

Annette Sabersky

Das Fermento-Prinzip

Leseprobe

[Das Fermento-Prinzip](#)

von [Annette Sabersky](#)

Herausgeber: Heyne-Randomhouse



<http://www.unimedica.de/b20996>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseprobe ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



Inhalt

Vorgeschmack	11
--------------------	----

I. Fermento-Lebensmittel:

Warum sauer luftig macht und wie Bakterien

Kakaobohnen knacken	17
Die Hauptakteure	25
Wild und spontan oder kontrolliert?	27
Alltägliche Fermentos: Tee, Kaffee, Schokolade ...	31
Kraut, Gemüse & Co.	37
Soja & Co.: Hülsenfrüchte fermentieren – harte Schale, zarter Kern	43
Getreide fermentieren: von Brot bis Porridge	50
Joghurt, Kefir und andere Milchprodukte	60
Alles Käse!	69
Wurst und Fisch	75
Fermentierte Getränke	81

II. Gesunde Fermentos:	
Warum Kraut bekömmlicher ist als Kohl und Joghurt auch Menschen mit Laktoseunverträglichkeit bekommt	91
Kein Wunderbrunnen für Vitamin B12	93
Bessere Verträglichkeit durch Fermentation	94
Beispiel Laktoseabbau	94
Auch Käse wird bekömmlicher	96
Beispiel Gluten	97
Milchsäurebakterien knacken Gluten	99
Beispiel FODMAPs	100
Beispiel Phytinsäure	102
Schadstoffkiller	102
Langes Leben durch Fermentos?	104
Das Mikrobiom	105
Stress lass nach	106
Was die Darmflora stört	107
Weniger Hygiene ist manchmal mehr	108
Fast Food vermindert gesunde Darmbakterien	109
Gesunde Milchsäurebakterien	110
Milchsäurebakterien in der Medizin	111
Cholesterin im Lot	114
Schutz vor Allergien	115
Ein heißes Thema: Fermentos und Krebs	117
Schützen »gute« Bakterien vor Übergewicht?	119
Antibiotika machen dick	120

»Gute« Bakterien in der Diskussion	121
Der Weisheit letzter Schluss	121

III. Fermentos einkaufen:

Der feine Unterschied. Von Slow-Käse und Fix-Brot. So erkennen Sie gute Qualität

Milchsaures Gemüse	124
Alles aus Hülsenfrüchten	127
Brot	132
Milchprodukte	136
Käse	140
Veganer Käse und Milchersatzprodukte	143
Wurst	147
Matjes	150
Getränke	152
Kombucha	155

IV. Das Fermento-Prinzip:

Das Einmaleins der täglichen Ernährung mit Joghurt, Sauergemüse & Co.

Das Fermento-Prinzip	161
Schärfen Sie Ihr Bewusstsein für fermentierte Lebensmittel	162
Essen Sie täglich Fermentos	164

Genießen Sie kleine, feine Mengen	166
Essen Sie bunt	172
Testen Sie die Bekömmlichkeit	173

V. Basic-Rezepte:

Einfache Anleitungen für Käse, Kraut und Kombucha, die jedem gelingen	179
--	------------

Milchsaures Gemüse, Kimchi und Kraut	179
--	-----

<i>Hilfreiches Zubehör</i>	<i>180</i>
--------------------------------------	------------

<i>Karotten mit Ingwer</i>	<i>186</i>
--------------------------------------	------------

<i>Tomaten mit Basilikum und Knoblauch</i>	<i>188</i>
--	------------

<i>Knoblauch-Sauerkraut</i>	<i>191</i>
---------------------------------------	------------

<i>Spitzkohl mit frischer Minze</i>	<i>193</i>
---	------------

<i>Kimchi</i>	<i>195</i>
-------------------------	------------

<i>Rote-Bete-Kraut</i>	<i>198</i>
----------------------------------	------------

Brot und Porridge	200
-----------------------------	-----

<i>Hilfreiches Zubehör</i>	<i>200</i>
--------------------------------------	------------

