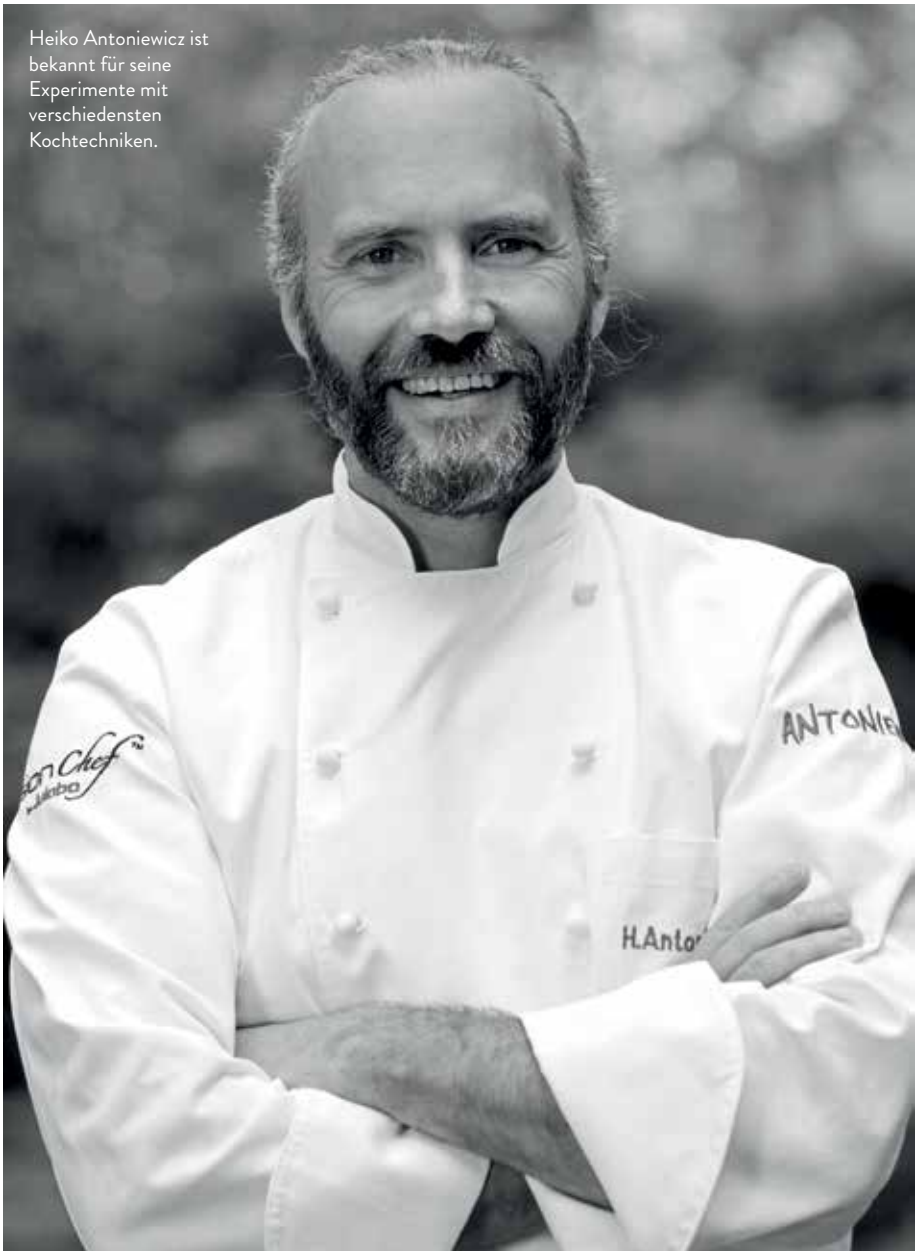
HEIKO ANTONIEWICZ

Es geht ans Eingemachte

Als Spitzenkoch ist er bekannt dafür, mit neuen Techniken die Küche zu revolutionieren. In Heiko Antoniewiczs Buch „Fermentation" geht es jedoch um Methoden, mit denen schon unsere Großmütter arbeiteten. Warum Profis und Laien gerade das Einsalzen und Einlegen wiederentdecken, erklärt er ***Jessica Braun*** im Interview.



Heiko Antoniewicz ist bekannt für seine Experimente mit verschiedensten Kochtechniken.

• Fermentation bedeutet, dass es in der Küche blubbert, gast und schimmelt. Für den Hobbykoch eine abschreckende Vorstellung. Muss man ein Abenteurer sein um Fermentation zu lieben?
Überhaupt nicht. Vieles, was wir essen, ist fermentiert: Käse, Bier, Wein oder Salami. Darüber, dass diese Produkte mittels Fermentation hergestellt wurden, denken wir aber gar nicht nach. Fermentation ist eine sehr alte Technik – und eine lange erprobte.

