



# REZEPTHEFT



Rezepte und Anleitung  
von Heiko Antoniewicz

ANTONIEWICZ.



## INFOS ZU HEIKO ANTONIEWICZ

Heiko Antoniewicz ist Koch, Impulsgeber für die Gastronomieszene, Autor und Produktentwickler. Seit vielen Jahren ist er neuen kulinarischen Trends auf der Spur bzw. begründet diese selbst durch seine ständige Suche nach Neuem. Dabei kombiniert er klassisches Kochhandwerk, moderne Wissenschaft, traditionsreiche Verfahren und innovative Techniken. Seine Bücher sind international ausgezeichnete und hochgeschätzte Standardwerke. In Workshops und Seminaren gibt er sein Wissen an Sterneköche und ambitionierte Hobbyköche weiter. Seit Jahren gilt er als Vorreiter u.a. zum Thema Fermentation.

## FERMENTATION

Schon um 6.000 v. Chr. nutzte man das Fermentieren, um Gemüse, Fleisch und Fisch haltbar zu machen. Lassen wir ein Nahrungsmittel länger stehen, verändert es sich. Mikroben machen sich daran zu schaffen. Die Nahrung kann verderben.

Beim Fermentieren steuert man diesen Prozess aber kontrolliert. Bakterien oder Pilze, also „gute Organismen“, zerlegen die Lebensmittel in ihre Bestandteile als Nährstoffe. Dabei verändern diese ihren Geschmack zum Positiven und werden reicher an wertvollen Inhaltsstoffen.

Lebensmitteln werden nicht nur neue und komplexe Aromen entlockt, sondern sie werden zudem bekömmlicher gemacht. Bekannte Fermente sind Sauerkraut, gebeizter Lachs, Joghurt, aber auch Kaffee, Tee und Bier.

Heute besinnt man sich wieder auf alte Traditionen, schätzt Selbstgemachtes sowie die neu entdeckte Aromenvielfalt. Zudem ist Fermentieren nachhaltig und ressourcenschonend, da diese „Vorratshaltung“ vollkommen ohne „Energie von außen“ (Erhitzen, Kühlen etc.) funktioniert.

Und jetzt viel Spaß beim Fermentieren, Schmecken und Entdecken,



Ihr Heiko Antoniewicz



### BITTE BEACHTEN!

Wichtig ist, dass die Lebensmittel möglichst frisch und von bester Qualität sind. Damit sich in fermentierten Lebensmitteln keine unliebsamen Bakterien breit machen, müssen die Gefäße vorher gründlich gereinigt werden (10 Minuten in Wasser auskochen oder im Backofen sterilisieren).

**gut:** Milchsäurebakterien, Essigsäurebakterien

**schlecht:** Nonfermenter wie Pseudomonas, Burkholderia, Stenotrophomonas und Acinetobacter (Stäbchenbakterien, können Glukose fermentativ nicht abbauen > Infektionserreger)

**gefährlich:** pathogene Keime und Mikroorganismen mit krankmachenden Eigenschaften bis hin zur Lebensmittelvergiftung

# BEINHALTET



1x 1590 ml WECK® Stangenglas #974 Ø100 mm



**2x WECK® Klammern**



**1x WECK® Glasdeckel Ø100 mm**



**1x WECK® Glasdeckel Ø80 mm**



**1x Silikondeckel Ø100 mm**



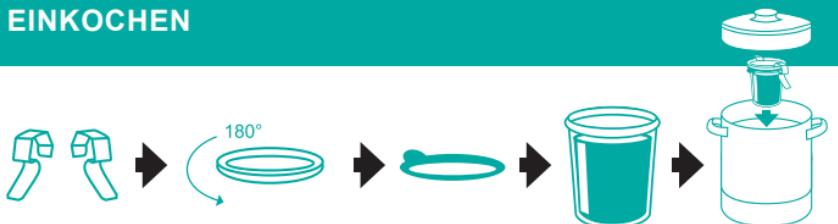
**1x WECK® Einkochring Ø100 mm**

## FERMENTIEREN



Gläser, Deckel etc. gründlich reinigen. Füllgut laut Rezept ins Glas geben, mit **Salzlake (mind. 2%)** bedecken, mit kleinem Deckel beschweren und verschließen. **2-3 Tage bei Zimmertemperatur** stehen lassen, danach weitere **5-6 Wochen dunkel lagern** zur Fermentation. **Alle 2-3 Tage Deckel lösen** zur Entlüftung. Rezepte genau beachten!

## EINKOCHEN



Glas, Deckel und Gummiring **2-3 Minuten mit heißem Essigwasser reinigen**. Füllgut ins Glas geben, mit Flüssigkeit **bis 1 cm unter oberen Rand** auffüllen. Unbedingt auf Sauberkeit achten. WECK®-Glas mit Gummiring, Deckel und 2 WECK®-Klemmen verschließen. **Laut Rezept/Anleitung im Wasserbad einkochen**. Danach **auf Zimmertemperatur abkühlen** lassen. Jetzt bildet sich ein Vakuum im Glas zur Konservierung. Erst dann die WECK®-Klemmen lösen.

## VORRATSHALTUNG



Gläser **gründlich reinigen**, trocknen lassen und mit Getreide, Trockenobst, Cerealien, Mehl, Reis oder Nudeln etc. befüllen und **fest verschließen**. Ideal zur Aufbewahrung oder Dekoration. Bitte Hinweise zur Haltbarkeit des Inhalts beachten!

# REZEPTE



## GRUNDREZEPT: IN LAKE FERMENTIEREN

Geschnittene Lebensmittel in das WECK®-Glas schichten. Salzlake herstellen: 20 g Salz pro 1 l Wasser aufkochen und wieder abkühlen lassen. Lebensmittel komplett mit Lake bedecken. Inhalt mit kleinem WECK®-Deckel beschweren.

Glas entweder mit 100mm-WECK®-Glasdeckel, Gummiring und Klammern oder mit Silikondeckel verschließen. Gläser alle 2 Tage entlüften.

3 bis 4 Tage bei Raumtemperatur stehen lassen, damit die Milchsäuregärung in Gang kommt. Danach darf es auch kühler sein (bis max. 15°C). Mindestens drei Wochen stehen lassen zur Fermentation.



## KOHLRABI WECK®-GLAS 1590 ML

### Zutaten:

7-8 Stangen Rhabarber  
1200 ml Wasser  
6 g feines Salz  
1-2 Zweig Estragon  
60 ml Rhabarbersaft

### Zubereitung:

Rhabarber waschen und schälen. In 15 cm lange Stücke schneiden und in ein WECK®-Glas einlegen. Die restlichen Zutaten mischen und den Rhabarber mit der Flüssigkeit bedecken. Drei Tage im Dunkeln bei 30°C stehen lassen, danach mindestens zwei Wochen im Kühlschrank lagern.





### Zutaten:

3 Kohlrabi mit Grün  
550 ml warmes Wasser  
27 g Zucker  
20 g Salz  
25 ml Reisessig

### Zubereitung:

Den Kohlrabi schälen und in dünne Scheiben schneiden, blanchieren und in Eiswasser abschrecken. In dem Blanchierwasser Zucker und Salz auflösen und den Essig dazugeben. Die Kohlrabischeiben in einem WECK®-Glas schichten und mit dem Blanchierwasser abdecken. Vier Tage bei Raumtemperatur stehen lassen, danach drei Wochen im Kühlschrank fermentieren lassen.

## RHABARBER WECK®-GLAS 1590 ML



### **Zutaten:**

1 Kombuchapilz (Kombuchaspilze fühlen sich in großen Gefäßen richtig wohl)  
70 ml Starterflüssigkeit (wenn möglich, Kombuchasaft aus vorherigem Ansatz)  
15 g Schwarzttee  
1200 ml Wasser  
100 g Zucker  
45 g Muscovaduzucker



### **KOMBUCHA WECK®-GLAS 1590 ML**

#### **Zubereitung:**

Das Wasser aufkochen und den Tee darin ausziehen lassen. Den Zucker unterrühren bis er sich vollständig aufgelöst hat. Auf 40°C abkühlen lassen. In ein WECK®-Glas umfüllen. Den Kombuchapilz mit der flachen Seite vorsichtig auf die Flüssigkeit legen. Das WECK®-Glas abdecken. An einem ruhigen Ort bei Zimmertemperatur (zwischen 19°C und 23°C) 8-12 Tage fermentieren lassen. Das Getränk ist trinkreif, wenn es bei Bewegungen des Glases nicht mehr moussiert. Der Geschmack soll ausgewogen süß-säuerlich und angenehm erfrischend sein. Durch ein feines Sieb gießen und kalt stellen.

### **Zutaten:**

16 Stangen Schwarzwurzel  
800 ml warmes Wasser  
160 ml Reisessig  
40 g Zucker  
30 g Salz  
7-8 frische Lorbeerblätter



### **SCHWARZWURZEL WECK®-GLAS 1590 ML**

### **Zubereitung:**

Die Wurzeln waschen und schälen. Die restlichen Zutaten mischen, die Schwarzwurzeln in ein WECK®-Glas geben und mit der Flüssigkeit bedecken. Bei Zimmertemperatur drei Tage stehen lassen. Anschließend drei Wochen im Kühlschrank reifen lassen. Hin und wieder den Deckel ganz öffnen.

**Zutaten:**

14 große Petersilienwurzeln  
5 Stängel Zitronengras  
3-4 kleine Chilischoten  
750 ml warmes Wasser  
180 ml Reisessig  
65 g Zucker  
25 g Salz

**Zubereitung:**

Die Petersilienwurzeln schälen und in zwölf gleiche Teile schneiden. Mit den restlichen Zutaten in ein WECK®-Glas geben und vier Tage bei Zimmertemperatur stehen lassen. Weitere drei Wochen im Kühlenschrank fermentieren lassen.

