

- Die Mikroorganismen wirken sich positiv auf Gesundheit und Wohlbefinden aus.
- Die Produkte sind im Vergleich zu Rohware oft besser verträglich.
- Die Lebensmittelvielfalt wird gesteigert.
- Im Vergleich zum Erhitzen benötigt man zum Fermentieren keine Energie.
- Es wird kein großes Equipment benötigt, jeder kann zu Hause fermentieren.

## JEDES LAND HAT SEINE EIGENE FERMENTATIONSFORM

**Sag mir, wie du fermentierst, und ich sage dir, woher du kommst!**

Dieser Spruch ist heute so oder so ähnlich immer noch gültig, denn Fermentation ist eine der traditionsreichsten Methoden der Haltbarmachung. Nur gab es früher noch keine sozialen Medien, die die Rezepte länderübergreifend verbreiten konnten, keine Online-Shops, um sich diese Geschmacksvielfalt nach Hause zu holen. Nicht nur, aber auch deswegen hat jedes Land, ja sogar jede Region, seine eigene Methode der Fermentation hervorgebracht – beeinflusst durch Faktoren wie ländertypische Vegetation sowie klimatische und mikrobiologische Bedingungen.

**ALSO: ANDERE LÄNDER, ANDERE  
FERMENTATIONSMETHODEN.  
SCHAUEN WIR MAL EIN WENIG ÜBER  
DEN EINMACHGLASRAND UND  
ERFAHREN, WOFÜR EINIGE REGIONEN  
DER WELT BEKANNT SIND.**

Starten wir unsere kleine Weltreise in Fernost und im Fermentationsland Nummer eins – **Korea**. Wahrscheinlich wird jeder, der das Wort »Fermentation« hört, an genau dieses eine Produkt denken: Kimchi. Deswegen und wegen seiner unglaublichen Vielfalt ist diesem Produkt ein eigenes Kapitel gewidmet. Dort vermittele ich euch – natürlich mit fachlicher Unterstützung eines Koreaners – eine ganz eigene Wissenschaft, die sehr diffizil und nicht einfach ist. Zudem gibt es nicht nur »das eine« Kimchi-Rezept: In Korea sind Hunderte Variationen bekannt, teilweise hat jede Familie ihre eigenen, wohlgehüteten Rezepte – zehn davon stelle ich im ersten Kapitel vor.

Auch beim Nachbarn **China** kommt einiges Fermentiertes auf den Tisch. So sind zum Beispiel fermentierte Sojabohnen aus der Szechuanküche nicht wegzudenken, fermentierter Reis und Reismudeln gehören ebenso zu einem guten Dinner wie Chang, ein

chinesischer Kräuterwein. Weiter geht unsere Reise nach **Japan**, wo hauptsächlich Fisch durch Salz fermentiert und zum Beispiel als Sushi oder Sashimi gereicht wird.

Richtig spannend wird es im südlichen Asien, gibt es doch in **Thailand** über 50 traditionell fermentierte Speisen wie Rind, Huhn und Schwein, aber auch Garnelen oder Mangos. Heftig und nicht unbedingt für europäische Gaumen geeignet sind die Traditionen in **Malaysia**, denn hier wird traditionell die für unsereins sowieso ungewohnt »anrühige« Stinkfrucht Durian als Tempoyak auch noch fermentiert. Was viele nicht wissen: Ketchup hat seinen Ursprung im »Land der Würzsaucen«. Die Rede ist natürlich von **Indonesien**, wo sich viele spannende Varianten des Kecap finden.

Auf dem amerikanischen Kontinent sind es vor allem Länder wie **Mexiko**, die man sofort mit

Fermentiertem verbindet. Kein Wunder, kommt doch von hier die wohl bekannteste scharfe Sauce der Welt: Tabasco. Übrigens handelt es sich dabei um einen markengeschützten Namen und nicht etwa um einen Überbegriff für scharfe Saucen. Mithilfe von Essig, vielen reifen Chilis und Salz wird die beliebte Sauce schon seit 1868 hergestellt. Hauptexportländer sind Japan (Platz eins), gefolgt von Deutschland und Großbritannien.

Apropos **Deutschland**: Das ultimativ »urdeutsche« fermentierte Produkt – das Sauerkraut – findet sich auch in El Salvador wieder. Bekannt als Curtido, wird es aus Kohl, Karotten und Limettensaft hergestellt.

Neben Sauerkraut ist Deutschland natürlich vor allem für eines berühmt: Bier. Das älteste überlieferte Bierrezept stammt zwar aus China, in Deutschland – genauer in Bayern – wurde es jedoch perfektioniert und im 20. Jahrhundert