

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 gelingt 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 Füllstrich (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.
4 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.
5 With the inserted glass weight, the liquid must not be allowed to stand above the maximum fill line.
6 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.
7 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.
8 To remove the ferment, unscrew the lid, use the tongs to remove the weight and place hygienically to one side.
9 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).

FR Préparation et conseils

- Vous trouverez d'excellentes recettes de fermentation sur www.gefu.com/rezepte
- 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 concluant.
- 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 gâtent.

IT Preparazione e suggerimenti

- Su www.gefu.com/rezepte potete trovare fantastiche ricette per la fermentazione.
- L'igiene è doverosa per la 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.

ES Preparación y consejos

- En www.gefu.com/recipes 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 estropearán.

suffisant. Vous aurez peut-être besoin de saumure plus tard.
4 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.
5 With the inserted glass weight, the liquid must not be allowed to stand above the maximum fill line.
6 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.
7 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.
8 To remove the ferment, unscrew the lid, use the tongs to remove the weight and place hygienically to one side.
9 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).

ES Preparación y consejos

- En www.gefu.com/recipes 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 estropearán.

ES Preparación y consejos

- En www.gefu.com/recipes 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 estropearán.

ES Preparación y consejos

- En www.gefu.com/recipes 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 estropearán.

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.
2 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.
3 Quand le poids de verre est inséré, le liquide ne doit pas dépasser le niveau de remplissage maximal (ligne de remplissage).
4 Insérez 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.
5 Quand le poids de verre est inséré, le liquide ne doit pas dépasser le niveau de remplissage maximal (ligne de remplissage).
6 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.
7 Retirez le ferment, dévissez le couvercle, retirez le poids avec la pince et mettez-le de côté hygiéniquement.
8 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).
9 Retirez 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).

ES Preparación y consejos

- En www.gefu.com/recipes 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 estropearán.

ES Preparación y consejos

- En www.gefu.com/recipes 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 estropearán.

ES Preparación y consejos

- En www.gefu.com/recipes 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 estropearán.

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.
2 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.
3 Quand le poids de verre est inséré, le liquide ne doit pas dépasser le niveau de remplissage maximal (ligne de remplissage).
4 Insérez 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.
5 Quand le poids de verre est inséré, le liquide ne doit pas dépasser le niveau de remplissage maximal (ligne de remplissage).
6 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.
7 Retirez le ferment, dévissez le couvercle, retirez le poids avec la pince et mettez-le de côté hygiéniquement.
8 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).
9 Retirez 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).

ES Preparación y consejos

- En www.gefu.com/recipes 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 estropearán.

ES Preparación y consejos

- En www.gefu.com/recipes 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 estropearán.

ES Preparación y consejos

- En www.gefu.com/recipes 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 estropearán.

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.
2 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.
3 Quand le poids de verre est inséré, le liquide ne doit pas dépasser le niveau de remplissage maximal (ligne de remplissage).
4 Insérez 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.
5 Quand le poids de verre est inséré, le liquide ne doit pas dépasser le niveau de remplissage maximal (ligne de remplissage).
6 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.
7 Retirez le ferment, dévissez le couvercle, retirez le poids avec la pince et mettez-le de côté hygiéniquement.
8 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).
9 Retirez 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).

ES Preparación y consejos

- En www.gefu.com/recipes 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 estropearán.

ES Preparación y consejos

- En www.gefu.com/recipes 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 estropearán.

ES Preparación y consejos

- En www.gefu.com/recipes 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 estropearán.

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.
2 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.
3 Quand le poids de verre est inséré, le liquide ne doit pas dépasser le niveau de remplissage maximal (ligne de remplissage).
4 Insérez 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.
5 Quand le poids de verre est inséré, le liquide ne doit pas dépasser le niveau de remplissage maximal (ligne de remplissage).
6 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.
7 Retirez le ferment, dévissez le couvercle, retirez le poids avec la pince et mettez-le de côté hygiéniquement.
8 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).
9 Retirez 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).

ES Preparación y consejos

- En www.gefu.com/recipes 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 estropearán.