• Omas Sauerkrautrezept war schon fast in Vergessenheit geraten. Woher kommt die neue Lust aufs Einlegen?
Die Menschen interessieren sich wieder mehr für traditionelle Herstellungsverfahren, und die Fermentation hat einige Vorteile: Durch Einlegen bleibt saisonales Obst und Gemüse jederzeit verfügbar. Außerdem bekommt es eine wunderbare Textur und einen eigenen Geschmack.
Ich mag zum Beispiel Karotten à la Sauerkraut: Dazu raspele ich

Sauerkraut, Taube, Pastrami, Senfkörner.

Rhabarber im Vakuumbeutel.

Rettich mit Zitronengras.

Karotten, mariniere diese mit Salz und lasse sie wie Sauerkraut milchsauer vergären. Das dauert sechs Wochen, aber schmeckt einfach toll! Der Umgang mit Lebensmitteln wird auch bewusster, wenn man sich auf diese Weise damit beschäftigt. Wer über Wochen einen Sauerteig gehegt hat, um damit ein Brot zu backen, schmeißt dieses danach nicht mehr so gedankenlos weg.

• Sie gelten als Aromapapst, haben sicher eine feine Nase. Leidet die nicht, wenn Sie mit Fermentiertem experimentieren?
Im Gegenteil. Durch Einlegen oder Einsalzen lässt sich der Duft von Lebensmitteln wunderbar konservieren. Beim Einfrieren dagegen geht er mit der Zeit verloren. Nur ganz wenige Lebensmittel geben auch nach dem Auftauen noch einen Duft ab. Haben Sie schon mal an Salzzitronen aus Marokko gerochen?

• Leider noch nicht.
Der Duft ist irre! Die Zitrone riecht, als wäre sie frisch vom Stiel gepflückt. Und man kann sie komplett verarbeiten. Auch das ist ein Vorteil des Einlegens.

• Wieviel Geduld verlangt Ihnen die Fermentation ab?
Anfangs war ich schon ungeduldig. Ich wollte ja die Ergebnisse kosten. Aber ich finde es spannend zu beobachten, wie sich die Farben und Konsistenzen im Lauf des Prozesses verändern.

• Welche Zutat in Ihrer Küche reift am längsten?
Ich stelle meine eigene Fischsoße aus eingesalzenen Fischen her. Lebensmittel in Salz einzulegen, ist eine traditionelle Konservierungstechnik, die in vielen Kulturen verbreitet ist. Durch das Einsalzen wird der Fischsaft gewonnen. Er tropft herunter und wird danach filtriert. Die Basis, die so entsteht, ist bis zu drei Jahre alt.

• Das ist ganz schön alt.
Genau so muss das bei guten asiatischen Fischsoßen sein. Dafür halten sich diese dann auch mehrere Jahre.

• Haben Sie sich schon mal an einem Rezept die Zähne ausgebissen?
An Kefir! Wir stellen in unserer Versuchsküche auch Milchprodukte her. Für mich muss guter Kefir gleichzeitig eine schöne Säure und Süße haben. Diese Balance zu finden, ist schwierig, weil Kefir schnell umkippt und der Alkoholanteil zu hoch wird.

• In China und Taiwan isst man Stinketofu, der zwischen altem Fisch gelagert wurde. Mit Surströmming, dem schwedischen Dosenfisch, darf man wegen Explosionsgefahr nicht ins Flugzeug steigen. Ab welcher Gärstufe wird Ihnen beim Essen anders?
Das ist eine Kopfsache, und bei mir überwiegt meist die Neugier. Ich habe in Island zum Beispiel schon mal Hákarl gegessen, fermentierten Grönlandhai. Eine Spezialität. Wer damit noch nie Kontakt hatte, muss sich vielleicht erst mal langsam herantasten. Aber der Körper lernt in Sachen Geschmack sehr schnell dazu. Viel schwieriger ist es, sich an das veränderte Aussehen mancher Lebensmittel zu gewöhnen. Während der Fleischreifung kann sich zum Beispiel natürlicher Schimmel bilden, wie man ihn vom Camembert oder der Salami kennt. Das ist aber ein Edelpilz, nichts Ungesundes. →

Fermentation ist eine uralte und lang erprobte Technik, um Lebensmittel haltbarer zu machen.

Die ersten Aufzeichnungen, die sich auf Fermentation beziehen, stammen von den Kulturen, die um 6.000 v. Chr. in Mesopotamien lebten. Ohne tieferes wissenschaftliches Verständnis und ohne etwas von Mikroorganismen zu wissen, hatten diese Zivilisationen handwerkliche Traditionen und Bräuche entwickelt, die sich Gärungsprozesse zunutze machten. Vor allem im Mittelalter wurden Fermentationsprozesse dann (man denke nur an das Bier) in Klöstern zum Manufakturbetrieb entwickelt. Dabei war der Aspekt der Haltbarkeit die treibende Kraft.

