

DAS GROSSE BUCH DER

FERMENTATION

VON ANTONIA KÖGL MIT FOTOS VON BENEDIKT STEINLE

CHRISTIAN



<u>KIMCHI</u>	<u>24</u>
<u>MILCH</u>	<u>54</u>
<u>EIER</u>	<u>76</u>
<u>OBST</u>	<u>96</u>
<u>GEMÜSE</u>	<u>124</u>
<u>GETRÄNKE</u>	<u>172</u>
<u>FISCH</u>	<u>220</u>
<u>WÜRZSAUCEN</u>	<u>244</u>
<u>REGISTER</u>	<u>280</u>

KIM CHI

KIMCHI, DAS ANHAND VON MILCHSÄURE VERGORENE GEMÜSE, IST (NEBEN REIS) DAS NATIONALGERICHT KOREAS UND IN DEM LAND ALLGEGENWÄRTIG. ES IST EINES DER BERÜHMTESTEN BESTANDTEILE DER KOREANISCHEN KÜCHE UND HAT EINE LANGE HISTORIE:

In den Anfängen des Kimchi war der inzwischen allgegenwärtige Chinakohl noch kein fester Bestandteil des Gerichts. Die erste Erwähnung dieses Fermentationsprodukts soll aus einem chinesischen Gedicht vor etwa 3000 Jahren stammen und bereits 400 nach Christus wurde in Korea erstmals nachweislich Gemüse auf diese Weise haltbar gemacht. 1200—1400 n. Chr. wurde Gemüse erstmals so gewürzt, dass das, was heute als „Wasser-Kimchi“ bekannt ist,

Die Bestandteile von Kimchi

Kimchi hat salzige Geschmacksnoten, wie z.B. von Sojabohnen-Paste und würzige Noten z.B. von Chili-Pasten. Kimchi besteht aus gesalzenem Gemüse, gemischt mit verschiedenen Würzkomponenten wie Salz, Chili-Pulver, Knoblauch, aber auch Fisch, Meeresfrüchten oder Fleisch und Gemüse. Die dabei entstehende Flüssigkeit des Kimchi kann so selbst hervorragend als Würzmittel weiterverwendet werden. Über die Jahrhunderte entwickelten sich vielfältige Kimchi-Varianten, einerseits basierend auf saisonalen Zutaten aus dem Garten oder wild gepflückt und andererseits aus dem Ausland eingeführten Zutaten. Kimchi ist bekannt als Appetitanreger, Vitamin-C-Lieferant und – aufgrund der enthaltenen Mikroorganismen – äußerst wohltuend für Körper und Seele.

Kimchi-Herstellung in Korea

Der im Spätherbst angesetzte Kimchi half den Koreanern traditionell mit seinen konservierten Vitamin- und Nährstoffen durch den kalten Winter. Heutzutage bekommt man in Korea das ganze Jahr über frisches Gemüse – trotzdem wird die Tradition der Kimchi-Herstellung im Herbst weiter gepflegt, da dann auch der selbst angepflanzte Chinakohl erntereif wird. Jede Region, jede Jahreszeit und jede Familie hütet ihre eigenen Kimchi-Rezepte und Koreaner glauben, dass der Geschmack ihrer Speisen sich bereits ab der Zutatenvorbereitung entwickelt. Man sagt, dass Koreaner früher sogar den Geschmacksunterschied zwischen einem von Hand gepflückten und einer mit Messer geschnittenen Zutat erkannt haben sollen und so wurde das Schneiden mit Metallmessern lange vermieden.

Die traditionelle Lagerung

Die meisten koreanischen Familien besitzen zumindest einen eigenen Kimchi-Kühlschrank. Früher wurde Kimchi in dunkelbraunen, atmungsaktiven Tontöpfen gelagert und im Winter zum Schutz gegen Frost in der Erde vergraben. Je nachdem, wann man den Kimchi essen wollte, wurde dieser für den baldigen Verzehr an einem schattigen Platz auf der Hausterrasse, für einen Verzehr im Winter in einem gut belüfteten Lagerraum oder für den Verzehr im Frühling in der Erde vergraben, gelagert. Fährt man durch Korea, sieht man immer noch viele Tontöpfe ums Haus, die aber vermehrt zur Lagerung von Chili- und Sojabohnen-Paste oder Sojasauce eingesetzt werden. Kimchi ist durch die Fermentation lange haltbar und verändert mit der Lagerzeit Geschmack und Intensität. Porzellan oder Keramik sind die besten Materialien für Lagergefäße, aber auch in Gläsern kann das Produkt wunderbar hergestellt und gelagert werden. Von Metallgefäßen sollte man unbedingt Abstand nehmen, denn das Metall verfälscht den Geschmack und ist genauso schlecht geeignet wie Plastik, welches vom roten Chilli-Pulver verfärbt wird. Fertiges Kimchi sollte kühl und dunkel gelagert werden – am besten im Kühlschrank bei 5°C, da bei dieser Temperatur die Versäuerung um etwa 3 Monate hinausgezögert werden kann. Unter den Deckel legt man einen „inneren Deckel“ zum Beschweren, damit die festen Bestandteile von der Flüssigkeit umschlossen werden.