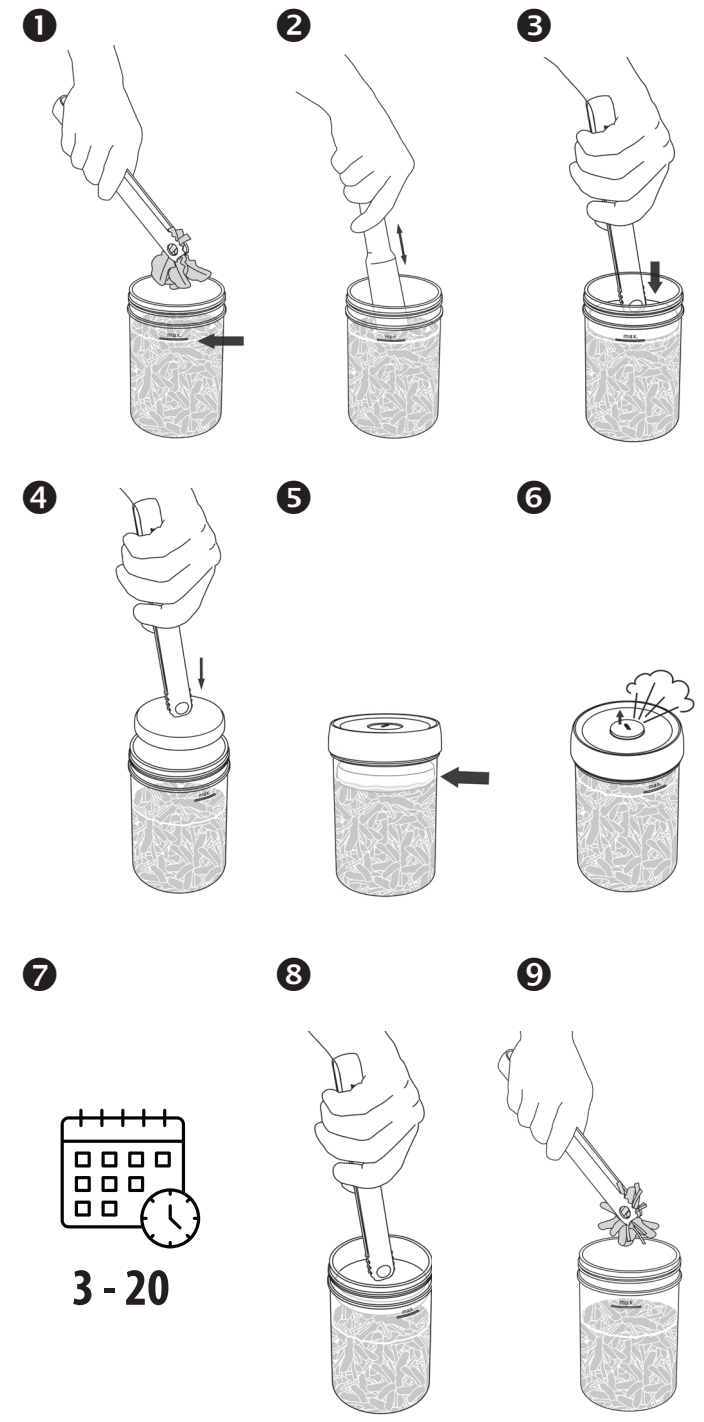
ES Preparación y consejos

- En www.gefu.com/recipes 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 estropearán.

ES Preparación y consejos

- En www.gefu.com/recipes 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 estropearán.

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



3 - 20

PL Przygotowanie i wskazówki

- Pod adresem www.gefu.com/rezpte można znaleźć wspaniałe przepisy 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 przeciwzbrylające. Dobrym wyborem jest sól kamienna lub nierafinowana sól morska.
- Konieczne jest użycie 2–3% roztworu soli. Na 1 l wody należy dodać 20 do 30 gram soli.
- Należy zwracać uwagę na linie maksymalnego napełnienia! Płyn nie może 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 opukać lub wycisnąć 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 zacznie z nich wyciekać sok. Często wystarczający jest sam sok z warzyw. Ewentualnie na późniejszym etapie konieczna może być niewielka ilość solanki.

Fermentacja w solance:

Odpowiednie są warzywa w całości lub grubo poszatkowane, jak np. pomidor, marchew, rzodkiewki, cukinia, imbir, czosnek, szparagi oraz owoce, jak np. gruszkę, 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 szczypic.
- 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 solanki przy pomocy szczypic kuchennych NATIVO a następnie wypchnąć słoiki 2–3% roztworem solanki.
- 4 Przy pomocy szczypic (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 Zakreć pokrywkę i przechowywać słoiki 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).

