Einkochwelt®

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, Burkholferia, Stenotrophomonas und Acinetobacter (Stäbchenbakterien, können Glukose fermentativ nicht abbauen > Infektionserreger)
gefährlich:	pathogene Keime und Mikroorganismen mit krankmachenden Eigenschaften bis hin zur Lebensmittelvergiftung

BEINHALTET

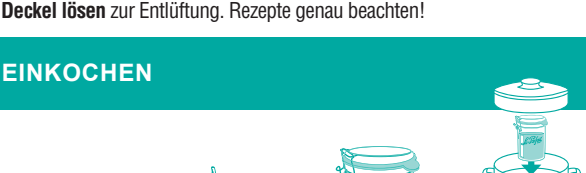
1x 750 ml oder 1000 ml Le Parfait Drahtbügelglas „Super Terrine“ Ø100 mm mit Gummiring u

g und Fermentierstein zum Beschweren des Füllgutes.

FERMENTIEREN

Glas inkl. Deckel, Gummiring und Fermentierstein gründlich reinigen. Füllgut laut Rezept ins Glas geben, mit **Salzlake (mind. 2%)** bedecken und mit dem Fermentierstein den Inhalt beschweren. Glas 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



Gläser, Deckel und Gummiring **2-3 Minuten mit heißem Essigwasser** reinigen. Füllgut ins Glas geben, mit Flüssigkeit **bis 1 cm unter oberen Rand** auffüllen. Le Parfait Glas mit Drahtbügeldeckel verschließen. **Laut Rezept im Wasserbad erhitzen**. Danach **auf Zimmertemperatur abkühlen** lassen. Es bildet sich ein Vakuum zur Konservierung. Erst dann den Drahtbügel lösen, Glas soll verschlossen bleiben.

VORRATSHALTUNG

Glas **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 Gefäß schichten.
Salzlake herstellen: 20 g Salz pro 1 l Wasser aufkochen und wieder abkühlen lassen.
Lebensmittel komplett mit Lake bedecken. Mit dem Fermentierstein den Inhalt beschweren. Glas inkl. Gummiring mit Drahtbügel 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 LE PARFAIT GLAS 750 ML

Zutaten:
3-4 Stangen Rhabarber
550 ml Wasser
2-3 g feines Salz
1 Zweig Estragon
30 ml Rhabarbersaft

Zubereitung:
Rhabarber waschen und schälen. In 15 cm lange Stücke schneiden und in dem Drahtbügelglas 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:
1,5 Kohlrabi mit Grün
285 ml warmes Wasser
15 g Zucker
10 g Salz
15 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 dem Drahtbügelglas schichten und mit dem Blanchierwasser abdecken. Vier Tage bei Raumtemperatur stehen lassen, danach drei Wochen im Kühlschrank fermentieren lassen.

RHABARBER LE PARFAIT GLAS 750 ML

Zutaten:
1 Kombuchapilz (Kombuchspilze fühlen sich in großen Gefäßen richtig wohl)
50 ml Starterflüssigkeit (wenn möglich, Kombuchasaft aus vorherigem Ansatz)
7-8 g Schwarztee
550 ml Wasser
45 g Zucker
20 g Muscovadozucker

KOMBUCHA LE PARFAIT GLAS 750 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 das Drahtbügelglas umfüllen. Den Kombuchapilz mit der flachen Seite vorsichtig auf die Flüssigkeit legen. Das 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:
10 Stangen Schwarzwurzel
500 ml warmes Wasser
100 ml Reisessig
25 g Zucker
18 g Salz
4-5 frische Lorbeerblätter

SCHWARZWURZEL LE PARFAIT GLAS 1000 ML

Zubereitung:
Die Wurzeln waschen und schälen. Die restlichen Zutaten mischen, die Schwarzwurzeln in das Drahtbügelglas 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:
6 große Petersilienwurzeln
2 Stängel Zitronengras
1-2 kleine Chilischoten
350 ml warmes Wasser
80 ml Reisessig
30 g Zucker
10 g Salz