Koreanische Esskultur

Kimchi wird nicht nur als Beilage serviert, sondern eignet sich auch als Zutat zahlreicher

Rezepte. Als Suppe „Kimchi-Jiggae“, gebratene Beilage, Eintopf, Teil von „Bibimbap“, einer Art Bowl mit verschiedenen rohen und gekochten Gemüsen auf Reis mit einem Ei in der Mitte, mit Fleisch gebraten, und so weiter.

Die Charakteristik der koreanischen Kochkultur besteht darin, viele verschiedene Geschmäcker und Aromen zu einer Harmonie zusammenzuführen. Der typisch koreanische Geschmack ist scharf – dieser wird meist durch fermentierte, scharf gewürzte Beilagen wie Kimchi oder Eingelegtem erzeugt. Zu Hauptmahlzeiten werden Hauptspeise und zahlreiche Beilagen gemeinsam in der Mitte des Tisches aufgedeckt – gerne wird die ganze Tischfläche dafür ausgenutzt. Zusätzlich erhält jede Person zwei eigene Schüsseln. Gefolgt wird dabei keiner europäischen Speisenabfolge mit Vorspeise, Hauptspeise und Nachspeise, sondern es wird alles auf einmal präsentiert und verspeist. Desserts gibt es kaum.

Für Koreaner hat das gemeinsame gute Speisen einen extrem hohen gesellschaftlichen Stellenwert und

man ist ständig im regen Austausch, welches Restaurant wo welche Verköstigung bietet. Dabei ist man nicht unbedingt auf der Suche nach Modernem, sondern vor allem nach traditioneller, regionaler Kochkunst.

VIELEN DANK FÜR DIE UNTERSTÜTZUNG IN DIESEM KAPITEL AN SUSI EDER UND YONG SEUNG SONG.

KIMCHI – DAS KOREANISCHE GRUNDNAHRUNGSMITTEL

entstand. Später wurde der Einsatz von gesalzenen Meeresfrüchten in Kimchi populär. Im 17. Jahrhundert, nach der Einfuhr von Chili-Pulver, wurde Kimchi durch diese Zutat ergänzt, die bis heute ein wichtiger Bestandteil ist. Darüber hinaus fand man heraus, dass mit Verwendung dieses Pulvers weniger Salz benötigt wird. Ab dem 20. Jahrhundert, mit der Einführung von Chinakohl nach Korea, entwickelte dieser sich in einem regelrechten Boom zur am häufigsten verwendeten Grundzutat von Kimchi und die auf Milchsäure basierende Fermentation entwickelte sich weiter. Heute ist Kimchi (natürlich neben Reis) von morgens bis abends auf dem koreanischen Esstisch anzutreffen.

TRADITIONELLES CHINAKOHL KIMCHI

(BAECHU KIMCHI)

Facts

Fermentationstemperatur 20–24°C, 5°C

Fermentationsdauer 1–2 Tage, 7 Tage kühl

Lagertemperatur 5°C

Zutaten

1 Chinakohl	3 Knoblauchzehen
60 g Salz	1 cm Ingwer
4 EL grobes Salz	200 g rotes Chilipulver (Gochugaru)
3 EL Klebreis	2 EL Pflaumenextrakt (Maesil)
½ Ziebel	1 EL Zucker
½ reife Birne	2 EL gesalzene Garnelen, TK (Saeujeot)
½ reifer Apfel	2 EL Sardellensauce
⅓ Rettich	1 EL Sesamkörner, weiß
4 Stangen Jungzwiebel	
1 kleine Karotte	

Den Chinakohl waschen und halbieren, dabei den Strunk nicht entfernen. Den Chinakohl waschen und halbieren, dabei den Strunk nicht entfernen.

Ein Liter Wasser mit 60g Salz aufkochen, sodass sich das Salz auflöst, anschließend etwas abkühlen lassen. Die Chinakohl-Hälften nacheinander in lauwarmes Salzwasser legen und mehrmals übergießen. Hinausheben, vorsichtig die Blätter auffächern und mit dem groben Salz die Blätterinnenseiten einreiben.

