

# VEGGIE FERMENTER



**Fermentieren Sie einfach unterschiedliche Arten von Gemüse und Früchten zur Zubereitung von schmackhaftem Sauerkraut, Kimchi, Mischgemüse und anderen Rezepten für kleine Mengen.**



### GLASGEWICHT

Dickes Glasgewicht zum Herunterdrücken der Fermentierung auf Bestellung.

.....



### PRESSFEDER

Aus rostfreiem Stahl zum Herunterdrücken der Fermentierung mit mehr Kraft.

.....



### FERMENTIERUNGSUHR

Verfolgen Sie den Anfangstag Ihrer Fermentierung für die besten Ergebnisse.

.....



### PUMPE

Pumpen Sie die überschüssige Luft aus dem Glas für die optimalen Fermentierungsbedingungen.

.....



### FILTER

Aktivkohle neutralisiert unangenehme Gerüche.



### STAPELBAR

Sparen Sie Platz durch das Aufeinanderstapeln der Gläser.

# ZUSAMMENSETZUNG








## FASSUNGSVERMÖGEN

Das kleine Kefirko-Glas hat ein Volumen von 900ml, das Große 1400ml.



## PFLEGE DES VEGGIE FERMENTERS

-  Vor der Benutzung waschen Sie alle Teile mit warmem Seifenwasser. Geben Sie den Kefirko Veggies Fermenter nicht in die Spülmaschine. Spülen Sie das Spülmittel gründlich aus.
-  Veggies Fermenter sollten während der Fermentierung nicht dem direkten Sonnenlicht ausgesetzt werden; stellen Sie ihn es auch nicht in der Nähe von Hitzequellen auf Ihrem Küchenpult ab.
-  Der Schaumeinsatz im Deckel sollte ausgetauscht werden, sobald er seine Funktion beendet (nach einigen Monaten der konstanten Verwendung).
-  Nach der Befestigung der Silikonpumpe am Deckel stellen Sie sicher, dass die Kanten gerade und nicht wellig sind.
-  Entfernen Sie die Silikonpumpe und den Dichtungsring unter dem Deckel und waschen sie diese mit Seifenwasser. Stellen Sie sicher, sie vor dem erneuten Befestigen zu trocknen.

# WIE ANFANGEN

Ebenso wie bei anderen Arten der Fermentierung, ist es wichtig, sich auf den eigenen Geschmack und Geruchssinn zu verlassen, das Experimentieren ist eine Art des Lernens.

Das Ziel der Fermentierung von Gemüse und Früchten ist ihre Erhaltung, um sie nahrhafter und gesundheitsfreundlicher zu machen. Alles, was Sie benötigen, sind einige Zutaten (Gemüse), die bereits alle benötigten Mikroorganismen für den Beginn der Fermentierung und Salz, das als Haltbarkeitsmittel und Inhibitor schädlicher Bakterien agiert, besitzen.



## SCHRITTWEISE ANWEISUNGEN

- 1.** Vorbereitung der Zutaten – waschen und trocknen Sie zunächst das Gemüse. Macht es das Rezept erforderlich, können sie das Gemüse in einer Salzwasserlösungslake tauchen - für ein paar Stunden oder über Nacht. Zerhacken oder raspeln - oder ganz lassen, wenn es klein ist.
- 2.** Salz hinzufügen - oder die Zutaten in die Lake (Salzwasserlösung) tauchen.
- 3.** Mischen & stampfen – unter Benutzung der Hände oder eines Stampfers. Versuchen Sie, es zu drücken, damit es seine Säfte abgibt. Kombinieren Sie alle anderen Zutaten (Gewürze, Kräuter, usw.) und vermischen Sie diese.



**4. Ins Glas geben** – Es ist wichtig, die Mischung dicht zu verpacken und zu pressen, um Lufttaschen zu entfernen. Ganzes Gemüse oder große Stücke werden dicht, aber sanft, verpackt, damit es nicht beschädigt wird.