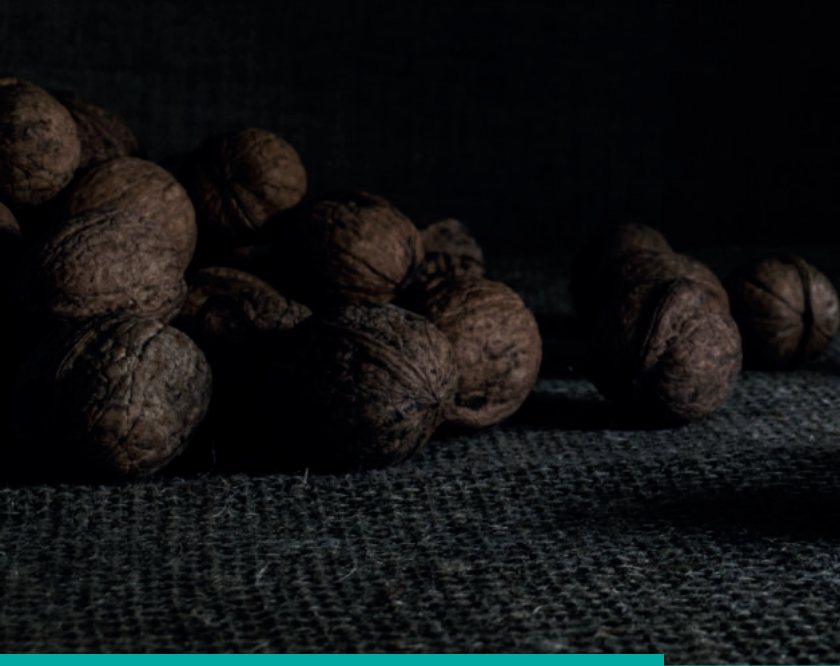
Zubereitung:
Die Petersilienwurzeln schälen und in zwölf gleiche Teile schneiden. Mit den restlichen Zutaten in das Drahtbügelglas geben und vier Tage bei Zimmertemperatur stehen lassen. Weitere drei Wochen im Kühlschrank fermentieren lassen.

PASTINAKE LE PARFAIT GLAS 1000 ML

PETERSILIENWURZEL LE PARFAIT GLAS 750 ML

Zutaten:
4-5 Pastinaken
550 ml warmes Wasser
105 ml Reisessig
30 g Zucker
22 g Salz
4 Nelken

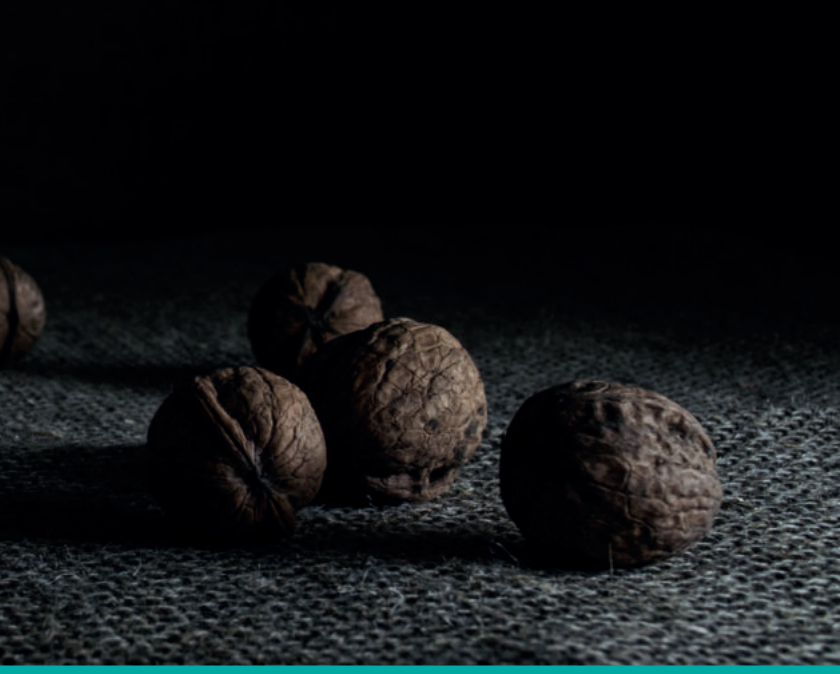
Zubereitung:
Die Pastinaken waschen, schälen und in feine Scheiben schneiden. Die restlichen Zutaten mischen, die Pastinakenscheiben in das Drahtbügelglas schichten und mit der Flüssigkeit bedecken. Drei Tage bei Zimmertemperatur stehen lassen, danach noch eine Woche im Kühlschrank reifen lassen.



