

GEFU®

Fermentier-Set, 4-teilig
Artikelnummer
15800

Fermentation Set, 4 pcs.
Item no.
15800

max. 1 Liter

FOOD

type

Starter Tipps und Rezepte
Starter tips and recipes

Bedienungsanleitung
User manual
Notice d'utilisation
Istruzioni d'uso
Instrucciones de uso
Gebruiksaanwijzing
Инструкция по использованию
Manual de instruções
Brugsanvisning
Instrukcja obsługi
Návod k obsluze
Návod na použitie
Navodila za uporabo
Upute za upotrebu
Kezelési útmutató
Instrucțiunile de utilizare
Инструкция за употреба

GEFU – Entdecke Deine Kochkunst.
GEFU – Discover Culinary Artistry.



DE

Fermentieren ist Zeitgeist

Mit unserem Einsteiger-Set kannst du es ganz einfach selber ausprobieren.

Du wirst mühelos lernen, wie's geht und wirst begeistert sein von unseren Rezepten. Getreu dem Motto: GEFU - Entdecke deine Kochkunst. Weitere Rezepte unter: www.gefu.com/rezepte

Uralte Küchenkunst

Schon vor Jahrtausenden wurden Lebensmittel durch Fermentieren haltbar gemacht. Diese 100-prozentig natürliche Konservierungs- und Veredelungsmethode ist wieder voll im Trend. Und das zu Recht!

Anders als zum Beispiel beim Einkochen bleiben Vitamine und Nährstoffe weitgehend erhalten; wertvolle probiotische Bakterienkulturen werden gebildet. Und das Beste: Weißkohl, Karotten, Rote Beete usw. bekommen einen einzigartig aromatischen, fein säuerlichen Geschmack. Mit diesem Fermentier-Set gelingen Ihre selbst

fermentierten Delikatessen perfekt: vom klassischen Sauerkraut bis zum asiatischen Kimchi. Und Sie wissen genau, was drin ist.

Durch das Ferment Vent Ventil im Deckel gelangen weder Sauerstoff noch schädliche Keime ins Glas. Gase hingegen, die sich bei der Fermentation bilden, entweichen durch das Ventil automatisch. So besteht keine Gefahr eines Überdrucks im Glas. Ist der Fermentationsprozess durch einen kühlen Aufbewahrungsort unterbrochen, verhindert das Ferment Vent Ventil automatisch das unangenehme Gerüche der Fermentation entweichen.





Fermentier-Salz

Salz ist für die Fermentation unentbehrlich. Es verhindert die Vermehrung unerwünschter Bakterien und gibt den Milchsäure-Bakterien ihren Entfaltungsfreiraum. Das Salz, das verwendet wird, sollte keine Zusätze wie Jod, Fluorid oder Rieselhilfen enthalten. Steinsalz oder unraffiniertes Meersalz sind eine gute Wahl.

Fermentierglas

Es ermöglicht, dass das entstehende Kohlendioxid durch das Ferment Vent Ventil austreten kann.

Fermentier-Gewicht

Wer erfolgreich fermentieren will, muss sein Gemüse vor Sauerstoff schützen. Dafür ist das Glasgewicht entscheidend, es drückt das Gemüse unter die Lake.

Stößel

Er sorgt dafür das das Gemüse oder Obst gut verdichtet wird und Zellsaft austritt.

Küchenzange

Perfekt um unter hygienischen Bedingungen das Glasgewicht zu heben und um das Ferment einzufüllen oder zu entnehmen.



EN

Fermenting is the spirit of the times

Our beginners set lets you try this yourself very easily. You will effortlessly learn how to do it and will be amazed by our recipes. True to the motto: GEFU - discover your culinary art. More recipes available at www.gefu.com/recipes

Ancient culinary art

Foods have been preserved using fermenting for thousands of years. This 100 percent natural method of preservation and refinement is fully back on trend. And there's good reason for it!

Unlike when cooking, all vitamins and nutrients remain largely intact; valuable probiotic bacterial cultures are formed. And the best thing is, white cabbage, carrots, beetroot etc. gain a unique aromatic, mild sour flavour. This fermenting set ensures your own fermented delicacies succeed perfectly: from the classic sauerkraut to Asian kimchi. And you will know precisely what's in it.

The Ferment Vent valve in the lid makes sure that neither oxygen nor harmful microbes get into the jar. Gases, on the other hand, which are formed by the fermentation process automatically escape through the valve. This ensures that there is no danger of excess pressure in the jar. If the fermentation process

is paused by placing the jar in a cool storage place, the Ferment Vent valve automatically prevents unpleasant fermentation smells from escaping.

Fermentation salt

Salt is essential for the fermentation process. It prevents the proliferation of unwanted bacteria and gives the lactic acid bacteria room to thrive. The salt used should not have any additives like iodine or anti-caking agents. Rock salt or unrefined sea salt is a good choice.

Fermenting Jar

It allows the resulting carbon dioxide to escape through the Ferment Vent valve.

Ferment weight

If you want to be successful at fermenting, you need to protect your vegetables against oxygen. The glass weight is crucial for ensuring that the vegetables are pushed under the brine.

Plunger

It ensures that the vegetables or fruit are well compressed and that the cell juices are released.

Kitchen tongs

Perfect for hygienically lifting the glass weight and for filling or removing the ferment.



FR

La fermentation est dans l'air du temps

Avec notre kit de démarrage, vous pouvez facilement vous y essayer vous-même.

Vous apprendrez sans effort comment faire et vous serez étonné(e) par nos recettes. Fidèle à la devise : GEFU - Découvrez votre art culinaire. Davantage de recettes sur : www.gefu.com/rezepte

L'art de la cuisine ancienne

Il y a des milliers d'années déjà, les aliments étaient conservés par fermentation. Cette méthode de conservation et de raffinement 100 % naturelle redevient à présent à la mode. Et à juste titre !

Contrairement, par exemple, à la mise en bouteille à domicile, les vitamines et les nutriments sont en grande partie conservés ; de précieuses cultures bactériennes probiotiques sont formées. Et voici le meilleur : Le chou blanc, les carottes, la betterave, etc. ont un goût aromatique unique et légèrement acide. Avec ce kit de fermentation, vos délices auto-fermentés seront parfaits : de la choucroute classique au kimchi asiatique. Et vous saurez exactement ce qu'il contient.

Grâce à la valve d'évent de fermentation dans le couvercle, ni l'oxygène ni les germes nocifs ne pénètrent dans le bocal. D'autre part, les gaz qui se forment pendant la fermentation s'échappent automatiquement par la valve. Il n'y a donc aucun risque de surpression dans le bocal. Si le processus de fermentation est interrompu par un lieu de stockage frais, la valve d'évent de fermentation empêche automatiquement les odeurs désagréables de la fermentation de s'échapper.

Sel de fermentation

Le sel est indispensable à la fermentation. Il empêche la multiplication des bactéries indésirables et laisse aux bactéries lactiques la liberté de se développer. Le sel utilisé ne doit contenir aucun additif tel que de l'iode, du fluorure ou des agents anti-agglomérants. Le sel gemme ou le sel de mer non raffiné sont un bon choix.

Bocal de fermentation

Il permet au dioxyde de carbone résultant de s'échapper par la valve d'évent de fermentation.

Poids de fermentation

Si vous voulez réussir la fermentation, vous devez protéger vos légumes de l'oxygène. Le poids de verre est déterminant pour ce faire, car il presse les légumes sous la saumure.

Pressoir

Il veille à ce que les légumes ou les fruits soient bien compressés et que le jus cellulaire s'échappe.

Pinces de cuisine

Parfaites pour soulever le poids de verre dans des conditions hygiéniques et pour mettre ou retirer le ferment.





IT

La fermentazione è la moda del momento

Grazie al nostro set base puoi provarla tu stesso in tutta facilità. Impara senza alcuna fatica il pratico funzionamento e lasciati sorprendere dalle nostre ricette. Vivi il motto: GEFU: scopri la tua arte di cucinare. Altre ricette su: www.gefu.com/rezpte

Un'arte culinaria di tradizione antichissima

Già migliaia di anni fa la fermentazione era utilizzata per conservare gli alimenti. Ora, questo metodo di conservazione e trattamento 100% naturale è tornato alla ribalta. E a ragione!

A differenza di quanto avviene nella cottura, ad esempio, le vitamine e le sostanze nutritive non vanno perse e si formano allo stesso tempo preziose colture batteriche probiotiche. E non finisce qui: l'aspetto migliore è che cavolo, carote, barbabietole e simili assumono un sapore dall'aroma unico e leggermente acidulo. Grazie a questo set per la fermentazione, tutte le prelibatezze preparate con le vostre mani e fermentate in tutta autonomia sono assolutamente perfette: dai classici crauti al kimchi di tradizione asiatica. E sapete esattamente tutto quello che c'è dentro.

Grazie alla valvola Ferment Vent posizionata sul coperchio, il vaso è al sicuro sia dagli acidi che dai pericolosi germi mentre allo stesso tempo i gas creati durante il processo di fermentazione possono fuoriuscire liberamente.

E il pericolo di una pressione eccessiva all'interno del vaso svanisce. Nel caso in cui il processo di fermentazione venisse interrotto con la conservazione al fresco, la valvola Ferment Vent impedirà automaticamente la fuoriuscita di qualsiasi odore sgradevole dovuto alla fermentazione.

Sale per la fermentazione

Il sale è imprescindibile ai fini della fermentazione poiché impedisce la riproduzione dei batteri indesiderati e lascia invece ai batteri degli acidi del latte il necessario spazio per evolversi. Il sale utilizzato non dovrebbe contenere additivi come lo iodio, il fluoruro o agenti anti agglomeranti. Il sale minerale e il sale marino non raffinato sono l'ideale.

Vaso per la fermentazione

Consente all'anidride carbonica che viene a formarsi di fuoriuscire dalla valvola Ferment Vent.

Peso per la fermentazione

Se si desidera eseguire una fermentazione ottimale è bene proteggere la verdura dall'ossigeno. A tal fine è fondamentale il peso poiché comprime la verdura al di sotto della salamoia.

Pestello

Permette il perfetto addensamento di frutta e verdura e la fuoriuscita del citoplasma.

Pinza da cucina

Ideale per sollevare il peso in condizioni igieniche e per inserire e prelevare gli alimenti fermentati.

ES

La fermentación está de moda

Con nuestro set para principiantes, puedes probarlo por tu cuenta de la forma más sencilla. Aprenderás sin apenas esfuerzo cómo funciona y te asombrarás con nuestras recetas. Leales al lema GEFU: Descubre tu arte culinario. Puedes encontrar más recetas en: www.gefu.com/recetas

Cultura culinaria ancestral

Desde hace miles de años, los alimentos se conservan mediante la fermentación. Este método de conservación y perfeccionamiento 100 % natural vuelve a estar muy de moda. ¡Y con razón!

A diferencia de lo que sucede al cocinarlos, se conservan las vitaminas y los nutrientes y se forman valiosos cultivos bacterianos probióticos. Y lo mejor, el repollo, las zanahorias, la remolacha y muchas otras verduras obtiene un sabor aromático único y ligeramente ácido. Con este set de fermentación, tus manjares fermentados por ti mismo te saldrán a la perfección: desde el clásico chucrut hasta el asiático kimchi. Y además sabrás exactamente lo que contienen.

Con la válvula Ferment Vent de la tapa, no entrará ni oxígeno ni ningún germen nocivo en el tarro. Sin embargo, los gases que se generan con la fermentación se escapan automáticamente por la válvula. Así, se evita el riesgo de sobrepresión en el tarro. Si el proceso de fermentación se interrumpe por un lugar de almacenamiento fresco, la válvula Ferment Vent evita automáticamente que se escapen los olores desagradables de la fermentación.

Sales de fermentación

La sal es indispensable para la fermentación. Evita la proliferación de bacterias indeseadas y ofrece a las bacterias del ácido láctico un espacio libre para desarrollarse. La sal utilizada no debe contener aditivos como yodo, fluoruro o antiaglomerantes. La sal gema o la sal marina sin refinar son buenas opciones.

Vaso de fermentación

Permite que el dióxido de carbono ocasionado pueda salir por la válvula Ferment Vent.

Pesa del fermentador

Si quieres que la fermentación salga bien, debes proteger las verduras del oxígeno. Para ello, es fundamental la pesa de vidrio que presiona la verdura bajo la salmuera.

Empujador

Se ocupa de que las verduras o las frutas se compacten bien y que salga el jugo celular.

Pinzas de cocina

Son perfectas para levantar la pesa de vidrio en condiciones higiénicas y para introducir o retirar el fermento.



Fermenteren is helemaal van nu

Met onze starter-set kun je het heel eenvoudig zelf proberen. Je leert moeiteloos hoe je het werkt en van onze recepten word je zeker enthousiast. Volgens het motto: GEFU - Ontdek je kookkunst. Ga voor meer recepten naar: www.gefu.com/rezепte

Oude kookkunst

Duizenden jaren geleden werden etenswaren al door fermentatie houdbaar gemaakt. Deze 100 procent natuurlijke conserverings- en verfijningsmethode is nu weer helemaal in de mode. En terecht!

Anders dan bijvoorbeeld bij inkoken blijven vitamines en voedingsstoffen in grote mate behouden en tevens worden er waardevolle probiotische bacterieculturen gevormd. En het beste: Witte kool, wortel, rode biet, etc. krijgen een unieke aromatische, lichtzure smaak. Met deze fermentatie-set zorgt u voor perfecte zelfgefermenteerde delicatessen: van klassieke zuurkool tot en met Aziatische kimchi. En u weet precies wat erin zit.

Dankzij de Ferment Vent-klep in het deksel komen er geen zuurstof of schadelijke ziektekiemen in het glas. Gassen die zich vormen

tijdens de fermentatie ontsnappen automatisch door de klep. Zo is er dus geen risico op overdruk in het glas. En als het fermentatieproces vanwege een koele bewaarplaats wordt onderbroken, dan voorkomt de Ferment Vent-klep automatisch dat de onaangename geuren van de fermentatie ontsnappen.

Fermentatie-zout

Zout is onmisbaar voor de fermentatie. Het voorkomt dat ongewenste bacteriën zich vermenigvuldigen en geeft de melkzuurbacteriën de ruimte om zich te ontwikkelen. Het gebruikte zout mag geen toevoegingen zoals jodium, fluoride of antiklontermiddelen bevatten. Steenzout of ongeraffineerd zeezout zijn prima keuzes.

Fermentatie-glas

Het glas zorgt ervoor dat de ontstane koolstofdioxide via de Ferment Vent-klep kan ontsnappen.

Fermentatie-gewicht

Om succesvol te fermenteren, moeten de groenten tegen zuurstof worden beschermd. Het glasgewicht is hiervoor bepalend, het drukt de groenten onder de pekel.

Stoter

Hij zorgt ervoor dat de groente of het fruit goed wordt samengeperst en celsap vrijkomt.

Keukentang

Perfect om het glasgewicht onder hygiënische omstandigheden op te tillen en om het ferment te plaatsen of te verwijderen.