Mit der eingeriebenen Seite nach oben bei Raumtemperatur 8 Stunden lang einwirken lassen. Anschließend die Chinakohlhälften mit kaltem Wasser grob abwaschen. Währenddessen 3 EL Reis (wenn möglich Klebreis), in einem Mörser fein mahlen. Alternativ kann hier auch 3 EL Weizenmehl verwendet werden. Den gemahlene Klebreis in 250 ml kaltem Wasser auflösen und aufkochen. Leicht köcheln las-

sen, bis eine klebrige, milchige, glatte Masse entsteht. Durch ein Sieb in ein anderes Gefäß passieren und abkühlen lassen.

Zwiebel, Birne, Apfel, Knoblauch und Ingwer in einen Mixer geben und homogen pürieren. Aus dem Rettich, den Jungzwiebel und der Karotte Julienne schneiden und zum Zwiebel-Püree dazu geben. Sesamkörner, Chilipulver, Pflaumenextrakt, Zucker, gesalzene Garnelen und Sardellensauce dazu geben und zu einer Gewürz-Paste vermischen. 3 EL dieser Paste auf den Boden eines ausreichend großen Einmachglases geben.

Die beiden Hälften Chinakohl zwischen allen Blättern mit der restlichen Würz-Paste einreiben, mit dem Strunk nach unten eng in das Glas schichten und mit einem Deckel verschließen. Dabei darauf achten, dass ¼ des Gefäßes nach oben hin frei ist, da sich das Kimchi während der Fermentation ausdehnt.

Für 1-2 Tage bei Raumtemperatur, anschließend 7 Tage im Kühlschrank fermentieren lassen. Immer wieder vorsichtig von der obersten Schicht kosten und wenn man mit dem Geschmack zufrieden ist, die Fermentation durch Kühlen im Kühlschrank hinauszögern.

Die beiden Hälften Chinakohl zwischen allen Blättern mit der restlichen Würz-Paste einreiben, mit dem Strunk nach unten eng in das Glas schichten und mit einem Deckel verschließen. Dabei darauf achten, dass ¼ des Gefäßes nach oben hin frei ist, da sich das Kimchi während der Fermentation ausdehnt.

Für 1-2 Tage bei Raumtemperatur, anschließend 7 Tage im Kühlschrank fermentieren lassen. Immer wieder vorsichtig von der obersten Schicht kosten und wenn man mit dem Geschmack zufrieden ist, die Fermentation durch Kühlen im Kühlschrank hinauszögern.





RETTICH STREIFEN KIMCHI

(MU CH'AE KIMCHI)

Zutaten:

2 Stk. Rettich	(Gochugaru)
3 EL grobes Meersalz	1 EL Sesamsamen
200 ml Wasser	2 EL Maissirup oder
2 frische Knoblauchzehen	Zucker
½ TL frischer Ingwer	1 TL Sesamöl
1 Stk. Jungzwiebel	1 EL Shrimps
1 kleine Zwiebel	(Saeujeot, tiefgekühlt)
4 EL rotes Chilipulver	

Facts:

Fermentationstemperatur
5–10°C
Fermentationsdauer
2–3 Tage
Lagertemperatur
5°C

Den Rettich gut abwaschen, schälen und in 0,5 cm dünne Streifen schneiden oder reißen.

Mit 3 EL Salz in einer großen Schüssel vermischen und mit dem Wasser bei Zimmertemperatur 30 Minuten lang einziehen lassen. Währenddessen 2–3 mal umrühren, damit der Rettich gleichmäßig bedeckt ist.

Den Knoblauch und den Ingwer schälen, schneiden und getrennt voneinander pürieren. Die Jungzwiebel heiß abwaschen und der Länge nach halbieren. In ca. 2 cm lange Stücke schneiden und die einzelnen Schichten voneinander lösen. Die Zwiebel schälen und feine Scheiben schneiden.

Den Rettich abseihen und mit Zwiebel, Chilipulver, Sesamsamen, Jungzwiebel, Knoblauchpüree,

Ingwerpüree, Maissirup, Sesamöl und den aufgetauten Shrimps vermischen. Ein ausreichend großes Glas sterilisieren und nach und nach das Gemisch, am besten mit Handschuhen, hineinpresse. Immer wieder mit flacher Hand die Oberfläche andrücken, damit möglichst keine Luft einschließt und mit einem Deckel gut verschließen. Darauf achten, dass ¼ des Gefäßes nach oben hin frei bleibt, da das Kimchi sich während der Fermentation ausdehnen wird.

Bei 5–10°C für 2–3 Tage an einem dunklen Ort fermentieren lassen. Immer wieder vorsichtig von der obersten Schicht kosten und wenn man mit dem Geschmack zufrieden ist, die Fermentation durch Kühlen im Kühlschrank verlangsamen.