SCHWARZE NÜSSE LE PARFAIT GLAS 750 ML

Zutaten:
180 g Walnüsse, grün und unreif
½ Vanilleschote
280 g Einmachzucker
225 ml Wasser
1 Nelke
1 TL Piment, ganz
Muskatnuss gerieben
½ 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 225 ml Wasser, 240 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. 40 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 LE PARFAIT GLAS 1000 ML

Zutaten:
8 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 das Drahtbügelglas 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 Fermentations-prozesses 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

Le Parfait® ist die Traditionsmarke aus Frankreich. Seit vielen Jahrzehnten gehören sie in jeden Haushalt und stehen für Eingemachtes, Fermentieren und Vorratshaltung. Es gibt die Drahtbügelgläser in der Form SUPER Terrine (Sturzglas, wie in diesem Set) und als bauchige Form SUPER Bocaux. Zudem gibt es Schraubdeckelgläser mit separatem zweitem Vakuumdeckel (gummiert) zum Einkochen. Diese Serie heißt Familia Wiss.

Hier eine Auswahl:

1 750 ml Le Parfait® „Super Bocaux“ Ø85 mm
2 1000 ml Le Parfait® „Super Bocaux“ Ø85 mm
3 1500 ml Le Parfait® „Super Bocaux“ Ø85 mm
4 2000 ml Le Parfait® „Super Bocaux“ Ø85 mm
5 3000 ml Le Parfait® „Super Bocaux“ Ø100 mm

6 750 ml Le Parfait® “Familia Wiss” Ø100 mm
7 1000 ml Le Parfait® “Familia Wiss” Ø100 mm
8 1500 ml Le Parfait® “Familia Wiss” Ø110 mm

Le Parfait®

Einkochwelt®

RECIPE BOOK

Recipes and manual by fermentation expert Heiko Antoniewicz

ANTONIEWICZ.

WHO IS HEIKO ANTONIEWICZ?

Heiko Antoniewicz is a german chef, instingator for HoReCa, author and productdesigner. Even several years ago, running his own „star-chef“ restaurant, he started beeing on the scent for culinaric 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 perishs.

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 varienty of taste. Further more fermentation is sustainable and ressourcesaving, 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 fesh, high-quality food. So that none disabgreeable bacteria will spread out, all jars, tools and accessories have to be cleaned (boil 10 minutes in hot water or heat in oven).

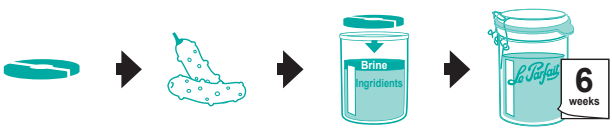
positive: Lactic acid bacteria, acetic acid bacteria
negative: Nonfermenter like pseudomonas, burkholferia, stenotrophomonas and acinetobacter (stick bacteria are not able to tamper/ferment glucose that may cause infections)
dangerous: pathogene germs and microorganism with illness causing characteristics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

CONTAINS

1x 750 ml or 1000 ml Le Parfait swing top jar „Super Terrine“ Ø100 mm with rubberring and a

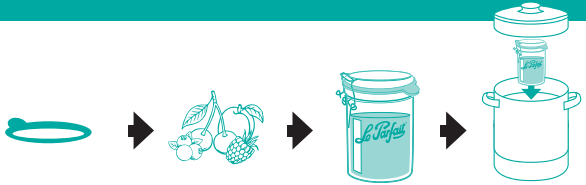
nd a fermentation stone to hold down/weight down the ingedients/the filling.

FERMENTATION



Clean jars, lids etc. properly. Fill jars with your choice, cover with **brine (min. 20g salt in 1000ml)**. Weigh down with fermentation-stone 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 Le Parfait-jar tightly. Preserve by noticing the recipe (temperature, duration). Take the jars out of the water and let them cool down at **room temperature**. (Remove swing top 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 oft he content.

RECIPES

BASIC RECIPE
FERMANTATION IN BRINE

Layer cut food in a vessel.
Brine: boil 1000ml water with 20g non iodized salt. Cover ingridients in jar completely with cooled down brine. Weigh down with fermentation-stone. Close jars. 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 LE PARFAIT JAR 750 ML

Zutaten:
3-4 rhubarb stalks
550 ml water
2-3 g salt
1 twig tarragon
30 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.

Zutaten:
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 jar and cover the prepared liquid. Let rest for 4 days at roomtemperatur, then fermet for 3 weeks in the fridge.