**PASTINAKE WECK®-GLAS 1590 ML**



## PETERSILIENWURZEL WECK®-GLAS 1590 ML

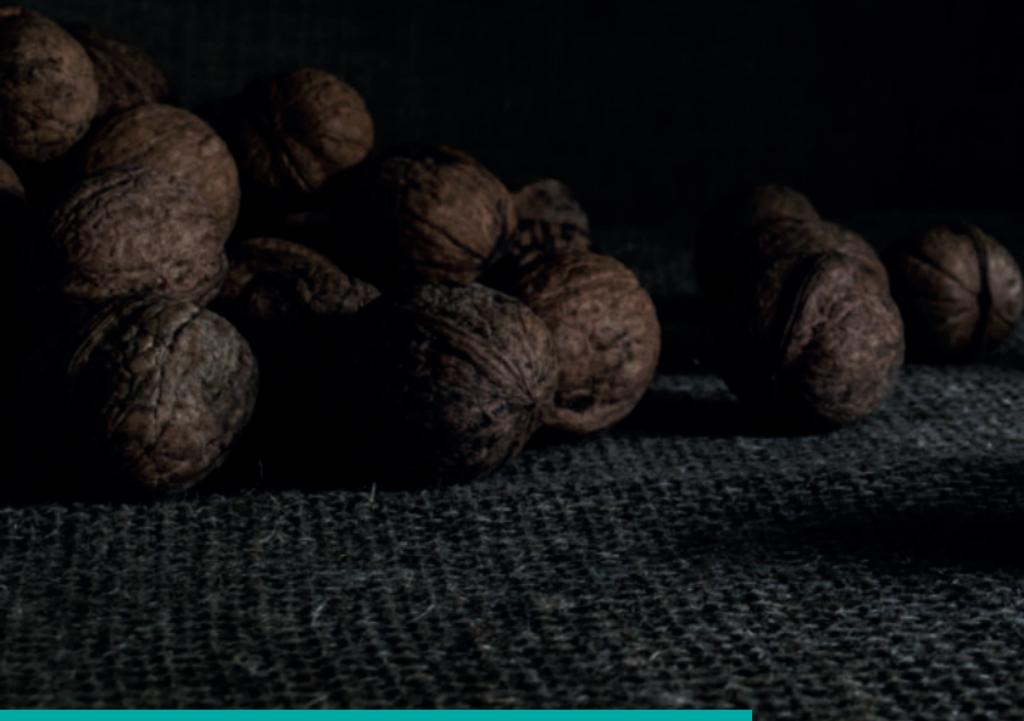


### Zutaten:

- 8 Pastinaken
- 800 ml warmes Wasser
- 160 ml Reisessig
- 50 g Zucker
- 30 g Salz
- 6 Nelken

### Zubereitung:

Die Pastinaken waschen, schälen und in feine Scheiben schneiden. Die restlichen Zutaten mischen, die Pastinakenscheiben in ein WECK®-Glas schichten und mit der Flüssigkeit bedecken. Drei Tage bei Zimmertemperatur stehen lassen, danach noch eine Woche im Kühlschrank reifen lassen.



## SCHWARZE NÜSSE WECK®-GLAS 1590 ML

### Zutaten:

350 g Walnüsse, grün und unreif  
1 Vanilleschote  
550 g Einmachzucker  
450 ml Wasser  
2 Nelke  
1,5 TL Piment, ganz  
Muskatnuss gerieben  
1-2 TL Salz

Vor der eigentlichen Herstellung der schwarzen Nüsse Handschuhe anziehen.



### Zubereitung:

Die Nüsse 10-15 Mal mit einer (Rouladen-)Nadel einstechen und in kaltem Wasser 14 Tage kühl stellen. Das Wasser täglich wechseln. Sobald die Nüsse schwarz sind in frischem kaltem Wasser aufsetzen und 30 Minuten kochen. Nach dem Kochen das Wasser abgießen, die Nüsse abschrecken und abtropfen lassen. Das Mark der Vanilleschote auskratzen und zusammen mit dem Wasser, 450 g Zucker, den Vanilleschoten, Salz und den Gewürzen aufkochen bis sich der Zucker aufgelöst hat. Die Masse etwas abkühlen lassen und über die Nüsse geben. Für einen Tag stehen lassen. Danach den Sirup abgießen und auffangen. 100 g Zucker zu dem Sirup geben und wieder aufkochen. Etwas abkühlen lassen, wieder über die Nüsse geben und für einen Tag stehen lassen. Am nächsten Tag den Vorgang wiederholen. Nun die Nüsse zusammen mit dem Sirup aufkochen, in Gläser füllen, diese verschließen und 6 Monate an einem kühlen Ort reifen lassen.



## SALZMANDARINEN WECK®-GLAS 1590 ML

### Zutaten:

12 Mandarinen (Bio-Mandarinen, da sie ganz mit Schale verwendet werden)  
Grobes Meersalz  
Zitronenthymian

### Zubereitung:

Die Mandarinen waschen und die Schale an zwölf Stellen längs einschneiden.  
Grobes Meersalz und Zitronenthymian in die Einschnitte geben und die Mandarinen in ein WECK®-Glas geben.  
Mit heißem Wasser auffüllen und für zwölf Tage bei Raumtemperatur stehen lassen. Danach für ca. sechs Monate im Kühlschrank reifen lassen.

# TIPPS

Lebensmittel während des gesamten Fermentationsprozesses immer mit Flüssigkeit bedeckt halten

Die Gläser während des Fermentationsprozesses dunkel lagern

Gläser während der Fermentation ohne Gummidichtung verwenden (Entlüftung) oder

Beim Fermentieren mit Gummidichtung (WECK®, Le Parfait) bzw. mit Silikondeckel (WECK®-Glas) Deckel mind. alle 2 Tage kurz öffnen (Entlüftung)

nicht-raffiniertes Meersalz verwenden

Prinzipiell kann jedes Gemüse fermentiert werden, am besten ist frisches, saisonales Bio-Gemüse

## DAS KÖNNTE SIE AUCH INTERESSIEREN

Die Traditionsmarke WECK® steht seit 120 Jahren für Vorratshaltung, Einkochen und zuverlässige Konserverung. Darüber hinaus werden die typischen Gläser mit dem Erdbeerlogo in der Spitzenküche, wie auch zuhause zum Anrichten von Suppen, Salaten, Vor- und Nachspeisen sowie zum Backen im Glas benutzt. Hier ein Auswahl weiterer WECK®-Produkte:

- 1** 560 ml WECK®-Schmuckglas Ø80 mm #901
- 2** 1062 ml WECK®-Schmuckglas Ø100 mm #748
  
- 3** 580 ml WECK®-Tulpenglas Ø100 mm #744
- 4** 1062 ml WECK®-Tulpenglas Ø100 mm #745
  
- 5** 580 ml WECK®-Sturzglas Ø100 mm #742
- 6** 850 ml WECK®-Sturzglas Ø100 mm #743
- 7** 1550 ml WECK®-Sturzglas Ø100 mm #784
  
- 8** WECK®-Einfülltrichter für Ø100 mm
- 9** WECK®-Glasheber
  
- 10** WECK®-Einkochbuch



# WECK®-Einkochbuch

10



2



1



5



6



9



3



5



7



4



8





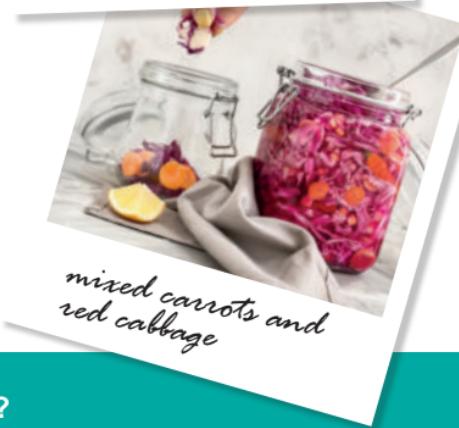


# RECIPE BOOK



Recipes and manual by fermentation expert Heiko Antoniewicz

ANTONIEWICZ.



## WHO IS HEIKO ANTONIEWICZ?

Heiko Antoniewicz is a german chef, instigator for HoReCa, author and productdesigner. Even several years ago, running his own „star-chef“ restaurant, he started beeing on the scent for culinairc trends resp. created them looking for new. Therefore he combines learned cooking craft, modern science, traditional methods and innovative techniques. His books are highly considered standard works and internationally distinguished. He passes his knowledge in coachings to starchefs and ambitious hohhychefs. He is considered a fermentation pioneer for years.

## FERMENTATION

Already 6000 BC man used fermentation to keep vegetables, meat and fish durable. If you leave food for a while, it changes smell, structure and taste – microbes tamper them, normally it perishes.

By fermentation you regulate this process in a controlled manner. Bacteria or mushrooms, so called „good organism“, decompose food into its parts as nutrients. During this food changes its taste in a positive way and goodness increases.

You don't only get new and complex flavours, but food also becomes more digestible. Well known fermented goods are sauerkraut, marinated salmon, yoghurt, coffee, tea, beer and corean traditional dish kimchi.

Today we re-discover native methods, appreciate homemade goods and a newly found out variety of taste. Further more fermentation is sustainable and resource-saving, cause this way of preserving runs absolute naturally without external energy, like cooling or heating.

And now enjoy discovering and tasting fermentation



Heiko Antoniewicz



### PLEASE NOTE!

It is important to use fresh, high-quality food. So that none disagreeable bacteria will spread out, all jars, tools and accessories have to be cleaned (boil 10 minutes in hot water or heat in oven).

- positive:** Lactic acid bacteria, acetic acid bacteria
- negative:** Nonfermenter like pseudomonas, burkholderia, stenotrophomonas and acinetobacter (stick bacteria are not able to tamper/ferment glucose that may cause infections)
- dangerous:** pathogenic germs and microorganism with illness causing characteristics up to food poisoning.

# CONTAINS



1x 1590 ml WECK® cylindrical shape #974 Ø100 mm



**2x WECK® clamps**



**1x WECK® lid Ø100 mm**



**1x WECK® lid Ø80 mm**



**1x silicone cover Ø100 mm**



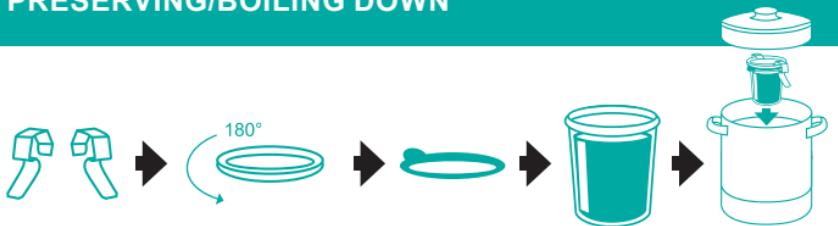
**1x WECK® rubber ring Ø100 mm**

## FERMENTATION



Clean jars, lids etc. properly. Fill jars with your choice, cover with **brine** (min. 20g salt in 1000ml). Weigh down with 80mm WECK®-glaslid and close. Leave jars **2-3 days at roomtemperatur**, then let it **stand dark 5-6 weeks** more to ferment. **Open lids every 2-3 days** to vent. Pay close attention to the recipe.

## PRESERVING/BOILING DOWN



Clean jars, lids, rubberrings **2-3 minutes in hot „vinegar“ water**. Fill jars with goods and cover with liquid **aprox. 1 cm to below the edge**. Close WECK®-jar with rubberring, lid and 2 WECK®-clamps. Preserve by noticing the recipe (temperature, duration). Take the jars out of the water and let them cool down at **room temperature**. (Remove WECK®-clamps only now).

## STORAGE



**Clean jars properly**, let dry and fill with grain, cereals, dried fruit, rice, flour, musli or pasta etc. and **close tightly**. Ideal for storage or decoration. Please note information regarding the shelf life of the content.

