# *Die Laketechnik*

Pflanzlich – Rohkost – Glutenfrei – Laktosefrei

Portionen: 1-l-Glas
Zubereitungszeit: 30 Minuten
Fermentationszeit: 5–7 Tage

## Zutaten:

- 500 g Gemüse
- 500 ml Wasser
- 15 g Salz

## Material

- 1-l-Glas (Weck, Rex oder mit Bügelverschluss)
- 1 Abdichtungsgummiring passend für das Glas
- Blätter zum Abdecken von Wein-, Himbeer- oder Brombeersträuchern
- Granitsteine zum Beschweren (gewaschen, abgekocht und ausgekühlt)

***TIPP***

*Kombiniere verschiedene Gemüsesorten in einem Glas. Achte dabei darauf, dass das Gemüse zur gleichen Zeit fertig wird.*

*Auch mit Gewürzen bekommst du Vielfalt in deine Fermente. Manche Geschmäcker werden sehr intensiv bei der Fermentation wie Knoblauch oder Chili, bei anderen geht der Geschmack fast zur Gänze verloren, wie beim Kren. Gewürze verändern ihren Geschmack und es kann passieren, dass sie dir in fermentierter Form nicht schmecken.*

*Da hilft nur eins: Probieren geht über Studieren. Wenn du neues Gemüse, neue Gewürze oder neue Kombinationen ausprobierst, halte deine Menge zuerst klein. Es kann sein, dass dir ein bestimmtes Gemüse oder ein Gewürz, in fermentierter Form nicht mehr schmeckt.*

## Zubereitung:

### *1. Bereite das Gemüse vor*

Wasche das Gemüse und schneide es nach Belieben in kleine oder große Stücke.

### *2. Bereite die Lake vor*

Gib das Salz in das Wasser und löse es darin durch Rühren auf. Je gröber das Salz ist und je kälter das Wasser, desto länger braucht das Salz, bis es sich auflöst.

**TIPP**

*Verwende Bio-Gemüse, dann musst du es in den meisten Fällen nicht schälen. Unter der Schale befinden sich viele Vitalstoffe und auf der Schale sind viele gute Mikroben, die du für die Fermentation brauchst. Durch das Schälen würdest du sie alle verlieren.*

**MEINE ERFAHRUNG**

*Sehr gerne verwende ich ganze schwarze Pfefferkörner, Koriandersamen und Lorbeerblätter für einen würzigen Geschmack. Knoblauch und Chili gehören ebenfalls zu meinen Favoriten. Kräuter wie Basilikum, Minze oder Bärlauch bekommen einen starken Eigengeschmack, den man liebt oder hasst. Ich mag ihn nicht gerne, darum mache ich aus diesen Kräutern lieber Pesto mit Salz und gutem Olivenöl. Das hält sehr lange im Kühlschrank, solange man keine Nüsse oder Samen hinzufügt.*

### *MEINE ERFAHRUNG*

*Bei der Laketechnik messe ich das Wasser und das Salz auf einer Waage genau ab. Ich verwende lauwarmes Wasser direkt von der Leitung und koche es nicht vorher ab. Bei dieser Anleitung ist die Salzmenge mit 3 % angegeben. Das ist eine gute Orientierung für fast alle Gemüsesorten. Bei weicherem Gemüse wie Gurken oder Zucchini verwende ich einen höheren Salzgehalt von 5 %, da das Salz auch dafür sorgt, dass die Mikroben nicht zu fleißig sind und das Gemüse nicht zu schnell zu matschig wird, was bei weicherem Gemüse schnell passiert. Man findet auch immer wieder Angaben mit nur 2 % Salzgehalt in der Lake oder ungenauere Angaben mit 1 EL je 1 l Wasser. Beim Fermentieren hat jeder seine eigene Methode. Alles, was gut funktioniert, ist richtig. Durch Ausprobieren findest du die passende Methode für dich.*

### *3. Schichte das Gemüse in das Glas*

Schichte das Gemüse so in das Glas, dass wenig Luftlöcher dazwischen bleiben. Du kannst dabei bunte Kunstwerke schaffen, wenn du mit Gläsern arbeitest. Bedecke es mit sauberen Blättern von Wein-, Himbeer- oder Brombeersträuchern und beschwere es mit den ausgekochten und abgekühlten Granitsteinen. Gieße die Salzlake über das Gemüse, sodass es gut bedeckt ist und achte dabei darauf, dass das Wasser nicht heiß ist, wenn du es vorher abgekocht hast, sonst sterben die guten Mikroben ab und das Gemüse kann nicht mehr fermentieren. Verschließe das Glas luftdicht.

### *TIPP*

*Schneide das Gemüse in Sticks, die senkrecht in das Glas passen. Lege das Glas beim Einschichten um und befülle es so, dass alle Gemüse-Sticks senkrecht im Glas stehen. Stecke Gewürze deiner Wahl zwischen das Gemüse.*

Wie du den Fermentationsprozess startest und wie du das fertig fermentierte Gemüse lagerst, entspricht den Anleitungen der Krauttechnik (siehe Schritt 3–6).

### *MEINE ERFAHRUNG*

*Die passende Gefäßgröße bei der Laketechnik ist ca. ½ kg Gemüse je 1-l-Gefäß. Ein drei bis vier Zentimeter großer Luftraum an der Oberfläche ist optimal. Bevor ich die Lake über das Gemüse gieße, gebe ich zuerst die Blätter und Steine in das Glas. Anfangs achtete ich darauf noch nicht und das Glas wurde zu voll oder floss über, als ich den Stein auf das mit Blättern belegte Gemüse gab.*