PIEPLANT/RHUBARB LE PARFAIT JAR 750 ML

Ingredients:
1 kombucha (kombucha fell comfortable in big jars)
50 ml starting liquid (if possible, from former kombucha charging stock)
7-8 g black tea
550 ml water
45 g sugar
20 g muscovado sugar (cane sugar)

KOMBUCHA LE PARFAIT JAR 750 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:
10 salsifies
500 ml warm water
100 ml rice vinegar
25 g sugar
18 g salt
4-5 fresh bay leaves

SALSIFIES LE PARFAIT JAR 1000 ML

Preparation:
Wash sasifies and peel. Mix all remaining indgredients. Put all together in a 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:
6 big parsley roots
2 stalks of lemongrass
1-2 small chilli peppers
350 ml warm water
80 ml rice vinegar
30 g sugar
10 g salt

Preparation:
Peel parsley roots and cut into twelve equal pieces. Put all ingredients together in a jar (vegetable needs tob e coverd with liquid) and allow to stand for 4 days at room temperature. Ferment finally by storing it for 3 weks more in a fridge.

PARSNIP LE PARFAIT JAR 1000 ML

PARSLEY ROOT LE PARFAIT JAR 750 ML

Ingredients:
4-5 parsnips
550 ml warm water
105 ml rice vinegar
30 g sugar
22 g salt
4 cloves

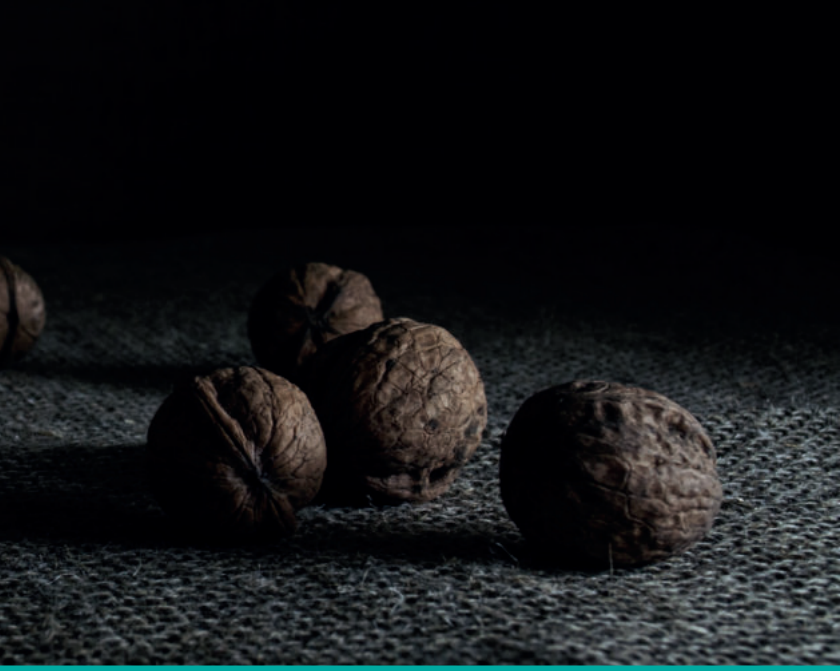
Preparation:
Wash parsnips, peel and cut into slices and stack in a jar. Mix remaining ingredients and covert he parsnips completely. Allow to stand at roomtemperature for 3 days. Then let mellow in a fridge for 3 weeks more. Open lid from time to time to vent.

BLACK NUTS LE PARFAIT JAR 750 ML

Ingredients:

180 g walnuts, green and immature
½ vanilla bean
280 g preserving sugar
225 ml water
1 clove
1 tbsp. allspice
nutmeg grated
½ 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 refesh and let drain. Scrape out the vanilla pulp. Boil together with water, 240 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. Ad 40 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 LE PARFAIT JAR 1000 ML

Ingredients:
8 tangarines (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 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

