

# Claudia Lorenz-Ladener Milchsauer eingelegt

Reading excerpt  
[Milchsauer eingelegt](#)  
of [Claudia Lorenz-Ladener](#)  
Publisher: Ökobuch Verlag



<http://www.narayana-verlag.com/b18417>

In the [Narayana webshop](#) you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.com](mailto:info@narayana-verlag.com)  
<http://www.narayana-verlag.com>



# Inhalt

Vorwort.....	5	Rosenkohl.....	75
<b>1 Wie entsteht milchsauer</b>		Rotkohl .....	75
<b>  eingelegtes Gemüse? .....</b>	<b>9</b>	Sellerie (Knollensellerie) .....	77
Die Milchsäuregärung, ein biologischer		Stangensellerie .....	78
Prozess .....	9	Spargel .....	79
Die gesundheitlichen Wirkungen.....	13	Speiserübe.....	79
Milchsauer einlegen - eine uralte		Tomaten.....	80
Konservierungsmethode .....	15	Grüne (unreife) Tomaten .....	82
<b>2 Milchsauer einlegen in der Praxis.....</b>	<b>19</b>	Topinambur .....	83
Sechs Schritte des milchsauen Einlegens .....	19	Weißkohl .....	84
Behälter .....	19	Internetfunde zum	
Salz.....	26	Thema Sauerkrautherstellung .....	86
Wasser.....	29	Wirsing .....	89
Gewürze und aromatische Beigaben .....	29	Zucchini.....	90
Starterkulturen .....	31	Zwiebel, Perlzwiebel.....	91
Beschwerden des Gemüses .....	33	Blätter .....	92
Gär- und Lagertemperaturen .....	35	Bärlauch.....	93
Fehlgärungen .....	39	Pilze .....	94
<b>3 Welches Gemüse ist geeignet? .....</b>	<b>41</b>	Früchte.....	97
Blumenkohl.....	43	Saft.....	98
Bohnen.....	45	<b>4 Rezepte.....</b>	
Brokkoli.....	47	Wozu passt milchsauer	
Chinakohl .....	48	eingelegtes Gemüse? .....	101
Immaterielles Weltkulturerbe Kimchi .....	49	Salate .....	103
Gurken, Einlegegurken, Cornichons.....	51	Milchsaurer Cremes .....	111
Karotten (Mohren) .....	54	Gefülltes Frischgemüse .....	113
Kohlrabi .....	56	Feine Sandwichs .....	115
Kohlrübe (Steckrübe) .....	57	Warme Gerichte mit	
Knoblauch .....	58	milchsauerm Gemüse.....	116
Knollenfenchel.....	59	Literatur .....	117
Kürbis.....	60		
Mangold.....	62		
Meerrettich.....	64		
Paprika (Gemüsepaprika) .....	65		
Gewürzpaprika (Peperoni und Chili) .....	66		
Pastinake .....	67		
Petersilienwurzel .....	68		
Porree (Lauch).....	69		
Radieschen .....	70		
Rettich.....	71		
Rote Bete .....	74		

# Vorwort

Das milchsäure Einlegen ist eine geniale Art, Gemüse haltbar zu machen. Denn dabei bleiben nicht nur die Vitalstoffe erhalten, sondern es werden auch Aromen erzeugt, die es bei anderen Methoden der Konservierung so nicht gibt. Und - anders als beim Tiefrieren oder Einkochen - ist keine elektrische Energie dazu nötig.

Ich weiß nicht mehr genau, was mein Interesse am milchsäuren Einlegen von Gemüse geweckt hat. War es ein Bericht im Radio? Mir fiel jedenfalls ein, dass es in unserem Bücherregal ein Heftchen älteren Jahrgangs über das hauswirtschaftliche Einsäuern gab. Dort wurde beschrieben, wie Bohnen, Gurken, geraspelte Kohlköpfe und Karotten, in großen irdenen Töpfen milchsauer eingelegt, für die Wintermonate bevorratet werden können. Für mich war dies der Blick in eine fremde Welt und lange zurückliegende Vergangenheit, als die Familien noch größer, die Keller kühler und die Hausgärten mehr mit Gemüse bepflanzt waren und weniger mit Rasen und Rosen. Und nicht zu vergessen: Die selbst angebauten Nahrungsmittel hatten da noch einen anderen Stellenwert als sie es hierzulande heute haben. Einige Zeit später, vor gut 3 Jahren, fiel mir das Buch „The Art of Fermentation“ des Amerikaners Sandor Katz in die Hände, ein wunderbares Grundlagenwerk aus neuer Zeit (Lit. 20). Da packte es mich und seither hat mich das Thema nicht mehr losgelassen.

In der inzwischen zahlreichen neueren amerikanischen Literatur über die Milchsäuregärung, dort Fermentation genannt, geht es recht unbe-

schwert zur Sache. Was immer eingelegt wird: Wenn es schmeckt, darf es bleiben, ansonsten - ab auf den Kompost. Denn, so heißt es „Fermentation is more of an art than of a science“ („... ist eher eine Kunst als eine Wissenschaft“) und wird sogar als eine neue Kunstrichtung in Sachen Essenszubereitung betrachtet (siehe Kasten Seite 6). Zurück zu diesem Buch: Hier werden keine exotischen Speisen beschrieben, vielmehr sollen erprobte traditionelle und neuere Methoden und Erkenntnisse des biologischen Konservierens von Gemüse vorgestellt werden. Mit diesem Grundwissen wird es den Leserinnen und Lesern nicht schwer fallen, diese faszinierende Form des Haltbarmachens selbst anzuwenden und auch eigene geschmackliche Kreationen zu verwirklichen.

Zur Begeisterung für das Fermentieren heute trägt sicherlich bei, dass es sich um ein „lebendiges“ Verfahren handelt. Milchsäurebakterien siedeln sich an (oder auch nicht). Sie sind da, und man kann sie füttern (wenn auch nicht streicheln). Wenn sie die ihnen gemäße Nahrung finden, vermehren sie sich. So einfach ist das. Bleibt die Frage, warum das milchsäure Einlegen in den letzten Jahrzehnten in eine Art Dornröschenschlafverfallen ist, wenn es mit dieser Methode doch so simpel ist, Gemüse haltbar zu machen und es dadurch obendrein noch zu veredeln? Zum Umschwung kam es in den 1960er Jahren durch neuere Methoden der Konservierung, allen voran durch die Möglichkeit, Gemüse tiefgefroren aufzubewahren. Als 1957 mit Spinat das erste Tiefkühlgemüse

„Tradition ist die Weitergabe des Feuers und nicht die Anbetung der Asche.“

Zitat des Komponisten Gustav Mahler (1860-1911)

„Fermentation can be low-tech. These are ancient rituals that humans have been performing for many generations. They make me feel connected to the magic of the natural world, and to our ancestors, whose clever observations enable us to enjoy the benefits of these transformations.“

Sandor Ellix Katz in „Wild Fermentation“ (Lit. 20, S.3)



Claudia Lorenz-Ladener

[Milchsauer eingelegt](#)

Gemüse gesund und schnell  
haltbarmachen

120 pages, hb  
publication 2014



More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life [www.narayana-verlag.com](http://www.narayana-verlag.com)