



30 Minuten

ZUBEREITUNG



1 Monat

RUHEZEIT



1 Liter

MENGE

# So gelingt mein fermentiertes Gemüse

Zur praktischen vitaminschonenden Gemüsekonservierung

*Tutorial* auf: [magde.be/kitZD](https://magde.be/kitZD)

## Null Verschwendung!

Mit hausfermentiertem Gemüse lässt sich die Lebensmittelverschwendung eindämmen. Einfach, gesund und günstig.

Mehr als **15.000**

**Tonnen Lebensmittel** werden **jedes Jahr\*** allein in der Wallonie weggeworfen.

\* Errechnetes jährliches Gesamtgewicht, basierend auf 15 kg Lebensmitteln, die jeder Bürger pro Jahr verschwendet.



So gelingt **ZERO-Waste**



# So gelingt

# mein fermentiertes Gemüse

## Zur praktischen vitaminschonenden Gemüsekonservierung

### Zutaten für ein 1 Liter großes Konservierungsglas

- 600 ml **chlorfreies** Wasser pro Geschmackssorte
- 18 g **unbehandeltes** Salz pro Sorte
- Geschmackssorten nach Saison, **vorzugsweise Bio**:
  - **Frühjahr**: ± 550 g Spargel + 2 Teelöffel Pfefferkörner
  - **Sommer**: ± 600 g Möhren + 2 Teelöffel Senfkörner
  - **Herbst**: ± 550 g Rotkohl
  - **Winter**: ± 650 g Pastinake

### Material

- eine Waage
- ein Küchenmesser
- ein Teller
- ein Dosierbecher
- ein Konservierungsglas
- eine Reibe
- ein Schneebesen
- von 1 l
- ein Sparschäler
- ein Schneidebrett
- eine Mörserkeule

### Zubereitung

Immer auf Hygieneregeln achten: Hände waschen, Arbeitsutensilien und Arbeitsfläche reinigen (z. B. mit Essigreiniger).

1. Falls Leitungswasser verwendet wird, erst das Chlor beseitigen:
  - indem man das Wasser entweder 2 Stunden in einem offenen Gefäß ruhen lässt
  - oder aufkocht und abkühlen lässt.
2. Das Salz im Wasser auflösen.
3. Das eventuell aufgekochte Wasser gut abkühlen lassen.
4. Das saisonale Bio-Gemüse säubern und waschen.
5. Das Gemüse nach eigenem Geschmack zubereiten, zum Beispiel:
  - Spargel: schälen und in Stücke schneiden
  - Möhren: schälen und in Stifte schneiden
  - Rotkohl: in dünne Streifen schneiden
  - Pastinake: schälen und reiben.
6. Die gewählten Zutaten in das Konservierungsglas füllen (falls Sie Körner verwenden, kommen diese unten in das Glas).
7. Mit der Mörserkeule zusammenstampfen.
8. Das Konservierungsglas mit dem Salzwasser auffüllen und 2 cm Freiraum unter dem Deckel lassen.
9. Sicherstellen, dass kein Gemüse aus dem Salzwasser heraussteht.
10. Das Konservierungsglas verschließen und mit einem Etikett kennzeichnen (Inhalt – Zubereitungsdatum).
11. Das Glas 1 Woche bei Raumtemperatur auf einem Teller oder einer Schale stehen lassen (für den Fall, dass etwas ausläuft).
12. Das Konservierungsglas mindestens 1 Monat kühl lagern (zwischen 15 und 17 °C).
13. Das fermentierte Gemüse schmeckt köstlich als Beilage zu einem Gericht oder in einem gemischten Salat.

### Aufbewahrung

- Noch nicht angebrochenes Glas: mehrere Monate (evtl. bis zu mehreren Jahren) haltbar.
- Angebrochenes Glas: höchstens 2 Wochen im Kühlschrank haltbar.

6.



7.



8.



13.