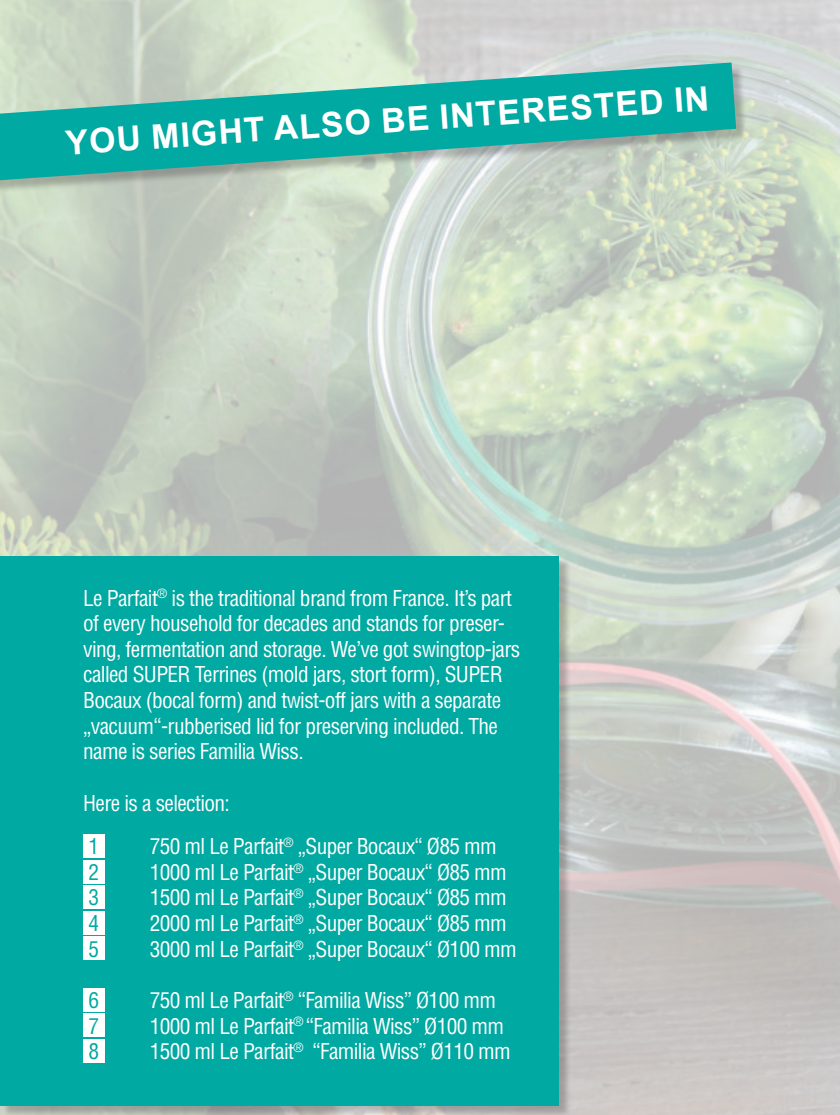
You may use jars (WECK®, Le Parfait) without rubberrings for better venting

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



Le Parfait® is the traditional brand from France. It's part of every household for decades and stands for preserving, fermentation and storage. We've got swingtop-jars called SUPER Terrines (mold jars, stort form), SUPER Bocaux (bocal form) and twist-off jars with a separate „vacuum"-rubberised lid for preserving included. The name is series Familia Wiss.

Here is a selection:

1	750 ml Le Parfait® „Super Bocaux" Ø85 mm
2	1000 ml Le Parfait® „Super Bocaux" Ø85 mm
3	1500 ml Le Parfait® „Super Bocaux" Ø85 mm
4	2000 ml Le Parfait® „Super Bocaux" Ø85 mm
5	3000 ml Le Parfait® „Super Bocaux" Ø100 mm
6	750 ml Le Parfait® "Familia Wiss" Ø100 mm
7	1000 ml Le Parfait® "Familia Wiss" Ø100 mm
8	1500 ml Le Parfait® "Familia Wiss" Ø110 mm

Le Parfait®
5
4
3
2
8
7
1
6

Einkochwelt®

LIVRE DE RECETTES

Recettes et manuel de
Heiko Antoniewicz

ANTONIEWICZ.

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 (immergés dans l'eau bouillante pendant 10 minutes ou chauffés au four).

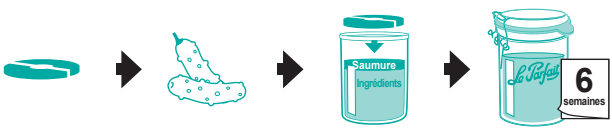
Désirable: bactérie d'acide lactique, bactérie d'acide acétique
Indésirable: bactérie non fermentaires aérobies comme les pseudomonas, burkholferia, stenotrophomonas et acinetobacter (ces bactéries bâton ne sont pas capables d'altérer, de fermenter le sucre ce qui cause des infections)
Dangereux: germes pathogènes et micro-organismes porteurs de maladies causant des désagréments pouvant aller jusqu'à l'intoxication alimentaire.

LE CONTENU

1x 750 ml ou 1000 ml Le Parfait bocal à levier Le Parfait „Super Terrine“ Ø100 mm avec joint en

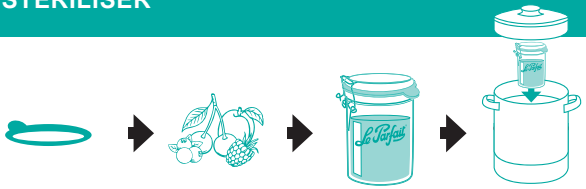
nt en caoutchouc et une pierre de fermentation pour retenir/peser les aliments/le remplissage.