FOTOS: © ANTONIEWICZ GMBH, THOMAS RUHL, EDITION FACKELTRÄGER, KÖLN (5)

Gurkensaft im Vakuumbeutel.

• **Woher weiß ich als Laie denn, ob das, was ich zu Hause ansetze, auch fermentiert und nicht verrottet?**
(lacht) Eigentlich ist Fermentation nichts anderes als Verrotten. Die Lebensmittel werden dabei zersetzt. In der industriellen Herstellung passiert das unter kontrollierten Bedingungen. Zu Hause spricht man von „wilder" Fermentation. Durch die Reifung werden die Produkte verdaulicher. Ich mag zum Beispiel den fermentierten Reis sehr gerne, der in China, aber auch Indien zum Frühstück serviert wird. Der ist unserem Haferschleim nicht unähnlich und sehr gesund.

• **Muss ich meine Küche umrüsten, wenn ich mit Fermentation experimentieren will?**
Nein. Sie können sich einen Steinguttopf kaufen, aber eigentlich tun es auch ausgespülte Marmeladengläser. In meiner Küche bevorzuge ich Violettgläser. Die wurden für die Kosmetikbranche entwickelt. Sie lassen Licht durch, aber keine UV-Strahlen. Dadurch verläuft der Prozess schneller, und die eingelegten Lebensmittel behalten mehr von ihrer Farbe. Außerdem sehen die Gläser hübsch aus.

• **Wie gehe ich am Besten vor?**
Fangen Sie mit etwas Einfachem an. Stecken Sie Sauerkraut in einen Topf, stampfen Sie es zusammen, fügen Sie Gewürze hinzu, genügend Salz, decken Sie das Ganze mit einer Steinplatte zu, und nach sechs bis acht Wochen schauen Sie nach, wie es geworden ist. Diese Technik funktioniert mit den meisten Gemüsesorten. Allerdings nicht immer gleich gut. Blumenkohl ist beispielsweise extrem gasig. Da müssen Sie alle vier bis fünf Tage nachsehen, wie er sich entwickelt. Sonst merken Sie nicht, wenn er umkippt.

• **Was ist ein typischer Anfängerfehler?**
Wenn Obst oder Gemüse nicht richtig sauber ist, können Sporen oder Staub dazu führen, dass es nicht wie gewünscht reift, sondern einfach schlecht wird. Das riecht man aber. Einfach die Nase drüberhalten und Sie wissen genau, woran Sie sind. Falls nicht, fragen Sie jemanden, der sich damit auskennt. Oder schütten Sie alles weg und fangen Sie von vorne an. Wenn Sie mit Fleisch und Fisch arbeiten wollen, dann lassen Sie sich das am besten von einem Profi zeigen.

Kandierter Meerrettich.

REZEPT

SHIITAKEPILZE, BOHNENCREME, AVOCADO

Shiitakepilze: 300 g Shiitakepilze • 3 g Salz
Bohnen: 50 g kleine weiße Bohnen • 1 Knoblauchzehe • Salz • 20 ml Olivenöl • 200 ml Gemüsefond • 1 Blatt Salbei • 200 ml Milch • ½ TL abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Orange • **Garnitur:** 2 reife Avocados • 1 Handvoll Rapsblüten

Shiitakepilze: Die Pilze salzen und in ein Weckglas geben. Den Deckel auflegen und mit Klarsichtfolie bespannen. Bei 32 °C im Excaliburtrockner (alternativ im Trockenautomat oder Backofen) 3 Tage fermentieren lassen. Danach weiter im Kühlschrank lagern. Die Pilze im Glas immer wieder wenden. Den Sud als würzendes Element nehmen und die Pilze fein gehackt weiterverarbeiten.
Bohnen: Die Bohnen in Wasser über Nacht einweichen. Den Knoblauch im Öl anschwitzen und leicht salzen. Die Bohnen dazugeben, mit dem Gemüsefond auffüllen und einmal aufkochen lassen. Im vorgeheizten Backofen bei 160 °C langsam schmoren lassen, den Salbei kurz vor Garende dazugeben. Die Bohnen sollen ganz weich sein. Mit der Milch im Mixer zu einer homogenen Masse verarbeiten und fein passieren. Mit Orangenschale und Salz abschmecken.
Fertigstellen: Die Avocados vierteln und vom Kern lösen, die Schale abziehen. In gleich große Spalten schneiden und kreisrund in einer Schale anrichten. Das Bohnenpüree erhitzen und in der Mitte anrichten. Die Pilzwürfel erhitzen und in der Mitte anrichten. Den Pilzsud auf 60 °C erhitzen und in die Schale gießen. Mit Rapsblüten bestreuen und servieren.

Heiko Antoniewicz: „Fermentation". Fackelträger Verlag, Köln 2015. 256 S., geb., 69 Euro.

FOTOS: THOMAS RUHL, EDITION FACKELTRÄGER, KÖLN