# RECIPES



## BASIC RECIPE FERMENTATION IN BRINE

Layer cut food in a vessel.

Brine: boil 1000ml water with 20g non iodized salt. Cover ingredients in jar completely with cooled down brine. Weigh down with 80mm WECK®-glaslid (WECK®-jar). Close jars, swing top, WECK®-glaslid or silicone lid suitable for WECK®-jar. Vent every 2-3 days.

Leave vessels 3-4 days at room temperature, to start lactic acid fermentation by itself. After this let stand for at least 3 weeks, min 15°C. Then the food is durable but fermentation continues. There is no point when it is „finished“. This is up to your taste. As soon as it is okay for you, consume or put it into the fridge to slow down fermentation and keep the taste mostly constant.



## KOHLRABI WECK®-JAR 1590 ML

### Ingredients:

7-8 rhubarb stalks  
1200 ml water  
6 g salt  
1-2 twig tarragon  
60 ml rhubarb juice

### Preparation:

Wash rhubarb and peel, cut into long pieces and put into a jar. Mix all remaining ingredients and fill up the jar. Allow to stand dark 3 days at 30°C, then store in a fridge at least for 2 weeks time.





### Ingredients:

1,5 kohlrabi with green  
285 ml warm water  
15 g sugar  
10 g salt  
15 ml rice vinegar

### Preparation:

Peel kohlrabi an cut into thin slices, blanch, and refresh in icewater. Dissolve sugar and salt in blanchwater and ad vinegar. Stack kohlrabi in a WECK®-jar and cover the prepared liquid. Let rest for 4 days at roomtemperatur, then fermet for 3 weeks in the fridge.

## PIEPLANT/RHUBARB WECK®-JAR 1590 ML



### **Ingredients:**

1 kombucha (kombucha fell comfortable in big jars)  
70 ml starting liquid (if possible, from former kombucha charging stock)  
15 g black tea  
1200 ml water  
100 g sugar  
45 g muscovado sugar (cane sugar)



### **KOMBUCHA WECK®-JAR 1590 ML**

### **Preparation:**

Boil water and let the tea brew. Stir sugar till dissolving. Leave to cool to 40°C. Then fill into the jar. Place the kombucha with flat carefully on the liquid. Cover the jar. Let it ferment at a roomtemperatur (19°-23°C) for 8-12 days.

It is drinkable, as soon as it does not fizz when tossing the jar. The taste should be balanced sweet-sour and savoury refreshing. Pass through a sieve and leave to cool.

**Ingredients:**

16 salsifies  
800 ml warm water  
160 ml rice vinegar  
40 g sugar  
30 g salt  
7-8 fresh bay leaves



**SALSIFIES WECK®-JAR 1590 ML**

**Preparation:**

Wash salsifies and peel. Mix all remaining ingredients. Put all together in a WECK®-jar – salsifies need to be covered totally by liquid. Allow to stand at roomtemperature for 3 days. Then let mellow in a fridge for 3 weeks more. Open lid from time to time to vent.

### **Ingredients:**

14 big parsley roots  
5 stalks of lemongrass  
3-4 small chilli peppers  
750 ml warm water  
180 ml rice vinegar  
65 g sugar  
25 g salt

### **Preparation:**

Peel parsley roots and cut into twelve equal pieces. Put all ingredients together in a WECK®-jar (vegetable needs to be covered with liquid) and allow to stand for 4 days at room temperature. Ferment finally by storing it for 3 weeks more in a fridge.



### **PARSNIP WECK®-JAR 1590 ML**





## PARSLEY ROOT WECK®-JAR 1590 ML



### Ingredients:

- 8 parsnips
- 800 ml warm water
- 160 ml rice vinegar
- 50 g sugar
- 30 g salt
- 6 cloves

### Preparation:

Wash parsnips, peel and cut into slices and stack in a jar. Mix remaining ingredients and cover the parsnips completely. Allow to stand at roomtemperature for 3 days. Then let mellow in a fridge for 3 weeks more. Open lid from time to time to vent.



## BLACK NUTS WECK®-JAR 1590 ML

### Ingredients:

350 g walnuts, green and immature  
1 vanilla bean  
550 g preserving sugar  
450 ml water  
2 clove  
1,5 tbsp. allspice  
nutmeg grated  
1-2 tbsp. salt

Put on gloves before starting.



### **Preparation:**

Prick nuts 10-15 times with a roulade skewer and leave in cold water for 14 days. Change water daily. As soon as the nuts are black, boil for 30 minutes in fresh water, then refresh and let drain. Scrape out the vanilla pulp. Boil together with water, 450 g sugar, vanilla bean, salt and herbs till the sugar has dissolved. Let cool down and pour over the nuts. Let them rest for one day. Pour off the syrup and collect. Add 100 g sugar to syrup and boil again. Let cool down and pour over the nuts again. Repeat this process again the following day. Then boil nuts together with the syrup, fill into jar, close tightly and let ripen them for 6 month in a cool place.



## SALTED TANGERINES WECK®-JAR 1590 ML

### Ingredients:

12 tangerines (bio-mandarine, cause we use them completely with skin)  
coarse seasalt  
citrus/lemon thyme

### Preparation:

Wash tangerines accurately and score them lenghtwise 10-12 times. Fill the cuts with salt and lemon thyme. Place tangerines in a WECK®-jar and cover with hot water. Allow to stand for 12 days at roomtemperature. Then let ripen in a fridge for aprox. 6 months more.

# TIPS

Keep food covered with liquid during the whole fermentation process

Store the jars in dark during fermentation

You may use jars (WECK®, Le Parfait) without rubberrings for better venting

If you use rubberrings (WECK®, Le Parfait) or silicone lid for WECK®-jars, please open lid every 2-3 days to vent.

Use non refined salt

You may ferment any vegetables basically.  
Best to use fresh seasonal organic ones

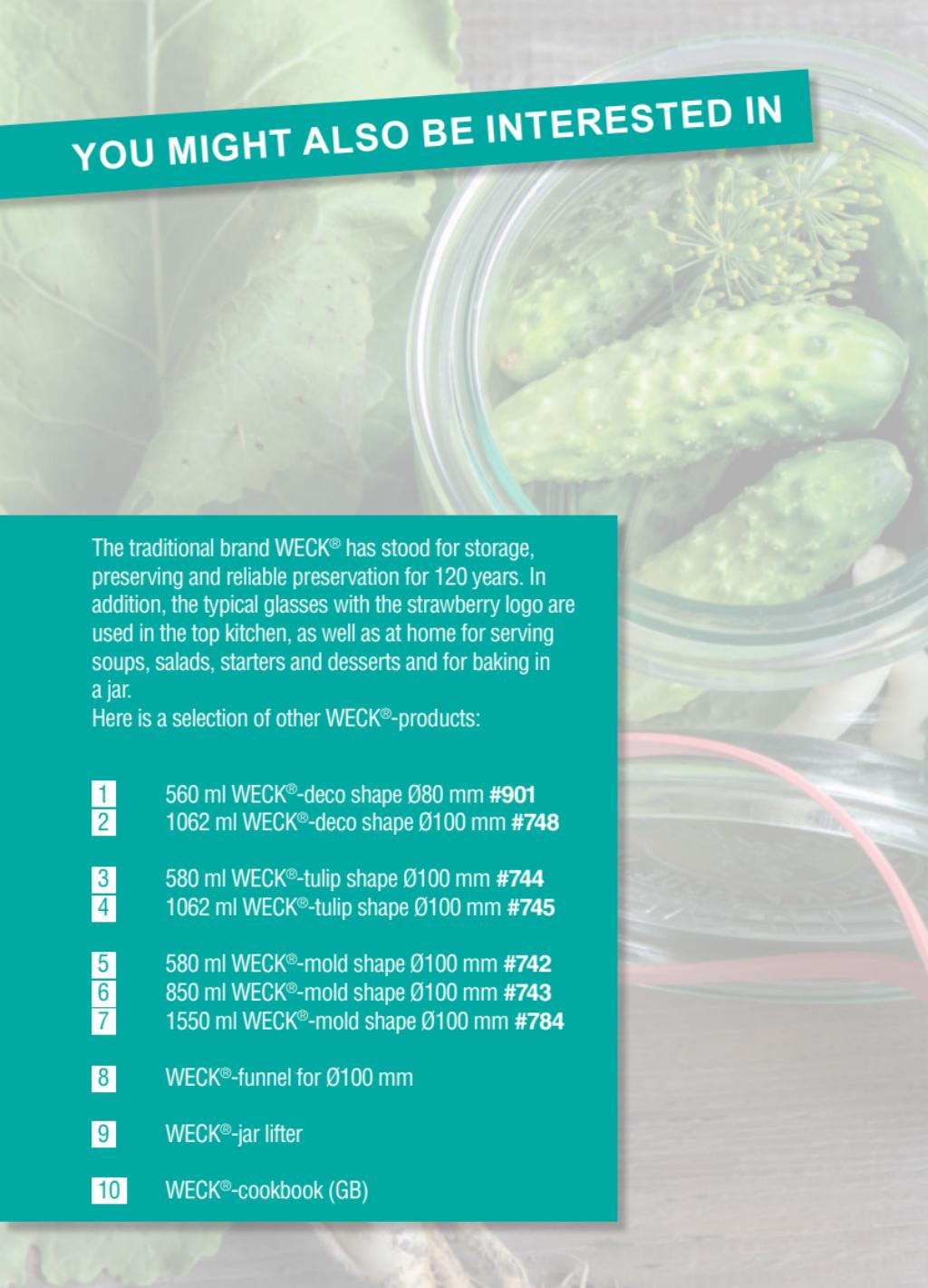


## YOU MIGHT ALSO BE INTERESTED IN

The traditional brand WECK® has stood for storage, preserving and reliable preservation for 120 years. In addition, the typical glasses with the strawberry logo are used in the top kitchen, as well as at home for serving soups, salads, starters and desserts and for baking in a jar.

Here is a selection of other WECK®-products:

- 1** 560 ml WECK®-deco shape Ø80 mm #**901**
- 2** 1062 ml WECK®-deco shape Ø100 mm #**748**
- 3** 580 ml WECK®-tulip shape Ø100 mm #**744**
- 4** 1062 ml WECK®-tulip shape Ø100 mm #**745**
- 5** 580 ml WECK®-mold shape Ø100 mm #**742**
- 6** 850 ml WECK®-mold shape Ø100 mm #**743**
- 7** 1550 ml WECK®-mold shape Ø100 mm #**784**
- 8** WECK®-funnel for Ø100 mm
- 9** WECK®-jar lifter
- 10** WECK®-cookbook (GB)



The **WECK®**  
Home-Canning Book

10

2

1

3

5

9

4

8

6

7







# LIVRE DE RECETTES



Recettes et manuel de  
Heiko Antoniewicz

**ANTONIEWICZ.**



*Classique :  
Cornichons au vinaigre*



## QUI EST HEIKO ANTONIEWICZ ?

Heiko Antoniewicz est un chef Allemand, influenceur HoReCa, auteur et designer. Depuis plusieurs années, tout en dirigeant son restaurant étoilé, il a commencé à flairer les nouvelles tendances culinaires, créant certaines et en cherchant de nouvelles. C'est ainsi qu'il combine art culinaire académique, science moderne, méthodes traditionnelles et techniques novatrices.