Ферментация снова в моде

Будьте в тренде — с нашим базовым набором это проще простого. Вы легко освоите процесс, а наши рецепты послужат вдохновением. Ведь наш девиз — «GEFU — открывающая искусство кулинарии». Другие рецепты можно найти, перейдя по ссылке www.gefu.com/rezepte.

Древнее кулинарное искусство

Консервирование продуктов питания путем ферментации было известно уже несколько тысяч лет назад. Этот стопроцентно натуральный метод консервирования и переработки пищи снова в моде. И он считается таковым совершенно обоснованно:

в отличие, например, от стерилизации в процессе ферментации в значительной степени сохраняются витамины и питательные вещества и образуются ценные пробиотики. И самое главное: белокочанная капуста, морковь, свекла и другие продукты приобретают неповторимый аромат и слегка кисловатый вкус. С этим набором для ферментации вы приготовите идеальные деликатесы: от классической квашеной капусты до азиатского кимчи. И вы точно будете знать, как это сделано.

Благодаря клапану для ферментации в крышке в стеклянную банку не попадают ни кислород, ни вредные микробы. С другой стороны, газы, образующиеся при ферментации, автоматически выходят через клапан. Таким образом, в банке не образуется избыточное давление. При переносе банки в прохладное место и прерывании процесса ферментации клапан автоматически удерживает неприятные запахи ферментации внутри.

Соль для ферментации

Соль необходима для процесса ферментации. Она предотвращает размножение вредных микроорганизмов и способствует росту молочнокислых бактерий. Используемая соль не должна содержать никаких добавок, таких как йод, фторид или средства против слеживания. Лучше использовать каменную соль или нерафинированную морскую соль.

Банка для ферментации

Банка обеспечивается выход образующегося углекислого газа через клапан.

Гнет для ферментации

Для успешной ферментации овощи необходимо защищать от воздействия кислорода. Поэтому нужен стеклянный гнет, который давит на овощи и удерживает их в рассоле.

Толкатель

Он позволяет хорошо спрессовать овощи и фрукты и помогает выйти соку.

Кухонные щипцы

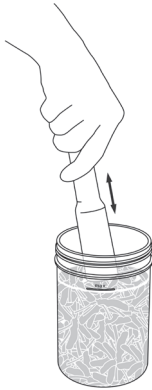
Идеально подходят для гигиеничного извлечения стеклянного гнета, а также для заполнения или удаления продукта ферментации.



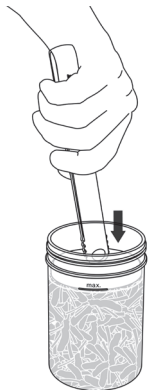
1



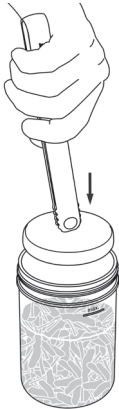
2



3



4



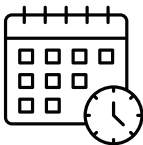
5



6

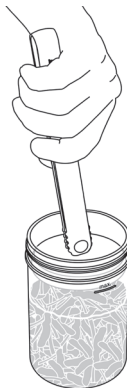


7



3 - 20

8



9



DE Vorbereitung und Tipps

- Unter www.gefu.com/rezepte finden Sie tolle Rezepte zum Fermentieren.
- Damit das Fermentieren gelingt, sollte zwingend hygienisch gearbeitet werden. Gläser und Werkzeuge sollten abgekocht werden, damit sie steril sind. Zudem empfiehlt sich das Arbeiten mit Einweghandschuhen.
- Grundsätzlich eignen sich fast alle Gemüse- und Obstsorten zum Fermentieren. Gemüse wie z. B. Weißkohl (Sauerkraut) ist vielfach erprobt und gelingen leicht.
- Das Salz, das verwendet wird, sollte keine Zusätze wie Jod, Fluorid oder Rieselhilfen enthalten. Steinsalz oder unraffiniertes Meersalz sind eine gute Wahl.
- Es wird eine 2-3%ige Salzlake benötigt. Auf 1 Liter kaltes Wasser sind das 20 bis 30 Gramm Salz.
- Den maximalen Füllstrich beachten! Flüssigkeiten dürfen wegen des Gärprozesses nicht darüber stehen.
- Das Gemüse oder Obst muss während der Fermentation und auch während der späteren Aufbewahrung immer unter der Flüssigkeitsoberfläche bleiben, da es sonst verdirbt.

Fermentieren im eigenen Saft:

Geeignet für z.B. Kohl, Zucchini, Karotten, Zwiebeln, Rettich und Lauch. Das Gemüse wird gründlich abgewaschen oder geputzt und mit Hobel oder Reibe fein zerkleinert. In Bezug auf das Gewicht der gesamten vorbereiteten Gemüsemenge wird 2-3% Salz hinzugefügt. Das Gemüse und Salz wird verknetet bis der Zellsaft austritt. Oft reicht der austretende Gemüsesaft aus. Evtl. wird später noch etwas Salzlake benötigt.

Fermentieren mit Salzlake:

Geeignet für ganzes oder grob zerkleinertes Gemüse wie z. B. Tomaten, Karotten, Radieschen, Zucchini, Ingwer, Knoblauch, Spargel und Obst wie z. B. Birnen, Kirschen, Erdbeeren, Zitronen und vieles mehr. Dem gewaschenen, vorbereiteten Gemüse oder Obst wird 2-3%ige Salzlake hinzugefügt.

Ferment ansetzen

- 1 Füllen Sie das vorbereitete Gemüse oder Obst mithilfe der Zange in das Glas.
- 2 Beim **Fermentieren im eigenen Saft** das Gemüse portionsweise einfüllen und mit dem Stößel fest ins Glas stampfen.
- 3 Beim **Fermentieren mit Salzlake** das Gemüse oder Obst mit der Küchenzange NATIVO in das Glas geben und das Glas mit der 2-3%igen Salzlake auffüllen.
- 4 Glasgewicht mithilfe einer Zange (hygienisches Arbeiten) in das Glas geben, sodass das Gemüse / Obst vollständig von Flüssigkeit bedeckt ist.
- 5 Die Flüssigkeit darf mit eingesetztem Glasgewicht nicht über den maximalen Füllstand (Füllstrich) stehen.
- 6 Deckel zuschrauben und Glas bei Zimmertemperatur (18-23 °C) zum Fermentieren lagern. Die entstehenden Gase entweichen automatisch über das Ferment Vent Ventil. **Achtung!** Das Ventil muss nicht geöffnet oder geschlossen werden.
- 7 Ab ca. dem 3. Tag beginnt die Milchsäuregärung und somit der eigentliche Fermentationsprozess.

Dieser kann je nach gewünschtem Geschmack (je länger desto saurer bzw. intensiver) bis zu 20 Tage fortgesetzt werden.

- 8 Zum Entnehmen des Ferments den Deckel aufschrauben, das Gewicht mit der Zange entnehmen und hygienisch beiseite legen.
- 9 Die gewünschte Portion Ferment mit der Zange aus dem Glas nehmen, Glasgewicht wieder auflegen und mit zugeschraubtem Deckel kühl und dunkel bei 6-8 °C lagern (kühler Keller oder Kühlschrank). Das selbstschließende Ferment Vent Ventil verhindert die Geruchsbildung während der Lagerung (Bitte beachten: Der Deckel ist nicht 100% auslaufsicher).

Pflegehinweise

Alle Komponenten sind spülmaschinengeeignet mit Ausnahme des Stößels.

GB Preparation and tips

- At www.gefu.com/recipes you can find great fermentation recipes.
- To ensure that the fermentation is successful, it is vital that you keep things hygienic. Jars and tools should be boiled off so that they are sterile. It is also recommended that single-use gloves are used.
- As a rule, almost all vegetable and fruit varieties are suitable for fermenting. Vegetables such as white cabbage (sauerkraut) have been tried and tested and succeed easily.
- The salt used should not have any additives like iodine or anti-caking agents. Rock salt or unrefined sea salt is a good choice.
- You will need a 2-3% brine. Add 20 to 30 grams of salt to 1 litre of cold water.
- Note the maximum fill level line! During the fermentation process, liquids must not be allowed to exceed this line.
- During the fermentation process and also during later storage, the fruit or vegetables must always remain below the surface of the liquid or it will become spoiled.

Fermenting in their own juices:

Suitable for e.g. cabbage, courgette, carrots, onions, radish and leek. The vegetables are thoroughly washed or cleaned and grated finely using a grater or slicer. 2-3% salt is added relative to the weight of the total quantity of prepared vegetables. The vegetables and salt are pounded until the cell juices are released. The released vegetable juice is often sufficient. Sometimes additional brine is also required later.

Fermenting using brine:

Suitable for whole or roughly chopped vegetables such as tomatoes, carrots, radishes, courgettes, ginger, garlic, asparagus and fruit such as pears, cherries, strawberries, lemons and much more. 2-3% brine is added to the washed, prepared vegetables or fruit.

Preparing the ferment

- 1 Fill the prepared vegetables or fruit into the jar using the tongs.
- 2 When **fermenting in its own juices**, fill the vegetables bit by bit into the jar and firmly press them down using the plunger.
- 3 When **fermenting using brine**, place the fruit or vegetables into the jar using the Tongs

NATIVO and fill up the jar with the 2-3 % brine.

- Place the glass weight into the jar using the tongs (to keep things hygienic) so that the fruit/vegetables are fully covered by the liquid.
- With the inserted glass weight, the liquid must not be allowed to stand above the maximum fill line.
- Screw the lid shut and store the jar at room temperature (18-23 °C) to ferment. The resulting gases automatically escape via the Ferment Vent valve. **Warning!** The valve must not be opened or closed.
- The lactic acid fermentation starts after approx. the 3rd day – the real fermentation process. Depending on the taste desired, (the longer the more sour or intense it becomes) this can be continued for up to 20 days.
- To remove the ferment, unscrew the lid, use the tongs to remove the weight and place hygienically to one side.
- Remove the desired portion of ferment from the jar using the tongs, replace the glass weight, screw the lid closed and store in a cool, dark place at 6-8 °C (cool cellar or fridge). The self-closing Ferment Vent valve prevents the formation of smells during storage (please note: the lid is not 100% leakproof).

Care instructions

All components are dishwasher-safe with the exception of the plunger.

FR Préparation et conseils

- Vous trouverez d'excellentes recettes de fermentation sur www.gefu.com/rezeppe
- Pour que la fermentation réussisse, il est essentiel de travailler de manière hygiénique. Les bocaux et les outils doivent être bouillis afin qu'ils soient stériles. Il est également recommandé de travailler avec des gants jetables.
- En principe, presque tous les types de légumes et de fruits conviennent à la fermentation. Des légumes, comme, par exemple, le chou blanc (choucroute), ont été essayés à plusieurs reprises et le test a été conduisant.
- Le sel utilisé ne doit contenir aucun additif tel que de l'iode, du fluorure ou des agents anti-agglomérants. Le sel gemme ou le sel de mer non raffiné sont un bon choix.
- Une saumure à 2-3% est nécessaire. Soit 20 à 30 grammes de sel pour 1 litre d'eau froide.
- Veillez à respecter la marque de remplissage maximale ! Les liquides ne doivent pas se trouver au-dessus en raison du processus de fermentation.
- Les légumes ou les fruits doivent toujours rester sous la surface du liquide pendant la fermentation et aussi pendant le stockage ultérieur, sinon ils se gâteront.

Fermentation dans leur propre jus :

Convient par exemple pour le chou, les courgettes, les carottes, les oignons, les radis et les poireaux. Les légumes sont soigneusement lavés ou nettoyés et finement hachés avec une éminceuse ou une râpe. Par rapport au poids de la quantité totale de légumes préparés, ajoutez 2-3% de sel. Les légumes et le sel sont pétris jusqu'à ce que le jus cellulaire sorte. Souvent, le jus de légumes qui s'échappe est

suffisant. Vous aurez peut-être besoin de saumure plus tard.

Fermentation en saumure :

Convient aux légumes entiers ou hachés grossièrement tels que par exemple les tomates, les carottes, les radis, les courgettes, le gingembre, l'ail, les asperges et les fruits comme les poires, les cerises, les fraises, les citrons et bien plus encore. De la saumure 2-3% est ajoutée aux légumes ou fruits lavés et préparés.

Début de la fermentation

- Placez les légumes ou les fruits préparés dans le bocal à l'aide de la pince.
- Lors de la fermentation dans leur propre jus, versez les légumes par portions et écrasez-les fermement dans le bocal avec le presseur.
- Lors de la fermentation avec de la saumure, placez les légumes ou les fruits dans le bocal à l'aide de la pince de cuisine NATIVO et remplissez le bocal avec la saumure à 2-3 %.
- Mettez le poids de verre dans le bocal à l'aide d'une pince (travail hygiénique) afin que les légumes/fruits soient entièrement recouverts par le liquide.
- Quand le poids de verre est inséré, le liquide ne doit pas dépasser le niveau de remplissage maximal (ligne de remplissage).
- Vissez le couvercle et conservez le bocal à température ambiante (18-23 °C) pour fermenter. Les gaz résultants s'échappent automatiquement via la valve d'évent de fermentation. **Attention !** La valve n'a pas besoin d'être ouverte ou fermée.
- À partir du 3e jour environ, la fermentation lactique, et donc le processus de fermentation proprement dit, commence. Elle peut se poursuivre jusqu'à 20 jours en fonction du goût recherché (plus le délai est long, plus le goût sera acide ou plus intense).
- Pour retirer le ferment, dévissez le couvercle, retirez le poids avec la pince et mettez-le de côté hygiéniquement.
- Avec la pince, sortez du bocal la portion de ferment souhaitée, remettez le poids de verre et conservez-le dans un endroit frais et sombre à 6-8 °C (cave froide ou réfrigérateur) avec le couvercle vissé. La valve d'évent de fermentation à fermeture automatique empêche la formation d'odeurs pendant le stockage (remarque : le couvercle n'est pas 100% étanche).

Instructions d'entretien

Tous les composants vont au lave-vaisselle à l'exception du presseur.

IT Preparazione e suggerimenti

- Su www.gefu.com/rezeppe potete trovare fantastiche ricette per la fermentazione.
- L'igiene è doverosa per la buona riuscita della fermentazione. I vasi e gli utensili impiegati dovrebbero essere bolliti per garantirne la sterilità. Inoltre, suggeriamo di lavorare indossando guanti monouso.
- Di base, qualsiasi verdura e qualsiasi varietà di frutta può essere fermentata. La verdura come il cavolo bianco è tra le più diffuse e facili da fermentare.
- Il sale utilizzato non dovrebbe contenere additivi come lo iodio, il fluoruro o agenti anti agglomeranti.

Il sale minerale e il sale marino non raffinato sono l'ideale.

