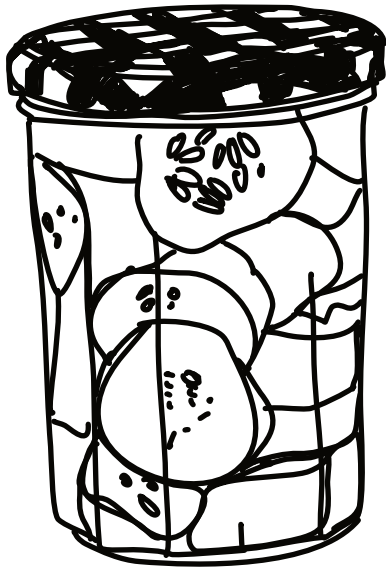


# Werkstatt für alles Mögliche



## Gemüse fermentieren

Du brauchst dazu:

- Luftdichte Behälter, die zum Ausgasen geöffnet werden können
- Gemüse oder Früchte nach Wahl, eventuell klein geschnitten
- 4%ige Natursalzlake, das heißt Wasser mit einem Anteil von 4 % Salz, ohne Zusatz von Jod oder Fluor

Fülle das geschnittene Gemüse dicht in den Behälter. Fülle den Behälter mit der Salzlake bis ganz zum Rand auf. Verschließe den Behälter luftdicht. Du kannst das Gemüse auch mit einem sauberen Stein beschweren, damit es komplett mit der Salzlake bedeckt ist.

## Die Fermentation beginnt.

Lasse den Behälter 4 bis 7 Tage bei Raumtemperatur stehen. Mach' ihn täglich auf, damit das Gas, das einen Überdruck erzeugt, ausdreten kann. Zwischendurch kannst du gerne probieren: Ist das Gemüse sauer genug?

Dann ist die Fermentation abgeschlossen.

*Yummy!*  
Eiße  
essbare  
Stadt