<i>Roggenbrot mit fertigem Sauerteigextrakt</i>	<i>202</i>
---	------------

<i>Roggenbrot mit selbst hergestelltem Sauerteig</i>	<i>204</i>
--	------------

<i>Hafer-Porridge</i>	<i>206</i>
---------------------------------	------------

<i>Hirse-Porridge</i>	<i>208</i>
---------------------------------	------------

<i>Buchweizen-Porridge</i>	<i>210</i>
--------------------------------------	------------

Joghurt und Kefir – klassisch und vegan	212
---	-----

<i>Hilfreiches Zubehör</i>	<i>212</i>
--------------------------------------	------------

<i>Frischer Joghurt</i>	<i>215</i>
-----------------------------------	------------

<i>Joghurt aus dem Backofen</i>	<i>216</i>
---	------------

<i>Sojajoghurt</i>	218
<i>Kefir</i>	220
<i>Veganer Kefir</i>	222
Käse und eine vegane Alternative	223
<i>Hilfreiches Zubehör</i>	223
<i>Frischkäse und Hartkäse</i>	226
<i>Veganer Cashewkäse</i>	231
Getränke – von Kombucha bis	
Holunderblütensekt	233
<i>Hilfreiches Zubehör</i>	233
<i>Kombucha</i>	236
<i>Ingwerlimonade mit Ingwer-Bug</i>	239
<i>Brotdrink (Kwass)</i>	242
<i>Apfel-Cidre</i>	244
<i>Holunderblütensekt</i>	246
 Adressen, Links und Literatur	 249
Ausgewählte Literatur	252

Vorgeschmack

Wo man nur hinhört, es blubbert und brodeln, es wird fermentiert. Christoph Hauser, Küchenchef des Berliner Restaurants *Herz & Niere*, etwa serviert seinen Gästen raffiniert fermentierte Pastinake zu gebratener Leber, dazu einen Salat mit selbst vergorenem Essig. Leon Benedens und Paul Seelhorst vom Startup Fairment haben ihre Passion in Kombucha gefunden. Auf Messen und in Workshops erklären sie, wie aus Tee, etwas Zucker und dem Kombucha-Teepilz ein erfrischendes Getränk wird. Dazu bieten sie auch das nötige Equipment an und haben verschiedene Kombucha-Drinks im Angebot. Bei der »Kraut-Braut«, die eigentlich Cathrin Brandes heißt, kann man das Fermentieren von Gemüse von der Pike auf lernen – in Kursen und per Facebook. Und im neuen Zentrum für Fermentation in Leipzig treffen sich Fermentierungs-Fans, tauschen sich aus und lernen die Herstellung von Ingwerbier und Kimchi.

Auch ich selbst bin ein großer Fan von »Fermentos«, wie ich milchsaures Gemüse, Sauermilchprodukte und gutes Sauerteigbrot nenne. Solange ich denken kann, habe ich Joghurt selbst gemacht, das eine oder andere Roggenbrot gebacken und in jedem Frühjahr Holunderblütensekt angesetzt. Das Fermentieren fasziniert mich einfach.

Im Grunde ist das Fermentieren von Lebensmitteln nichts Neues. Es ist eine traditionelle Technik, um Lebensmittel haltbar, genießbar und bekömmlicher zu machen. Immer gehen dabei Mikroorganismen zu Werke – sie vergären Rohstoffe, knacken sie und bauen sie ab und um. Weil dies letztendlich eine Form des Verfalls von Rohstoffen ist, spricht der Fermentationsexperte Sandor Ellix Katz auch von »kontrolliertem Verrotten«.

Das klingt nicht wirklich appetitanregend. Doch tatsächlich entstehen durch Fermentation ganz neue, spannende Aromen. Von Natur aus milde Lebensmittel wie Milch und Gemüse erhalten zum Beispiel eine feine Säure. Die an sich faden, eiweißreichen Sojabohnen oder Hülsenfrüchte überraschen plötzlich mit verführerisch würzigen Umami-Noten und der traditionell hergestellte Matjes wird dank Mikroorganismen butterweich und köstlich.