- È necessaria una salamoia al 2-3%. Per un litro di acqua fredda sono presenti dai 20 ai 30 grammi di sale.
- Rispettare il livello massimo consentito per il riempimento! Nessun liquido deve superare tale livello per via del processo di fermentazione.
- La frutta e la verdura devono rimanere sempre al di sotto della superficie del liquido sia durante la fermentazione che durante la successiva conservazione per non marcire.

Fermentazione nel proprio succo:

Adatta per cavolo, zucchine, carote, cipolle, ravanelli e porro. Lavare o pulire accuratamente la verdura e affettarla finemente con la grattugia o l'affettatrice. Aggiungere 2-3% di sale in base al peso della quantità complessiva di verdura preparata. Impastare la verdura insieme al sale fino alla fuoriuscita del citoplasma. Spesso il succo che fuoriesce è sufficiente. Eventualmente si può aggiungere successivamente dell'altra salamoia.

Fermentazione con salamoia:

Adatta per verdure intere o affettate come pomodori, carote, ravanello, zucchine, zenzero, aglio, asparagi e frutta come pere, ciliegie, fragole, limoni e molto altro. Aggiungere la salamoia al 2-3% alla verdura o alla frutta lavata e preparata.

Montaggio della valvola

Ferment Vent

- 1 Riempire il vaso con la frutta o la verdura preparata mediante la pinza.
- 2 Per la fermentazione nel proprio succo inserire la verdura gradualmente e comprimerla all'interno del vaso con il pestello.
- 3 Per la fermentazione con salamoia inserire la verdura o la frutta nel vaso con la pinza per cucina NATIVO e riempire quindi il vaso di salamoia al 2-3%.
- 4 Inserire il peso mediante una pinza (per lavorare in modo igienico) all'interno del vaso in modo tale che la frutta o la verdura sia completamente ricoperta dal liquido.
- 5 Con il peso inserito, il liquido non deve superare il livello massimo previsto (contrassegnato con il trattino).
- 6 Avvitare il coperchio e riportare il vaso a temperatura ambiente (18-23 °C) per la fermentazione. I gas generati fuoriescono automaticamente attraverso la valvola Ferment Vent. **Attenzione!** Non aprire o chiudere la valvola.
- 7 A partire dal terzo giorno circa inizia la fermentazione degli acidi del latte e con essa l'effettivo processo di fermentazione. La fermentazione può continuare fino a 20 giorni in base ai gusti personali (maggiore è la durata, più intenso e acido sarà il sapore)
- 8 Per estrarre gli alimenti fermentati, svitare il coperchio, rimuovere il peso con la pinza e riportarlo in condizioni igieniche.
- 9 Prelevare con la pinza la porzione di alimenti fermentati desiderata, posizionare nuovamente il peso e riportare con il coperchio avvitato in luogo fresco e asciutto a una temperatura di 6-8 °C (quindi in frigorifero o in una cantina fresca). La valvola Ferment Vent che si richiude autonomamente impedisce la formazione di cattivi

odori durante la conservazione (attenzione: il coperchio non garantisce una tenuta al 100%).

Suggerimenti per la cura

Tutti i componenti sono lavabili in lavastoviglie ad eccezione del pestello.

ES Preparación y consejos

- En www.gefu.com/recetas encontrarás recetas geniales para fermentar.
- Para que la fermentación salga bien, es crucial trabajar de forma higiénica. Los tarros y las herramientas se deben hervir para esterilizarlos. Además, se recomienda trabajar con guantes de un solo uso.
- Por lo general, cualquier verdura y cualquier fruta es apta para su fermentación. Las verduras como el repollo, por ejemplo, (chucrut) se ha puesto a prueba en muchas ocasiones y sale bien de forma muy sencilla.
- La sal utilizada no debe contener aditivos como yodo, fluoruro o antiaglomerantes. La sal gema o la sal marina sin refinar son buenas opciones.
- Se requiere una salmuera con un contenido de un 2-3 % de sal. En 1 litro de agua fría, harían falta entre 20 y 30 gramos de sal.
- Se debe tener en cuenta la raya de llenado máximo. No debe quedar ningún líquido por encima debido al proceso de fermentación.
- Las verduras o las frutas deben quedar siempre por debajo de la superficie del líquido durante la fermentación y también durante el almacenamiento posterior, porque de lo contrario se estropeará.

Fermentación en su propio jugo:

Apta para la col, los calabacines, las zanahorias, las cebollas, los rábanos y los puerros, por ejemplo. Se lava o se limpia bien la verdura y se trocea con una mandolina o con un rallador. En comparación con el peso de la verdura que se va a preparar, se debe añadir un 2-3 % de sal. Las verduras y la sal se amasan hasta que sale el jugo celular. A menudo, el jugo que sale de los vegetales es suficiente. En ocasiones, se necesita algo más de salmuera más tarde.

Fermentación con salmuera:

Ideal para verduras enteras o en trozos grandes como, por ejemplo, tomates, zanahorias, rabanitos, calabacines, jengibre, ajo, espárragos y frutas como, por ejemplo, peras, cerezas, fresas, limones y muchas más. A la verdura o la fruta limpia preparada y limpia se le añade una salmuera del 2-3 %.

Colocar el fermento

- 1 Introduce en el tarro la verdura o la fruta preparada con ayuda de las pinzas.
- 2 En caso de fermentación en su propio jugo, introduce la verdura en porciones y presiona firmemente con el empujador en el tarro.
- 3 En caso de fermentación con salmuera, introduce la verdura o la fruta en el tarro con las pinzas de cocina NATIVO y rellena el tarro con una salmuera del 2-3 %.
- 4 Introduce en el tarro la pesa de vidrio con una pinza (trabajo higiénico) para que las verduras/fruta queden cubiertas por completo por el líquido.
- 5 El líquido no debe quedar por encima del nivel de llenado máximo (raya de llenado) una vez colocada la pesa de vidrio.

- 6 Atornilla la tapa y almacena el tarro a temperatura ambiente (18-23 °C) para su fermentación. Los gases que se formen saldrán automáticamente a través de la válvula Ferment Vent. **Atención:** La válvula no se debe abrir ni cerrar.
- 7 A partir del 3.º día aproximadamente empezará la fermentación de ácido láctico y, por consiguiente, el proceso de fermentación en sí. Este proceso continuará hasta 20 días, en función del sabor deseado (cuanto más tiempo, más amargo).
- 8 Para retirar el fermento, abrir la tapa, extraer la pesa con las pinzas y colocarla a un lado de forma higiénica.
- 9 Retira del tarro la porción de fermento que desees con las pinzas, vuelve a colocar la pesa de vidrio y atornilla de nuevo la tapa para almacenarlo en un lugar fresco y oscuro, a 6-8 °C (un sótano fresco o un frigorífico). La válvula de cierre automático Ferment Vent evita la formación de olores durante el almacenaje (ten en cuenta que la tapa no es 100 % a prueba de fugas).

Indicaciones de cuidado

Todos los componentes son aptos para lavavajillas, excepto el empujador.

NL Voorbereiding en tips

- Op www.gefu.com/rezepete vindt u geweldige recepten om te fermenteren.
- Om de fermentatie te laten slagen, is het heel belangrijk om hygiënisch te werk te gaan. Glazen en gereedschappen moeten worden gekookt, zodat ze steriel zijn. Het gebruik van wegwerphandschoenen is ook aan te raden.
- In principe zijn vrijwel alle soorten groenten en fruit geschikt voor fermentatie. Groenten zoals witte kool (zuurkool) is al vele malen uitgeteerd en lukt eenvoudig.
- Het gebruikte zout mag geen toevoegingen zoals jodium, fluoride of antikontermiddelen bevatten. Steenzout of ongeraffineerd zeezout zijn prima keuzes.
- Er is een pekkel van 2-3% nodig. Dit is 20 tot 30 gram zout op 1 liter koud water.
- Let op de maximale vulstreep! Vloeistoffen mogen niet hoger dan de streep staan vanwege het fermentatieproces.
- De groenten of het fruit moeten tijdens de fermentatie en ook tijdens het later bewaren altijd onder het oppervlak van de vloeistof blijven, anders bederven ze.

Fermenteren in eigen sap:

Geschikt voor bijv. kool, courgettes, wortelen, uien, radijs en prei. De groenten worden grondig gewassen of schoongemaakt en fijngemaakt met een schaaaf of rasp. Voeg in verhouding tot het gewicht van de totale hoeveelheid bereide groenten 2-3% zout toe. Kneed de groenten en het zout tot het celsap vrijkomt. Vaak is het vrijkomende groentesap voldoende. Misschien is er later nog wat pekkel nodig.

Fermenteren met pekkel:

Geschikt voor hele of grof gesneden groenten zoals tomaten, wortelen, radijsjes, courgettes, gember, knoflook, asperges en fruit zoals peren, kersen, aardbeien, citroenen en nog veel meer. Voeg 2-3% pekkel toe aan de gewassen, bereide groenten of het fruit.

Fermenteren

- 1 Doe de voorbereide groenten of fruit in het glas met behulp van de tang.
- 2 Bij het **fermenteren in eigen sap** de groenten in porties in het glas doen en met de stoter stevig in het glas stampen.
- 3 Bij het **fermenteren met pekkel** doet u de groenten of het fruit in het glas met behulp van de keukentang NATIVO en voegt de 2-3% pekkel toe.
- 4 Plaats het glasgewicht met een tang in het glas (hygiënisch werken), zodat de groenten/het fruit volledig onder de vloeistof staan.
- 5 Bij geplaatst glasgewicht mag de vloeistof niet boven het maximale vulniveau (de vulstreep) komen.
- 6 Draai het deksel vast en bewaar het glas bij kamertemperatuur (18-23 °C) om te fermenteren. De resulterende gassen ontsnappen automatisch via de Ferment Vent-klep. **Let op:** De klep hoeft niet te worden geopend of gesloten.
- 7 Ongeveer vanaf de 3e dag begint de melkzuurfermentatie en daarmee het eigenlijke fermentatieproces. Dit kan, afhankelijk van de gewenste smaak, tot 20 dagen worden voortgezet (hoe langer hoe zuurder of intenser).
- 8 Om het ferment te verwijderen, schroeft u het deksel eraf, verwijderd u het gewicht met de tang en legt u het hygiënisch terzijde.
- 9 Neem de gewenste portie ferment uit het glas met de tang, plaats het glasgewicht er weer op en bewaar het glas op een koele, donkere plaats bij 6-8 °C (koele kelder of koelkast) met de deksel erop geschroefd. De zelfsluitende Ferment Vent-klep voorkomt geurvorming tijdens opslag (let op het volgende: Het deksel is niet 100% lek vrij).

Onderhoudsinstructies

Alle componenten zijn vaatwasmachinebestendig met uitzondering van de stoter.

RU Подготовка и советы

- По ссылке www.gefu.com/rezepete представлены разные рецепты для ферментации.
- Для успешной ферментации необходимо строго соблюдать правила гигиены. Банки и инструменты необходимо стерилизовать кипячением. Также рекомендуется работать в одноразовых перчатках.
- Как правило, для ферментации подходят почти все виды овощей и фруктов. Ферментация овощей, например таких, как белокочанная капуста (квашеная капуста), многократно опробована и всегда получается.
- Используемая соль не должна содержать никаких добавок, таких как йод, фторид или средства против слеживания. Лучше использовать каменную соль или нерафинированную морскую соль.
- Вам потребуется 2-3%-й рассол. На 1 литр холодной воды возьмите 20-30 грамм соли.
- Учитывайте метку максимального уровня заполнения! Из-за процессов брожения жидкость не должна находиться выше этой отметки.
- Во время ферментации, а также во время последующего хранения овощи и фрукты всегда должны быть покрыты рассолом, иначе они испортятся.

Ферментация в собственном соку

Подходит, например, для капусты, цукини, моркови, репчатого лука, редьки и лука-порея. Овощи необходимо тщательно помыть или почистить, а затем тонко нарезать при помощи ножа-шинковки или терки. В зависимости от общего веса подготовленных овощей добавляется 2–3 % соли. Овощи и соль перемешиваются, пока не начнет выходить овощной сок. Зачастую полученного овощного сока хватает. При необходимости позднее можно добавить небольшое количество рассола.

Ферментация в рассоле

Подходит для целых или крупно нарезанных овощей, таких как помидоры, морковь, редис, цукини, имбирь, чеснок, спаржа, и фруктов, таких как груша, вишня, клубника, лимон и многое другое. К вымытым подготовленным овощам или фруктам добавляют 2–3%-й рассол.

Приготовление продукта

- 1 С помощью щипцов добавьте в банку подготовленные овощи или фрукты.
- 2 При ферментации в собственном соку овощи необходимо добавлять небольшими порциями и уплотнять при помощи толкателя в банке.
- 3 При ферментации в рассоле овощи или фрукты укладываются в банку при помощи кухонных щипцов NATIVO и заливаются 2–3%-м рассолом.
- 4 При помощи щипцов (правила гигиены) уложите в банку стеклянный гнет так, чтобы овощи и фрукты были полностью покрыты жидкостью.
- 5 После размещения гнета жидкость не должна находиться выше максимальной метки заполнения.
- 6 Закрутите крышку и оставьте банку для хранения и ферментации при комнатной температуре (18–23 °C). Возникающие газы автоматически выйдут через клапан.
Внимание! Клапан не нужно открывать или закрывать.
- 7 Примерно на третий день начнется молочнокислое брожение, а вместе с ним и собственно процесс ферментации. Он может длиться до 20 дней в зависимости от того, какой вкус вы хотите получить (чем дольше, тем кислее и интенсивнее).
- 8 Чтобы извлечь ферментированный продукт, открутите крышку, извлеките гнет при помощи щипцов и отложите в чистое место (правила гигиены).
- 9 При помощи щипцов извлеките необходимую порцию продукта из банки, снова положите стеклянный гнет, закрутите крышку и оставьте на хранение в темном и прохладном месте при температуре 6–8 °C (в холодном подвале или холодильнике). Самозакрывающийся клапан предотвращает появление запахов во время хранения (обратите внимание: крышка не защищает от протекания на 100 %).

Рекомендации по уходу

Все компоненты, кроме толкателя, пригодны для мытья в посудомоечной машине.

PT Preparação e Dicas

- Em www.gefu.com/rezpte encontra ótimas receitas para fermentar.
- Para que a fermentação tenha sucesso, é essencial trabalhar de forma higiénica. Vidros e ferramentas de trabalho devem ser fervidos para que fiquem esterilizados. Também é recomendado trabalhar com luvas descartáveis.
- Por norma quase todos os tipos de vegetais e frutas são adequados para fermentação. Vegetais como por exemplo o repolho branco (chucrute) foram testados muitas vezes e têm facilidade de sucesso.
- O sal utilizado não deve conter aditivos como iodo, flúor ou antiaglomerantes. Sal-gema ou sal marinho não refinado são boas escolhas.
- É necessária uma salmoura de 2-3%.
- São 20 a 30 gramas de sal para 1 litro de água fria.
- Prestar atenção à linha máxima de enchimento! Os líquidos não devem ficar acima dela por causa do processo de fermentação.
- Os vegetais ou fruta devem permanecer sempre abaixo da superfície do líquido durante a fermentação e também durante o armazenamento posterior com a tampa de conservação, caso contrário, poderão se estragar.