WEISSES KIMCHI

(BAEK KIMCHI)

Zutaten		Facts
1 Chinakohl	3 EL Klebreis	Fermentationstemperatur
60 g Salz	400 g Rettich	20–24°C
4 EL grobes Salz	1 rote Paprika	Fermentationsdauer
1 reife Birne	4 Stangen Jungzwiebel	3 Tage
½ Zwiebel	10 g rote Pfefferoni	Lagertemperatur
2 cm Ingwer	1 EL Pflaumenextrakt	5°C
2 Knoblauchzehen	(Maesil)	

Den Chinakohl waschen und der Länge nach vierteln, sodass an jedem Stück noch der Strunk erhalten bleibt und die Blätter nicht davon abfallen. 1 Liter Wasser erhitzen, das Salz darin auflösen, abkühlen lassen die Chinakohl-Viertel durch das Salzwasser ziehen, sodass sie gesamt mit dem Salzwasser benetzt wurden (auch die inneren Teile zwischen den Blättern). Das grobe Salz zwischen alle Blätter streuen und wieder schließen. Das Salzwasser über den Chinakohl gießen und drei Stunden bei Raumtemperatur einwirken lassen.

Birne, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer in einen Mixer geben, pürieren, durch ein Sieb passieren und bei Seite stellen. Währenddessen 3 EL Reis (wenn möglich Klebreis), in einem Mörser fein mahlen. Alternativ kann hier auch 3 EL Weizenmehl verwendet werden. Den gemahlene Klebreis in 250 ml kaltem Wasser auflösen. Nochmal

1 Liter Wasser aufkochen und das Wasser-Klebreisgemisch unter ständigem Rühren hineingießen. Sobald dicke Blasen entstehen, abkühlen lassen. Die vollständig abgekühlte Masse durch ein feines Sieb in das vorbereitete Fermentiergefäß passieren und nochmal ein Liter Wasser, gemischt mit 2 EL Salz, darauf schütten.

Den Rettich und die Paprika in Julienne schneiden. 1 Stange Jungzwiebel in 3 cm lange Stücke schneiden und die einzelnen Schichten voneinander lösen. Die rote Pfefferoni in hauchdünne Scheibenschnitten. Das Zwiebel-Püree gemeinsam mit dem Rettich, der Paprika, den Jungzwiebelstreifen, der Pfefferoni und

1 EL Pflaumenextrakt (oder 1 TL Zucker) vermischen, in das Fermentationsgefäß zur restlichen Flüssigkeit geben und alles gut durchmischen.

Deneingeweichten Chinakohl abseihen und das Salzwasser vorsichtig mit Wasser abschwemmen und abtropfen lassen. In die vorbereitete Würzpaste im Fermentationsgefäß 3 ganze Jungzwiebelstangen legen und den Chinakohl eintauchen, sodass er fast oder ganz unter Wasser liegt. Obenauf nochmal gut benetzen. Mit einem Deckel gut verschließen, dabei darauf achten, dass nach oben hin ¼ frei ist, da sich das Kimchi während der Fermentation nach oben hin ausdehnen wird.

Bei Raumtemperatur 3 Tage fermentieren lassen. Immer wieder vorsichtig von der obersten Schicht kosten und wenn man mit dem Geschmack zufrieden ist, die Fermentation durch Kühlen im Kühlschrank hinauszögern.



NATÜRLICHE PRODUKTE EINFACH HALTBAR MACHEN

Fermentieren gehört zu den ältesten Techniken der Menschheit, Lebensmittel haltbar zu machen. Mit der richtigen Kombination aus hochwertigen Produkten, einer sorgfältigen Arbeitsweise und viel Zeit gelangt man zu äußerst aromatischen und gleichzeitig sehr gesunden Ergebnissen. Mit diesem Buch führen Autorin Antonia Kögl und Fotograf Benedikt Steinle in die hohe Kunst der Fermentation ein. Sie vermitteln die wichtigsten Grundlagen und Techniken, und zeigen mit über 100 modernen und traditionellen Rezepten die enorme Geschmacksvielfalt fermentierter Lebensmittel.

- Fermentieren: alte Tradition und neuer Trend zugleich
- Umfangreiche Einführung und anschauliche Step-by-Step-Bilder zu allen Grundlagen
- 100 Rezepte für Obst, Gemüse, Milch, Ei und Fisch

Antonia Kögl | Fotografie: Benedikt Steinle
Das große Buch der Fermentation
288 Seiten | ca. 200 Abb. | 22,5 x 27,1 cm
Hardcover mit UV-Spot und Leseband
€ [D] 39,99 | € [A] 41,20 | sFr 52,90
ISBN 978-3-95961-397-2
WG 453 | ET: Mai 2020

 CHRISTIAN

ANTONIA KÖGL FOTOS
VON BENEDIKT STEINLE

DAS GROSSE BUCH
DER FERMENTATION

 CHRISTIAN