Ses ouvrages sont considérés comme des références et sont internationalement distingués. Il transmet ses connaissances en coaching aux chefs et aux amateurs. Il est considéré comme un pionnier de la fermentation depuis des années.

## FERMENTATION

Déjà 6000 ans av. J.C. les humains utilisaient la fermentation pour conserver légumes, viandes et poissons. Si on laisse les aliments un certain temps, odeur, structure et goût changent, les microbes les altèrent et normalement ils pourrissent.

Avec la fermentation, ce processus se régule de manière contrôlée. Bactéries ou champignons, appelés « bons organismes », décomposent les aliments en nutriments. En même temps, les aliments changent de goût favorablement et leurs bienfaits s'accroissent.

Vous n'obtenez pas seulement de nouvelles saveurs complexes, mais également des aliments plus digestes. Les aliments fermentés les plus connus sont la choucroute, le saumon, le yaourt, le café, le thé, la bière et le plat traditionnel coréen kimchi.

Aujourd'hui, nous redécouvrons les méthodes ancestrales, nous apprécions les produits faits maison et une nouvelle variété de goûts. De plus, la fermentation est écologique et éco-responsable car ce mode de conservation est absolument naturel et ne nécessite aucune énergie comme le froid ou la chaleur.

Et maintenant, découvrez et goûtez la fermentation.



Ihr Heiko Antoniewicz



### A NOTER!

Il est important d'utiliser des légumes ultra-frais de grande qualité. Ainsi, aucune bactérie indésirable ne se répandra, tous les bocaux, ustensiles et accessoires doivent être stérilisés (immersion dans l'eau bouillante pendant 10 minutes ou chauffés au four).

**Désirable:** bactérie d'acide lactique, bactérie d'acide acétique

**Indésirable:** bactérie non fermentaires aérobies comme les pseudomonas, burkholderia, stenotrophomonas et acinetobacter (ces bactéries bâton ne sont pas capables d'altérer, de fermenter le sucre ce qui cause des infections)

**Dangereux:** germes pathogènes et micro-organismes porteurs de maladies causant des désagréments pouvant aller jusqu'à l'intoxication alimentaire.

# LE CONTENU



1x 1590 ml WECK® Verre de tige #974 Ø100 mm



2x WECK® attaches



1x WECK® Couvercle en verre Ø100 mm



1x WECK® Couvercle en verre Ø80 mm



1x Couvercle en caoutchouc Ø100 mm



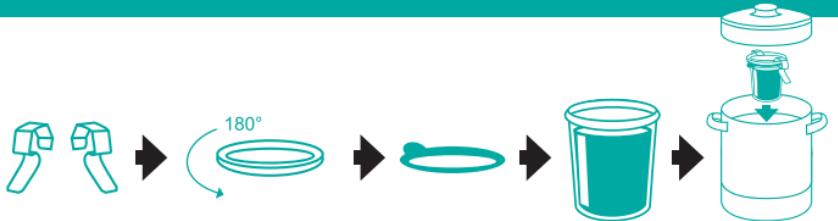
1x WECK® Joints en caoutchouc Ø100 mm

## FERMENTATION



Nettoyer bocaux, couvercles ... proprement. Remplir les bocaux avec votre préparation, couvrir avec la saumure (minimum 20g de sel pour 1000ml). Poser le couvercle en verre WECK® 80mm. et fermer. Laisser les bocaux 2-3 jours à température ambiante, puis poser à l'abri de la lumière **5 à 6 semaines pour fermenter**. Ouvrir les couvercles tous les 2-3 jours pour ventiler. Suivre attentivement la recette.

## STÉRILISER



Nettoyer bocaux, couvercles, joints **2-3 minutes dans de l'eau bouillante vinaigrée**. Remplir les bocaux avec la préparation et couvrir de liquide jusqu'à **approximativement 1 cm du bord**. Fermer le bocal WECK® avec le couvercle encerclé du joint caoutchouc et 2 pinces WECK®.  
**Stériliser suivant la recette (température, durée)**. Sortir les bocaux de l'eau et **laisser refroidir à température ambiante** (ne retirer les pinces WECK® qu'à ce moment-là)

## STOCKER



**Nettoyer les bocaux proprement**, laisser sécher et remplir avec légumineuses, céréales, fruits secs, riz, farine, muesli ou pâtes etc. **et fermer**. Idéal pour ranger ou décorer. Veuillez noter la durée de conservation du contenu.

# RECETTES



## RECETTE DE BASE FERMENTATION EN SAUMURE

Couper les aliments en tranches dans un récipient. Saumure: 1000ml d'eau bouillie avec 20g de sel non iodé Couvrir complètement les ingrédients dans le bocal avec la saumure refroidie. Poser le couvercle en verre WECK® 80mm. Fermer le bocal avec le levier ou le couvercle en verre ou le couvercle silicone adapté au bocal WECK®. Ventiler tous les 2-3 jours Laisser les bocaux 3-4 jours à température ambiante pour démarrer la fermentation lactique d'elle-même. Après cette étape, garder au moins 3 semaines à une température minimum de 15°. A partir de là, la préparation est prête mais la fermentation continue. Il n'y a pas de fin à la fermentation, tout dépend de votre goût. Dès que cela vous convient, consommer ou entreposer au réfrigérateur pour ralentir la fermentation et maintenir un goût presque constant.



## KOHIRABI WECK®-POT MASON 1590 ML

### Ingrédients:

7-8 branches de rhubarbe  
1200 ml d'eau  
6 g de sel  
1-2 branche d'estragon  
60 ml de jus de rhubarbe

### Préparation:

Laver les branches de rhubarbe, les peler, les couper en long morceaux et les poser dans le bocal. Mélanger tous les ingrédients restants et remplir le bocal. Laisser reposer 3 jours à l'abri de la lumière à 30°, puis laisser reposer au moins 2 semaines au réfrigérateur.





### Ingrédients:

3 kohibari avec ses feuilles  
550 ml d'eau chaude  
27 g de sucre  
20 g de sel  
25 ml de vinaigre de riz

### Préparation:

Peler le kohirabi, couper en tranches fines, faire blanchir et rafraîchir dans de l'eau glacée. Dissoudre le sucre et le sel dans l'eau blanchie, ajouter le vinaigre. Disposer le kohirabi dans un WECK®-pot mason et couvrir avec la préparation liquide. Laisser reposer 4 jours à température ambiante puis laisser fermenter 3 semaines au réfrigérateur

## RHUBARBE WECK®-POT MASON 1590 ML



### Ingrédients:

1 kombucha (le Kombucha est plus à l'aise dans un grand bocal)  
70 ml de liquide d'amorçage (si possible, provenant d'un précédent kombucha)  
15 g de thé noir  
1200 ml d'eau  
100 g de sucre  
45 g de sucre roux



### KOMBUCHA WECK®-POT MASON 1590 ML

### Préparation:

Faire bouillir l'eau et laisser infuser le thé. Ajouter les sucres et remuer jusqu'à dissolution. Laisser refroidir jusqu'à 40°. Puis remplir le bocal, placer le kombucha à plat à la surface du liquide. Couvrir le bocal. Laisser fermenter 8 à 12 jours à température ambiante (19-23°). C'est buvable dès que ça ne pétille plus quand on bouge le bocal. La saveur doit être équilibrée entre aigre-doux et rafraîchissant. Passer à travers un tamis et servir frais.

### Ingrédients:

16 salsifis  
800 ml d'eau chaude  
160 ml de vinaigre de riz  
40 g de sucre  
30 g de sel  
7-8 feuilles de laurier fraîches



### SALSIFIS WECK®-POT MASON 1590 ML

### Préparation:

Laver les salsifis et les peler. Mélanger tous les autres ingrédients. Verser le tout un WECK®-pot mason – les salsifis doivent être totalement immersés. Laisser reposer 3 jours à température ambiante, puis laisser reposer 3 semaines au réfrigérateur. Ouvrir le couvercle de temps en temps pour ventiler.

**Ingédients:**

14 grosses racines de persil  
5 branches de citronnelle  
3-4 petits piments  
750 ml d'eau chaude  
180 ml de vinaigre de riz  
65 g de sucre  
25 g de sel

**Préparation:**

Peler les racines de persil et les couper en 12 morceaux équivalents. Déposer tous les ingrédients dans un bocal (le légume doit être totalement immergé) et laisser reposer 4 jours à température ambiante. Faire fermenter en laissant reposer au moins 3 semaines au réfrigérateur.

**PANAIS WECK®-POT MASON 750 ML**



## PERSIL À GROSSE RACINE WECK®-POT MASON 1590 ML

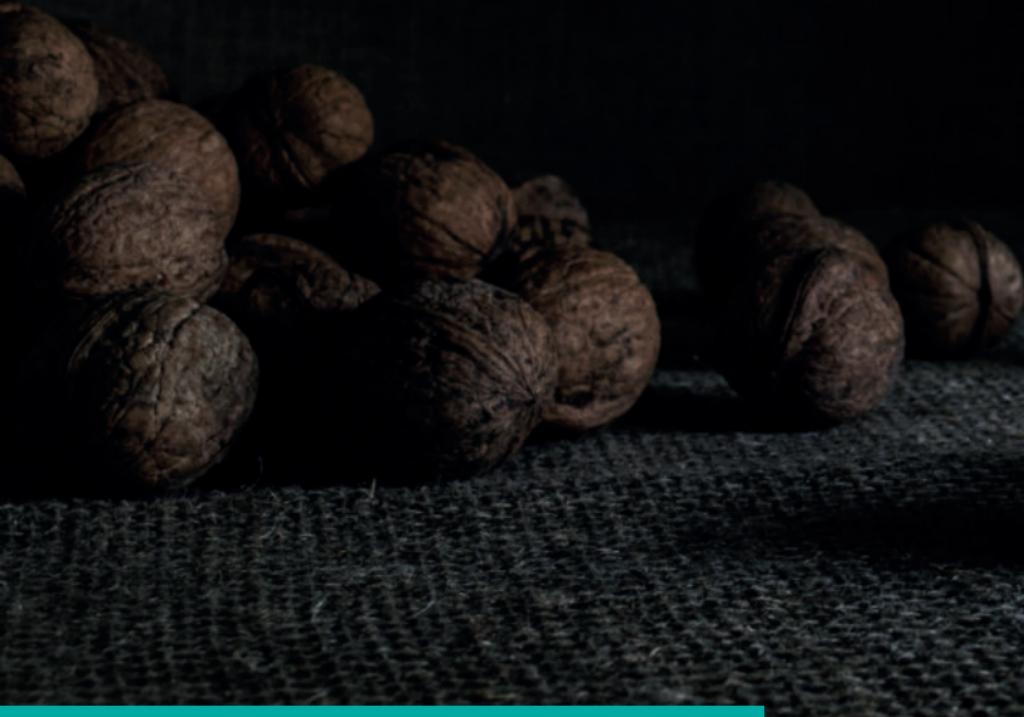


### Ingrédients:

8 panais  
800 ml d'eau chaude  
160 ml de vinaigre  
de riz  
50 g de sucre  
30 g de sel  
6 clous de girofle

### Préparation:

Laver les panais,  
les peler, les couper  
en tranches et les  
ranger dans un bocal.  
Mélanger tous les  
autres ingrédients et  
couvrir les panais.  
Laisser reposer 3  
jours à température  
ambiante, puis laisser  
reposer 3 semaines au  
réfrigérateur. Ouvrir le  
couvercle de temps en  
temps pour ventiler.