Fermentação no próprio sumo:

Adequado para, por exemplo, repolho, abobrinha, cenoura, cebola, rabanete e alho-porro. Os vegetais são bem lavados ou limpos e picados com um cortador ou ralador. Em relação ao peso da quantidade total de vegetais preparados, adicione 2-3% de sal. Os legumes e o sal são amassados até sair o sumo das células. Muitas vezes, o sumo que sai dos vegetais é suficiente. Mais tarde poderá necessitar de um pouco de salmoura.

Fermentação com salmoura:

Adequado para vegetais inteiros ou picados de forma grosseira, como por exemplo, tomates, cenouras, rabanetes, abobrinhas, gengibre, alho, aspargos e frutas como por exemplo peras, cerejas, morangos, limões e muito mais.
2-3% de salmoura é adicionado aos vegetais ou frutas lavados e preparados.

Fermentar

- 1 Coloque os legumes ou frutas preparadas no vidro usando pinças.
- 2 Ao fermentar no próprio sumo despeje os vegetais em porções e bata firmemente no vidro com o pilão. soa estranho
- 3 Ao fermentar com salmoura, coloque os legumes ou as frutas no vidro com as pinças de cozinha NATIVO e encha o vidro com 2-3% de salmoura.
- 4 Coloque o peso do copo no vidro usando pinças (trabalho higiénico) para que os legumes/frutas fiquem completamente cobertos pelo líquido.
- 5 Com o peso de vidro inserido, o líquido não deve estar acima do nível máximo (linha de enchimento).
- 6 Enroscar a tampa e guardar o vidro à temperatura ambiente (18-23 °C) para fermentar. Os gases resultantes escapam automaticamente através da válvula de ventilação do fermento. **Atenção!** A válvula não precisa ser aberta ou fechada.
- 7 A partir do 3.º dia, inicia-se a fermentação

do ácido láctico e, o processo de fermentação propriamente dito. Isto pode ser prolongado por até 20 dias, dependendo do sabor desejado (quanto mais longo, mais ácido ou mais intenso).

- Para retirar o fermento, desenrosque a tampa, retire o peso com a pinça e coloque-o de lado de forma higiénica.
- Retire a porção desejada de fermento do vidro com a pinça, coloque o peso do copo de volta, e guarde num local fresco e escuro a 6-8 °C (adeaga fria ou arca frigorífica) com a tampa apertada. A válvula Ferment Vent de fechamento automático evita a formação de odores durante o armazenamento (observe: A tampa não é 100% à prova de vazamento).

Cuidados a ter

Todos os componentes são adequados para a máquina de lavar louça com a exceção do pilão.

DK Forberedelse og tips

- På www.gefu.com/rezpte kan du finde gode opskrifter til fermentering.
- For at fermenteringen skal lykkes, er det vigtigt at opretholde god hygiejne. Glas og udstyr skal koges, så de er sterile. Det anbefales også at bruge engangshandsker.
- I princippet er næsten alle typer grøntsager og frugter egnede til fermentering. Grøntsager som hvidkål (surkål) er blevet afprøvet mange gange og er lette at fermentere.
- Det anvendte salt bør ikke indeholde tilsætningsstoffer såsom jod, fluor eller antiklumpningsmidler. Stensalt eller uraffineret havsalt er et godt valg.
- Der skal bruges 2-3 % saltlage. Til 1 liter koldt vand svarer det til 20-30 gram salt.
- Overhold linjen for maksimal påfyldning! Væsker må ikke være over dette på grund af fermenteringsprocessen.
- Grøntsagerne eller frugterne skal altid være under væskens overflade under fermentering og også under efterfølgende opbevaring, ellers ødelægges de.

Fermentering i sin egen saft:

Velegnet til f.eks. kål, courgette, gulerødder, løg, radiser og porrer. Grøntsager vaskes grundigt eller rengøres og findeles med en grøntsagshøvler eller rivejern. Baseret på vægten af hele den tilberedte mængde grøntsager tilsættes 2-3 % salt. Grøntsager og salt æltes sammen, indtil celledsaften trænger ud. Ofte er den grøntsagssaft, der kommer ud, tilstrækkelig. Det kan være nødvendigt at tilsætte en smule saltlage senere i processen.

Fermentering med saltlage:

Velegnet til hele eller groft strimlede grøntsager såsom tomater, gulerødder, radiser, courgetter, ingefær, hvidløg, asparges og frugter som pærer, kirsebær, jordbær, citroner og mange flere. 2-3 % saltlage tilsættes til de vaskede, tilberedte grøntsager eller frugter.

Fermentering

- Fyld de tilberedte grøntsager eller frugter i glasset ved hjælp af tangen.
- Ved fermentering i egen saft skal du tilføje grøntsagerne i portioner og presse dem ned i glasset med stemplet.
- Ved fermentering med saltlage, skal du placere grøntsagerne eller frugten i glasset med

en NATIVO-køkkentang og fyld glasset med 2-3 % saltlage.

- Sæt glasvægten i glasset ved hjælp af tang (hygiejnisk fremgangsmåde), så grøntsagen/frugten er helt dækket af væske.
- Med anvendt glasvægt må væsken ikke overstige linjen for maksimal påfyldning (påfyldningslinje).
- Skrul låget på, og opbevar glasset ved stuetemperatur (18-23 °C) for at igangsætte fermenteringen. De resulterende gasser undslipper automatisk via fermenteringsventilen.
Bemærk! Ventilen behøver ikke at blive åbnet eller lukket.
- Fra omkring 3. dag begynder mælkesyrefermenteringen og dermed den faktiske fermenteringsproces. Dette kan fortsættes i op til 20 dage afhængigt af den ønskede smag (jo længere tid, jo mere sur eller intens smag).
- For at fjerne fermenteringen skal du skrue låget af, fjerne vægten med tangen og lægge den til side på en hygiejnisk måde.
- Fjern den ønskede fermenterede portion fra krukken med en tang, sæt glasvægten på igen og opbevar køligt og mørkt ved 6-8 °C med låget på (en kølig kælder eller køleskab). Den selvlukkende fermenteringsventil forhindrer, at der dannes lugt under opbevaring (bemærk: låget er ikke 100 % lækagesikkert).

Instruktioner til rengøring

Alle komponenter er egnet til opvaskemaskine med undtagelse af stemplet.

PL Przygotowanie i wskazówki

- Pod adresem www.gefu.com/rezpte można znaleźć wspaniałe recepty na fermentację.
- Dla udanego procesu fermentacji konieczne jest zachowanie higieny podczas pracy. Słoiki i przybory należy wygotować, aby były sterylne. Ponadto zaleca się pracę w jednorazowych rękawiczkach.
- Zasadniczo do fermentacji nadają się wszystkie rodzaje warzyw i owoców. Warzywa, jak np. biała kapusta (kapusta kiszona) zostały już wielokrotnie wypróbowane i z łatwością się udają.
- Sól wykorzystywana do tego procesu nie powinna zawierać żadnych dodatków, takich jak jod, fluorki lub środki przeciwbrylające. Dobrym wyborem jest sól kamienna lub nierafinowana sól morska.
- Konieczne jest użycie 2-3% roztworu solanki. Na 1 l wody należy dodać 20 do 30 gram soli.
- Należy zwracać uwagę na linię maksymalnego napełnienia! Płynny nie mogą przekraczać tego poziomu z powodu procesu fermentacyjnego.
- Podczas fermentacji warzywa lub owoce muszą stale pozostawać pod powierzchnią płynu, ponieważ w przeciwnym wypadku ulegną zepsuciu.

Fermentacja we własnym soku:

Odpowiednie są np. kapusta, cukinia, marchew, cebula, rzodkiewka i warzywa cebulowe. Warzywa należy dokładnie opłukać lub wyczyścić i drobno posiekać przy pomocy szatkownicy lub tarki. W zależności od wagi przygotowywanej ilości warzyw należy dodać 2-3% soli. Warzywa i sól są ugniatane do momentu, aż zaczną z nich wyciekać sok. Często wystarczający jest sam sok z warzyw. Ewentualnie na późniejszym etapie konieczna może być niewielka ilość solanki.

Fermentacja w solance:

Odowiednie są warzywa w całości lub grubo poszatkowane, jak np. pomidory, marchew, rzodkiewki, cukinia, imbir, czosnek, szparagi oraz owoce, jak np. gruszk, wiśnie, truskawki, cytryny i wiele innych. Do umytych, przygotowanych warzyw lub owoców należy dodać 2–3% roztwór solanki.

Przygotowanie fermentu

- 1 Przygotowane warzywa lub owoce należy umieścić w słoiku przy pomocy szczypiec.
- 2 Podczas fermentacji we własnym soku należy dodawać warzywa porcjami i mocno rozgniatać przy pomocy tłuczka.
- 3 Podczas fermentacji z użyciem solanki należy dodawać warzywa i owoce do słoika przy pomocy szczypiec kuchennych NATIVO a następnie wypełnić słoik 2–3% roztworem solanki.
- 4 Przy pomocy szczypiec (higieniczna praca) umieścić obciążnik w słoiku w taki sposób, aby warzywa/owoce znajdowały się całkowicie pod powierzchnią płynu.
- 5 Płyn nie może przekraczać maksymalnego poziomu napełnienia (linii napełnienia).
- 6 Zakręcić pokrywkę i przechowywać słoik do fermentacji w temperaturze pokojowej (18–23°C). Powstające gazy uchodzą automatycznie poprzez zawór Ferment Vent. **Uwaga!** Zawór nie musi być otwierany lub zamykany.
- 7 Od ok. 3. dnia rozpoczyna się fermentacja mlekowa a tym samym właściwy proces fermentacji. Może on być kontynuowany do 20 dni, w zależności od pożądanego smaku (im dłużej, tym bardziej kwaśny lub intensywniejszy).
- 8 W celu wyjęcia fermentu należy odkręcić pokrywkę, usunąć obciążnik przy pomocy szczypiec i odłożyć na bok z zachowaniem zasad higieny.
- 9 Przy pomocy szczypiec wyjąć ze słoika pożądaną porcję fermentu, ponownie nałożyć obciążnik i przechowywać z zamkniętą pokrywką w chłodnym i ciemnym miejscu, w temperaturze 6–8°C (chłodna piwnica lub lodówka). Samozamykający się zawór Ferment Vent zapobiega tworzeniu się brzydkich zapachów podczas leżakowania (Należy pamiętać: pokrywka nie jest w 100% szczelna).

Wskazówki pielęgnacyjne

Wszystkie elementy, za wyjątkiem popychacza, nadają się do mycia w zmywarce.

CZ Příprava a tipy

- Na stránkách www.gefu.com/rezpte najdete skvělé recepty na kvašení.
- Aby se kvašení podařilo, je nutné pracovat hygienicky. Sklenice a nástroje by se měly převařit, aby byly sterilní. Doporučujeme pracovat s jednorázovými rukavicemi.
- Ke kvašení jsou v principu vhodné všechny druhy zeleniny a ovoce. Zelenina jako např. bílé zelí (kyselé zelí) bylo mnohokrát vyzkoušeno a snadno se dafí.
- Sůl, která se použije, by neměla obsahovat žádné přísady jako jód, fluorid nebo protispěkové látky. Dobrou volbou je kamenná sůl nebo nerafinované mořská sůl.
- Bude potřeba 2–3% solný nálev. To je 20 až

30 gramů soli na 1 litr studené vody.

- Dodržujte značku maximálního plnění! Z důvodu kvašení nad ní nesmí být kapaliny.
- Zelenina nebo ovoce musí během kvašení a také během následného uskladnění být neustále pod povrchem kapaliny. V opačném případě se zkazí.

Kvašení ve vlastní šťávě:

Vhodné např. pro zelí, cukety, mrkev, cibuli, ředkev a pórek. Zelenina se důkladně umyje nebo očistí a jemně naseká kráječem nebo struhadlem. V poměru k hmotnosti celkového množství připravované zeleniny přidáme 2–3 % soli. Zelenina a sůl se prohněte, dokud nevyteče buněčná šťáva. Často postačí vytékající zeleninová šťáva. Později bude možná potřeba trochu solného nálevu.

Kvašení se solným nálevem:

Vhodné pro celou nebo na hrubo nakrájenou zeleninu jako např. rajčata, mrkev, ředkvičky, cuketu, zázvor, česnek, chřest a ovoce jako např. hrušky, třešně, jahody, citrony a spoustu dalších. K omytí, připravené zelenině nebo ovoci se přidá 2–3% solný nálev.

Spuštění kvašení

- 1 Připravenou zeleninu nebo ovoce naplňte do sklenice pomocí kleští.
- 2 Při kvašení ve vlastní šťávě plníme zeleninu po porcích a pomocí pýchovadla pevně napěchujeme do sklenice.
- 3 Při kvašení se solným nálevem dáme zeleninu nebo ovoce do sklenice pomocí kuchyňských kleští NATIVO a sklenici doplníme 2–3% solným nálevem.
- 4 Pomocí kleští (pracujeme hygienicky) dáme do sklenice skleněné závaží, aby byla zelenina/ovoce zcela zakryta kapalinou.
- 5 Kapalina s vloženým skleněným závažím nesmí přesahovat přes maximální úroveň plnění (značka plnění).
- 6 Zašroubujeme víko a sklenici uskladníme při pokojové teplotě (18–23 °C) ke kvašení. Vznikající plyny automaticky unikají přes ventil Ferment Vent. **Pozor!** Ventil není nutné otvírat ani zavírat.
- 7 Od cca 3. dne se spustí mléčné kvašení a tím vlastní proces kvašení. Tento proces může pokračovat podle požadované chuti (čím delší, tím kyselější resp. intenzivnější) až 20 dní.
- 8 K odebrání kvasu odšroubujeme víko, kleštěmi odebereme závaží a hygienicky odložíme stranou.
- 9 Kleštěmi odebereme ze sklenice požadovanou porci kvasu, vložíme zpět skleněné závaží a se zašroubovaným víkem skladujeme v chladu a temnu při teplotě 6–8 °C (chladný sklep nebo chladnička). Samouzavírací ventil Ferment Vent zabraňuje tvorbě zápachu během skladování (Upozornění: Víko není 100% bezpečné proti vytečení).

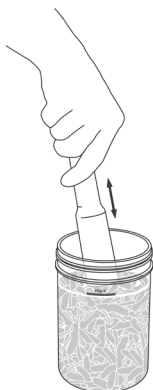
Pokyny k péči

Všechny komponenty jsou vhodné do myčky s výjimkou pýchovadla.

