichen Vorgang. Im Laufe der Jahrhunderte ist es den Menschen gelungen, diesen Prozess so weit zu kontrollieren, dass sie einige köstliche und gesunde Lebensmittel herstellen können.

Dies ist eine hervorragende Möglichkeit, um gesunde Nahrungsmittel in Ihren Speiseplan zu integrieren. Natürlich können Sie einige fermentierte Produkte im Supermarkt kaufen, und wahrscheinlich tun Sie das auch, denn auf Ihrer Einkaufsliste stehen zweifellos auch Dinge wie eingelegte Gurken und Sauerkraut. Doch in diesem Buch werden Sie Rezepte zur Herstellung solcher Leckereien finden, die keine Konservierungsstoffe oder künstliche Zutaten enthalten – und damit deutlich gesünder sind als das, was Sie im Laden kaufen können. Es gibt auch noch andere Vorteile für Ihre Gesundheit: Wie Sie später erfahren werden, spaltet Fermentierung in Milchprodukten die Laktose.

Mithilfe von Fermentierung kann man Lebensmittel haltbar machen. So überrascht es nicht, dass viele der Fermentierungsrezepte zu einer Zeit entstanden sind, als die meisten Menschen keinen Zugang zu Kühltechnik hatten. Mit Fermentierung konnte da Abhilfe geschaffen werden. Und auch heutzutage kann sie die Aufbewahrung von Lebensmitteln deutlich erleichtern.

Zu guter Letzt sind fermentierte Nahrungsmittel auch köstlich und machen Spaß. Wir leben in einem Zeitalter der Tiefkühlkost und verarbeiteten Lebensmittel. Ein Großteil der Menschheit ist in Zeiten des Überflusses nicht mehr darauf angewiesen, Nahrung haltbar zu machen, um ausgedehnte Phasen der Knappheit (wie lange Winter) überleben zu können. Heute ist es für die meisten Menschen ein Luxus, Nahrung zu fermentieren.

Ich liebe fermentierte Lebensmittel, weil ich mich bei ihrer Herstellung als Amateurwissenschaftler in meiner Küche betätige. Wenn ich von neuen fermentierten Produkten aus aller Welt erfahre, ist das für mich eine Gelegenheit, zu erforschen, woher diese Nahrungsmittel stammen, und herauszufinden, welche Notwendigkeit oder Wünsche den Fermentierungsvorgang ursprünglich geprägt haben. Und dann sind da natürlich auch noch die Aromen!

Obwohl ich als Kind beim Essen wählerisch war, verlangt es mich nun nach dem komplexen, intensiven und manchmal ungewöhnlichen Geschmack fermentierter Lebensmittel.

Hinzu kommt die Gelegenheit, mein Wissen mit anderen zu teilen. Was einst allgemein verbreitete Bräuche waren, die von Generation zu Generation weitergegeben wurden, ist in vielen Fällen in Vergessenheit geraten. Die Erfindung von Alternativen und Komfort hat im Laufe der letzten Jahrhunderte dazu geführt, dass zu wenige Eltern und Großeltern ihre Nachkommen an ihrem Wissen rund um die Fermentierung teilhaben ließen.

Fermentierte Lebensmittel können zwar von kommerziellen Produzenten erworben werden, doch es ist möglich, noch viel mehr als das herzustellen, was es im Lebensmittelladen gibt. Einige fermentierte Nahrungsmittel sind für den Massengeschmack zu merkwürdig und deshalb nur in bestimmten Regionen erhältlich oder werden überhaupt nicht kommerziell produziert.

Zur Herstellung von fermentierten Lebensmittel ist keine besondere Ausstattung erforderlich, sie bieten zahllose Möglichkeiten und sind häufig preiswerter als die gekauften Varianten.

Für die meisten Menschen sind die schwierigsten Aspekte zum Einen die Entscheidung, wo sie die Lebensmittel während des Gärprozesses aufbewahren sollen, und zum Anderen die Vorausplanung, damit die fermentierten Lebensmittel fertig sind, wenn man sie haben möchte. Es ist enttäuschend, wenn man Lust auf Sauerkraut oder Kimchi hat und feststellen muss, dass die nächste Charge erst in zwei Wochen fertig sein wird oder überhaupt erst angesetzt werden muss. Noch schlimmer ist es, eine gute Sauerteig- oder Joghurtkultur zu verlieren, die nicht so leicht ersetzt werden kann. In diesem Buch werden Sie deshalb auch immer wieder Tipps und Vorschläge finden, die dafür sorgen sollen, dass Ihre fermentierten Lebensmittel immer zum gewünschten Zeitpunkt zur Verfügung stehen.

Ob Sie nur eine einzige oder einhundert verschiedene fermentierte Lebensmittel aus Ihrer eigenen Produktion in Ihr Leben integrieren wollen – mein Buch wird Ihnen dabei helfen. Die Fermentierung erfordert Zeit und Geduld, doch Sie werden immer mehr dazulernen. Beginnen Sie einfach mit etwas, das appetitanregend klingt; ehe Sie sich's versehen, haben Sie einen ganzen gärenden Mikrobenzoo zuhause. Lernen Sie die Welt der Fermentierung kennen, und Sie werden sich in Ihrer Küche nie mehr alleine fühlen.

TEIL I

DIE GRUNDLAGEN



Die ersten Kapitel erläutern die Grundlagen der Fermentierung und bieten einen Überblick über die allgemeinen Techniken, die in diesem Buch angewendet werden. Wenn Sie direkt zu den Rezepten weiterblättern, können Sie in diesem Abschnitt nachschlagen, wenn einzelne Anweisungen Sie verwirren.

In Teil 1 erfahren Sie, wie bestimmte Lebensmittel fermentiert werden. Außerdem liefert er eine Auswahl an Rezepten, die Sie als Inspiration für Ihre eigenen fermentierten Erfindungen nutzen können.