- W celu wyjęcia fermentu należy odkręcić pokrywkę, usunąć obciążnik przy pomocy szczypic i odłożyć na bok z zachowaniem zasad higieny.
- Przy pomocy szczypic 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 přeřít, aby byly sterilní. Doporučujeme pracovat s jednorázovými rukavicemi.
- Ke kvašení jsou v principu vhodné všechny druhy zeleniny a ovoce. Zelenina jako například bílé zelí (kyselé zelí) bylo mnohokrát vyzkoušeno a snadno se dají.
- Sůl, která se použije, by neměla obsahovat žádné přísady jako jód, fluorid nebo protispekévaté látky. Dobrou volbou je kamenná sůl nebo nerafinovaná mořská sůl.
- Bude potřeba 2–3% solný nálev. To je 20 až 30 gramů soli na 1 litr studené vody.
- Dodržte 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 kazí.

Kvašení ve vlastní šťávě:

Vhodné například pro zelí, cukety, mrkev, cibuli, ředkev a pórek. Zelenina se důkladně umyje nebo očistí a jemně naseká krájčem nebo struhadlem. V poměru k hmotnosti celkové množství připravené 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 například rajčata, mrkev, ředkvičky, cuketu, zázvor, česnek, chřest a ovoce jako například hrušky, třešně, jahody, citróny a spousta dalších.

Spuštění kvašení

- Připravenou zeleninu nebo ovoce naplníte do sklenice pomocí kleští.
- Při kvašení ve vlastní šťávě plníme zeleninu po porcích a pomocí pěchovačky pevně napěchujeme do sklenice.
- Při kvašení se solným nálevem dáme zeleninu nebo ovoce do sklenice pomocí kuchyňských kleští NATIVO a sklenici doplníme 2–3% solným nálevem.

Pomocí kleští (pracujeme hygienicky) dáme do sklenice skleněné závaží, aby byla zelenina/ovoce zcela zakryta kapalinou.

- Kapalina s vloženým skleněným závažím nesmí přesahovat přes maximální úroveň plnění (značka plnění).
- 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.
- Při fermentácii so solným nálevom dajte zeleninu a ovocie do pohára pomocou kuchynských kleští NATIVO a pohár naplňte 2–3% solným nálevom.
- Do pohára dajte pomocou kleští závažie (hygienická práca), aby bola zelenina/ovoce úplne pokrytá/é kvapalinou.
- Kvapalina nesmie s nasadeným závažím presahovať maximálnu úroveň naplnenia (čiarka naplnenia).
- 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.
- 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).
- Na odobratí fermentu naskrutkujte veko, vyberte klešťami závažie a hygienicky odložte nabok.
- Požadovaný porciu fermentu vyberte z pohára klešťami, znovu uložte závažie a so zaskrutkovaným vekom skladujte v chlade a tme do 6–8°C (chladná piwnica alebo chladnička). Samozatvárací ventil Ferment Vent zabráňuje tvorbe zápachu počas skladovania (Nebrahuňte: Veko nie je 100% bezpečné proti vytečeniu).

POKYNY K PĚČI

Všetchny komponenty jsou vhodné do myčky s výjimkou pěchovačky.

SK Příprava a tipy

- Na stránke www.gefu.com/rezpte najdete 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 napríklad 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 hrudkovatosti. 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 úrovňou.
- Načelóma so za fermentáciu primeme skoraj vse vrste zelenjavy in sadja. Zelenjavy, kot je belo zelje (kisló 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.
- Upoštevajete najvišjo dovoljeno raven polnjenja!
- Za uspeh fermentacije neopohodan je higijenski postopek. Staklenke i pribor treba prokuhati kako bi bili sterilni. Također se preporučuje rad s jednokratnim rukavicama.
- Zelenjava ali sadje morata med fermentacijo in tudi med poznejšim skladištenjem vedno ostati pod gladino tekočine, sicer se pokvari.

Fermentácia vo vlastnej šťave:

Vhodné sú, napríklad, paradajky, karotky, reďkovka, cuketa, zázvor, cesnak, chřest a ovocie, ako napríklad hrušky, třešně, jahody, citróny a mnohé ďalšie.