## NOIX NOIRES WECK®-POT MASON 1590 ML

### Ingrédients:

350 g de noix, vertes non mûres  
1 bâton de vanille  
550 g de sucre cristalisé  
450 ml d'eau  
2 clou de girofle  
1,5 cuillère à soupe de 4 épices  
Noix de muscade rapée  
1-2 cuillère à soupe de sel

Porter des gants pour faire la préparation.



### **Préparation:**

Piquer les noix 10-15 fois avec une pique à brochette et les déposer dans de l'eau froide pendant 14 jours. Changer l'eau tous les jours. Quand les noix sont noires, les mettre dans l'eau froide et porter à ébullition pendant 30 minutes, puis rafraîchir et passer. Gratter la gousse de vanille.

Chauder ensemble l'eau, 450 g de sucre, la vanille et les épices jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Laisser refroidir et verser sur les noix. Laisser reposer une journée entière. Passer le sirop pour le garder. Ajouter 100 g de sucre au sirop et porter à ébullition. Laisser refroidir et verser à nouveau sur les noix.

Répéter ce processus le jour suivant. Ensuite, porter à ébullition ensemble les noix et le sirop, verser dans le bocal, bien fermer et laisser reposer pendant 6 mois dans un endroit frais.



## MANDARINES SALÉES WECK®-POT MASON 1590 ML

### Ingrédients:

12 mandarines (bio, car elles sont utilisées avec la peau)  
Gros sel marin  
Thym citron

### Préparation:

Laver les mandarines avec minutie et les entailler 10-12 fois dans la longueur. Remplir les entailles de sel et de thym citron. Placer les mandarines dans un WECK®-pot mason et couvrir d'eau chaude. Laisser reposer 12 jours à température ambiante, puis laisser reposer au moins 6 mois dans le réfrigérateur.

# CONSEILS

Veiller à conserver la préparation couverte de saumure pendant tout le processus de fermentation

Conserver les bocaux à l'abri de la lumière durant la fermentation

Vous pouvez utiliser les bocaux (WECK®, Le Parfait) sans joint en caoutchouc pour une meilleure ventilation

Si vous utilisez le joint en caoutchouc, ouvrir le couvercle tous les 2-3 jours pour ventiler

Utiliser du sel non raffiné

Fondamentalement, vous pouvez fermenter tous les légumes. Le mieux est d'utiliser des légumes bio de saison

## VOUS POURRIEZ ÊTRE ÉGALEMENT INTÉRESSÉS PAR:

Depuis 120 ans, la marque allemande ancestrale WECK® est synonyme de stockage, stérilisation et conservation durable des aliments. De plus, ces bocaux uniques au logo de fraise sont utilisés professionnellement par les chefs étoilés ainsi qu'à la maison pour présenter soupes, salades, entrées et desserts ou pour cuisiner en bocal. Vous trouverez ici la gamme des produits WECK® et plus encore.

- 1** 560 ml WECK®-Verre décoratif Ø80 mm #**901**
- 2** 1062 ml WECK®-Verre décoratif Ø100 mm #**748**
- 3** 580 ml WECK®-Verre tulipe Ø100 mm #**744**
- 4** 1062 ml WECK®-Verre tulipe Ø100 mm #**745**
- 5** 580 ml WECK®-Pot à fermeture mécanique Ø100 mm #**742**
- 6** 850 ml WECK®-Pot à fermeture mécanique Ø100 mm #**743**
- 7** 1550 ml WECK®-Pot à fermeture mécanique Ø100 mm #**784**
- 8** WECK®-Entonnoir pour Ø100 mm
- 9** WECK®-Lève-verre
- 10** WECK®-résumer de réserver (F)

# Le livre WECK® de la stérilisation

10

2

1

3

5

9

7

4

8

6







# LIBRO DI RICETTE



Include ricette e manuale  
dell'esperto sulla fermentazione  
Heiko Antoniewicz

**ANTONIEWICZ.**



*Metodo Classico:  
cetriolo sottaceto*



*carote miste e  
cavolo rosso*

## CHI È HEIKO ANTONIEWICZ?

Heiko Antoniewicz è uno Chef tedesco, formatore per HoReCa, autore e product-designer. Diversi anni fa, gestendo il suo ristorante stellato, iniziò a dedicarsi ai profumi delle tendenze culinarie creandone di nuovi. Possiamo, quindi, dire che riesce a combinare abilità culinarie, scienza moderna, metodi tradizionali e tecniche innovative. I suoi libri sono opere di alto livello internazionale. Trasmette le sue conoscenze insegnando a Chef stellati e ambiziosi Chef casalinghi. È considerato un pioniere della fermentazione da anni.

## FERMENTAZIONE

Già nel 6000 AC l'uomo utilizzava la fermentazione per conservare a lungo verdure, carne e pesce. Se il cibo viene lasciato per un po' all'aria , cambia odore, struttura e gusto, i microbi lo manomettono e normalmente perisce.

Attraverso la fermentazione questo processo avviene in modo controllato.

I batteri o i funghi, i cosiddetti "organismi buoni", scompongono il cibo nelle sue parti nutrienti. Durante questo processo, il cibo cambia il suo gusto in modo positivo e la bontà aumenta.

Si ottengono così non solo sapori nuovi e complessi, ma il cibo diventa anche più digeribile. I più noti prodotti fermentati sono il crauti, il salmone marinato, lo yogurt, il caffè, il tè, la birra e il kimchi tradizionale coreano.

Oggi possiamo riscoprire i metodi originari, apprezzare i prodotti fatti in casa ed assaporare un nuovo gusto . Inoltre la fermentazione è un metodo eco-sostenibile e salva risorse, perché questo modo di preservare i cibi è assolutamente naturale e non utilizza energia esterna, come il raffreddamento o il riscaldamento.

E ora goditi la scoperta e la degustazione della fermentazione,



Firmato Heiko Antoniewicz



### NOTA IMPORTANTE!

È fondamentale utilizzare cibo di alta qualità. Affinché nessun batterio sgradevole si diffonda, tutti i vasetti, gli strumenti e gli accessori devono essere puliti (basta farli bollire 10 minuti in acqua calda o in forno riscaldato).

**Positivo:** batteri dell'acido lattico, batteri dell'acido acetico

**Negativo:** non fermentati come pseudomonas, burkholderia, stenotrophomonas e acinetobacter (i batteri stick non sono in grado di manomettere/ far fermentare il glucosio che può causare infezioni)

**Pericoloso:** germi patogeni e microrganismi con malattie che causano caratteristiche fino all'avvelenamento da cibo.

# INCLUDE



1x 1590 ml WECK® Vetro a forma di bastoncino #974 Ø100 mm



**2x WECK® clip metalliche**



**1x WECK® Coperchio in vetro Ø100 mm**



**1x WECK® Coperchio in vetro Ø80 mm**

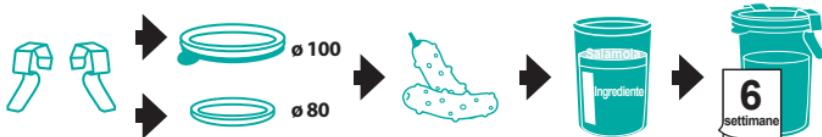


**1x Coperchio in silicone Ø100 mm**



**1x WECK® Guarnizione ermetica Ø100 mm**

## FERMENTAZIONE



Pulire correttamente vasetti, coperchi e accessori. Riempire i barattoli con un ingrediente di vostra scelta, coprire con **salamoia** (**minimo 20 g di sale per 1000 ml**). Pressare il contenuto con coperchio in vetro WECK® da 80 mm di diametro e chiudere. Lasciare i vasetti **2-3 giorni a temperatura ambiente**, poi lasciarli riposare per altre **5-6 settimane** (a fermentare) aprendo i coperchi ogni **2-3 giorni** per farli sfiatare. Prestare molta attenzione alla ricetta.

## PRESERVARE / BOLLIRE



Pulire i vasetti, i coperchi e le guarnizioni per **2-3 minuti in acqua calda e aceto**. Riempire i barattoli con gli ingredienti scelti e riempirli di acqua fino **ad 1 cm circa sotto il bordo**. Chiudere il vaso WECK® con la guarnizione, il coperchio e 2 clip WECK®. Immergerli in acqua osservando le **indicazioni della ricetta** (temperatura, durata). Togliere i vasetti dall'acqua e lasciali **raffreddare a temperatura** ambiente. (Rimuovere solo ora le clip WECK®).

## CONSERVAZIONE



**Pulire correttamente i vasetti**, lasciarli asciugare e riempirli con grano, cereali, frutta secca, riso, farina, musli o pasta ecc. e **chiuderli ermeticamente**. Ideale per la conservazione o la decorazione. Tenere presente le informazioni relative alla durata di conservazione del contenuto.

# RICETTE



## RICETTA BASE: FERMENTAZIONE IN SALAMOIA

Porre strati dell'alimento selezionato all'interno del vasetto salamoia: far bollire 1 litro di acqua con 20 gr di sale non iodato. Coprire completamente gli ingredienti nel vasetto con la soluzione salina raffreddata. Pressare il contenuto con coperchio in vetro WECK® da 80 mm di diametro (vaso WECK®). Chiudere i vasetti con il coperchio in vetro WECK® o con coperchio in silicone adatto per vaso WECK®. Fare sfiatare ogni 2-3 giorni. Lasciare i vasi 3-4 giorni a temperatura ambiente, per far sì che la fermentazione dell'acido lattico inizi da sola. Dopo di chè lasciare riposare per almeno 3 settimane, ad una temperatura minima di 15°C. A questo punto il cibo è conservato ma la fermentazione continua. Non c'è un momento preciso in cui il processo può dirsi finito. Questo dipende dai tuoi gusti. Quando sarà di tuo gradimento, potrai consumarlo o mettilo in frigorifero per rallentare la fermentazione e mantenere il gusto per lo più costante.