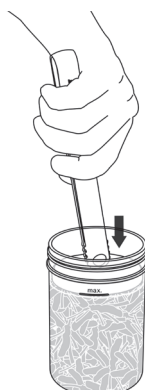
1



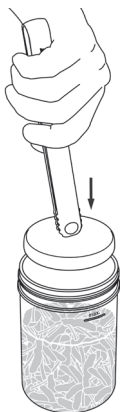
2



3



4



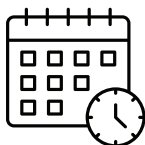
5



6

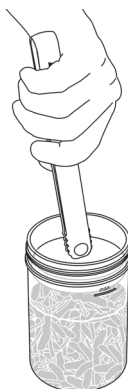


7



3 - 20

8



9



SK Príprava a tipy

- Na stránke www.gefu.com/rezepte nájdete perfektné recepty na fermentáciu.
- Aby sa fermentácia podarila, je nutné potrebné pracovať hygienicky. Poháre a nástroje by mali byť vyvarené, aby boli sterilné. Navyše odporúčame pracovať v jednorazových rukaviciach.
- Na fermentáciu sa v zásade hodia skoro všetky druhy zeleniny a ovocia. Zelenina, ako napr. biela hlávková kapusta (kyslá kapusta) je veľakrát odskúšaná a ľahko sa podarí.
- Soľ, ktorá sa použije, by nemala obsahovať žiadne prísady, ako jód, fluorid alebo látky proti hrdkovataniu. Kamenná soľ alebo nerafinovaná morská soľ sú dobrou voľbou.
- Je potrebný 2 – 3 % solný nálev. Na 1 liter studenej vody je to 20 až 30 gramov soli.
- Dodržte značku maximálneho naplnenia! Kvapaliny nesmú kvôli procesu kvasenia stáť nad ňou.
- Zelenina alebo ovocie musia zostať počas fermentácie a aj počas neskoršieho uchovávanía vždy pod povrchom kvapaliny, pretože inak sa skazia.

Fermentácia vo vlastnej šťave:

Vhodné sú, napr. kapusta, cuketa, karotky, cibuľa, reďkovka a cesnak. Zelenina sa dôkladne umyje a očistí a najemno naseká pomocou strúhadla. Podľa hmotnosti celého pripraveného množstva zeleniny sa pridajú 2 – 3 % soli. Zelenina a soľ sa miešajú, kým nezačne vytekať bunková šťava. Často stačí vystupujúca zeleninová šťava. Prípadne bude neskôr treba trocha solného nálevu.

Fermentácia so solným nálevom:

Vhodná na celú alebo nahrubo nasekanú zeleninu, ako napr. paradajky, karotky, reďkovka, cuketa, zázvor, cesnak, špargľa a ovocie, ako napr. hrušky, čerešne, jahody, citróny a mnohé ďalšie. Do umytej, pripravenej zeleniny alebo ovocia sa pridá 2 – 3 % solný nálev.

Nasadenie fermentu

- 1 Pripravenú zeleninu alebo ovocie naplňte pomocou klieští do pohára.
- 2 Pri fermentácii vo vlastnej šťave naplňajte zeleninu po porciách a zatlačajte do nádob piestom.
- 3 Pri fermentácii so solným nálevom dajte zeleninu a ovocie do pohára pomocou kuchynských klieští NATIVO a pohár naplňte 2 – 3 % solným nálevom.
- 4 Do pohára dajte pomocou klieští závažie (hygienická práca), aby bola zelenina/ovocie úplne pokrytá/é kvapalinou.
- 5 Kvapalina nesmie s nasadeným závažím presahovať maximálnu úroveň naplnenia (čiarku naplnenia).
- 6 Viečko zaskrutkujte a pohár uskladnite pri izbovej teplote (18 – 23 °C) na fermentovanie. Vznikajúce plyny automaticky unikajú cez ventil Ferment Vent. **Pozor!** Ventil sa nemusí otvárať alebo zatvárať.
- 7 Asi od 3. dňa začne mliečne kvasenie a tým vlastný proces fermentácie. Tento môže podľa požadovanej chuti pokračovať až 20 dní (čím dlhšie, o to kyslejšie, resp. intenzívnejšie).
- 8 Na odobratie fermentu naskrutkujte veko, vyberte

kliešťami závažie a hygienicky odložte nabok.

- 9 Požadovanú porciu fermentu vyberte z pohára kliešťami, znovu uložte závažie a so zaskrutkovaným vekom skladujte v chlade a tme do 6 – 8 °C (chladná pivnica alebo chladnička). Samozatvárací ventil Ferment Vent zabráňuje tvorbe zápachu počas skladovania (Nezabudnite: Veko nie je 100 % bezpečné proti vytečeniu).

Pokyny na údržbu

Všetky komponenty sú vhodné do umývačky okrem piesta.

SI Príprava in nasveti

- Na spletnem mestu www.gefu.com/rezepte nájdete odlične recepte za fermentáciu.
- Za úspešnú fermentáciu je nujno potrebné, da poteka delo higiensko neoporečno. Kozarce in pripomočke je treba prekuhati, da bodo sterilni. Prav tako je priporočljivo delati z rokavicami za enkratno uporabo.
- Načeloma so za fermentacijo primerne skoraj vse vrste zelenjave in sadja. Zelenjava, kot je belo zelje (kislo zelje), je bila že večkrat preizkušena in zlahka uspe.
- Uporabljena sol ne sme vsebovati dodatkov, kot so jod, fluorid ali sredstva proti strjevanju. Dobra izbira je kamena sol ali nerafinirana morská sol.
- Potrebovali boste od 2- do 3-odstotno slanico. Na 1 liter hladne vode to pomeni 20 do 30 gramov soli.
- Upošteвайте najvišjo dovoljeno raven poljenja! Tekočine zaradi procesa fermentacije ne smejo segati čez to raven.
- Zelenjava ali sadje morata med fermentacijo in tudi med poznejšim skladiščenjem vedno ostati pod gladino tekočine, sicer se pokvarita.

Fermentacija v lastnem soku:

Primerna za npr. zelje, bučke, korenje, čebulo, redkvice in por. Zelenjavo temeljito operite ali očistite in jo z rezalnikom ali strgalom narežite na drobne koščke. Dodajte 2–3 % soli glede na težo celotne količine pripravljene zelenjave. Zelenjavo in sol pregnetite, da se izloči celični sok. Pogosto zadošča iztekli zelenjavni sok. Kasneje boste morda morali dodati še malo slanice.

Fermentacija s slanico:

Primerna je za celo ali grobo sesekljano zelenjavo, kot so paradiznik, korenje, redkvice, bučke, ingver, česen, šparglji in sadje, kot so hruške, češnje, jagode, limone in drugo.

Oprani, pripravljeni zelenjavi ali sadju dodajte 2- do 3-odstotno slanico.

Príprava fermenta

- 1 S kuhinskimi kliešťami naplnite kozarec s pripravljeno zelenjavo ali sadjem.
- 2 Pri fermentácii v lastnem soku dodajte zelenjavo postupoma in jo s tolkačem močno pretlačite v kozarac.
- 3 Pri fermentácii s slanico dodajte zelenjavo ali sadje v kozarec s kuhinskimi kliešťami NATIVO in kozarec naplňte z 2- do 3-odstotno slanico.
- 4 S kuhinskimi kliešťami (higiensko delo) dodajte v kozarec stekleno utež, tako da tekočina popolnoma prekrije zelenjavo/sadje.
- 5 Tekočina z vstavljenou steklenou utežjo ne

sme preseći najvišega nivoja napolnjenosti (črta za polnjenje).

- Privijte pokrov in pustite kozarec na sobni temperaturi (18–23 °C), da fermentira. Nastali plini samodejno uidejo prek prezračevalnega ventila za ferment. **Pozor!** Ventila ni treba odpreti ali zapreti.
- Približno tretji dan se začne mlečnokislinska fermentacija in s tem dejanski proces fermentacije. To lahko traja do 20 dni, odvisno od želenega okusa (dlje časa kot pustite, bolj kisel oz. intenziven bo okus).
- Če želite odstraniti ferment, odvijete pokrov, s kuhinjskimi kleščami odstranite utež in jo odložite na čisto površino.
- S kuhinjskimi kleščami odstranite zeleni del fermenta iz kozarca, vstavite utež nazaj v kozarec in ga z zaprtim pokrovom hranite v hladnem in temnem prostoru pri 6–8 °C (hladna klet ali hladilnik). Samodejno zapiranje prezračevalnega ventila za fermenta preprečuje nastanek vonjav med skladiščenjem (upoštevajte: pokrov ni 100-odstotno neprepusten).

Navodila za nego

Vsi sestavni deli, razen tolkača, so primerni za pomivalni stroj.

HR Priprava i savjeti

- Na www.gefu.com/rezepte pronaći ćete izvrsne recepte za fermentiranje.
- Za uspjeh fermentacije neophodan je higijenski postupak. Staklenke i pribor treba prokuhati kako bi bili sterilni. Također se preporučuje rad s jednokratnim rukavicama.
- U pravilu su gotovo sve vrste povrća i voća prikladne za fermentiranje. Povrće poput npr. bijelog kupusa (kiseli kupus) mnogo je puta isprobano i jako uspijeva.
- Sol koja se koristi ne smije sadržavati nikakve additive poput joda, fluora ili sredstva protiv zgrušavanja. Dobar su odabir kamena sol ili nerafinirana morska sol.
- Potreban je 2–3 %-tni rasol. To je 20 do 30 grama soli na 1 litru hladne vode.
- Vodite računa o oznaci maksimalnog punjenja! Tekućina ne smije prijeći razinu oznake zbog procesa fermentacije.
- Povrće ili voće uvijek mora ostati ispod površine tekućine tijekom fermentacije, ali i tijekom kasnijeg skladištenja, inače će se pokvariti.

Fermentacija u vlastitom soku:

Pogodno npr. za kupus, tikvice, mrkvu, luk, rotkvice i poriluk. Povrće treba dobro oprati ili očistiti i usitniti rezačem ili ribežom. Dodaje se 2–3 % soli na težinu ukupne količine pripremljenog povrća. Povrće i sol gniječe se dok ne izađe stanični sok. Često je dovoljan sok koji je ispustilo povrće. Kasnije će vam možda trebati još malo rasola.

Fermentacija u rasolu:

Pogodno za povrće u komadu ili grubo nasjeckano povrće, npr. rajčice, mrkvu, rotkvice, tikvice, dumbir, češnjak, šparoge te voće poput kruški, trešanja, jagoda, limuna i mnogog drugog. U oprano pripremljeno povrće ili voće dodaje se 2–3 %-tni rasol.

Aktiviranje fermentacije

- Pomoću hvataljke napunite pripremljeno povrće ili voće u staklenku.
- Ako primjenjujete postupak fermentacije u vlastitom soku, napunite povrće u porcijama i čvrsto sabijte u staklenku tučkom.
- Ako primjenjujete fermentiranje u rasolu, stavite povrće ili voće u staklenku kuhinjskom hvataljkom NATIVO i napunite staklenku 2–3 %-tnim rasolom.
- Pomoću hvataljke (higijenski postupak) stavite stakleni uteg u staklenku tako da povrće/voće bude potpuno prekriveno tekućinom.
- S umetnutim staklenim utegom tekućina ne smije biti iznad maksimalne razine punjenja (oznaka maksimalnog punjenja).
- Zavrnite poklopac i pohranite staklenku da fermentira na sobnoj temperaturi (18–23 °C). Nastali plinovi automatski izlaze putem ventila za odzračivanje fermenta Ferment Vent. **Opaz!** Ventil ne treba otvarati ili zatvarati.
- Približno od trećeg dana počinje mliječno kiselo vrenje, a time i sam proces fermentacije. To se može nastaviti do 20 dana ovisno o željenom okusu (što dulje to je kiselijsi ili intenzivniji).
- Za vađenje fermentiranih namirnica odvrnite poklopac, izvadite uteg hvataljkama i higijenski ga odložite na stranu.
- Hvataljkom izvadite željeni dio namirnica iz staklenke, vratite natrag stakleni uteg i čuvajte na hladnom i tamnom mjestu na 6–8 °C (hladni podrum ili hladnjak) s navrnutim poklopcem. Samozatvarajući ventil Ferment Vent sprječava stvaranje mirisa tijekom skladištenja (obratite pažnju: poklopac nije 100 % nepropustan).

Upute za održavanje

Svi dijelovi osim tučka prikladni su za pranje u perilici posuđa.

HU Előkészítés és javaslatok

- A www.gefu.com/rezepte linken kiváló recepteket találhat az erjesztéshez.
- A sikeres erjesztéshez elengedhetetlen a higiénikus eljárás. Az üvegeket és a szerszámokat ki kell főzni, hogy sterilek legyenek. Ehhez a munkához ajánlatos az egyszer használatos kesztyű használata.
- Alapvetően majdnem minden zöldség- és gyümölcsféle alkalmas az erjesztéshez. Olyan zöldségek, mint pl. a fehérkáposzta (savanyúkáposzta) régóta jól beváltak, és könnyen erjeszthetők.
- A felhasználót sem tartalmazhat jódot, fluoridot vagy csomósodásgátló anyagot. A kőso vagy a finomítatlan tengeri só jó választás.
- 2–3 %-os sóoldat szükséges. Ez 1 liter hideg vízhez 20–30 gramm só jelent.
- Ügyeljen a maximális tölthetőség vonalára! Ezt a folyadékok az erjesztési folyamat miatt nem haladhatják meg.
- A zöldségeknek és gyümölcsöknek az erjesztés közben és a későbbi tárolás alatt mindig a folyadék felszíne alá kell merülniük, különben megromlanak.

Erjesztés saját leben:

Alkalmas pl. káposztához, cukkinihez, sárgarépához,

vöröshagymához, retekhez és póréhagymához. A zöldséget alaposan megmossuk vagy megtisztítjuk, és gyaluval vagy konyhai reszelővel finoman felaprítjuk. Az előkészített zöldségmennyiség teljes súlyához viszonyítva 2–3% sót adunk hozzá. A zöldségeket és a sóat addig dagasztjuk, amíg azok sejtnedvet nem eresztenek. Gyakran már elegendő a kiszivárgó zöldséglé. Később esetleg szükség lehet még egy kis sóoldatra.

Erjesztés sós lében:

Alkalmas olyan egész vagy durván felaprított zöldségekhez, mint a paradicsom, sárgarépa, retek, cukkini, gyömbér, fokhagyma, spárga, illetve gyümölcsökhöz, mint a körte, cseresznye, eper, citrom és még sok egyéb.

A megmosott és előkészített zöldséghez vagy gyümölcsökhöz 2–3%-os sóoldatot adunk.

Erjesztés megkezdése

- 1 Az előkészített zöldségeket vagy gyümölcsöket csipesszel helyezze az üvegbe.
- 2 Saját lében **végzett erjesztésnél** a zöldségeket adagonként töltsze az üvegbe, és a mozsártőrrel alaposan dörögölje ezeket bele.
- 3 Sós lében **történő erjesztésnél** a NATIVO konyhai csipesszel helyezze az üvegbe a zöldségeket vagy gyümölcsöket, majd a 2–3%-os sóoldattal töltsze fel.
- 4 Tegye az üvegsúlyt csipesszel az üvegbe úgy (ügyeljen a higiénikus munkára), hogy a zöldségeket/gyümölcsöket teljesen ellepje a folyadék.
- 5 A behelyezett üvegsúllyal a folyadék nem haladhatja meg a maximális töltési szintet (tölthetőséget jelző vonalat).
- 6 Csavarja rá a fedelet, és az erjedéshez szobahőmérsékleten (18–23 °C) tárolja az üveget. A Ferment Vent szelepen keresztül automatikusan távoznak a keletkező gázok.

