

FREEBIE

Deine erste Ferment-Checkliste

Schritt für Schritt zu deinem ersten Glas

von Petra Martinek · petra.martinek

VORBEREITUNG

- [ ] Gläser und Glasgewichte auskochen
- [ ] Geeignete Gläser: Bügelgläser mit Gummiring oder Weck-Gläser mit Klammern – so kann die Luft beim Gären entweichen
- [ ] Frisches, knackiges Gemüse
- [ ] Salz ohne Jod und ohne Rieselhilfe
- [ ] Küchenwaage bereitlegen
- [ ] Glasgewicht oder kleineres Glas zum Beschweren – alles muss unter der Flüssigkeit sein
- [ ] Ein Tellerchen fürs Glas
- [ ] Malerkrepp und Stift zum Beschriften

MEIN TIPP

Ich nehme am liebsten Bügelgläser.



ANSETZEN

- [ ] Gemüse schneiden oder reiben und wiegen
- [ ] Salz abwiegen: meist 2 %, manche Gemüse 2,5 % – halte dich ans Rezept
- [ ] Kohl: Salz einwirken lassen und kneten, bis Saft austritt
- [ ] Karotten & Co.: Salzlake anrühren und darübergießen
- [ ] Fest ins Glas drücken – mit einem Stampfer, Kochlöffel oder der Faust, damit an den Seiten nichts hochkommt
- [ ] Ein Kohlblatt mit Salz einreiben, obenauf legen und das Gewicht daraufsetzen
- [ ] Oben ein paar Zentimeter Platz lassen
- [ ] Datum und Inhalt aufs Glas schreiben

MEIN TIPP

Zum Beschriften nehme ich Malerkrepp. Es ist günstig, hält gut und geht auch nach der Spülmaschine wieder super ab.



DIE ERSTEN TAGE

- [ ] Bei Zimmertemperatur stehen lassen, mit Tellerchen darunter
- [ ] Jeden Tag anschauen: Ist alles unter der Flüssigkeit?
- [ ] Das Glas ganz leicht schwenken – nicht zu doll

PROBIEREN

- [ ] Am Anfang lieber kleine Gläser nehmen und zu verschiedenen Zeitpunkten öffnen – so findest du heraus, wann es dir am besten schmeckt
- [ ] Immer mit sauberem Besteck entnehmen
- [ ] Wenn es dir schmeckt: ab in den Kühlschrank

MEIN TIPP

Ich beobachte meine Gläser wie ein Tamagotchi. Mittlerweile hält bei mir ein kleines Glas nicht mal eine Woche – aber am Anfang fängt man klein an.



Du möchtest nicht allein anfangen?

Ich begleite dich gern dabei – mit deinen Fragen, deinen Gläsern und in deinem Tempo.

Schreib mir einfach.

Instagram: @petra.martinek
hallo@petra-martinek.de
petra-martinek.de

Die Herstellung und der Verzehr deiner Fermente liegen in deiner eigenen Verantwortung. Achte auf einen hygienischen Umgang mit Lebensmitteln und prüfe Zutaten bei Allergien oder Unverträglichkeiten selbst.