



SEPTEMBER
2024

Früher wie heute.

Nachhaltige Tipps und Ideen aus der „Gelebten Geschichte“

Milchsauer einlegen

Bevor es den Kühlschrank und die Gefriertruhe gab und die Einmachgläser erfunden wurden, war eine der wenigen Möglichkeiten, die überschüssige Ernte für den Winter haltbar zu machen, das Milchsauer einlegen bzw. Fermentieren. Nahezu jede essbare Pflanze kann fermentiert werden. Dabei bleiben viele Nährstoffe erhalten und es bilden sich sogar neue Vitamine. Milchsäurebakterien verdauen bei dieser Technik das Essen vor. Damit wird es für den Darm leichter verwertbar.

Mit dem folgenden Rezept können Sie regionales Gemüse das ganze Jahr über genießen:

Waschen Sie einen passenden Behälter, z.B. einen Gärtopf oder ein Einmachglas, mit heißem Wasser aus und säubern oder schälen Sie das Gemüse. Dann schneiden oder raspeln Sie es in mundgerechte Stücke. Geben Sie pro Kilogramm ca. 10-15g Salz hinzu und würzen Sie nach Geschmack mit Pfefferkörnern, Kümmel, Chili, Wacholderbeeren, Dill, Lorbeer, Estragon, Gewürznelken oder Meerrettich. Mischen Sie alles gut durch. Stampfen Sie so lange, bis Zellflüssigkeit austritt und über dem Gemüse steht oder bedecken Sie alles mit einer Salzlake. Das Gemüse dicht in das Glas einschichten.

Lassen Sie Gläser nun bei Raumtemperatur stehen, bis die Milchsäurebakterien in Gang gekommen sind und das Gemüse leicht säuerlich wird. Anschließend sollte das Gemüse bis zum Verzehr kühl gelagert werden, damit die Gärung langsam verläuft und nicht zu viel Säure entsteht.

Wie sich die Haltbarmachung der Lebensmittel über die letzten 220 Jahre hinweg verändert hat, können Sie in der Darstellung der Gelebten Geschichte am Wochenende, 14. und 15. September, sehen.



Freilichtmuseum
am Kiekeberg

kiekeberg-museum.de/monatstipps