



Fermentieren

Erst gärt es und dann wow

Früher wurden Lebensmittel durch Fermentation haltbar gemacht. Die Spitzengastronomie machte die Methode zum Trend, in der heimischen Küche weckt sie heute Heimatgefühle. Von Eva Biringer

19. OKTOBER 2018, 8:58 UHR

Ein Ladenlokal in Berlin-Moabit. Während manche der Anwesenden noch zweifelnd schauen, öffnet Markus Shimizu ein gutes Dutzend Schraubgläser, deren Inhalt einen eigenwilligen Duft verströmt. Dann wird gedippt, mit Reisbällchen oder Brot. Manche schmecken Capri-Sonne, andere den australischen Aufstrich Marmite. Aber alle sind begeistert von dem, was Shimizu hier auftischt. Denn was sich zwischen Nase und Gaumen entfaltet, ist eine Geschmackswelt, die zurzeit weltweit ein erstaunliches Comeback erlebt – und Produkt einer Jahrhunderte alten Technik ist: der Fermentation.

Bevor es Kühlschränke und künstliche Stabilisatoren gab, wurden Lebensmittel durch Fermentation haltbar gemacht. Köche auf der ganzen Welt begeistern sich für die Methode, weil sie keinen Kühlschrank haben, sondern weil damit neue Aromen und Texturen möglich sind. Auslöser dieser Entwicklung ist die längst vom Trend zur stilprägenden Schule gewordenen New Nordic Cuisine. Als Vorreiter gelten Magnus Nilsson vom schwedischen Zwei-Sterne-Restaurant Fäviken und René Redzepi, Besitzer des kopenhagener Noma [<https://www.zeit.de/gesellschaft/2014-04/Weltbestes-Restaurant>], des zeitweise besten Restaurants der Welt. Redzepi lernte das Fermentieren bereits während seiner Zeit im katalanischen Spitzenrestaurant El Bulli [https://www.zeit.de/2000/42/Der_Ausserirdische], das den letzten großen Küchentrend auslöste, die heute etwas in Vergessenheit geratene Molekularküche. New Nordic Cuisine, das heißt kochen mit dem, was da ist. Keine Erdbeeren im Winter, stattdessen von den Jahreszeiten vorgegebene Zutaten. Die skandinavische Küche ist ja geradezu prädestiniert für alles Konservierte. Zu kurz sind die Sommer, zu lang und ertragsarm die Winter. Es ist naheliegend, alles Übriggebliebene so zu lagern, dass es die Jahreszeiten überdauert – und man braucht nicht mehr dazu als Einweckgläser, eine Speisekammer und etwas Erfahrung.



Mehr Umami geht nicht: Das fermentierte Miso macht aus dieser japanischen Suppe mit Tofu und Frühlingszwiebeln eine Delikatesse. © Susan Brooks-Dammann/plainpicture

Von Skandinavien aus verbreitete sich der Trend zum Einmachen und Fermentieren in der ganzen Welt. Es gibt kaum ein besseres Restaurant, auf dessen Karte derzeit nichts Fermentiertes zu finden ist. Ana Roš [<https://www.zeit.de/zeit-magazin/essen-trinken/2018-05/ana-ros-sternekoecin-hisa-franko-restaurant>], eine der wenigen Frauen, die es mit ihrem Hiša Franko auf die Liste der 50 besten Restaurants der Welt [<https://www.theworlds50best.com/>] geschafft hat, unterhält eine Vorratskammer voller eingelegter Früchte und Gemüsesorten. Ihr Mann Valter Kramar ist bekannt für seinen monatelang gereiften Frischkäse. Hélène Darroze, die Michelin-Sterne-Restaurants in London und Paris betreibt, verkauft Mamia, eine südfranzösische Joghurtspezialität. Im unweit von Nürnberg gelegenen Restaurant Sosein fermentiert Felix Schneider [<https://www.zeit.de/arbeit/2018-03/gastronomie-kueche-restaurant-losein-arbeitsbedingungen-basisdemokratie>] Radieschen und stellt sein eigenes Miso her. Auch in Berlin

folgt die Brutal-lokal-Bewegung den Prinzipien der New Nordic Cuisine. "Wir konzentrieren uns auf das, was die Natur uns saisonal zur Verfügung stellt. Weil das im Winter weniger ist als im Sommer, sind die alten Techniken der Konservierung wie pökeln, einmachen, salzen oder fermentieren für uns wichtige Methoden, die (...) auch geschmacklich einen besonderen Reiz haben", heißt es etwa auf der Website des Nobelhart & Schmutzig [<https://www.zeit.de/arbeit/2018-07/billy-wagner-nobelhart-schmutzig-work-life-balance>]. Dessen Koch Micha Schäfer macht aus Buchweizen sein eigenes Koji.