Figyelem! A szelepet nem kell kinyitni vagy elzárni.

- 7 Körülbelül a 3. naptól megindul a tejsavos erjedés, és ezzel a tényleges erjedési folyamat. Ez a kivánt íztől függően akár 20 napig is fenntartható (minél hosszabb, annál savanyúbb vagy intenzívebb lesz).
- 8 Az erjesztés eltávolításához csavarja le a fedelet, vegye ki a csipesszel a súlyt, és higiénikus módon tegye félre.
- 9 A kivánt adag erjesztést a csipesszel vegye ki az üvegből, helyezze vissza az üvegnehezéket, és hűvös, sötét helyen, 6–8 °C-on (hűvös pincében vagy hűtőben) lezárítva tárolja. Az önzáró Ferment Vent szelep elejét veszi a szagok képződésének a tárolás alatt (Figyelem: a fedél nem 100%-ig szivárgásmentes).

Használati utasítás

A mozsártörő kivételével minden alkotórész mosható mosogatógéppben.

RO Pregătire și sfaturi

- Puteți găsi rețete excelente pentru fermentare la www.gefu.com/rezpte.
- Pentru ca fermentarea să reușească, este imperativ să se lucreze în condiții de igienă. Borcanele și instrumentele trebuie fierse pentru ca acestea să fie

sterilizate. De asemenea, se recomandă să lucrați cu mănuși de unică folosință.

- În principiu, aproape toate legumele și fructele sunt potrivite pentru fermentare. Legumele, cum ar fi, de exemplu, varza albă (varza murată), au fost încercate și testate de multe ori și funcționează cu ușurință.
- Sarea folosită nu trebuie să conțină aditivi precum iod, fluoruri sau agenți antiaglomeranți. Sarea grunjoasă sau sarea de mare nerafinată sunt aleeeri potrivite.
- Este necesară o saramură de 2–3%. La 1 litru de apă rece, aceasta înseamnă 20 până la 30 de grame de sare.
- Respectați linia de umplere maximă! Lichidele nu trebuie să dea pe dinafară din cauza procesului de fermentare.
- Legumele sau fructele trebuie să rămână întotdeauna sub suprafața lichidului în timpul fermentării, dar și în timpul depozitării ulterioare, altfel se vor altera.

Fermentarea în suc propriu:

Potrivită, de exemplu, pentru varză, dovleci, morcovi, ceapă, ridichi și praz. Legumele se spală sau se curăță bine și se taie mărunt cu ajutorul unui feliator sau al unei răzătoare. Se adaugă 2–3% sare în raport cu greutatea cantității totale de legume pregătite. Legumele și sarea se frământă până la ieșirea sucului din pulpă. Adesea, sucul de legume care iese este suficient. Este posibil ca mai târziu să mai aveți nevoie de niște saramură.

Fermentarea în saramură:

Potrivită pentru legume întregi sau tocate grosier, cum ar fi, de exemplu, roșiile, morcovi, ridichi, dovleci, ghimbir, usturoi, sparanghel și fructe, cum ar fi, de exemplu, pere, cireșe, căpșuni, lămâi și multe altele.

Se adaugă saramură de 2–3% la legumele sau fructele spălate și pregătite.

Pregătirea fermentului

- 1 Umpleți borcanul cu legumele sau fructele pregătite, cu ajutorul cleștelui.
- 2 La **fermentarea în suc propriu**, introduceți legumele în cantități porționate și zdrobiți bine în borcan cu ajutorul pisălogului.
- 3 La **fermentarea în saramură**, introduceți legumele sau fructele în borcan cu ajutorul cleștelui de bucătărie NATIVO și umpleți borcanul cu saramură de 2–3%.
- 4 Introduceți în borcan conținutul folosind un clește (pentru lucrul igienic), astfel încât legumele/fructele să fie acoperite complet de lichid.
- 5 Lichidul nu trebuie să depășească nivelul maxim (linia de umplere) cu conținutul borcanului introdus.
- 6 Înșurubați capacul și depozitați borcanul la temperatura camerei (18–23 °C) pentru fermentare. Gazele generate sunt evacuate automat prin intermediul ventilului Ferment Vent. **Atenție!** Nu este necesar ca ventilul să fie deschis sau închis.
- 7 Începând cu a treia zi, începe fermentarea acidului lactic și astfel începe procesul de fermentare propriu-zis. Acesta poate continua timp de până la 20 de zile, în funcție de gustul dorit (cu cât timpul este mai mare, cu atât produsul este mai acri sau mai intens).

- ❸ Pentru a îndepărta fermentul, deşurubaţi capacul, scoateţi conţinutul cu cleştele şi puneţi-l deoparte în condiţii de igienă.
- ❹ Scoateţi porţiunea dorită de ferment din borcan cu cleştele, puneţi la loc conţinutul borcanului şi depozitaţi într-un loc răcoros şi întunecat, la 6–8 °C, cu capacul înşurubat (pivniţă răcoroasă sau frigider). Ventilul Ferment Vent cu autoînchidere previne formarea de mirosuri în timpul depozitării (reţineţi: capacul nu este 100 % etanş la scurgeri).

Indicaţii de îngrijire

Toate componentele sunt compatibile cu maşina de spălat vase, cu excepţia pisălogului.

BG Подготовка и съвети

- Във www.gefu.com/rezepte ще намерите чудесни рецепти за ферментирани.
- За да е успешно ферментирането, задължително трябва да се работи хигиенично. Стъклата и инструментите трябва да се изваряват, за да са стерилни. Освен това се препоръчва работа с ръкавици за еднократна употреба.
- Принципно почти всички сортове зеленчуци и плодове са подходящи за ферментирани. Зеленчуците като напр. бялото зеле (кисело зеле) са изпробвани многократно и се получават лесно.
- Солта, която се използва, не трябва да съдържа добавки като йод, флуорид или противоагломерационни агенти. Добър избор са каменната сол или нерафинираната морска сол.
- Необходимо е 2–3-процентова саламура. Това са 20 до 30 грама сол на 1 литър студена вода.
- Сълюдавайте маркировката за максимално напълване! По време на процеса на ферментирани течностите не трябва да я надвишават.
- По време на ферментацията, както и по време на последващото съхранение зеленчуците или плодовете винаги трябва да са под повърхността на течността, тъй като в противен случай се развалят.

Ферментирани в собствен сок:

Подходящо напр. за зеле, тиквички, моркови, лук, ряпа и праз. Зеленчуците се измиват или почистват щателно и се нарязват на ситно с ренде. В зависимост от телото на общото количество подготвени зеленчуци се добавя 2–3% сол. Зеленчуците и солта се омесват до отделяне на клетъчен сок. Често отделящият се зеленчуков сок е достатъчен. Еwent. по-късно е необходимо още известно количество саламура.

Ферментирани със саламура:

Подходящо за цели или едро нарязани зеленчуци като напр. домати, моркови, репички, тиквички, джинджифил, чесън, аспержи или плодове като напр. круши, череши, ягоди, лимони и много други. Към измитите, подготвени зеленчуци или плодове се добавя 2–3-процентова саламура.

Приготвяне на фермента

- ❶ Поставете подготвените зеленчуци или плодове в стъклото с помощта на щипките.
- ❷ При **ферментирани в собствен сок** поставете зеленчуците на порции в стъклото и

уплътнявайте с буталото.

- ❸ При **ферментирани със саламура** поставете зеленчуците или плодовете с кухненските щипки NATIVO в стъклото и долейте 2–3-процентова саламура.
- ❹ Поставете стъклената тежест с помощта на щипки (хигиенична работа) в стъклото, така че зеленчуците/плодовете да са изцяло покрити с течност.
- ❺ При поставена стъклена тежест течността не трябва да надвишава максималното ниво на напълване (маркировка за максимално напълване).
- ❻ Завийте капака и съхранявайте стъклото за ферментирани при стайна температура (18–23 °C). Образуващите се газове се отделят автоматично през вентила Ferment Vent. **Внимание!** Не е необходимо вентилът да се отваря или затвора.
- ❼ От прил. третия ден започва ферментацията на млечната киселина и съответно и същинският процес на ферментация. В зависимост от желания вкус (колкото по-дълго, толкова по-кисел, респ. по-интензивен) той може да бъде продължен до 20 дни.
- ❽ За изваждане на фермента развийте капака, отстранете тежестта с щипките и я оставете настрана по хигиеничен начин.
- ❾ Извадете с щипките желаната порция фермент от стъклото, поставете отново стъклената тежест и със завинтен капак съхранявайте на хладно и тъмно при температура 6–8 °C (прохладно мазе или хладилник). Самозатварящият се вентил Ferment Vent предотвратява образуването на миризми по време на съхранението (Моля, имайте предвид: капакът не е 100% непроницаем).

Указания за поддръжка

Всички компоненти, с изключение на буталото, са подходящи за почистване в миялна машина.

RECIPE / RECETTE
RICETTA / RECETA
RECEPT / РЕЦЕПТ

Rezepte



DE

Kimchi

ZUBEREITUNG

- Weißkohl mit einem Hobel in schmale Streifen hobeln oder Chinakohl in mundgerechte Stücke schneiden.
- Rettich in feine Streifen hobeln und die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.
- Gemüse mit dem Salz (2% vom Gewicht des Gemüses) in einer großen Schüssel kneten, sodass die Flüssigkeit austreten kann.
- Für die typische Soße werden Ingwer, Knoblauch, Zwiebel und Apfel sehr fein gerieben (oder püriert) und mit fein vermahlenem Chili und Sojasoße vermischt.
- Die Würzmischung über das Gemüse geben und gut vermengen.
- Nun das gewürzte Gemüse sowie Rettich und Frühlingszwiebeln abwechselnd in ein sauberes Fermentierglas schichten und jede Schicht mit dem Stößel fest andrücken.

WICHTIG! Das Gemüse muss vollständig mit der eigenen Flüssigkeit bedeckt sein. Anschließend das Glasgewicht mit Hilfe der Zange einsetzen. Das Gemüse inkl. Flüssigkeit darf den Eichstrich (max.) nicht übersteigen. Danach das Glas mit dem Deckel zuschrauben.

- Das Gemüse an einem warmen (18-23°C), dunklen Ort fermentieren lassen.
- Ist das Ferment nach einigen Tagen (ca. 5-10 Tage) ausreichend fermentiert (Geschmackstest), kann es verzehrt oder bei 6-8 °C kühl aufbewahrt werden.

Im Kühlschrank oder Keller aufbewahrt ist das Kimchi einige Monate haltbar. Nach jeder Entnahme muss das Glasgewicht wieder aufgelegt werden damit das Ferment unter der Flüssigkeit liegt.

GB

Kimchi

Method

- Using a slicer, chop white cabbage into fine strips or chop Chinese cabbage into mouth-sized pieces.
- Shave the radish into fine strips and chop the spring onions into rings.
- Knead the vegetables with the salt (2% of the weight of the vegetables) in a large bowl so that the liquid is released.
- To create the characteristic sauce, ginger, garlic, onions and apple are very finely grated (or puréed) and mixed with finely ground chilli and soy sauce.
- Add the seasoning mix to the vegetables and combine well.
- Now layer the seasoned vegetables alternating with radish and spring onions in a clean fermenting jar and press down each layer using the plunger.

- IMPORTANT!** The vegetables must be fully covered in their own liquid.
- Then place the glass weight in the jar using the tongs. The vegetables incl. liquid must not exceed the max. fill line. Then screw the jar closed with the lid.
 - Leave the vegetables to ferment in a warm (18-23°C), dark place
 - if the ferment is fermented sufficiently (to taste) after a few days (approx. 5-10 days), it can be eaten or stored at 6-8 °C

The kimchi can be kept for a few months in a fridge or cellar. Each time the kimchi is removed from the jar, the glass weight must be replaced so that the ferment is again under the liquid.

ZUTATEN

für das 1 Liter Glas

- 1 kg Chinakohl oder Weißkohl
- 1 weißer Rettich
- 3 Stangen Frühlingszwiebel
- 1 Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- 30 g Ingwer
- 1 Apfel oder Birne
- 20 g Chiliflocken
- 2-3 EL Sojasoße
- Steinsalz oder unraffiniertes Meersalz nach Bedarf



INGREDIENTS

for the 1 litre jar

- Chinese cabbage or white cabbage
- 1 horseradish
- 3 spring onions
- 1 onion
- 2 cloves of garlic
- 30 g ginger
- 1 apple or pear
- 20 g chilli flakes
- 2-3 tbsp soy sauce
- Rock salt or unrefined sea salt as required



FR

Kimchi

Préparation :

- Utilisez une éminceuse pour couper le chou blanc en lanières étroites ou coupez le chou chinois en bouchées.
 - Coupez les radis en fines lamelles et coupez les oignons nouveaux en rondelles.
 - Pétrissez les légumes avec le sel (2% du poids des légumes) dans un grand bol pour que le liquide puisse s'échapper.
 - Pour la sauce typique, le gingembre, l'ail, l'oignon et la pomme sont très finement râpés (ou réduits en purée) et mélangés avec du piment finement moulu et de la sauce soja.
 - Versez le mélange d'assaisonnement sur les légumes et mélangez bien.
 - Étalez les légumes assaisonnés, les radis et les oignons nouveaux en couches de manière alternée dans un bocal de fermentation propre, en appuyant fermement sur chaque couche avec le presseur.
- IMPORTANT !** Les légumes doivent être entièrement recouverts de leur propre liquide.
- Insérez ensuite le poids de verre à l'aide de la pince. Les légumes, y compris le liquide, ne doivent pas dépasser la marque d'étalonnage (max.). Vissez ensuite le couvercle sur le bocal.
 - Laissez fermenter les légumes dans un endroit chaud (18-23°C) et sombre.
 - Si le ferment est suffisamment fermenté (test gustatif) après quelques jours (env. 5-10 jours), il peut être consommé ou conservé au frais à 6-8 °C.

Le kimchi se conserve quelques mois au réfrigérateur ou en cave. Après chaque prélèvement, le poids de verre doit être remis en place afin que le ferment se trouve sous le liquide.