**5. Benutzen Sie das Glasgewicht** – Legen Sie das Gewicht auf die Fermentierung und halten Sie es untergetaucht. Sie können die Pressfeder benutzen, um mit größerer Kraft nach unten zu drücken.



**6. Abdecken und Luft abpumpen** – Mit dem Deckel abdecken und auf der im Deckel integrierten Uhr den ersten Tag der Fermentierung einstellen. Die überschüssige Luft durch das sanfte Drücken auf die Silikonpumpe herauspumpen.



**7. Fermentieren lassen** – In Abhängigkeit vom Rezept, einige Tagen oder Wochen fermentieren lassen. Sie werden in den ersten Tag die kräftigste Fermentierung feststellen. Nach einem oder zwei Tagen können Sie den Geschmack und das Aktivitätsniveau Ihrer Fermentierung feststellen und entscheiden, ob Sie die Fermentierung stoppen möchten.

# FERMENTIERUNGSZEITVERLAUF

## Tag 1:

Die lake-Lösung (Salz, Wasser, Gemüsesäfte) inhibiert die schädlichen Bakterien, die guten Bakterien können sich im Glas ansiedeln.

## 1 - 3 Tage:

Die Bakterien beginnen, den Zucker in Säure zu verwandeln, es bilden sich CO<sub>2</sub>-Blasen.

## Nach 4 Tagen:

Ansteigendes Säureniveau: Alterungsprozess. Der Lactobacillus gedeiht in dieser Umgebung.

# GESCHÄTZTE FERMENTIERUNGSZEITEN

## 1-3 Tage:

Meerrettich, Ketchup, Beeren, Teriyaki-Soße, Preiselbeer-Soße, kalt gebrauter Kaffee, Salsa, Chutney, Pesto, Fruchtmarmelade.

## 3-7 Tage:

Kimchi, Chili-Soße, Zucchini, Frucht-Kimchi, Broccoli.

## 7-14 Tage:

eingemachte Erbsen, Radieschen, Rüben, Mischgemüse, Fenchel, eingemachte Eier, Knoblauch, Salbei, Senf, Krautsalat, Ingwer.

## Mehr als 14 Tage:

Sauerkraut, fermentierte Gurken, Spargel, Zitronen, Traubenblätter.

# TIPPS



Ist die Fermentierung einmal abgeschlossen, öffnen Sie vorsichtig beide Deckel. Entfernen Sie das Glasgewicht und entnehmen Sie alles oder nur einen Teil des fermentierten Gemüses. Sie können die Fermentierung im selben Glas im Kühlschrank lagern oder in kleinere Gläser aufteilen.



Sie können fast alles fermentieren, sollten aber versuchen, qualitätsvolle lokal oder biologisch angebaute Zutaten zu verwenden.



In Abhängigkeit vom Gemüse und vom Rezept können Sie es entweder mit dem Messer zerhacken oder mit einer Mühle zermahlen. Bei der Verwendung von Kohlsorten, zum Beispiel für Sauerkraut, mahlen wir es gewöhnlich in dünne Scheiben. Aber beim Fermentieren von Zucchini können wir es nur in klobige Stücke zerhacken.



Das Salzen ergibt gewöhnlich genügend Flüssigkeit für das Halten der Fermentierung unter der Oberfläche. Das Salzen bedeutet, dass eine Salzwasserlösung zubereitet und das Gemüse damit gesalzen wird.



Verwenden Sie das Salzen, stellen Sie sicher, dass die Flüssigkeit in jede Spalte des Behälters fließt.



Sie können den Stampfer benutzen, um das gesalzene Gemüse zu stampfen und zu pressen. Das wird bei der Freisetzung von Wasser helfen.



Lassen Sie immer ein wenig Raum oben im Glas, weil das Gemüse während der Fermentierung ständig Säfte freisetzt und Sie sicherstellen müssen, dass dafür genug Raum besteht.