



Fermentieren

## Frühsommer im Glas

Z+ EXKLUSIV FÜR ABONNENTEN

Die Erdbeer- und Spargelsaison einfach verlängern? Wer die erste Ernte einlegt, hat später die große Auswahl. Fermentieren ist zu genial, um nur Herbsthobby zu sein.

Von Vera Görgen  
8. Juni 2021, 11:18 Uhr

Eigentlich kennt man Fermentieren als Herbstjob, so wie Laub fegen, Pilze trocknen oder [Quittenmarmelade](https://www.zeit.de/2011/40/Wochenmarkt-Quitte) [https://www.zeit.de/2011/40/Wochenmarkt-Quitte] kochen. Am Ende des Sommers quillt der Garten über und so vieles ist auf einmal reif, dass man es gar nicht alles wegessen kann. Wohin mit all den Birnen und Bohnen, Knollen, Kürbissen und Kohlköpfen? Dann werden die Einmachgläser entstaubt und die Krauthobel hervorgekramt.

## FERMENTATION NINJA

Unter dem Namen

"Fermentation Ninja"

[<https://www.fermentation.ninja/>]

haben sich die Fermentista und Raw Chefs Geru Pulsinger und Marcel Kruse auf fermentierte Produkte spezialisiert und bieten Workshops zu dem Thema an. Ihr gemeinsames Buch *Magic Fermentation* erscheint Anfang Juni.



Nur: Warum das ganze Jahr über nichts tun, um dann im Herbst in den großen Fermentationsstress

[[https://www.zeit.de/zeit-magazin/essen-trinken/2018-](https://www.zeit.de/zeit-magazin/essen-trinken/2018-10/fermentieren-einmachen-kombucha-miso-new-nordic-cuisine-sauerteig)

[10/fermentieren-einmachen-kombucha-miso-new-nordic-](https://www.zeit.de/zeit-magazin/essen-trinken/2018-10/fermentieren-einmachen-kombucha-miso-new-nordic-cuisine-sauerteig)

[cuisine-sauerteig](https://www.zeit.de/zeit-magazin/essen-trinken/2018-10/fermentieren-einmachen-kombucha-miso-new-nordic-cuisine-sauerteig)] auszubereiten? Warum nicht gleich mit der

ersten Ernte anfangen? Wer jetzt schon die Salzlake anrührt, hat

übers Jahr viel mehr Auswahl: Im Frühling und Frühsommer

haben Obst und Gemüse Saison, Erdbeeren und Spargel etwa,

die es im Herbst nicht mehr gibt. Außerdem: Manches Gemüse,

das man das ganze Jahr über kaufen kann, konserviert man am

besten dann, wenn es noch jung und knackig ist. "Junge

Möhren, Zwiebeln und Knoblauch sind am Anfang der Saison

frisch und zart und haben auch noch mehr gute Inhaltsstoffe als später im Jahr", sagt Koch Geru

Pulsinger, der zu dem Thema Workshops gibt und mit Marcel Kruse das Buch *Magic Fermentation*

geschrieben hat. Auch anderes Frühgemüse, Radieschen, die ersten Kartoffeln, Spargel oder Mangold,

eignet sich gut zum Fermentieren.

Anders als beim Einfrieren [<https://www.zeit.de/wissen/geschichte/2010-03/tiefkuehl-geschichte>],

Einkochen oder Einmachen kommt beim Fermentieren noch mal Leben ins Spiel – und damit eine

Transformation in Gang. Während es in der Salzlake liegt, erlebt fermentiertes Obst und Gemüse durch

hungrige Mikroorganismen auch geschmacklich eine Art zweite Saison. Nämlich dann, wenn die

Bakterien und Hefen [[https://www.zeit.de/zeit-magazin/essen-trinken/2019-09/david-zilber-koch-noma-](https://www.zeit.de/zeit-magazin/essen-trinken/2019-09/david-zilber-koch-noma-kopenhagen-fermentieren)

[kopenhagen-fermentieren](https://www.zeit.de/zeit-magazin/essen-trinken/2019-09/david-zilber-koch-noma-kopenhagen-fermentieren)], die am Obst und Gemüse haften, alle Kohlenhydrate aufgefressen haben und

nebenbei zusätzliche Vitamine bilden. "Dann schmeckt das Fermentierte am besten und dazu ganz ohne

Zucker", sagt Pulsinger. Die Zutaten können so ihren geschmacklichen Höhepunkt erreichen, wenn sie

im Garten schon gar nicht mehr wachsen. Im Glas hat sozusagen das Asaisonale Saison.

### WAS IST FERMENTATION?

Fermentation ist eine Transformation von Lebensmitteln, eine Veredelung durch das Wirken von Bakterien, Hefen und Pilzen. Diese verstoffwechseln Zucker und Stärke in Säure, Gase und Alkohol zur Haltbarmachung und bilden dabei zusätzliche Vitamine. Viele alltägliche Lebensmittel sind fermentiert: Sauerteig, Joghurt, Käse, Wein, Bier, Kakao und Miso.

