

# Nachhaltig loslassen



## Fermentiertes Gemüse - Grundrezept

1. Das Gemüse hobeln oder klein schneiden.
  2. Gewürze und Kräuter dazugeben
  3. Für 1 kg Gemüse 20g Salz dazugeben und alles gut durchkneten.
  4. Das Gemüse ca. 1 Stunde stehen lassen, damit sich genügend Wasser bildet.  
Wenn sich nicht genügend Flüssigkeit gebildet hat, noch etwas Salzwasser 2 % (also in 1 Liter Wasser 20g Salz auflösen) dazugeben und noch einmal kurz kneten.
  5. Gemüse in ein Glas geben und fest in das Glas pressen.
  6. Das Gemüse mit einem großen Blatt bedecken und mit einem Gewicht beschweren.  
Es sollte das ganze Gemüse unter der Flüssigkeit sein.  
Deckel drauf und mit dem Gummiring gut verschließen.
- Nach 7-10 Tagen ist das Ferment fertig. Es kann aber auch noch Wochen oder Monate weiter fermentieren.

### Welche Gemüse eignen sich zum Fermentieren?

Karotten, Rote Bete, Kohlrabi, Rettich, Lauch, Knoblauch, alle Kohlarten, Chinakohl, Chicorée usw.

Also alles, was man roh essen kann.

Nicht fermentieren kann man z.B.: Auberginen und Kartoffeln.

**Kräuter:** Salbei, Rosmarin, Lorbeere, Chili..... ebenfalls unter die Salzlake (Wasser).

Beliebige **Gewürze:** Kurkuma, Paprika, Chili..... Optimal sind ganze Körner von Pfeffer (schwarz, rot, grün), Senf, Kümmel....