Das alles wusste auch schon Uroma. Heute werden die traditionellen Rezepte und Anleitungen zur Fermentation jedoch neu interpretiert. Das Sauerkraut kommt mit Algen, Knoblauch und Gewürzen ins Glas, Joghurt und Käse werden nicht mehr nur aus Kuhmilch hergestellt, sondern auch als vegane Varianten mit Sojamilch, und die fernöstliche Würzpaste fermentiert mit Cashewkernen statt Sojabohnen. Schließlich verwenden die Köche des Kopenhagener *Nordic Food Lab* für ihre Version der traditionellen Sojasauce auch gerne mal proteinreiche Heuschrecken(!).

Fermentation ist so angesagt wie nie. Das bestätigt auch die Ernährungswissenschaftlerin und Trendforscherin Hanni Rützler, die Fermentation als einen der großen aktuellen Food-Trends ausgemacht hat. Noch sieht sie sie zwar vor allem in den Händen der großen Küchenchefs, die ihren Gästen fermentierte

Köstlichkeiten auftischen, doch langsam hält der Trend auch Einzug in die Privatküchen. Rund 160 000 Videos beschäftigen sich auf YouTube mit dem Thema Fermentation, und zahlreiche Websites zeigen Hobbyköche beim Kohlraspeln, Sauerteigkneten und Joghurtmachen.

Superfood

Ich habe den Esskulturforscher Gunther Hirschfelder gefragt, woher die neue Lust am Fermentieren kommt. Er sieht dafür gleich mehrere Gründe. Zum einen seien die Lebensmittel, die da gebraut werden, sehr gesund. »Sauerkraut ist ein Universalheilmittel, mit dem man heil und nachhaltig durch den Winter kommt«, erklärt er. Es strotzt tatsächlich nur so vor gesunden Milchsäurebakterien, liefert zahlreiche Ballaststoffe und ist damit ein echtes Superfood – nicht nur im Winter. Vor allem für den Darm sind die sauren Produkte wertvoll. Wie groß das aktuelle Interesse am Thema Darmgesundheit ist, belegt die Vielzahl der Gesundheitsratgeber, die sich damit beschäftigen. Hierzu passen Fermentos perfekt. Oft sind sie besser bekömmlich als das Rohprodukt – und damit eine Alternative für Menschen mit Unverträglichkeiten und Allergien. Wird Milch fermentiert, kommt es zum Abbau von Laktose, jener Substanz, die immer mehr Frauen, Männern und Kindern Probleme bereitet. Bei der traditionellen (länger dauernden) Teiggärung wird Gluten, das für eine »Wampe« und verschiedene Erkrankungen verantwortlich sein soll, gespalten – und Brot somit möglicherweise für den einen oder anderen besser bekömmlich.

Zum anderen macht es auch großen Spaß, Gemüse zu raspeln, Lake anzurühren und Brotteig zu kneten. Das Selbermachen

bringe Befriedigung und somit Entspannung, weiß Hirschfelder. Dazu komme der Reiz des Ungewissen, der Do-it-yourself-Fans noch nach Feierabend zu Kohlkopf und Messer greifen lässt – denn beim Fermentieren ist letztendlich nie vorhersehbar, was am Ende dabei herauskommen wird. Das Ergebnis hängt immer auch von der Rohware (bio oder konventionell?), der Temperatur (zu warm oder zu kalt?) und von der haus-eigenen Mikroflora ab. Selbst wenn alles klappt, bleibt noch die bange Frage: Schmeckt es auch wirklich? Ist das Kraut sauer oder mild? Kann ich es Familie und Freunden anbieten?

Zu guter Letzt schwingt bei allem immer auch ein bisschen Konsumkritik mit, so Hirschfelder. Wer Kraut und Kombucha selbst ansetzt, hat eine gewisse Handhabe gegen all die Lebensmittelmultis, die einheitliches, immer gleich schmeckendes Dosenessen, Tiefkühlkost und Fast Food in die Regale stellen. Beim Selbermachen weiß man, was man hat!

Das Fermento-Prinzip

Aber was ist mit jenen fermentierten Produkten, die es fertig zu kaufen gibt? Salami, Roggenbrot, Sauerkraut und Joghurt – alle entstehen traditionell mithilfe von Gärung. Rund 30 Prozent unserer Lebensmittel sind fermentiert, schätzt die Senatskommission zur gesundheitlichen Bewertung von Lebensmitteln (SKLM). Es stellt sich die Frage, ob auch all die Supermarkt-Fermentos gesund, frei von Zusätzen und damit bekömmlicher sind oder durch Fix-Verfahren die Qualität leidet.

