

Sauerkraut und Kimchi für Einsteiger

Wann	26. Oktober 2019
Zeit	12 bis 16 Uhr
Kursleitung	Christof Eichenberger
Kosten	130 CHF
Anmeldung	ceichenberger@botinst.uzh.ch

Bitte beachten Sie unsere Geschäftsbedingungen: <http://www.bg.uzh.ch/de/kurse.html>

Seit jeher war man in unseren Breiten darauf angewiesen, die Fülle des Sommers irgendwie für den Winter haltbar zu machen. Nebst Trocknen, Räuchern und Einsalzen dürfte das milchsäure Einlegen zu den ältesten Konservierungsmethoden überhaupt gehören. Mit etwas Salz und unter Luftabschluss beginnt die Gärung i.d.R. von selbst. Die auf den Pflanzen natürlich vorkommenden Milchsäurebakterien werden durch das sauerstofflimitierte Milieu und die Zusammensetzung des austretenden Pflanzensaftes in ihrem Wachstum begünstigt. Sie senken durch ihren Stoffwechsel den pH-Wert und schliessen andere Mikroorganismen – die für die Konservierung weniger günstig wären – rasch von weiterem Wachstum aus. Bei der Gärung entstehen nebst der Milchsäure auch verschiedene Gärnebenprodukte, welche für den einzigartigen Geschmack verantwortlich sind. Auf diese Weise entsteht auf einfache Art ausserordentlich schmackhaftes Sauergemüse. Es bleibt über viele Monate haltbar – ganz ohne elektrischen Strom. In der Zeit von Gefriertruhen, Konserven und ‚Convenience Food‘ haben viele vergessen – oder niemals gelernt – sich selber mit Sauergemüse zu versorgen. Zum Glück geht der Trend heute in eine andere Richtung: Vie-ler-orts wird nun wieder munter experimentiert. Traditionelle Varianten wie Sauerkraut oder Sauerrüben, zusammen mit den vielen Varianten aus Fernost, eröffnen dem Gourmet eine ganze Geschmackswelt.



Werden diese Produkte roh genossen, so gelangen die an der Gärung beteiligten Mikroorganismen (zumindest teilweise) in unseren Darm und helfen mit, eine gesunde „Flora“ (Darm-Mikrobiom) zu erhalten bzw. wiederherzustellen. Es ist aber auch denkbar, dass bei der Gärung Substanzen entstehen, welche für andere Mikroorganismen unverträglich sind und so mithelfen, das Gleichgewicht im Darm in eine günstige Richtung zu verschieben.

Dieser Kurs ist als Kickstarter für den eigenen Einstieg in die „Sauerwelt“ gedacht. Sie erhalten das notwendige Rüstzeug, sich auf eigene Faust auf die Suche nach Ihrem persönlichen Favoriten zu machen. Wir werden gemeinsam Kraut & Rüben hobeln, salzen, nach Belieben würzen und einschichten. Zudem werden wir ein Kimchi nach koreanischem Vorbild ansetzen und natürlich einiges bereits Vergorenes degustieren.



Christof Eichenberger ist promovierter Biologe und arbeitet als Mikroskopiker am Institut für Pflanzen- und Mikrobiologie UZH. Er beschäftigt sich seit vielen Jahren mit der Fermentation von Lebensmitteln, wie Bier, Sauerteig, Kefir, Joghurt, Kombucha oder Sauerkraut.