## CAVOLO RAPA VETRO WECK® 1590 ML

### Ingredienti:

7-8 gambi di rabarbaro  
1200 ml di acqua  
6 g di sale  
1-2 rametto di dragoncello  
60 ml di succo di rabarbaro

### Preparazione:

Lavare il rabarbaro e sbucciarlo, tagliarlo a pezzi lunghi e metterlo in un barattolo. Mescolare tutti gli ingredienti rimanenti e riempire il barattolo. Lasciare riposare 3 giorni al buio a 30°C, quindi conservare in frigorifero almeno per 2 settimane.





### Ingredienti:

3 cavolo rapa con foglie verdi  
550 ml di acqua calda  
27 g di zucchero  
20 g di sale  
25 ml di aceto di riso

### Preparazione:

Sbucciare il cavolo rapa e tagliarlo a fettine sottili, sbollentarlo e rinfrescare in acqua ghiacciata. Sciogliere lo zucchero e il sale in acqua e aceto. Posizionare le fette di cavolo rapa in un vetro WECK® e coprire con il liquido preparato. Lasciare riposare per 4 giorni a temperatura ambiente e successivamente per 3 settimane in frigorifero.

## RABARBARO VETRO WECK® 1590 ML



### **Ingredienti:**

1 kombucha (utilizzare preferibilmente barattoli grandi)  
70 ml di liquido di partenza (se possibile, dal precedente box di ricarica di kombucha)  
15 g di tè nero  
1200 ml di acqua  
100 g di zucchero  
45 g di zucchero muscovado (zucchero di canna)



### **KOMBUCHA VETRO WECK® 1590 ML**

### **Preparazione:**

Far bollire l'acqua e lasciare fermentare il tè. Aggiungere lo zucchero e mescolare fino alla dissoluzione. Lasciare raffreddare a 40°C. Quindi riempire il barattolo. Posizionare il kombucha con il piatto facendo attenzione al liquido. Coprire il barattolo. Lasciare fermentare a temperatura ambiente (19°-23°C) per 8-12 giorni. È sorseggiabile, non frizzante quando si apre in barattolo. Il gusto dovrebbe essere equilibrato tra agrodolce - salato e rinfrescante. Passare attraverso un setaccio e lasciarlo raffreddare.

### **Ingredienti:**

16 scorzobianca  
800 ml di acqua calda  
160 ml di aceto di riso  
40 g di zucchero  
30 g di sale  
7-8 foglie di alloro fresche



### **SCORZOBIANCA / BARBE DI BECCO VETRO WECK® 1590 ML**

#### **Preparazione:**

Lavare la scorzobianca e sbucciatarla. Mescolare tutti i rimanenti ingredienti. Posizionare tutto insieme in un vetro WECK® fino a completa copertura con il liquido. Lasciare riposare a temperatura ambiente per 3 giorni. Quindi lasciare riposare in frigorifero per altre 3 settimane. Di tanto in tanto aprire il coperchio per sfiatare.

**Ingredienti:**

14 grandi radici di prezzemolo  
5 gambi di citronella  
3-4 peperoncini piccanti  
750 ml di acqua calda  
180 ml di aceto di riso  
65 g di zucchero  
25 g di sale

**Preparazione:**

Sbucciare le radici di prezzemolo e tagliarle in dodici pezzi uguali. Posizionarli all'interno del vasetto insieme a tutti gli agli ingredienti e coprirli completamente con il liquido. Lasciare riposare per 4 giorni a temperatura ambiente. Infine lasciarlo fermentare conservandolo per altre 3 settimane in frigorifero.

**PASTINACA VETRO WECK® 1590 ML**



## RADICE DI PREZZEMOLO VETRO WECK® 1590 ML



### Ingredienti:

8 pastinache  
800 ml di acqua calda  
160 ml di aceto di riso  
50 g di zucchero  
30 g di sale  
6 chiodi di garofano

### Preparazione:

Lavare le pastinache, sbucciarle, tagliarle a fette e posizionarle in un barattolo. Mescolare gli ingredienti rimanenti e versarli all'interno del vasetto fino a coprire completamente le pastinache. Lasciare riposare a temperatura ambiente per 3 giorni. Quindi lasciare riposare in frigorifero per altre 3 settimane. Di tanto in tanto aprire il coperchio per sfiatare.



## NOCI NERE VETRO WECK® 1590 ML

### Ingredienti:

350 g di noci, verdi e immature  
1 baccello di vaniglia  
550 g di zucchero conservato  
450 ml di acqua  
2 chiodo di garofano  
1,5 cucchiaio di Pepe di Giamaica  
Noce moscata grattugiata  
1-2 cucchiaio di sale

Indossare i guanti prima di iniziare.



### **Preparazione:**

Pungere le noci 10-15 volte con uno stuzzicadenti e lasciare in acqua fredda per 14 giorni. Cambiare l'acqua ogni giorno. Non appena le noci diventano nere, far bollire per 30 minuti in acqua dolce, quindi risciacquare e lasciare scolare. Raschiare la polpa di vaniglia. Farla bollire in acqua, con 450 g di zucchero, baccello di vaniglia, sale ed erbe fino a quando lo zucchero non si sarà sciolt. Lasciare raffreddare e versare sopra le noci. Lasciare riposare per un giorno. Raccogliere lo sciroppo , versarlo in una pentola, aggiungere 100 g di zucchero e far bollire di nuovo. Lasciare raffreddare e versare di nuovo sopra le noci. Ripetere nuovamente questo processo il giorno seguente. Quindi far bollire le noci insieme allo sciroppo, versare il tutto in barattolo, chiudere ermeticamente e lasciarle maturare per 6 mesi in un luogo fresco.



## MANDARINI SALATI VETRO WECK® 1590 ML

### Ingredienti:

12 mandarini (preferibilmente bio,  
perché verranno utilizzati con la buccia)  
sale marino grezzo  
timo al limone

### Preparazione:

Lavare accuratamente i mandarini e segnarli in senso longitudinale 10-12 volte. Riempire i tagli con sale e timo al limone. Mettere i mandarini in un vetro WECK® e ricoprirli con acqua calda. Lasciare riposare per 12 giorni a temperatura ambiente. Quindi lasciare maturare in frigorifero per circa 6 mesi.

# SUGGERIMENTI

Mantenere gli alimenti coperti di liquido durante l'intero processo di fermentazione

Conservare i barattoli al buio durante la fermentazione

È possibile utilizzare vasetti (WECK®, Le Parfait) senza guarnizione per una migliore ventilazione

Se si utilizzano guarnizioni (WECK®, Le Parfait) o coperchi in silicone per vasetti WECK®, far sfiatare il coperchio ogni 2-3 giorni

Usare sale non raffinato

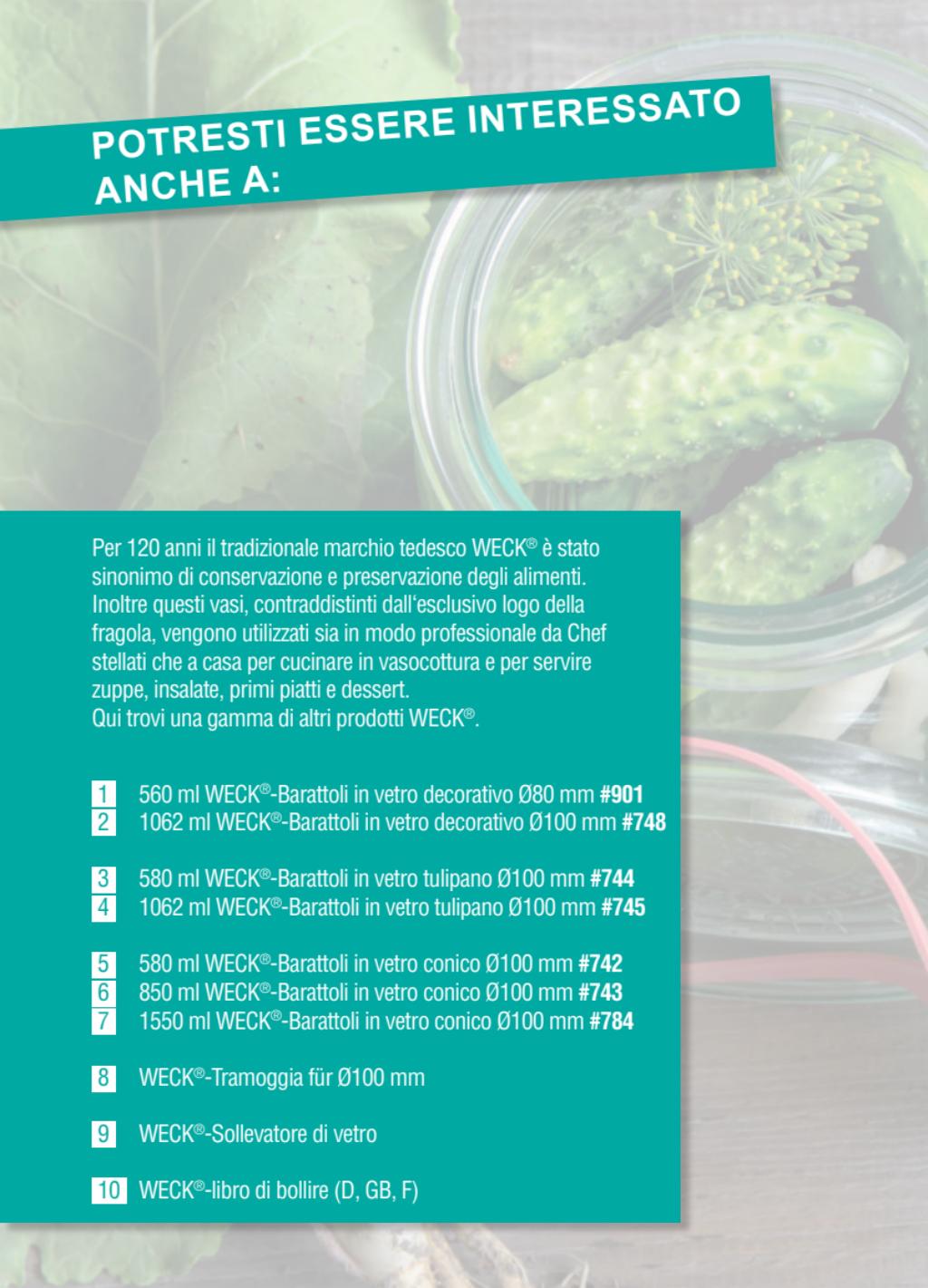
È possibile fermentare qualsiasi verdura.  
Meglio utilizzarla fresca e di stagione

## POTRESTI ESSERE INTERESSATO ANCHE A:

Per 120 anni il tradizionale marchio tedesco WECK® è stato sinonimo di conservazione e preservazione degli alimenti. Inoltre questi vasi, contraddistinti dall'esclusivo logo della fragola, vengono utilizzati sia in modo professionale da Chef stellati che a casa per cucinare in vasocottura e per servire zuppe, insalate, primi piatti e dessert.

