Fermentieren mit dem Thermomix

Ein kulinarisches Abenteuer in der Welt der Mikroorganismen

Fermentierte Lebensmittel sind derzeit ein kulinarischer Trend, und es gibt gute Gründe dafür. Von Kombucha über Sauerkraut bis hin zu fermentiertem Gemüse – die Welt der fermentierten Köstlichkeiten ist vielseitig und gesundheitsfördernd. Aber wie passt der Thermomix in diese alte Tradition des Fermentierens? Bevor wir darauf eingehen, klären wir erst einmal, was Fermentieren eigentlich ist.

Was ist Fermentieren?

Fermentieren ist ein Prozess, bei dem Mikroorganismen wie Bakterien, Hefen und Schimmelpilze verwendet werden, um Lebensmittel zu verändern und haltbar zu machen. Durch diesen Prozess werden Zucker und Stärke in Lebensmitteln in Säure oder Alkohol umgewandelt. Das Ergebnis sind Lebensmittel mit einer erhöhten Anzahl an Probiotika, verbessertem Nährstoffgehalt und oft einem sauren oder prickelnden Geschmack.

Warum Fermentieren?

- **Probiotika:** Fermentierte Lebensmittel sind eine Quelle für natürliche Probiotika, die die Darmgesundheit fördern.
- **Vitamin-Boost:** Durch den Fermentationsprozess werden Vitamine oft besser verfügbar oder in höheren Mengen produziert.
- **Verdauung:** Einige Menschen finden fermentierte Lebensmittel leichter verdaulich.
- **Geschmack:** Fermentieren kann einzigartige und köstliche Geschmacksprofile erzeugen.

Fermentieren mit dem Thermomix

Während der Thermomix nicht direkt zum Fermentieren verwendet wird (dies geschieht normalerweise in Gläsern oder speziellen Behältern), ist er ein unverzichtbares Werkzeug bei der Vorbereitung von fermentierten Lebensmitteln.

1. **Zerkleinern von Gemüse:** Wenn Sie beispielsweise Sauerkraut oder Kimchi herstellen möchten, können Sie den Thermomix verwenden, um Ihr Gemüse genau nach Ihren Wünschen zu zerkleinern.

2. **Salzlake:** Für einige Fermentationsprojekte benötigen Sie eine Salzlake. Mit dem Thermomix können Sie Wasser und Salz perfekt mischen und sogar auf die gewünschte Temperatur erhitzen, falls notwendig.
3. **Pürieren:** Bei der Herstellung von fermentierten Saucen oder Pasten, wie z.B. fermentierte Chilisauce, können Sie den Thermomix nutzen, um eine gleichmäßige Konsistenz zu erzielen.
4. **Rezepte:** Der Thermomix hat eine riesige Datenbank mit Rezepten, darunter auch solche für fermentierte Lebensmittel. Nutzen Sie diese, um Inspiration zu erhalten und den Prozess genau zu verfolgen.

Nachdem Sie Ihre Mischung mit dem Thermomix vorbereitet haben, füllen Sie sie in ein Glas oder einen anderen geeigneten Behälter, und lassen Sie die Fermentation ihren Lauf nehmen.

Abschließende Gedanken

Während der Thermomix selbst nicht fermentiert, ist er ein unschätzbares Werkzeug, um den Prozess des Fermentierens vorzubereiten. Die Präzision und Vielseitigkeit des Geräts erleichtert viele Schritte, die sonst mühsam wären. Betrachten Sie Ihren Thermomix als Ihren besten Assistenten auf Ihrer kulinarischen Reise durch die Welt des Fermentierens.