Darauf und auf viele weitere Fragen gibt dieses Buch Antwort. Zunächst werden Lebensmittel unter die Lupe genommen, die mithilfe der Fermentation hergestellt werden. Ein Kapitel mit

Einkaufstipps hilft dabei, im Supermarkt die Übersicht zu behalten und die guten Fermentos von jenen, die im Fix-Verfahren hergestellt wurden, zu unterscheiden.

Auch die vielen gesundheitlichen Vorzüge gut fermentierter Produkte sollen beleuchtet werden: Welchen Nutzen haben sie für den Darm, welchen bei Unverträglichkeiten und Allergien? Schließlich geht es auch um die Frage: Wie viel Fermentiertes ist gesund? Dazu gibt es seitens der Wissenschaft bislang keine klaren Empfehlungen. Darum habe ich, basierend auf meinen Gesprächen mit Experten, das sogenannte Fermento-Prinzip entwickelt – eine Ernährungsweise, die den Fokus auf den regelmäßigen Verzehr von Sauermilchprodukten, gutem Brot, feinem Käse und natürlich milchsaurem Gemüse legt.

Schließlich kommt auch das Kulinarische nicht zu kurz. Im letzten Kapitel habe ich für Sie Rezepte für verschiedene Fermento-Gruppen zusammengestellt: Gemüse, Getreide, Milchprodukte und vegane Alternativen sowie Getränke. Sie sind für Einsteiger gedacht und somit ausführliche Basic-Anleitungen, die Schritt für Schritt die Herstellung erklären. Darüber hinaus gibt es jede Menge Tipps für die erforderlichen Gefäße und Gerätschaften – damit haben Sie alle Informationen zur Hand, um selbst mit dem Fermentieren loslegen zu können.

Alle Rezepte wurden mehrfach in meiner eigenen Fermento-Küche erprobt. An manches habe ich mich (noch) nicht herangewagt: An das Fermentieren von Fleisch und Fisch – denn ich habe großen Respekt vor diesen doch empfindlichen, leicht verderblichen Lebensmitteln. Doch das Erforschen der übrigen Fermentos hat umso mehr Spaß gemacht. Zum Leidwesen meiner Familie roch es in der Küche auch mal etwas streng, ein paar mal sprudelte der vorwitzige Sekt unkontrolliert aus der Flasche und verursachte eine Überschwemmung, und das riesige

Kombucha-Glas mit dem wabbeligen Pilz sorgte hin und wieder für Irritationen. Doch dafür kamen Familie und Freunde in den Genuss von leckerem Brot, cremigem Joghurt, knackigem Sauergemüse und dem einen oder anderen Gläschen Holunderblütensekt. Die Recherche und Tests für dieses Buch machten auch die Autorin um viele Aromen reicher.

Annette Sabersky im Dezember 2016

I Fermento-Lebensmittel: Warum sauer luftig macht und wie Bakterien Kakaobohnen knacken

Viele Produkte, die wir tagtäglich essen, sind das Ergebnis von Fermentation. Ob Brot, Käse oder Kraut, Kaffee, Essig oder Schokolade – immer sind zahlreiche Mikroorganismen im Spiel, die aus einfachen Rohstoffen leckere Lebensmittel machen.

Doch welche Helferlein gehen da zu Werke, was passiert genau und wie schmeckt's?

Heute schon in eine Scheibe Roggenbrot gebissen? Dann könnten Sie Bekanntschaft mit *Saccharomyces cerevisiae* gemacht haben – oder mit *Lactobacillus pontis* und *L. plantarum*. War die Stulle mit Weichkäse oder Camembert belegt? Dann waren vielleicht *Streptococcus thermophilus* oder *Penicillium roqueforti* im Spiel. Gab es zwischendurch einen (nicht pasteurisierten) Naturjoghurt? Dann haben Sie möglicherweise *L. thermophilus* verspeist. Und zum Mittagessen? Gab es »Kloß mit Soß« und Kraut oder ein anderes milchsaures Gemüse? Dann war hier vermutlich *L. plantarum* am Werk. Vielleicht wollte die Familie doch lieber Reis und die Erwachsenen dazu einen Spritzer Sojasauce? Dann hatte *Aspergillus oryzae* seinen Auftritt.