Fermentácia so solným nálevom:

Vhodná na celú alebo nahrubo nasekanú zeleninu, ako napríklad paradajky, karotky, reďkovka, cuketa, zázvor, cesnak, špargla a ovocie, ako napríklad hrušky,

reďkovice 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 pregnete, da se izloči celični sok. Pogosto zadošča iztekli zelenjavni sok. Kasneje boste morali dodati še malo slanice.

Fermentacija s slanico:

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

Připrava fermenta

- S kuhinjskimi klešťami naplnite kozarec s pripravljeno zelenjavo ali sadjem.
- Pri fermentaciji v lastnem soku dodajate zelenjavo postopoma in jo s tolkačem močno pretlačite v kozarcu.
- Pri fermentaciji s slanico dodajte zelenjavo ali sadje v kozarec s kuhinjskimi klešťami NATIVO in kozarec naplните z 2- do 3-odstotno slanico.
- S kuhinjskimi klešťami (higienico delo) dodajte v kozarec stekleno utež, tako da tekočina popolnoma prekrije zelenjavo/sadje.
- Tekočina z vstavljeno stekleno utežjo ne sme preseči najvišjega nivoja napetosti (črta za polnjenje).
- Prvičte 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 odlozite na čisto površino.
- Približno tretji dan se začne mliečnokislinska fermentacija in s tem dejanski proces fermentacije. To lahko traja do 20 dni, odvisno od zelenege okusa (dlje časa kot pustite, bolj kisel oz. intenziven bo okus).
- Če želite odstraniti ferment, odvijete pokrov, s kuhinjskimi klešťami odstranite utež in jo odložite na čisto površino.
- S kuhinjskimi klešťami 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 skladištenjem (upoštevajte: pokrov ni 100-odstotno neprepustan).

Navodila za nego

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

HR Priprema i savjeti

- Na www.gefu.com/rezpte pronaćete izvršne recepte za fermentiranje.
- Za uspjeh fermentacije neopohodan je higijenski postopek. Staklenke i pribor treba prokuhati kako bi bili sterilni. Također se preporučuje rad s jednokratnim rukavicama.
- Pravilno su gotovo sve vrste povrća i voća prikladne za fermentiranje. Povrće poput npr. bijelog kupusa (kisel kupus) mnogo je puta isprobano i lako uspijeva.

Nasadenie fermentu

Primerza je za celo ali grobo sesekljano zelenjavo, kot so paradiznik, korenje, ređkvice, bučke, ingver, česen, šparঞ্জil in sadje, kot so hruške, češnje, jagode, limone in drugo.

Príprava fermenta

- S kuhinjskimi klešťami naplnite kozarec s pripravljeno zelenjavo ali sadjem.
- Pri fermentaciji v lastnem soku dodajate zelenjavo postopoma in jo s tolkačem močno pretlačite v kozarcu.
- Pri fermentaciji s slanico dodajte zelenjavo ali sadje v kozarec s kuhinjskimi klešťami NATIVO in kozarec naplните z 2- do 3-odstotno slanico.
- S kuhinjskimi klešťami (higienico delo) dodajte v kozarec stekleno utež, tako da tekočina popolnoma prekrije zelenjavo/sadje.
- Tekočina z vstavljeno stekleno utežjo ne sme preseči najvišjega nivoja napetosti (črta za polnjenje).
- Prvičte 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 odlozite na čisto površino.
- Približno tretji dan se začne mliečnokislinska fermentacija in s tem dejanski proces fermentacije. To lahko traja do 20 dni, odvisno od zelenege okusa (dlje časa kot pustite, bolj kisel oz. intenziven bo okus).
- Če želite odstraniti ferment, odvijete pokrov, s kuhinjskimi klešťami odstranite utež in jo odložite na čisto površino.
- S kuhinjskimi klešťami 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 skladištenjem (upoštevajte: pokrov ni 100-odstotno neprepustan).

Navodila za nego

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

HR Priprema i savjeti

- Na www.gefu.com/rezpte pronaćete izvršne recepte za fermentiranje.
- Za uspjeh fermentacije neopohodan je higijenski postopek. Staklenke i pribor treba prokuhati kako bi bili sterilni. Također se preporučuje rad s jednokratnim rukavicama.
- Pravilno su gotovo sve vrste povrća i voća prikladne za fermentiranje. Povrće poput npr. bijelog kupusa (kisel kupus) mnogo je puta isprobano i lako uspijeva.

