

Claudia Lorenz-Ladener Milchsauer eingelegt

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

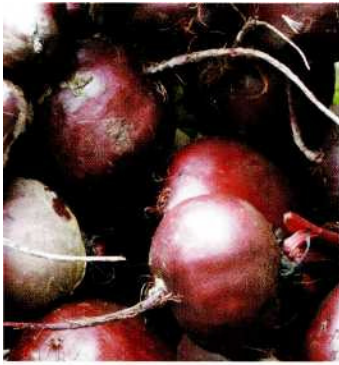


<http://www.narayana-verlag.com/b18417>

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





Rote Bete

Beta vulgaris subsp. vulgaris

Die meist dunkelrote, dickfleischige Knolle der Roten Rübe, auch Rote Bete genannt, enthält den blutroten, stark färbenden Saft Betanin. Bezüglich ihres Nähr- und Heilwertes gilt Rote Bete als harntreibend, kochsalz- und harnsäureausschwemmend, blutreinigend und blutbildend, außerdem anregend für Magen, Darm, Leber und Gallenblase.

Der Geschmack von Roter Bete ist etwas süßlich und erdig, manchmal auch leicht bitter. Die Blätter können wie Spinat zubereitet werden. Frische Knollen sind fest und prall, ihr Fleisch ist gleichmäßig durchgefärbt und saftig, sie werden von Juni bis November, Lagerware bis ca. März angeboten. Besonders junge Knollen sind zart und aromatisch. Sie eignen sich bevorzugt zum Einsäuern.

Rote Bete-Knollen sind sehr zuckerhaltig und fermentieren recht lang und heftig. Damit möglicherweise überlaufender roter Saft keinen Schaden anrichtet, sollten die Gläser in eine Auffangschale gesetzt werden. Da Rote Bete durch längeres Fermentieren recht sauer werden, empfiehlt sich, immer nur kleinere Mengen anzusetzen und diese nicht so lange aufzubewahren, die Gläser aber mindestens 6 Wochen verschlossen zu lassen. (Maria Lingenfelder schreibt, dass der Saft wie aus einer Sektflasche herauschießen kann, wenn das Glas zu früh und nicht langsam genug geöffnet wird). Rote Bete kann gut zusammen mit Weißkohl, Zwiebeln und Äpfeln fermentiert werden.

Rote Bete-Knollen zum Einlegen sollten sehr fein geraspelt werden, da sie recht hart sind.



3.81 Rote Bete

3.82 z.B. Zutaten
(mit Meerrettichscheiben)

3.83 und 3.84
Rote Bete pur (links) und mit Weißkohl vermischt (rechts)



Meine Erfahrungen: Das nach dem untenstehenden Rezept hergestellte Rote Bete-Gemüse, 6 Monate gelagert, schmeckte sehr aromatisch mit einer etwas erdig-süßlichen Note. Es hatte genau die richtige Konsistenz zwischen knackig und weich (Abb. 3.85). Die Flüssigkeit war beim Gären zum großen Teil ausgetreten, sodass sich oben im Glas keine mehr befand. Das Gemüse hatte ich nicht mit einem Kohlblatt abgedeckt gehabt und auch nicht beschwert. Dennoch war der Inhalt einwandfrei und die Rote Bete saftig und auf eine angenehme Art säuerlich. Für mich -ich bin geschmacklich eher eine Puristin - hätten es weniger Gewürze sein können, nach einem halben Jahr Aufbewahrung haben sie sich doch recht stark entfaltet. Im Glas war, wie gewöhnlich, ein Vakuum entstanden,

aber es ließ sich problemlos mit einem leisen „Plopp“ öffnen.

Rote Bete

600 g Rote Bete (Einlegegewicht)

ca. 50 g Zwiebel

1 EL Meerrettich

1 TL Senfsamen

1/4 TL Koriandersamen

Salzlake (siehe S. 27) und

3 EL Starter (siehe S. 31)

Rote Bete schälen, von Schadstellen befreien und raspeln; Zwiebel hacken und mit den Gewürzen zusammen in ein 1l-Einmachglas einschichten, das höchstens zu 3/4 gefüllt werden sollte (Rote Bete schäumt stark beim Gären), und festdrücken. So viel Lake zugeben, dass die Flüssigkeit zusammen mit 3 EL Starter etwas über dem Gemüse steht (mindestens 3 cm Luftraum bis zum Glasrand für den Gärprozess freilassen). Glas gut verschließen. Für den Fall, dass Flüssigkeit austreten sollte, auf einen Un-

tersatz stellen und lichtgeschützt bei Raumtemperatur ca. 10 Tage fermentieren lassen, dann kühl und dunkel aufbewahren.

Rote Bete mit Meerrettich

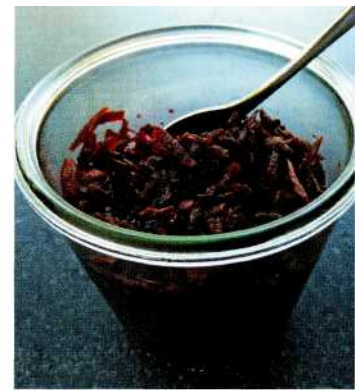
600 g Rote Bete (Einlegegewicht)

100 g frischer Meerrettich

Salzlake (S. 27) und

3 EL Starter (S. 31)

Rote Bete und Meerrettich schälen und feinraspeln. Miteinander vermengen, ein 1l-Einmachglas höchstens zu 3/4 damit füllen und fest zusammendrücken. Soviel Lake zugeben, dass die Flüssigkeit zusammen mit 3 EL Starter etwas über dem Gemüse steht (mindestens 3 cm Luftraum bis zum Glasrand für den Gärprozess freilassen). Das Glas gut verschließen. Für den Fall, dass Flüssigkeit austreten sollte, auf einen Untersatz stellen und lichtgeschützt bei Raumtemperatur ca. 10 Tage fermentieren lassen, dann kühl und dunkel aufbewahren.



3.85
Milchsauer eingelegte Rote Bete nach 6 Monaten Lagerzeit



3.86
Das kann passieren: Fehlgärung mit Schimmelbildung

Rotkohl

Brassica oleracea var. capitata rubra

Rotkohl, auch Rot- oder Blaukraut genannt, hat einen milden, etwas süßlichen Kohlgeschmack. Seine typisch blauviolette Färbung verdankt er dem Gehalt an gesundheitlich wertvollen Antioxidantien (*Anthocyanen*). Rotkohl hat eine festere Pflanzenstruktur als Weißkohl. Deshalb empfehlen sich zum Fermentieren besonders die frühen bis mittelfrühen Sorten (die allerdings etwas schneller verbraucht werden sollten als die späten Sorten). Die harten Spätsorten müssen besonders fein gehobelt werden, bleiben aber dennoch nach dem Fermentieren kautechnisch eine Herausforderung. Aufgrund des hohen Ballaststoffgehaltes und seiner festen Zellstruktur ist Rotkohl (wie auch Weißkohl und Wirsing) nicht leicht verdaulich und kann bei magen- und darmempfindlichen Personen Probleme (Blähungen) hervorrufen. Aus heimischem Freilandanbau ist Rotkohl von etwa Juni bis November erhältlich. Qualitätskriterien für den Einkauf: Frischer Rotkohl hat einen festen Kopf, eine glatte, nicht ausgetrocknete Schnittstelle am Strunk und frische Außenblätter.

3.87 Rotkohl





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