Ich fermentiere, also bin ich

Von der gehobenen Gastronomie ist der Fermentationstrend längst in der ambitionierten bürgerlichen Küche angekommen; WG-Bewohner, die sich bislang von Fruchtzwergen ernährt haben, setzen plötzlich Joghurtkulturen an. Menschen, für die Weißbrot das höchste der Gefühle war, füttern ihren Sauerteig. Völlig Fremde erzählen sich auf Partys passioniert von ihren geglückten oder auch gescheiterten Experimenten. Das Fermentieren passt hervorragend zur gegenwärtigen Liebe für alles Handgemachte und irgendwie Althergebrachte. Je technologischer und komplizierter die Welt, desto mehr sehnen sich Menschen nach etwas so Einfachem wie einem Glas selbst eingelegter Radieschen.

Tatsächlich haben etwa ein Drittel aller Lebensmittel einen Fermentationsprozess durchlaufen. Sauerkraut zum Beispiel, aber auch Schokolade, Kakao, Bier und Käse. Gemeint ist damit ein chemischer Prozess, bei dem ein Ausgangsprodukt in Säure, Gas oder Alkohol umgewandelt wird. Dies geschieht entweder als Spontangärung auf natürliche Weise oder aber durch die Zugabe von Starterkulturen wie Bakterien oder Pilzen, die Kohlenhydrate unter anderem in konservierende Milchsäure umwandeln. Für das populäre Sauerteigbrot [<https://www.zeit.de/zeit-magazin/essen-trinken/2018-08/brot-backen-sauerteig-erfahrung>] braucht es neben Mehl und Wasser ein sogenanntes Anstellgut, das durch Milchsäurebakterien und Hefe für Gärung sorgt. Bei Kaffee und manchen Teesorten baut Fermentation einen Teil der Gerbstoffe ab. Joghurt, Buttermilch und andere Sauermilchprodukte entstehen ebenfalls durch eine Milchsäuregärung.



Insbesondere die asiatische Küche beruht zu einem Großteil auf dieser so simplen wie effektiven Konservierungstechnik. Der scharf eingelegte Weißkohl Kimchi [<https://www.zeit.de/lebensart/essen-trinken/2010-11/korea-bimbibap-kimchi>] ist ein koreanischer Klassiker. Tempeh wird aus fermentierten Sojabohnen gewonnen und macht sich gut als veganer Fleischersatz. Jede Sojasoße hat einen Gärprozess durchlaufen. Und was wäre die japanische Küche ohne Miso?

Nichts, findet Markus Shimizu. Bei Verkostungen und Workshops wie jenem eingangs erwähnten in Berlin erklärt er nachvollziehbar die Miso-Fermentation. Ein Getreide wird mit dem Schimmelpilz Koji versetzt und etwa zwei Tage lang in feuchtwarmer Umgebung stehen gelassen. Anschließend wird die Mischung mit gedämpften Sojabohnen, Wasser und Salz vergoren, traditionell in mit Steinen beschwerten Holzfässern. Obwohl Miso vermutlich aus China oder Korea kommt, wird es heute vor allem in der japanischen Küche verwandt: als Würzmittel für Fisch und Fleisch, zur Herstellung von Suppen oder verdünnt zum Ablöschen von Gemüse. Shimizu verkauft seine Produkte an einige der besten Restaurants Berlins wie Tim Raue [<https://www.zeit.de/gesellschaft/2018-06/tim-raue-alles-gesagt>] und auch ins Ausland, zum Beispiel an den Wiener Sternebetrieb Mraz & Sohn und das Ikarus in Salzburg.

Auch ohne Expertenanleitung lohnt sich ein erster Versuch. Man nimmt beispielsweise Karotten, Kohl oder Zucchini und legt sie in Salzlake ein. Für den Hausgebrauch eignet sich dafür ein mit einem Gewicht beschwertes Einweckglas. Hauptsache, das Gemüse ist vollständig mit Flüssigkeit bedeckt – sonst kultiviert man Schimmelpilze statt Milchsäurebakterien. Wenn es gut geht, ist der Fermentationsprozess nach einigen Tagen abgeschlossen. Luftdicht verschlossen hält sich das Produkt monatelang.

Korrekturhinweis: In einer früheren Version dieses Textes hieß es, Starterkulturen würden Kohlenhydrate in Milchsäurebakterien umwandeln. Milchsäurebakterien dienen aber vielmehr selbst der Umwandlung von Kohlenhydraten.