HU Előkészítés és javaslatok

- Sol koja se koristi ne smije sadržavati nikakve additive poput joda, fluora ili sredstva protiv zgrušavanja. Dobar su odabir kamena soli ili nerafinirana morská sol.
- Potreban je 2–3% -tni rasol. To je 20 do 30 grama soli na 1 litru hladne vode.
- Voduće računa o oznaci maksimalnog punjenja! Tekućine zadržite na sobnoj temperaturi (18–23°C) da fermentira. Nastali plini samodejno uideju prek prezračevalnog ventila za ferment. **Pozor!** Ventil nije potrebno otvarati ili zatvarati.
- Pri fermentaciji s vlastitim sokom dodajajte zelenjavo postupoma in jo s tolkačem močno pretlačite v kozarcu.
- Pri fermentaciji s slanico dodajte zelenjavo ali sadje v kozarec s kuhinjskimi klešťami NATIVO in kozarec naplните z 2- do 3-odstotno slanico.
- S kuhinjskimi klešťami (higienico delo) dodajte v kozarec stekleno utež, tako da tekočina popolnoma prekrije zelenjavo/sadje.
- Tekočina z vstavljeno stekleno utežjo ne sme preseči najvišjega nivoja napetosti (črta za polnjenje).
- Prvičte 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 odlozite na čisto površino.
- Približno tretji dan se začne mliečnokislinska fermentacija in s tem dejanski proces fermentacije. To lahko traja do 20 dni, odvisno od zelenege okusa (dlje časa kot pustite, bolj kisel oz. intenziven bo okus).
- Če želite odstraniti ferment, odvijete pokrov, s kuhinjskimi klešťami odstranite utež in jo odložite na čisto površino.
- S kuhinjskimi klešťami 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 skladištenjem (upoštevajte: pokrov ni 100-odstotno neprepustan).

Preparacija v lastnem soku:

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

Fermentacija v rasolu:

Pogodno za povrće u komadu ili grubo nasjeckano povrće, npr. rajčice, mrkvu, tikvice, đumbir, češnjak, šparoge te voće poput kruški, trešanja, jagoda, limuna i mnogog drugog.

Erjesztés saját lében:

Alkalmas például káposztához, cukkinihez, sárgarépa, vöröshagymához, retekhez és póréhagymához. A zöldséget alaposan megmoszuk vagy megisztűjtük, és gyalval vagy konyhai reszelővel finoman felaprítjuk. Az előkészített zöldségmennyiség teljes súlyához viszonyítva 2–3% só adunk hozzá. A zöldséget és a só addig dagasztjuk, amíg azok sejtneved nem eresztenek. Gyakran már elegendő a kiszívogó zöldségle. 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 gyümölcsökhoz, mint a körte, cseresznye, eper, citrom és még sok egyéb.

Erjesztés megkezdése

- Az előkészített zöldségekhez vagy gyümölcsökhöz csipesszel helyezze az üvegbe.
- Saját lében végzett erjesztésnél a zöldséget adagonként töltsze az üvegbe, és a moszártóréval alaposan dögölje ezeket bele.
- Sós lében történő erjesztésnél a NATIVO konyhai csipesszel helyezze az üvegbe a zöldséget/gyümölcsöket, majd a 2–3%-os sóoldattal töltsze fel.
- Tegye az üvegsúlyt csipesszel az üvegbe úgy (ügyeljen a higiénikus munkára), hogy a zöldséget/gyümölcsöket teljesen ellepje a folyadék.
- A helyezett üvegsúlyal a folyadék nem haladhatja meg a maximális töltési szintet (tölthetőséget jelző vonalat).
- Savjara rá a fedelet, és az erjesztés szobahőmérsékleten (18–23°C) tárolja az üveget. A Ferment Vent szelep keresztül automatikusan távoznak a keletkező gázok. **Figyelem!** A szelepet nem kell kinyitni

Upute za održavanje

Svi dijelovi osim tučaka prikladni su za pranje u perilici posuda.

RO Pregătirea 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 aleeori 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.
- Alegeți să puneți în borcanul de fermentare un dispozitiv de ventilație NATIVO și apăsați-l bine până la linia de umplere maximă.
- După ce ați închis borcanul, îl puteți lăsa să fermenteze la temperatura camerei (18–23°C) pentru câteva zile. Fermentarea va începe în timpul depozitării ulterioare, altfel se vor altera.