IT

Kimchi

Preparazione:

- Affettare il cavolo bianco a strisce sottili, oppure tagliare a pezzetti il cavolo cinese.
 - Affettare il ravanello a fettine sottili e tagliare ad anellini i cipollotti.
 - Impastare la verdura con il sale (2% del peso della verdura) in una ciotola capiente in modo tale da permettere al liquido di fuoriuscire.
 - Per le salse più comuni, grattugiare (o schiacciare) zenzero, aglio, cipolla e mela finemente e mescolarli con peperoncino in polvere e salsa di soia.
 - Versare la miscela di spezie sulla verdura e mescolare bene.
 - Riporre a strati la verdura aromatizzata alternandola al ravanello e al cipollotto all'interno del vaso per fermentazione e comprimere ogni strato con il pestello.
- IMPORTANTE!** La verdura deve essere completamente ricoperta dal proprio liquido.
- Inserire quindi il peso con la pinza. La verdura unitamente al proprio liquido non deve superare il livello massimo contrassegnato. Avvitare quindi il coperchio sul vaso.
 - Lasciar fermentare la verdura in un luogo tiepido (18-23 °C) e al buio.
 - Se dopo alcuni giorni (5-10 giorni) la fermentazione è sufficiente (prova di sapore) è possibile consumare gli alimenti o conservarli al fresco a una temperatura di 6-8 °C.

Il kimchi può essere conservato per alcuni giorni in frigorifero o in cantina.

Ogni volta che si estrae una porzione di alimento è necessario reinserire il peso per garantire che gli alimenti rimangano al di sotto del liquido.

ES

Kimchi

Preparación:

- Rallar el repollo con una mandolina en tiras finas o cortar el repollo chino en trozos de bocado.
 - Rallar el rábano en tiras finas y cortar las cebolletas en rodajas.
 - Amasar la verdura con sal (un 2 % del peso de la verdura) en un bol grande para que pueda desprenderse el líquido.
 - La salsa típica se prepara rallando jengibre, ajo, cebolla y manzana en trozos muy finos (o haciéndolos puré) y mezclándolos con guindillas molidas y salsa de soja.
 - Echar los condimentos por encima de las verduras y mezclar bien.
 - Echar en capas alternas la verdura especiada, los rábanos y las cebolletas en un vaso de fermentación limpio y presionar cada capa con un empujador.
- ¡ATENCIÓN!** La verdura debe quedar cubierta por completo por el líquido.
- A continuación, colocar la pesa de vidrio con ayuda de las pinzas. La verdura,

Ingrédients pour le bocal d'1 litre

- 1 kg de chou chinois ou chou blanc
- 1 radis blanc
- 3 tiges d'oignons nouveaux
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 30 grammes de gingembre
- 1 pomme ou poire
- 20 g de flocons de piment
- 2-3 cuillères à soupe de sauce soja
- Sel gemme ou sel de mer non raffiné au besoin

Ingredienti per un vaso da 1 litro

- 1 kg di cavolo cinese o cavolo bianco
- 1 ravanello bianco
- 3 cipollotti
- 1 cipolla
- 2 spicchi d'aglio
- 30 g di zenzero
- 1 melo o pera
- 20 g di peperoncino in polvere
- 2-3 cucchiari di salsa di soia
- Sale minerale o sale marino non raffinato quanto basta

Ingredientes para el tarro de 1 litro

- 1 kg de repollo chino o repollo
- 1 rábano blanco
- 3 ramas de cebolletas
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 30 g de jengibre
- 1 manzana o pera
- 20 g de guindilla machacada
- 2-3 cucharadas soperas de salsa de soja
- Sal gema o sal marina sin refinar según se necesite

incluido el líquido, no debe superar la marca de enrase (máx.). Después, cerrar la tapa del tarro.

- Dejar fermentar las verduras en un lugar cálido (18-23 °C) y oscuro.
- Si el fermento ha fermentado lo suficiente (realizar prueba de sabor) después de unos días (aprox. 5-10 días), se puede comer o almacenar a 6-8 °C.

El kimchi se puede almacenar en la nevera o en el sótano varios meses. Cada vez que se retire parte, se debe colocar de nuevo la pesa de vidrio para que el fermento quede cubierto por el líquido.

NL

Kimchi

Bereiding:

- Gebruik een schaaaf om witte kool in smalle reepjes te snijden of Chinese kool in hapklare stukjes.
- Snijd de radijs in fijne reepjes en de lente-uitjes in ringen.
- Kneed de groenten met het zout (2% van het gewicht van de groenten) in een grote kom, zodat het vocht vrijkomt.
- Voor de typische saus raspt u gember, knoflook, ui en appel zeer fijn (u kunt ook pureren) en mengt u dit met fijn gemalen chili en sojasaus.
- Giet het kruidenmengsel over de groenten en meng het geheel goed.
- Leg de gekruide groenten, radijs en lente-uitjes nu om en om in lagen in een schoon fermentatie-glas en druk elke laag stevig met de stoter aan.

BELANGRIJK! De groenten moeten volledig bedekt zijn met de eigen vloeistof.

- Plaats vervolgens het glasgewicht met behulp van de tang. De groenten inclusief de vloeistof mogen de markering (max.) niet overschrijden. Schroef het glas vervolgens dicht met het deksel.
- Laat de groenten op een warme (18-23°C), donkere plaats fermenteren.
- Als het ferment na enkele dagen (ca. 5-10 dagen) voldoende is gefermenteerd (smaaktest), kan het worden gegeten of gekoeld worden bewaard bij 6-8 °C. Kimchi is in de koelkast of kelder enkele maanden houdbaar. Elke keer nadat u een portie uit het glas hebt gehaald, moet het glasgewicht er weer op worden gelegd zodat het ferment onder de vloeistof komt te liggen.

RU

Кимчи

Приготовление

- При помощи ножа-шинковки тонко нашинкуйте белокочанную капусту. Пекинскую капусту нарежьте на небольшие кусочки.
- Тонко нашинкуйте редьку, а лук-батун порежьте кольцами.
- Перемешайте овощи и соль (2 % от веса овощей) в большой миске, пока они не дадут сок.
- Чтобы приготовить классический соус, мелко натрите (или пюрируйте) имбирь, чеснок, лук и яблоко и перемешайте с молотым перцем чили и соевым соусом.
- Полученную смесь добавьте к овощам и хорошо перемешайте.
- Приправленные овощи, а также редьку и лук-батун уложите, чередуя слои, в чистую банку для ферментации, каждый слой придавите толкателем.
- **ВАЖНО!** Овощи должны быть полностью покрыты собственным соком.
- Затем при помощи щипцов положите в банку стеклянный гнет. Овощи вместе с соком не должны находиться выше максимальной отметки. Затем закрутите крышку на банке.
- Оставьте овощи в теплом темном месте (18-23 °C) для ферментации.
- Если по истечении нескольких дней (ок. 5-10 дней) продукт готов (необходимо попробовать на вкус), его можно употреблять в пищу или хранить в прохладном месте при 6-8 °C.

В холодильнике или подвале кимчи хранится несколько месяцев. После каждого открытия банки необходимо снова устанавливать стеклянный гнет, чтобы продукт был покрыт соком.

Ingrediënten voor het glas van 1 liter

- 1 kg Chinese kool of witte kool
- 1 witte radijs
- 3 stengels lente-uitjes
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 30 gram gember
- 1 appel of peer
- 20 g chilivlokken
- 2-3 eetlepels sojasaus
- Steenzout of ongeraffineerd zeezout naar wens

Ингредиенты на банку объемом 1 литр

- 1 кг пекинской или белокочанной капусты
- 1 белая редька
- 3 стебля лука-батуна
- 1 луковичка (репчатый лук)
- 2 зубчика чеснока
- 30 г имбиря
- 1 яблоко или груша
- 20 г хлопьев чили
- 2-3 столовые ложки соевого соуса
- Каменная соль или нерафинированная морская соль по вкусу





RECIPE / RECETTE
RICETTA / RECETA
RECEPT / РЕЦЕПТ

Rezepte



DE

Goldenes Sauerkraut

ZUBEREITUNG

- Kohl mit dem Hobel in schmale Streifen hobeln.
- Gehobelten Kohl mit dem Salz und dem Kurkuma in einer großen Schüssel kneten, sodass der Saft austreten kann, hier kann auch der Stößel zur Hilfe genommen werden.
- Kohl nach und nach in ein sauberes Fermentierglas schichten und jede Schicht mit dem Stößel fest andrücken. Gewürze nach Geschmack zugeben.
- **WICHTIG!** Der Kohl muss vollständig mit der Flüssigkeit bedeckt sein (reicht die Kohlflüssigkeit nicht aus, kann noch etwas Salzlake (2-3 %ige Konzentration = 2/3 g Salz/100 ml Wasser) zugefügt werden.
- Anschließend das Glasgewicht mit Hilfe der Fermentierzange (sauberes Arbeiten) einsetzen und Deckel mit Ventil zuschrauben.
- Das Gemüse an einem warmen (18-23°C), dunklen Ort fermentieren lassen.
- Ist das Ferment nach einigen Tagen (ca. 5-10 Tage) ausreichend fermentiert (Geschmackstest), kann es verzehrt oder bei 6-8 °C kühl aufbewahrt werden.

Im Kühlschrank aufbewahrt ist das Sauerkraut einige Monate haltbar, wenn bei der Entnahme von dem Ferment auf ein steriles Arbeiten geachtet wird.

ZUTATEN

für das 1 Liter Glas

- 1 kleiner Weißkohl oder Spitzkohl
- 1 EL Kurkuma
- 2 Lorbeerblätter
- 8 Wacholderbeeren
- Meersalz oder Steinsalz nach Bedarf



GB

Golden Sauerkraut

METHOD

- Use the slicer to slice the cabbage into fine strips.
- Knead the chopped cabbage with the salt and the turmeric in a large bowl so that the juice is released. The plunger can also be used to help with this.
- Bit by bit, layer the cabbage into a clean fermenting jar and press down each layer using the plunger. Add seasoning to taste.
- **IMPORTANT!** The cabbage must be fully covered by the liquid (if the quantity of cabbage liquid is insufficient, some brine (2-3 % concentration = 2/3g salt/100 ml water) can be added.)
- Then insert the glass weight using the fermenting tongs (to keep things clean) and screw the lid with the valve closed.
- Leave the vegetables to ferment in a warm (18-23°C), dark place.
- If the ferment is fermented sufficiently (to taste) after a few days (approx. 5-10 days), it can be eaten or stored at 6-8 °C.

When stored in the fridge, the sauerkraut can be kept for several months so long as when removing ferment, this is done in a sterile way.

INGREDIENTS

for the 1 litre jar

- 1 small white cabbage or pointed cabbage
- 1 tbsp turmeric
- 2 bay leaves
- 8 juniper berries
- Sea salt or rock salt as required



FR

Choucroute dorée

Préparation :

- Utilisez l'éminceuse pour trancher le chou en fines lanières.
- Pétrissez le chou râpé avec le sel et le curcuma dans un grand bol pour que le jus puisse s'échapper ; vous pouvez aussi utiliser le presseur pour ce faire.
- Superposez les choux un à la fois dans un bocal de fermentation propre, en appuyant fermement sur chaque couche avec le presseur. Ajoutez des épices selon votre goût.
- **IMPORTANT !** Le chou doit être complètement recouvert de liquide (si le liquide de chou n'est pas suffisant, un peu de saumure (concentration de 2 à 3 % = 2/3 g de sel/100 ml d'eau) peut être ajoutée).
- Insérez ensuite le poids de verre à l'aide de la pince de fermentation (travail propre) et vissez le couvercle avec la valve.
- Laissez fermenter les légumes dans un endroit chaud (18-23°C) et sombre.
- Si le ferment est suffisamment fermenté (test gustatif) après quelques jours (env. 5-10 jours), il peut être consommé ou conservé au frais à 6-8 °C.

La choucroute peut se conserver quelques mois au réfrigérateur si l'on prend soin d'assurer un travail stérile lors du retrait du ferment.

IT

Crauti dorati

Preparazione:

- Affettare il cavolo a strisce sottili con l'affettaverdure.
- Impastare il cavolo affettato con il sale e la curcuma in una ciotola capiente in modo tale da farne fuoriuscire il succo; utilizzare il pestello se necessario.
- Distribuire progressivamente il cavolo formando degli strati all'interno di un vaso per la fermentazione pulito e comprimere ogni strato con il pestello. Aggiungere le spezie a piacere.
- **IMPORTANTE!** Il cavolo deve essere completamente ricoperto di liquido (se il succo del cavolo non è sufficiente è possibile aggiungere della salamoia con concentrazione al 2-3%, ovvero 2/3 g di sale per 100 ml d'acqua).
- Inserire quindi il peso mediante la pinza (per lavorare in modo igienico) e avvitare il coperchio con la valvola.
- Lasciar fermentare la verdura in un luogo tiepido (18-23°C) e al buio.
- Se dopo alcuni giorni (5-10 giorni) la fermentazione è sufficiente (prova di sapore) è possibile consumare gli alimenti o conservarli al fresco a una temperatura di 6-8 °C.

In frigorifero i crauti possono essere conservati per un mese se ogni volta che se ne estraie una porzione si presta attenzione a garantire sempre le condizioni igieniche necessarie.

ES

Chucrut dorado

Preparación:

- Rallar el repollo con la mandolina en tiras finas.
- Amasar el repollo rallado con la sal y la cúrcuma en un bol grande para que pueda desprenderse el jugo. Para ello, se puede utilizar también el empujador.
- Ir echando el repollo en un tarro limpio formando capas y presionar cada capa con el empujador. Añadir especias al gusto.
- **¡ATENCIÓN!** El repollo debe quedar cubierto por completo por el líquido (si no basta con los jugos del repollo, añadir un poco de salmuera (una concentración del 2-3 % = 2/3 g de sal/100 ml agua).
- A continuación, colocar la pesa de vidrio con ayuda de las pinzas de fermentación (manipulación limpia) y cerrar la tapa con la válvula.
- Dejar fermentar las verduras en un lugar cálido (18-23 °C) y oscuro.
- Si el fermento ha fermentado lo suficiente (realizar prueba de sabor) después de unos días (aprox. 5-10 días), se puede comer o almacenar a 6-8 °C.

El chucrut se puede guardar en la nevera unos meses, siempre que se garantice una manipulación estéril a la hora de retirar el fermento.

Ingrédients pour le bocal d'1 litre

- 1 petit chou ou chou pointu
- 1 cuillère à soupe de curcuma
- 2 feuilles de laurier
- 8 baies de genévrier
- Sel de mer ou sel gemme au besoin

Ingredienti per un vaso da 1 litro

- 1 cavolo bianco o cavolo cappuccio
- 1 cucchiaino di curcuma
- 2 foglie di alloro
- 8 bacche di ginepro
- Sale marino o sale minerale quanto basta

Ingredientes para el tarro de 1 litro

- 1 col o col puntiaguda pequeña
- 1 cucharada sopera de cúrcuma
- 2 hojas de laurel
- 8 bayas de enebro
- Sal marina o sal de gema según se necesite

NL

Gouden zuurkool

Bereiding:

- Schaaf de kool in smalle reepjes met de schaaft.
- Kneed de geschaafde kool met het zout en de kurkuma in een grote schaal, zodat het sap vrijkomt. U kunt hierbij ook de stoter gebruiken.
- Leg de kool laagje voor laagje in een schoon fermentatie-glas en druk elke laag stevig met de stoter aan. Voeg kruiden naar smaak toe.
- **BELANGRIJK!** De kool moet volledig met de vloeistof bedekt zijn (als de kool-vloeistof niet genoeg is, kan er een beetje pekkel (2-3% concentratie = 2/3 gram zout/100 ml water) worden toegevoegd).
- Plaats vervolgens het glasgewicht met behulp van de fermentatie-tang (hygiënisch werken) en schroef het deksel met de klep dicht.
- Laat de groenten op een warme (18-23°C), donkere plaats fermenteren.
- Als het ferment na enkele dagen (ca. 5-10 dagen) voldoende is gefermenteerd (smaaktest), kan het worden gegeten of gekoeld worden bewaard bij 6-8 °C.

