

Gemüse haltbar machen durch Milchsäuregärung

Die Milchsäuregärung ist eine der ältesten Konservierungsmethoden, die bei vielen Völkern bereits seit Jahrtausenden bekannt ist. So säuerten die Chinesen schon vor 6000 Jahren Kohl ein. Im Zuge des neu erwachten Gesundheitsbewusstseins hat dieses natürliche Verfahren wieder an Bedeutung gewonnen.

Milchsäuregärung - was passiert?

Bei der Milchsäuregärung werden die im Gemüse vorkommenden Kohlenhydrate in Milchsäure umgewandelt. Molke z.B. bringt die Gärung in Gang. Denn die in der Molke vorkommenden Milchsäurebakterien wandeln den Zucker während eines Gärprozesses in Milchsäure um. Das Gemüse erhält dadurch ein pikant-säuerliches Aroma und wird gleichzeitig haltbar gemacht.

Milchsäuregärung - nicht nur für Sauerkraut

Ein typisches Beispiel für Milchsäuregärung ist Sauerkraut, das aus Weißkohl hergestellt wird. Aber auch Gemüsearten wie Rotkohl, Blumenkohl, Bohnen, Erbsen, Rote Bete, Kürbis, Kohlrabi, Möhren, Paprika oder Sellerie eignen sich gut für die Milchsäuregärung. Damit das Säuern gelingt, sollte nur Gemüse bester Qualität verwendet werden.

Herbst- und Wintergemüse hält sich länger als so genanntes Frühgemüse. Frühgemüse ist in der Regel bereits nach 2 bis 3 Wochen durchgegoren und sollte zügig verbraucht werden.

Milchsäuregärung - gesund und lecker

Gärgemüse schmeckt nicht nur gut, es tut dem Körper auch gut. Insbesondere im Winter, wenn nur wenig frisches Gemüse erhältlich ist, ist Gärgemüse eine gute Bereicherung des Speiseplans. Denn der hohe Vitamin-C-Gehalt, insbesondere von Sauerkraut, bewirkt eine Stärkung der körpereigenen Abwehrkräfte.

Daneben fördert Milchsäure die Eiweißverdauung im Magen, begünstigt die Aufnahme von Eisen aus der Nahrung und unterstützt die Erhaltung einer gesunden Darmflora. Außerdem wirkt milchsäures Gemüse Verstopfung entgegen, da es die Darmdurchblutung und -bewegung fördert. Die Säure bewirkt auch eine bessere Verdaubarkeit des Gemüses.

Wer um seine schlanke Linie fürchtet, ist mit milchsäurem Gemüse auf Grund seines niedrigen Kaloriengehaltes gut beraten. Besonders empfehlenswert ist die Verwendung von Gärgemüse für Diabetiker, denn es kann ohne Anrechnung in den Speiseplan mit einbezogen werden.

Gemüse selbst einlegen

Außer dem einzusäuern Gemüse werden benötigt:

Salz	0,8 g bis 1,5 g je 100 g Gemüse
Kräuter und Gewürze	geeignet sind Kümmel, Koriander, Senfkörner, Lorbeer, Wacholderbeeren, Gewürznelken, Piment, Bohnenkraut, Estragon, Zwiebel
Molke	

Das Einsäuern kann im Gärtopf oder in Konservierungsgläsern erfolgen. Der Gärtopf bietet sich vor allem für Weiß- und Rotkohl an. Zum Einsäuern von kleineren Mengen eignen sich aber auch Weckgläser mit Gummiring und Klammer oder Gläser mit Twist-Off-Verschluss.

Einsäuern im Gärtopf

Das Gemüse waschen, putzen und zerkleinern; Salz abmessen. Salz und Gewürze gleichmäßig unter das zerkleinerte Gemüse mischen und anschließend schichtweise in einen sauberen, trockenen Gärtopf fest mit einem Kartoffelstampfer einstampfen, bis Zellsaft austritt.

Den Topf nur zu vier Fünfteln füllen. Anschließend werden Steine zum Beschweren auf das Gemüse gelegt. Die Flüssigkeit soll stets 3 – 4 cm über den Beschwerungssteinen stehen. Damit die Milchsäurebakterien sofort zu arbeiten beginnen, 1 bis 2 Teelöffel Molke (Flüssigkeit von Joghurt, Quark oder Buttermilch) zugeben. Vor dem Verschließen mit dem Deckel die Rinne des Gärtopfes mit einem feuchten Tuch sauber auswischen. Anschließend wird diese mit Wasser gefüllt, um einen Luftzutritt zu verhindern.

Einsäuern im Glas

Das Einlegen erfolgt ebenso wie beim Einsäuern im Gärtopf. Es empfiehlt sich jedoch, das Einstampfen des zerkleinerten Gemüses vorab in einer stabileren Schüssel vorzunehmen bis der Saft austritt und dieses erst dann fest in die Gläser zu drücken. Die Flüssigkeit muss auch hier über dem Gemüse stehen. Dabei sollten noch 1 bis 2 cm Luft bis zum Deckel sein. Die Gefäße luftdicht verschließen.

Damit die Gärung gelingt, das Gefäß zunächst 8 Tage bei Zimmertemperatur stehen lassen und erst dann in den kalten Keller (5 – 10 °C) stellen. Das Sauerkraut bzw. Gemüse ist nach 4 bis 6 Wochen verzehrfertig. Die Behältnisse dürfen während dieser Zeit auf keinen Fall geöffnet werden.

Bei einem großen Gärgefäß empfiehlt es sich, jeweils mehrere Portionen für 2 bis 3 Wochen zu entnehmen und diese dann in einem geschlossenen Gefäß in den Kühlschrank zu stellen. Außerdem sollte darauf geachtet werden, dass die Gärgefäße nicht zu lange im Warmen stehen, da sonst das Gemüse sehr sauer wird.

Quelle:

Broschüre „Gemüse im Haushalt“ des Ministeriums für Ernährung und Ländlichen Raum Baden-Württemberg, 2004