Qui trovi una gamma di altri prodotti WECK®.

- 1** 560 ml WECK®-Barattoli in vetro decorativo Ø80 mm #901
- 2** 1062 ml WECK®-Barattoli in vetro decorativo Ø100 mm #748
  
- 3** 580 ml WECK®-Barattoli in vetro tulipano Ø100 mm #744
- 4** 1062 ml WECK®-Barattoli in vetro tulipano Ø100 mm #745
  
- 5** 580 ml WECK®-Barattoli in vetro conico Ø100 mm #742
- 6** 850 ml WECK®-Barattoli in vetro conico Ø100 mm #743
- 7** 1550 ml WECK®-Barattoli in vetro conico Ø100 mm #784
  
- 8** WECK®-Tramoggia für Ø100 mm
- 9** WECK®-Sollevatore di vetro
  
- 10** WECK®-libro di bollire (D, GB, F)



The **WECK®**  
Home-Canning Book

10

2

1

3

5

9

6

7

4

8







# LIBRO DE RECETAS



Incluye recetas y manual  
de Heiko Antoniewicz,  
experto en fermentación.

**ANTONIEWICZ.**



rijoles, calabacines,  
zanahorias,



Pepinillos  
en vinagre



Mix de zanahorias  
y col lombarda

## ¿QUIÉN ES HEIKO ANTONIEWICZ?

Heiko Antoniewicz es un chef alemán, instigador de HoReCa, autor y diseñador de productos. Incluso hace varios años, dirigiendo su propio restaurante „estrella-chef“, comenzó a investigar las tendencias culinarias y decidió crear y descubrir algunas nuevas. Por lo tanto, combinó el arte culinario aprendido, la ciencia moderna, los métodos tradicionales y las técnicas innovadoras.

Sus libros son muy reconocidos como trabajos están dar y, además, muy distinguidos internacionalmente. Transmite sus conocimientos en entrenamientos a starchefs y ambiciosos hohhychefs. Será considerado un pionero del método de la fermentación durante años.

## FERMENTACIÓN

Ya en el año 6000 a. C., el hombre utilizó la fermentación para mantener durante más tiempo las verduras, la carne y el pescado. Si deja los alimentos por un periodo de tiempo, verá cómo cambian el olor, la estructura y el sabor: los microbios los modifican.

Mediante la fermentación usted regula este proceso de manera controlada. Las bacterias u hongos, llamados „buenos organismos“, descomponen los alimentos en diferentes nutrientes. Durante este proceso, el alimento cambia su sabor y propiedades de manera positiva.

No solo obtienes sabores nuevos y complejos, sino que la comida también se vuelve de fácil digestión. Los productos fermentados más conocidos son chucrut, salmón marinado, yogur, café, té, cerveza y kimchi como plato tradicional coreano.

Hoy en día volvemos a descubrir métodos muy antiguos, apreciamos los productos caseros y nos encontramos con una novedosa variedad de sabores que desconocíamos. Además, la fermentación es sostenible y ahorra recursos, ya que esta forma de conservar funciona de forma absolutamente natural sin necesidad de energía externa, como enfriamiento o calor.

Y ahora disfruta descubriendo y probando la fermentación.



Heiko Antoniewicz



### ¡TENGA EN CUENTA!

Es importante utilizar alimentos frescos y de alta calidad. Para que no se extiendan bacterias desagradables, todos los tarros, herramientas y accesorios deben limpiarse (hervir 10 minutos en agua caliente o calentar en el horno).

**Positivo:** bacterias de ácido láctico, bacterias de ácido acético.

**Negativo:** no fermentadores como pseudomonas, burkholderia, stenotrophomonas y acinetobacter (las bacterias adherentes no pueden alterar / fermentar la glucosa que puede causar infecciones).

**Peligroso:** gérmenes patógenos y microorganismos con enfermedades que causan características hasta intoxicación alimentaria.

# INCLUYE



1x 1590 ml WECK® vidrio de varilla #974 Ø100 mm



2x WECK® clip metálico



1x WECK® tapa hecho de vidrio Ø100 mm



1x WECK® tapa hecho de vidrio Ø80 mm



1x tapa hecho de silicio Ø100 mm



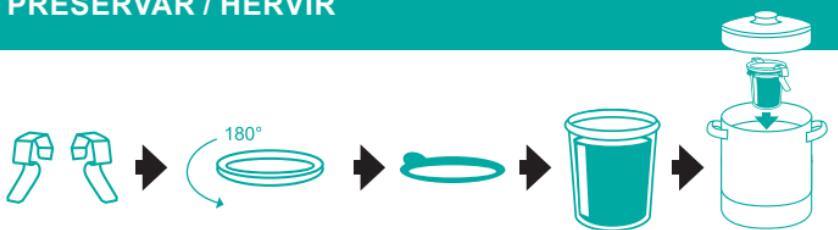
1x WECK® goma hermetica Ø100 mm

## FERMENTACIÓN



Limpie los tarros, tapas, etc. adecuadamente. Llene los frascos con su elección, cubra con **salmuera (min. 20 g de sal en 1000 ml)**. Añadir el peso con la tapa de 80 mm de vidrio WECK® y cierre. Deje los frascos de **2 a 3 días a temperatura ambiente**, luego deje que permanezca oscuro de **5 a 6 semanas** más para que fermente. **Abra las tapas cada 2-3 días** para ventilar. Presta mucha atención a la receta.

## PRESERVAR / HERVIR



Limpie los tarros, tapas, anillos de goma 2-3 minutos en agua caliente con „vinagre“. Llene los tarros con productos y cúbralos con líquido aprox. 1 cm por debajo del borde. Cierre el frasco WECK® con la tapa, goma y 2 clips WECK®. Preserve según la receta (temperatura, duración). Saca los frascos del agua y déjalo enfriar a temperatura ambiente. (Ya puede retirar los clips WECK®).

## ALMACENAMIENTO



**Limpie los frascos adecuadamente**, deje secar y rellénelos con granos, cereales, frutos secos, arroz, harina, muesli o pasta, etc. y **cierre correctamente**. Ideal para almacenaje o decoración. Tenga en cuenta la información sobre la vida útil del contenido.

# Recetas



## RECETA BÁSICA: FERMENTACIÓN EN SALMUERA

Salmuera: hervir 1000 ml de agua con 20 g de sal no yodada. Cubra los ingredientes del tarro completamente con la salmuera enfriada. Añadir el peso con la tapa de 80 mm de vidrio WECK®. Cierre los tarros con la tapa abatible o con la tapa de vidrio de 100mm o tapa de silicona WECK®. Ventilar cada 2-3 días.

Deje los recipientes 3 a 4 días a temperatura ambiente para comenzar la fermentación del ácido láctico por sí mismo. Después de esto, dejar reposar durante al menos 3 semanas, mínimo 15°C. Después de ello, la comida ya será más duradera, aunque la fermentación continúa. No hay un momento exacto donde el proceso haya „terminado“. Eso dependerá de tu gusto. Tan pronto como esté bien para usted, consumalo o póngalo en el refrigerador para ralentizar la fermentación y mantener el sabor casi constante.



## COLINABO TARRO WECK® 1590 ML

### Ingredientes:

7-8 tallos de ruibarbo  
1200 ml de agua  
6 g de sal  
1-2 ramita de estragón  
60 ml de jugo de ruibarbo

### Preparación:

Lavar el ruibarbo y la cáscara, cortar en trozos largos y poner en un tarro. Mezcle todos los ingredientes restantes y rellene el tarro WECK®. Dejar reposar durante 3 días a 30°C, luego almacene en el refrigerador al menos durante 2 semanas.





### Ingredientes:

3 colinabos verdes  
550 ml de agua tibia  
27 g de azúcar  
20 g de sal  
25 ml de vinagre de arroz

### Preparación:

Pelar el colinabo y cortarlo en rodajas finas, blanquearlo y refrescarlo con agua helada. Disuelva el azúcar y la sal en agua y vinagre. Coloque el colinabo en un tarro WECK® y cubra con el líquido preparado. Dejar reposar durante 4 días a temperatura ambiente, luego fermentar durante 3 semanas en la nevera.

## PIEPLANT / RUIBARBO TARRO WECK® 1590 ML



### **Ingredientes:**

1 kombucha  
70 ml de líquido (si es posible, procedente de la kombucha)  
15 ml de té negro  
1200 ml de agua  
100 g de azúcar  
45 g de azúcar de caña



### **KOMBUCHA TARRO WECK® 1590 ML**

### **Preparación:**

Hervir agua y dejar que el té se prepare. Añadir y remover el azúcar hasta que se disuelva. Dejar enfriar a 40°C. Luego rellene el frasco. Coloque la kombucha con la parte plana cuidadosamente sobre el líquido y cierre el tarro WECK®.

Dejar fermentar a temperatura ambiente (19°-23°C) durante 8-12 días.

Es potable mientras no haya efervescencia al abrir el tarro. El sabor debe ser equilibrado agridulce, salado y refrescante. Tamizar y dejar enfriar.

### **Ingredientes:**

16 salsificados  
800 ml de agua tibia  
160 ml de vinagre de arroz  
40 g de azúcar  
30 g de sal  
7-8 hojas frescas de laurel



**SALSIFICA TARRO WECK® 1590 ML**

### **Preparación:**

Lavar y pelar los salsificados. Mezclar todos los ingredientes restantes. Poner todo junto en un tarro WECK® – cubrir totalmente con líquido. Dejar reposar a temperatura ambiente durante 3 días. Luego, dejar en el refrigerador por 3 semanas más. Abra la tapa de vez en cuando para ventilar.

**Ingredientes:**

14 raíces de perejil  
5 tallos de limoncillo  
3-4 chiles pequeños  
750 ml de agua tibia  
180 ml de vinagre de arroz  
65 g de azúcar  
25 g de sal

**Preparación:**

Pelar las raíces de perejil y cortarlas en doce piezas iguales. Coloque todos los ingredientes en un tarro (deben quedar completamente cubiertos con el líquido) y dejar reposar durante 4 días a temperatura ambiente. Después, dejar fermentar almacenándolo durante 3 semanas más en la nevera.