Fermentierte Lebensmittel sind in aller Munde. Auch wenn einem das oft gar nicht bewusst ist, spielen Mikroorganismen in der Lebensmittelproduktion eine große Rolle. »Etwa ein Drittel derzeit verzehrter Lebensmittel ist fermentiert«, heißt es in einem Bericht der SKLM. Da er bereits 2010 veröffentlicht wurde, ist es wahrscheinlich, dass der Anteil der Fermentos in unserer Ernährung heute sogar noch größer ist. Denn Ferment liegt im Trend.

Fermentation ist das Werk von Bakterien, Schimmelpilzen, Hefen und Enzymen. Es leitet sich ab vom Lateinischen *fermentum*, das so viel bedeutet wie »Gärung«. Die winzig kleinen, mit bloßen Augen nicht erkennbaren Helfer wandeln pflanzliche und tierische Rohstoffe um und vergären sie. So entstehen oft weniger verderbliche Produkte, weshalb die Fermentation traditionell vor allem genutzt wurde, um Lebensmittel haltbar zu machen. Man denke nur an Äpfel und Trauben, die zu Cidre und Wein vergoren und somit konserviert werden, oder an den klassischen Weißkohl, aus dem das allseits bekannte und unverderbliche Sauerkraut wird.

Ob Gemüse, Obst, Fleisch und Fisch, Milch oder Fruchtsaft – immer schon wurde die Fermentation genutzt, um Ernteüberschüsse länger genießbar zu machen oder für knappe Zeiten vorzubeugen. Bereits in der Antike ist von Honigwein, auch Met genannt, die Rede. Er entsteht, wenn Honig mit Wasser vermischt wird und sich dann einfach selbst überlassen wird. Hefepilze, die überall in der Luft vorhanden sind, fühlen sich von dem süßen Mix angezogen und lassen sich darauf nieder, naschen davon und vermehren sich rasant. Sie verwandeln dabei den Zucker in Alkohol und Kohlendioxid (CO_2), und es entsteht ein schäumendes Getränk. Streng genommen ist die Gärung eine Reaktion unter Ausschluss von Sauerstoff, also

anaerob. Der große französische Forscher Louis Pasteur definierte: »*Fermentation, c'est la vie sans l'air.*« Jedoch gehen die Begrifflichkeiten heute ein wenig weiter. Die Milchsäuregärung, die bei der Sauerkrautherstellung stattfindet, ist tatsächlich ein Vorgang unter Luftausschluss. Der Begriff Fermentation schließt heute allerdings oft auch die Verwandlung von Rohstoffen unter Luftfeinwirkung ein, also sogenannte aerobe Vorgänge. Das ist bei der Matjesreifeung der Fall oder auch bei der Essigherstellung.

Wozu das Ganze?

Die Haltbarkeit ist im wirtschaftlichen Sinne das größte Plus der Fermentation. Unerhitzte Milch verdirbt nach wenigen Tagen. Zu Joghurt, Kefir oder Käse fermentiert, hält sie sich jedoch wochen- bis monatelang. Rohes Fleisch muss ebenfalls innerhalb kürzester Zeit gegessen werden. Wird daraus Rohwurst, ist es gleich mehrere Monate haltbar.

Die Ausscheidungen der an der Fermentation beteiligten Mikroorganismen sorgen dafür, dass die Rohstoffe konserviert werden. Das klingt nicht gerade appetitlich, bedeutet aber nichts anderes, als dass sie aus dem in Pflanzen und tierischen Produkten enthaltenem Zucker Alkohol, Milch- und Essigsäure bilden und diese absondern. Zugleich schützt dieses Substrat das Gemüse oder das Fleisch vor dem Verderben. »Schlechte« Mikroben haben in dem sauren Milieu kein Auskommen mehr. Kommen sie doch zum Zuge, weil bei der Fermentation etwas schiefgelaufen ist – etwa weil es dabei zu warm war und unerwünschte Mikroorganismen überhandgenommen haben –, entsteht eine unangenehme »Suppe«, die das Lebensmittel verdirbt

und ungenießbar macht. Das Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL) warnt immer wieder vor Käse oder Wurst, die mit sogenannten Listerien verunreinigt sind. Eine Gefahr stellen sie besonders für alte Menschen, Kranke und Kinder dar.