FERMENTATION



Nettoyer bocaux, couvercles proprement. Remplir les bocaux avec votre préparation, couvrir avec **la saumure (minimum 20g de sel pour 1000ml)**. Poser une pierre de fermentation pour peser les aliments 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 pot. **Stériliser suivant la recette (température, durée).** Sortir les bocaux de l'eau et **laisser refroidir à température ambiante**.

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: 1000 ml d'eau bouillie avec 20 g de sel non iodé Couvrir complètement les ingrédients dans le bocal avec la saumure refroidie. Poser une pierre de fermentation. Fermer le bocal avec le levier. 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 LE PARFAIT POT 750 ML

Ingrédients:
3-4 branches de rhubarbe
550 ml d'eau
2-3 g de sel
1 branche d'estragon
30 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:
1,5 kohibari avec ses feuilles
285 ml d'eau chaude
15 g de sucre
10 g de sel
15 ml de vinaigre de riz

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

RHUBARBE LE PARFAIT POT 750 ML

Ingrédients:
1 kombucha (le Kombucha est plus à l'aise dans un grand bocal)
50 ml de liquide d'amorçage (si possible, provenant d'un précédent kombucha)
7-8 g de thé noir
550 ml d'eau
45 g de sucre
20 g de sucre roux

KOMBUCHA LE PARFAIT POT 750 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 rafraichissant. Passer à travers un tamis et servir frais.

Ingrédients:
10 salsifis
500 ml d'eau chaude
100 ml de vinaigre de riz
25 g de sucre
18 g de sel
4-5 feuilles de laurier fraiches

SALSIFIS LE PARFAIT POT 1000 ML

Préparation:
Laver les salsifis et les peler. Mélanger tous les autres ingrédients. Verser le tout dans le bocal – les salsifis doivent être totalement immergés. Laisser reposer 3 jours à température ambiante, puis laisser reposer 3 semaines au réfrigérateur. Ouvrir le couvercle de temps en temps pour ventiler.

Ingrédients:
6 grosses racines de persil
2 branches de citronnelle
1-2 petits piments
350 ml d'eau chaude
80 ml de vinaigre de riz
30 g de sucre
10 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 LE PARFAIT POT 1000 ML

PERSIL À GROSSE RACINE LE PARFAIT POT 750 ML

Ingrédients:
4-5 panais
550 ml d'eau chaude
105 ml de vinaigre de riz
30 g de sucre
22 g de sel
4 clous de girofle

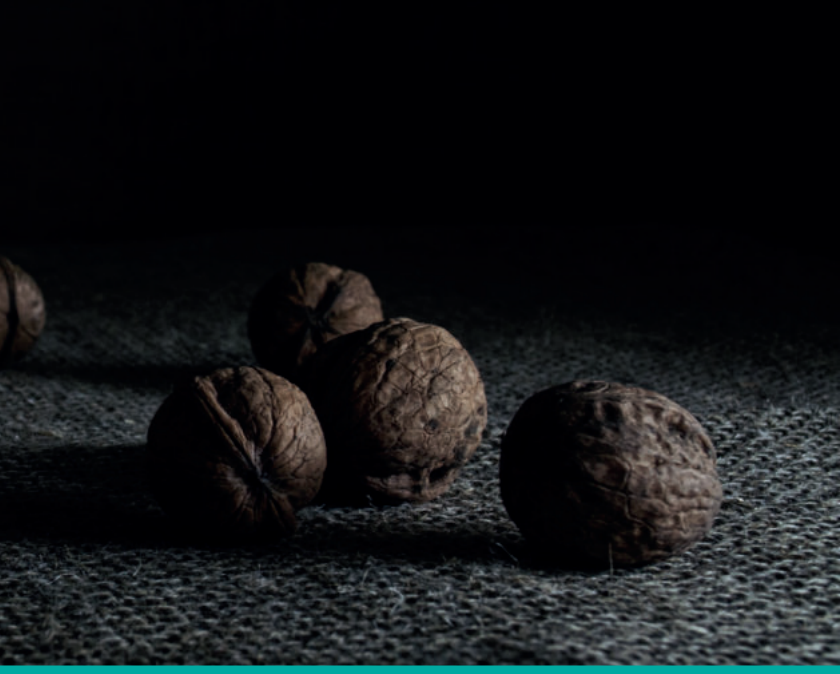
Préparation:
Laver les panais, les peler, les couper en tranches et les ranger dans un bocal. Mélanger tous les autres ingrédients et couvrir les panais. Laisser reposer 3 jours à température ambiante, puis laisser reposer 3 semaines au réfrigérateur. Ouvrir le couvercle de temps en temps pour ventiler.