Die Lebensmittel können dann sogar ganz neue aromatische Nuancen ausgebildet haben. "Mit Fermentation holt man erst das ganze Geschmackspotenzial heraus", sagt Pulsinger. Viele Zutaten würden säuerlicher. "Sie bekommen einen Touch von Umami und schmecken voller, runder." Zum Beispiel Kirschtomaten, Pflaumen oder Zitronen. "Das ist genauso wie beim Fleisch: Pur ist es langweilig, erst wenn man es richtig gut mariniert, holt man das raus, was richtig schmeckt." Bei einigen Fermenten dauert das Tage und Wochen, bei den anderen ist es nach Monaten oder Jahren so weit, wie bei einem guten Wein.

## Junge Möhren



Schön fest reinstopfen, die Möhren.  
© Sonja Priller

Karotte und an Kräutern Thymian und Koriander." Das Ganze wird gerieben und klein gehackt und mit zwei Prozent Salz ein paar Minuten kräftig durchgeknetet. "Das Reiben und das Salz brechen die Zellstrukturen des Gemüses auf und der Zellsaft tritt aus. Das drückt man dann im Glas kräftig und kompakt nach unten, deckt es mit einem Gemüseblatt ab und beschwert es mit einem geeigneten Gewicht aus Glas oder Ton, sodass es schön unten im Saft bleibt." Nach drei Wochen kann man den Bierrettich essen, dann hat er den süßsauren Geschmack der restlichen Zutaten angenommen.

Pulsinger fermentiert gerne junge Möhren, am liebsten ganz. Das Grün lässt er dran, dreht es zu einem Knödel und stopft es zuunterst ins Glas. Dazu kommt eine zweiprozentige Salzlake – also 20 Gramm Salz, aufgelöst in einem Liter Wasser. Ein, zwei Knoblauchzehen gehören auch dazu und ein bisschen Pfeffer. "Karotten können am Ansatz und auch die Schale etwas bitter schmecken, aber dagegen kommt man gut mit ein bisschen Orange an. Auch Ingwer passt sehr gut dazu." Die Möhren schmecken angesäuert, nach zwei Wochen sind sie noch richtig knackig, nach sechs Wochen haben sie ein gereiftes Aroma. "Man kann sie jahrelang stehen lassen", sagt Marcel Kruse. "Ich schneide sie gerne in den Salat oder haue sie in die Pfanne mit Reis und Gewürzen."

### **Bierrettich**

"Auch Bierrettich schmeckt vor allem im Frühsommer so richtig gut", findet Pulsinger. Rettich schneidet man in feine Scheiben wie ein Carpaccio und legt ihn mit Kräutern und Gewürzen in die Salzlake. Oder man verarbeitet ihn zu einem Kraut, ähnlich einem Kimchi. "Dazu passen Apfel, Zwiebel, Fenchel und

### **Stachelbeeren**

Auch Beeren kann man gut fermentieren und daraus beispielsweise einen Sirup machen. Konventionelle Stachelbeeren sollte man waschen wegen der Pestizide. "Aber wenn sie aus dem eigenen Garten kommen oder aus dem Bioladen, dann besser nicht abspülen, denn es sind Hefen darauf und die sind gut für die Fermentation", erklärt Marcel Kruse. Für ein Ein-Liter-Bügelglas nimmt man ungefähr 300 bis 500 Gramm Stachelbeeren und füllt den Rest mit Honig auf. Das Ganze sollte man dann mindestens einen Monat stehen lassen, empfiehlt er. Die Honig-Beerensauce schmeckt süßsauer, mit Wasser kann man sie einfach zu einem Getränk aufspritzen. Sie ist aber auch sehr lecker über einem Spargelsalat.



### **Erdbeeren**

Erdbeeren legt Pulsinger zusammen mit zwei bis vier Prozent Salz – also 20 bis 40 Gramm Salz zu einem Kilo Erdbeeren – in ein Glas, mit ein bisschen Zucker. "Innerhalb der ersten Tage sieht man, wie das Salz das Wasser aus den Erdbeeren zieht. Dann schwenkt und schüttelt man das Glas täglich, damit das Ganze immer kompakter wird." Jeden Tag bildet sich mehr Saft. Nach einer Woche sieht man ihn ab und schneidet die Erdbeeren in Scheiben. Die trocknet man im Dörrgerät bei 40 Grad oder im Backofen bei 50 Grad Heißluft. Danach sind sie gute sechs Monate haltbar. "Sie sind ganz toll als Topping auf dem Salat oder im Müsli. Ich mag sie aber auch zu Risotto oder einfach so zum Naschen."

Mehr zum Thema

David Zilber

**"Fermentieren ist wie Nachtclub, nur die coolen Bakterien dürfen rein"**

[<https://www.zeit.de/zeit-magazin/essen-trinken/2019-09/david-zilber-koch-noma-kopenhagen-fermentieren>]

## **Spargel, grün oder weiß**

Fermentiert man Spargel, passen Fenchel, Koriandersamen und Knoblauch gut dazu. "Ich schichte das Ganze schön eng in ein Glas mit einer zweieinhalbprozentigen Salzlake. Aber auch in einer Miso-Paste fermentiert schmeckt er sehr gut." Beide Varianten brauchen etwa zwei Wochen, bis der Prozess im Glas abgeschlossen ist. "Aber ich würde ihn innerhalb von einigen Monaten aufbrauchen", rät Geru Pulsinger, "da er schneller weich wird als hartes Gemüse". Wer im Juni den letzten Spargel fermentiert, der kann ihn im August als Vorspeise zum Ratatouille essen. Dann ist noch einmal Erntezeit – nur diesmal aus dem Glas.