Üblicherweise sorgt die Natur für Frieden im »Milieu«, indem die Mikroorganismen »Bio-Konservierungsstoffe« abgeben, wie Sandor Ellix Katz, amerikanischer Food-Autor und einer der international wichtigsten Fermentationsexperten, Essigsäure, Alkohol, Milchsäure und antimikrobielle Eiweißbruchstücke nennt.

Aromaplus dank Fermentation

Natürlich lassen sich verderbliche Lebensmittel auch kühlen, einfrieren, pasteurisieren oder sterilisieren, um sie haltbar zu machen. Das sind etablierte Verfahren, die ihre Berechtigung haben, jedoch manchmal auch Nachteile mit sich bringen. So leidet beim Erhitzen von Gemüse, Obst oder Milch oftmals der Geschmack. Werden sie sterilisiert, erhält man zwar ein keimfreies Produkt, das Aroma aber bleibt auf der Strecke. Der Geschmack des Lebensmittels unterscheidet sich deutlich von dem des Rohprodukts, wird teils sogar richtiggehend unangenehm. Das kennt jeder von der Milch. H-Milch, die ultrahoch erhitzte Milch, besitzt einen leicht süßlichen, karamelligen Beigeschmack, der auch Kochgeschmack genannt wird, weil er an stundenlang erwärmte Milch erinnert. Auch Geschmack und Konsistenz von frischen Champignons oder Erbsen unterscheiden sich von dem meist faden und labberigen Gemüse aus der Dose oder aus dem Glas.

Beim Einfrieren leidet der Geschmack dagegen nicht. Das Aroma von Bohnen, Spinat oder Erbsen bleibt auch nach mehrmonatigem Kälteschlaf recht gut erhalten; nach dem Kochen sind sie frisch und knackig. Jedoch ist das Tiefgefrieren energieaufwendig – wie übrigens auch das Hoherhitzen und Sterilisieren.

Ein wichtiges Plus der Fermentation ist darum auch, dass bei der Herstellung der meisten Fermentos keine Energie verbraucht wird: Gemüse raspeln, Salzlake dazu, ins Glas geben, stehen lassen. Der Rest erledigt sich von selbst. Auch die geschmacklichen Vorzüge sind nicht zu verachten. Es entstehen verführerische, auch überraschende Aromen, die teils noch intensiver sind als die des Rohprodukts. Darüber hinaus verbessert die Fermentation die Konsistenz mancher Lebensmittel, zum Beispiel die des Kohls. Frischer Weißkohl ist zwar schön knackig, aber für den puren Genuss nur bedingt geeignet. Man muss ihn durch den Häcksler jagen, um ihn feiner und somit besser kaubar zu machen – und auch, um ihm das Aroma zu entlocken. Dann noch eine Salatsauce dazu, um den Kohl milder und geschmacklich harmonischer zu »stimmen«. Alles recht aufwendig und dann doch nicht jedermanns Geschmack. Stelle ich hingegen aus Weißkohl Sauerkraut her, entsteht dank Milchsäuregärung eine verführerische Geschmacksvielfalt, die dem Rohprodukt haushoch überlegen ist. Der Weißkohl erhält, je nach Gärdauer, eine feine bis intensive Säure, die sich mit etwas Süße und einer leicht salzigen Note paart (das Salz wird hinzugefügt, damit die Gärung schön in Gang kommt, aber dazu später mehr).



Annette Sabersky

[Das Fermento-Prinzip](#)

Gesund durch fermentiertes Superfood

- Alle Basics für Einsteiger

224 Seiten, kart.
erschienen 2017



bestellen

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung

www.unimedica.de