NOIX NOIRES LE PARFAIT POT 750 ML

Ingrédients:

180 g de noix, vertes non mûres
½ bâton de vanille
280 g de sucre cristalisé
225 ml d'eau
1 clou de girofle
1 cuillère à soupe de 4 épices
Noix de muscade rapée
½ 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 rafraichir et passer. Gratter la gousse de vanille.
Chauffer ensemble l'eau, 240 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 40 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 LE PARFAIT JAR 1000 ML

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

Préparation:
Laver les mandarines avec minutie et les entailler10-12 fois dans la longueur. Remplir les entailles de sel et de thym citron. Placer les mandarines dans un bocal 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:

Le Parfait® est la marque traditionnelle francaise. Elle fait partie de tous les ménages depuis des décennies et est synonyme de conservation, de fermentation et de stockage. Nous avons des bocaux avec fermeture à levier appelés SUPER Terrines (bocal forme droite), SUPER Bocaux (bocal forme bombée) et des bocaux à vis incluant un couvercle séparé « sous vide » caoutchouté pour la conservation. La série se nomme Familia Wiss.

Voici une sélection :

1 750 ml Le Parfait® „Super Bocaux“ Ø85 mm
2 1000 ml Le Parfait® „Super Bocaux“ Ø85 mm
3 1500 ml Le Parfait® „Super Bocaux“ Ø85 mm
4 2000 ml Le Parfait® „Super Bocaux“ Ø85 mm
5 3000 ml Le Parfait® „Super Bocaux“ Ø100 mm

6 750 ml Le Parfait® “Familia Wiss” Ø100 mm
7 1000 ml Le Parfait® “Familia Wiss” Ø100 mm
8 1500 ml Le Parfait® “Familia Wiss” Ø110 mm

Le Parfait®
5
4
3
2
8
7
1
6

Einkochwelt®

LIBRO DI RICETTE

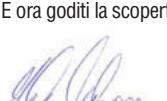
CHI È HEIKO ANTONIEWICZ?

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, burkholferia, 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 750 ml oppure 1000 ml Le Parfait „Super Terrine“ vasetto con coperchio Ø100 mm con guarnizione

ne ermetica una pietra di fermentazione per contenere / appesantire gli ingredienti all'interno del vasetto.

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 pietra di fermentazione. 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. **Immergerli in acqua osservando le indicazioni della ricetta** (temperatura, durata). Togliere i vasetti dall'acqua e lasciali **raffreddare a temperatura** ambiente.

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 pietra di fermentazione. Chiudere i vasetti. 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 consumalo o mettilo in frigorifero per rallentare la fermentazione e mantenere il gusto per lo più costante.

CAVOLO RAPA VASETTO LE PARFAIT 750 ML

Ingredienti:
3-4 gambi di rabarbaro
550 ml di acqua
2-3 g di sale
1 rametto di dragoncello
30 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:
1,5 cavolo rapa con foglie verdi
285 ml di acqua calda
15 g di zucchero
10 g di sale
15 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 barattolo e coprire con il liquido preparato. Lasciare riposare per 4 giorni a temperatura ambiente e successivamente per 3 settimane in frigorifero.

RABARBARO VASETTO LE PARFAIT 750 ML

Ingredienti:
1 kombucha (utilizzare preferibilmente barattoli grandi)
50 ml di liquido di partenza (se possibile, dal precedente box di ricarica di kombucha)
7-8 g di tè nero
550 ml di acqua
45 g di zucchero
20 g di zucchero muscovado (zucchero di canna)

KOMBUCHA VASETTO LE PARFAIT 750 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:
10 scorzobianca
500 ml di acqua calda
100 ml di aceto di riso
25 g di zucchero
18 g di sale
4-5 foglie di alloro fresche

SCORZOBIANCA / BARBE DI BECCO VASETTO LE PARFAIT 1000 ML

Preparazione:
Lavare la scorzobianca e sbucciarla. Mescolare tutti i rimanenti ingredienti. Posizionare tutto insieme in un barattolo 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:
6 grandi radici di prezzemolo
2 gambi di citronella
1-2 peperoncini piccanti
350 ml di acqua calda
80 ml di aceto di riso
30 g di zucchero
10 g di sale