Erjesztés saját lében:

Alkalmas például káposztához, cukkinihez, sárgarépa, vöröshagymához, retekhez és póréhagymához. A zöldséget alaposan megmoszuk vagy megisztűjtük, és gyalval vagy konyhai reszelővel finoman felaprítjuk. Az előkészített zöldségmennyiség teljes súlyához viszonyítva 2–3% só adunk hozzá. A zöldséget és a só addig dagasztjuk, amíg azok sejtneved nem eresztenek. Gyakran már elegendő a kiszívogó zöldségle. 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 gyümölcsökhoz, mint a körte, cseresznye, eper, citrom és még sok egyéb.

Erjesztés megkezdése

- Az előkészített zöldségekhez vagy gyümölcsökhöz csipesszel helyezze az üvegbe.
- Saját lében végzett erjesztésnél a zöldséget adagonként töltsze az üvegbe, és a moszártóréval alaposan dögölje ezeket bele.
- Sós lében történő erjesztésnél a NATIVO konyhai csipesszel helyezze az üvegbe a zöldséget/gyümölcsöket, majd a 2–3%-os sóoldattal töltsze fel.
- Tegye az üvegsúlyt csipesszel az üvegbe úgy (ügyeljen a higiénikus munkára), hogy a zöldséget/gyümölcsöket teljesen ellepje a folyadék.
- A helyezett üvegsúlyal a folyadék nem haladhatja meg a maximális töltési szintet (tölthetőséget jelző vonalat).
- Savjara rá a fedelet, és az erjesztés szobahőmérsékleten (18–23°C) tárolja az üveget. A Ferment Vent szelep keresztül automatikusan távoznak a keletkező gázok. **Figyelem!** A szelepet nem kell kinyitni

Upute za održavanje

Svi dijelovi osim tučaka prikladni su za pranje u perilici posuda.

RO Pregătirea 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 aleeori 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.
- Alegeți să puneți în borcanul de fermentare un dispozitiv de ventilație NATIVO și apăsați-l bine până la linia de umplere maximă.
- După ce ați închis borcanul, îl puteți lăsa să fermenteze la temperatura camerei (18–23°C) pentru câteva zile. Fermentarea va începe în timpul depozitării ulterioare, altfel se vor altera.

Erjesztés saját lében:

Alkalmas például káposztához, cukkinihez, sárgarépa, vöröshagymához, retekhez és póréhagymához. A zöldséget alaposan megmoszuk vagy megisztűjtük, és gyalval vagy konyhai reszelővel finoman felaprítjuk. Az előkészített zöldségmennyiség teljes súlyához viszonyítva 2–3% só adunk hozzá. A zöldséget és a só addig dagasztjuk, amíg azok sejtneved nem eresztenek. Gyakran már elegendő a kiszívogó zöldségle. 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 gyümölcsökhoz, mint a körte, cseresznye, eper, citrom és még sok egyéb.

Erjesztés megkezdése

- Az előkészített zöldségekhez vagy gyümölcsökhöz csipesszel helyezze az üvegbe.
- Saját lében végzett erjesztésnél a zöldséget adagonként töltsze az üvegbe, és a moszártóréval alaposan dögölje ezeket bele.
- Sós lében történő erjesztésnél a NATIVO konyhai csipesszel helyezze az üvegbe a zöldséget/gyümölcsöket, majd a 2–3%-os sóoldattal töltsze fel.
- Tegye az üvegsúlyt csipesszel az üvegbe úgy (ügyeljen a higiénikus munkára), hogy a zöldséget/gyümölcsöket teljesen ellepje a folyadék.
- A helyezett üvegsúlyal a folyadék nem haladhatja meg a maximális töltési szintet (tölthetőséget jelző vonalat).
- Savjara rá a fedelet, és az erjesztés szobahőmérsékleten (18–23°C) tárolja az üveget. A Ferment Vent szelep keresztül automatikusan távoznak a keletkező gázok. **Figyelem!** A szelepet nem kell kinyitni

Upute za održavanje

Svi dijelovi osim tučaka prikladni su za pranje u perilici posuda.

RO Pregătirea 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 aleeori potrivite.
- Este necesară o saramură de 2–3%. La 1 litru de apă rece, aceasta înse