**CHIRIVÍA TARRO WECK® 1590 ML**



## RAIZ DE PEREJIL TARRO WECK® 1590 ML

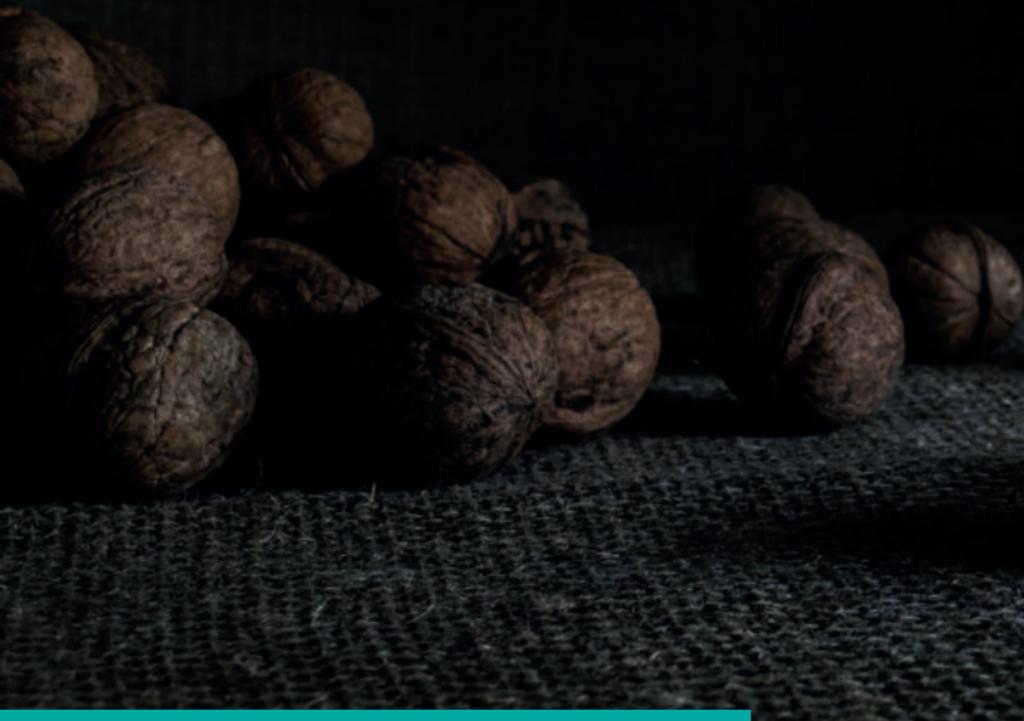


### Ingredientes:

8 chirivías  
800 ml de agua tibia  
160 ml de vinagre de arroz  
50 g de azúcar  
30 g de sal  
6 clavos de olor

### Preparación:

Lave las chirivías, pélelas y córtelas en rodajas y colóquelas en el tarro. Mezcle los ingredientes restantes y rellene el tarro con el líquido por completo. Dejar reposar a temperatura ambiente durante 3 días. Luego, déjelo en la nevera durante 3 semanas más. Abra la tapa de vez en cuando para ventilar.



## NUECES NEGRAS TARRO WECK® 1590 ML

### Ingredientes:

350 g de nueces (no maduras)  
1 vaina de vainilla  
550 g de azúcar  
450 ml de agua  
1,5 cucharada pimienta de Jamaica  
2 clavos de olor  
Nuez moscad a rallada  
 $\frac{1}{2}$  cucharada sal

Póngase guantes antes de comenzar.



### **Preparación:**

Pinche las nueces de 10 a 15 veces con un pincho de trino y déjelo en agua fría durante 14 días. Cambiar el agua diariamente. Tan pronto como las nueces estén negras, hervir durante 30 minutos en agua, luego refrescar con agua fría y dejar escurrir.

Raspe la pulpa de vainilla y dejar hervir junto con agua, 450 g de azúcar, sal y hierbas hasta que el azúcar se haya disuelto. Dejar enfriar y verter sobre las nueces. Reposar por un día.

Retirar el jarabe, agregar 100 g de azúcar al almíbar y hervir nuevamente. Dejar enfriar y verter sobre las nueces nuevamente.

Repita este proceso al día siguiente. Luego hierva las nueces junto con el jarabe yrellene el tarro WECK®, ciérrelo correctamente y deja que maduren durante 6 meses en un lugar fresco.



## MANDARINAS SALADAS TARRO WECK® 1590 ML

### Ingredientes:

12 bio-mandarinas (porque las usamos con la piel)  
sal marina gruesa  
cítricos / tomillo de limón

### Preparación:

Lave las mandarinas con precisión y haga de 10 a 12 agujeros. Rellene los cortes con sal y tomillo limón. Coloque las mandarinas en un tarro WECK® y cubra con agua caliente. Dejar reposar durante 12 días a temperatura ambiente. Luego dejar madurar en una nevera durante aprox. 6 meses más.

# Consejos:

Puedes fermentar cualquier verdura básicamente.  
Lo mejor es usar los orgánicos frescos de temporada.

Almacene los tarros en la oscuridad durante la fermentación.

Mantenga los alimentos cubiertos de líquido  
durante todo el proceso de fermentación.

Si usa anillos de goma (WECK®, Le Parfait) o tapa de silicona para los tarros WECK®, por favor, abra la tapa cada 2-3 días para ventilar.

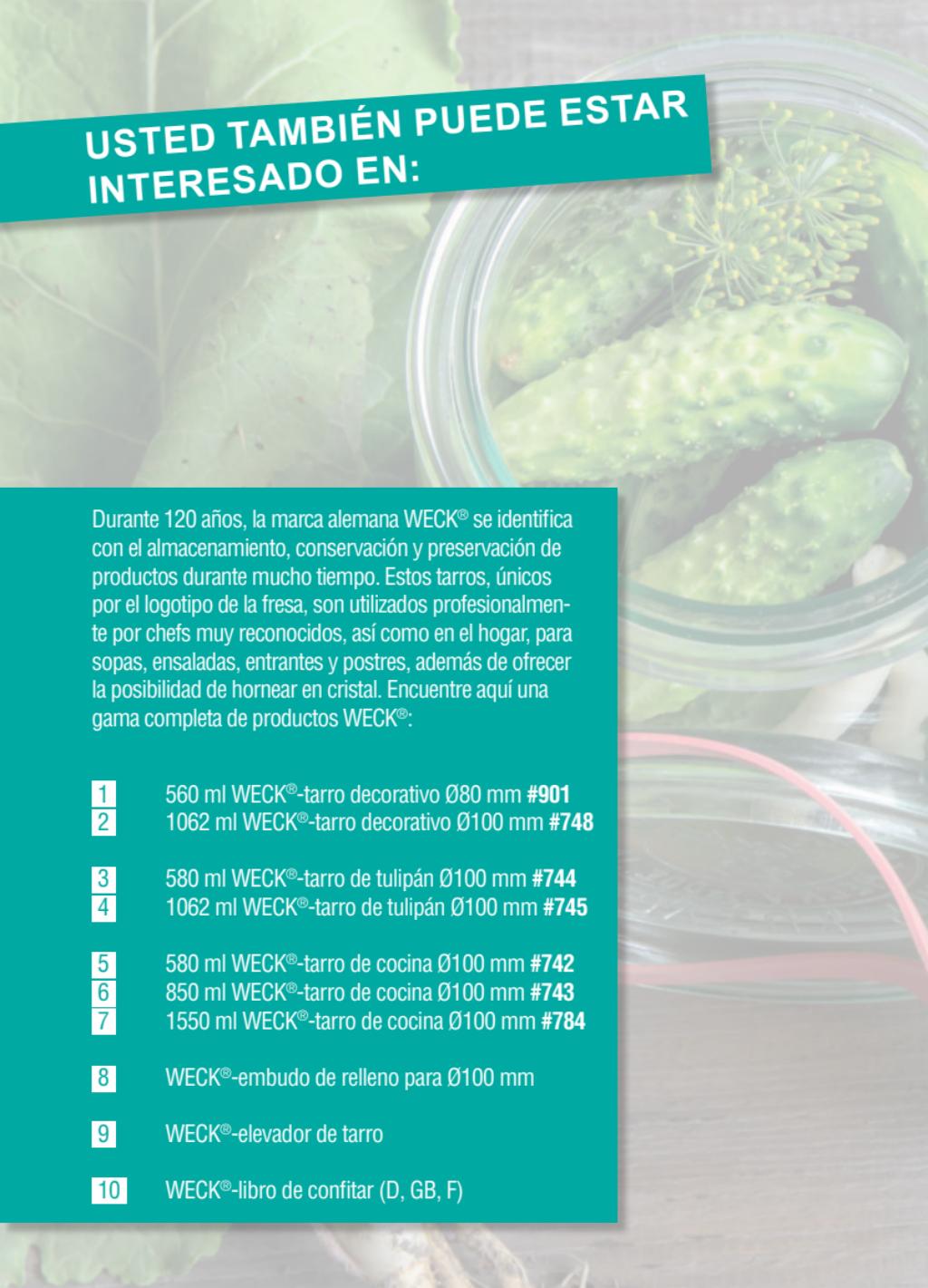
Use sal no refinada

Puede usar frascos (WECK®, Le Parfait) sin anillos de goma para una mejor ventilación.

## USTED TAMBIÉN PUEDE ESTAR INTERESADO EN:

Durante 120 años, la marca alemana WECK® se identifica con el almacenamiento, conservación y preservación de productos durante mucho tiempo. Estos tarros, únicos por el logotipo de la fresa, son utilizados profesionalmente por chefs muy reconocidos, así como en el hogar, para sopas, ensaladas, entrantes y postres, además de ofrecer la posibilidad de hornear en cristal. Encuentre aquí una gama completa de productos WECK®:

- 1** 560 ml WECK®-tarro decorativo Ø80 mm #901
- 2** 1062 ml WECK®-tarro decorativo Ø100 mm #748
  
- 3** 580 ml WECK®-tarro de tulipán Ø100 mm #744
- 4** 1062 ml WECK®-tarro de tulipán Ø100 mm #745
  
- 5** 580 ml WECK®-tarro de cocina Ø100 mm #742
- 6** 850 ml WECK®-tarro de cocina Ø100 mm #743
- 7** 1550 ml WECK®-tarro de cocina Ø100 mm #784
  
- 8** WECK®-embudo de relleno para Ø100 mm
- 9** WECK®-elevador de tarro
  
- 10** WECK®-libro de confitar (D, GB, F)



The **WECK®**  
Home-Canning Book

10

2

1

3

5

9

4

8

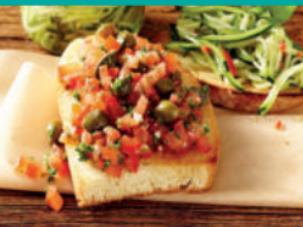
6

7





DEGBFRITESPWECKRezeptHefFermentieren0620



Haben Sie Fragen? Wir helfen Ihnen gerne!

Vertrieb durch/  
Distributor:

Dosen-Zentrale Züchner GmbH | Lise-Meitner-Straße 10 | D-40721 Hilden  
📞 +49 (0) 21 03 98 97-0 | 📩 +49 (0) 21 03 98 97-10 | [www.dosen-zentrale.de](http://www.dosen-zentrale.de)