De zuurkool kan enkele maanden in de koelkast worden bewaard als u er bij het verwijderen van het ferment telkens voor zorgt dat u steriel te werk gaat.

Ingrediënten voor het glas van 1 liter

- 1 kleine kool of spitskool
- 1 eetlepel kurkuma
- 2 laurierblaadjes
- 8 jeneverbessen
- Zeezout of steenzout naar wens

RU

Золотистая квашеная капуста

Приготовление

- Тонко нашинкуйте капусту.
- Нашинкованную капусту смешайте с солью и куркумой в большой миске так, чтобы выделился сок. Для этого можно использовать толкатель.
- Уложите капусту слоями в чистую банку для ферментации, каждый слой придавливайте толкателем. Добавьте специи по вкусу.
- **ВАЖНО!** Капуста должна быть полностью покрыта жидкостью (если овощного сока недостаточно, можно добавить рассол [в концентрации 2-3 % = 2/3 г соли/100 мл воды]).
- Затем при помощи щипцов установите стеклянный гнет (правила гигиены) и закрутите крышку с клапаном.
- Оставьте овощи в теплом темном месте (18-23 °C) для ферментации.
- Если по истечении нескольких дней (ок. 5-10 дней) продукт готов (необходимо попробовать на вкус), его можно употреблять в пищу или хранить в прохладном месте при 6-8 °C.

Ингредиенты на банку объемом 1 литр

- 1 небольшой вилоч белокочанной или остроконечной капусты
- 1 столовая ложка куркумы
- 2 лавровых листа
- 8 ягод можжевельника
- Морская соль или каменная соль по вкусу

В холодильнике квашеная капуста может храниться несколько месяцев при условии соблюдения стерильности, когда достаете продукт из банки.





RECIPE / RECETTE
RICETTA / RECETA
RECEPT / РЕЦЕПТ

Rezepte



DE

Rotes Sauerkraut mit Möhren, Frühlingszwiebeln, Koriander & Chili

ZUBEREITUNG

- Kohl mit dem Hobel in schmale Streifen hobeln.
- Möhren fein reiben und Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.
- Zerkleinertes Gemüse mit dem Salz (2% der Gemüsemenge) in einer großen Schüssel kneten, sodass der Saft austreten kann, hier kann auch der Stößel zur Hilfe genommen werden.
- Die Korianderblätter und die in feine Ringe geschnittene Chilischote (je nach Schärfe mit oder ohne Kerne) zugeben.
- Kohl nach und nach in ein sauberes Fermentierglas schichten und jede Schicht mit dem Stößel fest andrücken. Gewürze nach Geschmack zugeben.
- **WICHTIG!** der Kohl muss vollständig mit der Flüssigkeit bedeckt sein (reicht die Kohlflüssigkeit nicht aus, kann noch etwas Salzlake (2-3 %ige Konzentration = 2/3 g Salz / 100 ml Wasser) zugefügt werden.
- Anschließend das Glasgewicht mit Hilfe der Fermentierzange (sauberes Arbeiten) einsetzen und Deckel mit Ventil zuschrauben.
- Das Gemüse an einem warmen (18-23°C) dunklen Ort fermentieren lassen.
- Ist das Ferment nach einigen Tagen (ca. 5-10 Tage) ausreichend fermentiert (Geschmackstest), kann es verzehrt oder bei 6-8 °C kühl aufbewahrt werden.

Im Kühlschrank aufbewahrt ist das Sauerkraut einige Monate haltbar, wenn bei der Entnahme von dem Ferment auf ein steriles Arbeiten geachtet wird.

GB

Red sauerkraut with carrot, spring onions, coriander and chilli

METHOD

- Use the slicer to slice the cabbage into fine strips.
- Finely grate the carrots and chop the spring onions into fine rings.
- Knead the chopped vegetables with the salt (2% of the vegetable quantity) in a large bowl so that the juice is released. The plunger can also be used to help with this.
- Add the coriander leaves and chilli chopped into fine rings (either with or without seeds depending on heat).
- Bit by bit, layer the cabbage into a clean fermenting jar and press down each layer using the plunger. Add seasoning to taste.
- **IMPORTANT!** The cabbage must be fully covered by the liquid (if the quantity of cabbage liquid is insufficient, some brine (2-3% concentration = 2/3g salt/100 ml water) can be added.).
- Then insert the glass weight using the fermenting tongs (to keep things clean) and screw the lid with the valve closed.
- Leave the vegetables to ferment in a warm (18-23°C), dark place.
- If the ferment is fermented sufficiently (to taste) after a few days (approx. 5-10 days), it can be eaten or stored at 6-8 °C.

When stored in the fridge, the sauerkraut can be kept for several months so long as when removing ferment, this is done in a sterile way.

ZUTATEN

für das 1 Liter Glas

- 1 kleiner Rotkohl
- 300 g Möhren
- 100 g Frühlingszwiebeln
- 12 g Korianderblätter
- 1 Chilischote
- Meersalz oder Steinsalz nach Bedarf (2% der Gemüsemenge)

INGREDIENTS

for the 1 litre jar

- 1 small red cabbage
- 300 g carrots
- 100 g spring onions
- 12 g coriander leaves
- 1 chilli
- Sea salt or rock salt as required (2% of the vegetable quantity)



FR

Choucroute rouge avec carottes, oignons nouveaux, coriandre et piment

Préparation :

- Utilisez l'éminceuse pour trancher le chou en fines lanières.
- Râpez finement les carottes et coupez les oignons nouveaux en fines rondelles.
- Pétrissez les légumes hachés avec le sel (2% de la quantité de légumes) dans un grand bol pour que le jus puisse s'échapper ; vous pouvez aussi utiliser le presseur pour ce faire.
- Ajoutez les feuilles de coriandre et le piment coupé en fines rondelles (avec ou sans pépins selon le degré de piquant).
- Superposez les choux un à la fois dans un bocal de fermentation propre, en appuyant fermement sur chaque couche avec le presseur. Ajoutez des épices selon votre goût.
- **IMPORTANT !** Le chou doit être complètement recouvert de liquide (si le liquide de chou n'est pas suffisant, un peu de saumure (concentration de 2 à 3 % = 2/3 g de sel/100 ml d'eau) peut être ajoutée.
- Insérez ensuite le poids de verre à l'aide de la pince de fermentation (travail propre) et vissez le couvercle avec la valve.
- Laissez fermenter les légumes dans un endroit chaud (18-23°C) et sombre.
- Si le ferment est suffisamment fermenté (test gustatif) après quelques jours (env. 5-10 jours), il peut être consommé ou conservé au frais à 6-8 °C.

La choucroute peut se conserver quelques mois au réfrigérateur si l'on prend soin d'assurer un travail stérile lors du retrait du ferment.

Ingrédients pour le bocal d'1 litre

- 1 petit chou rouge
- 300 grammes de carottes
- 100 grammes d'oignons nouveaux
- 12 g de feuilles de coriandre
- 1 piment rouge
- Sel de mer ou sel gemme au besoin (2% de la quantité de légumes)

IT

Crauti rossi con carote, cipollotto, coriandolo e peperoncino

Preparazione:

- Affettare il cavolo a strisce sottili con l'affettaverdure.
- Grattugiare finemente le carote e i cipollotti a striscioline.
- Impastare la verdura affettata con il sale (2% della quantità di verdura) in una ciotola capiente in modo tale da farne fuoriuscire il succo; utilizzare il pestello se necessario.
- Aggiungere le foglie di coriandolo e il peperoncino finemente tagliuzzato (con o senza semi a seconda del grado di piccantezza).
- Distribuire progressivamente il cavolo formando degli strati all'interno di un vaso per la fermentazione pulito e comprimere ogni strato con il pestello. Aggiungere le spezie a piacere.
- **IMPORTANTE!** Il cavolo deve essere completamente ricoperto di liquido (se il succo del cavolo non è sufficiente è possibile aggiungere della salamoia con concentrazione al 2-3%, ovvero 2/3 g di sale per 100 ml d'acqua).
- Inserire quindi il peso mediante la pinza (per lavorare in modo igienico) e avvitare il coperchio con la valvola.
- Lasciar fermentare la verdura in un luogo tiepido (18-23°C) e al buio.
- Se dopo alcuni giorni (5-10 giorni) la fermentazione è sufficiente (prova di sapore) è possibile consumare gli alimenti o conservarli al fresco a una temperatura di 6-8 °C.

In frigorifero i crauti possono essere conservati per un mese se ogni volta che se ne estrae una porzione si presta attenzione a garantire sempre le condizioni igieniche necessarie.

Ingredienti per un vaso da 1 litro

- 1 cavolo rosso piccolo
- 300 g di carote
- 100 g di cipollotti
- 12 g di foglie di coriandolo
- 1 peperoncino
- Sale marino o sale minerale quanto basta (2% della quantità di verdura)

ES

Chucrut rojo con zanahorias, cebolletas, cilantro y guindilla

Preparación:

- Rallar el repollo con la mandolina en tiras finas.
- Rallar las zanahorias en trozos finos y cortar las cebolletas en rodajas finas.
- Amasar la verdura triturada con la sal (2 % del peso de la verdura) en un bol grande para que pueda desprenderse el jugo. Para ello, se puede utilizar también el empujador.

Ingredientes para el tarro de 1 litro

- 1 col lombarda pequeña
- 300 g de zanahorias
- 100 g de cebolletas
- 12 g de hojas de cilantro
- 1 guindilla

- Añadir las hojas de cilantro y las guindillas cortadas en rodajas finas (en función del sabor picante que desees, con o sin pepitas).
- Ir echando el repollo en un tarro limpio formando capas y presionar cada capa con el empujador. Añadir especias al gusto.
- **¡ATENCIÓN!** El repollo debe quedar cubierto por completo por el líquido (si no basta con los jugos del repollo, añadir un poco de salmuera (una concentración del 2-3 % = 2/3 g de sal/100 ml agua).
- A continuación, colocar la pesa de vidrio con ayuda de las pinzas de fermentación (manipulación limpia) y cerrar la tapa con la válvula.
- Dejar fermentar las verduras en un lugar cálido (18-23 °C) y oscuro.
- Si el fermento ha fermentado lo suficiente (realizar prueba de sabor) después de unos días (aprox. 5-10 días), se puede comer o almacenar a 6-8 °C.

El chucrut se puede guardar en la nevera unos meses, siempre que se garantice una manipulación estéril a la hora de retirar el fermento.

Sal marina o sal de gema según se necesite (2 % del volumen de la verdura)



NL

Rode zuurkool met wortel, bosui, koriander en chili

Bereiding:

- Schaaf de kool in smalle reepjes met de schaaaf.
- Rasp de wortelen fijn en snijd de lente-uitjes in kleine ringetjes.
- Kneed de gesneden groenten met het zout (2% van de hoeveelheid groenten) in een grote schaal, zodat het sap vrijkomt. U kunt hierbij ook de stoter gebruiken.
- Voeg de korianderblaadjes en de in kleine ringetjes gesneden chilipeper (met of zonder pitjes, afhankelijk van de scherpste) toe.
- Leg de kool laagje voor laagje in een schoon fermentatie-glas en druk elke laag stevig met de stoter aan. Voeg kruiden naar smaak toe.
- **BELANGRIJK!** De kool moet volledig met de vloeistof bedekt zijn (als de koolvloeistof niet genoeg is, kan er een beetje pekkel (2-3% concentratie = 2/3 gram zout/100 ml water) worden toegevoegd).
- Plaats vervolgens het glasgewicht met behulp van de fermentatie-tang (hygiënisch werken) en schroef het deksel met de klep dicht.
- Laat de groenten op een warme (18-23°C) plaats fermenteren.
- Als het ferment na enkele dagen (ca. 5-10 dagen) voldoende is gefermenteerd (smaaktest), kan het worden gegeten of gekoeld worden bewaard bij 6-8 °C.

De zuurkool kan enkele maanden in de koelkast worden bewaard als u er bij het verwijderen van het ferment telkens voor zorgt dat u steriel te werk gaat.

RU

Краснокочанная капуста с морковью, луком-батуном, кориандром и перцем чили

Приготовление

- Тонко нашинкуйте капусту.
- Натрите морковь на мелкой терке, а лук-батун мелко нарежьте кольцами.
- Измельченные овощи смешайте с солью (2 % от общего объема овощей) в большой миске так, чтобы выделился сок. Для этого можно использовать толкатель.
- Добавьте кинзу и нарезанный на тонкие кольца перец чили (в зависимости от желаемой остроты с семенами или без них).
- Уложите капусту слоями в чистую банку для ферментации, каждый слой придавливайте толкателем. Добавьте специи по вкусу.
- **ВАЖНО!** Капуста должна быть полностью покрыта жидкостью (если овощного сока недостаточно, можно добавить рассол [в концентрации 2-3 % = 2/3 г соли/100 мл воды]).
- Затем при помощи щипцов установите стеклянный гнет (правила гигиены) и закрутите крышку с клапаном.
- Оставьте овощи в теплом темном месте (18-23 °C) для ферментации.
- Если по истечении нескольких дней (ок. 5-10 дней) продукт готов (необходимо попробовать на вкус), его можно употреблять в пищу или хранить в прохладном месте при 6-8 °C.

В холодильнике квашеная капуста может храниться несколько месяцев при условии соблюдения стерильности, когда достаете продукт из банки.

Ingrediënten voor het glas van 1 liter

- 1 kleine rode kool
- 300 gram wortel
- 100 gram lente-uitjes
- 12 g korianderblaadjes
- 1 chilipeper
- Zeezout of steenzout naar wens (2% van de hoeveelheid groenten)

Ингредиенты на банку объемом 1 литр

- 1 небольшой кочан краснокочанной капусты
- 300 г моркови
- 100 г лука-батуна
- 12 г кинзы
- 1 стручок перца чили
- Морская соль или каменная соль по вкусу (2 % от общего объема овощей)



GEFU gewährleistet die dauerhafte Haltbarkeit dieses Produktes mit dem Siegel GEFU-5, das für 5 Jahre Garantieleistung steht.

GEFU guarantees the lasting durability of this product with the GEFU-5 seal, which represents a 5-year warranty.

www.gefu.com/garantie

GEFU Innovation + Logistic GmbH
Braukweg 28 · 59889 Eslohe · Germany

Tel. + 49 2973 9713 - 0

Fax + 49 2973 9713 - 55

www.gefu.com