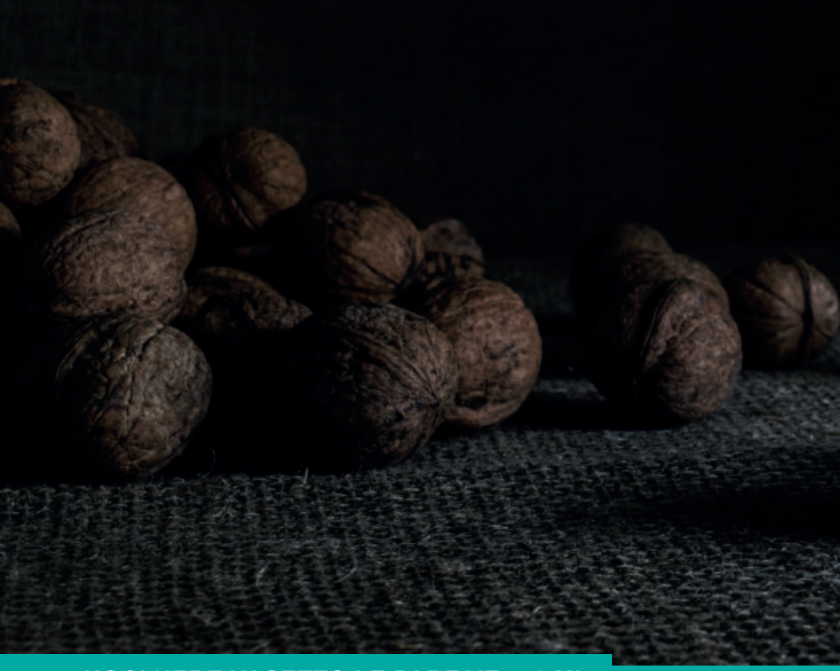
Preparazione:
Sbucciare le radici di prezzemolo e tagliarle in dodici pezzi uguali. Posizionarli all'interno del vasetto insieme a tutti gli agli ingredienti e coprirli completamente con il liquido. Lasciare riposare per 4 giorni a temperatura ambiente. Infine lasciarlo fermentare conservandolo per altre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

PASTINACA VASETTO LE PARFAIT 1000 ML

RADICE DI PREZZEMOLO VASETTO LE PARFAIT 750 ML

Ingredienti:
4-5 pastinache
550 ml di acqua calda
105 ml di aceto di riso
30 g di zucchero
22 g di sale
4 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.

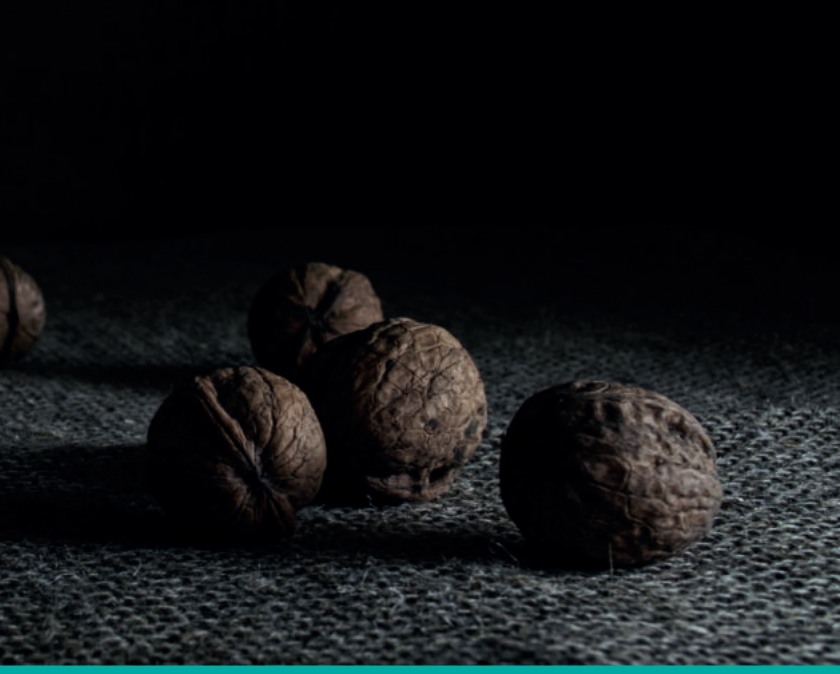


NOCI NERE VASETTO LE PARFAIT 750 ML

Ingredienti:

180 g di noci, verdi e immature
½ baccello di vaniglia
280 g di zucchero conservato
225 ml di acqua
1 chiodo di garofano
1 cucchiaio di Pepe di Giamaica
½ cucchiaio di sale

Indossare i guanti prima di iniziare.



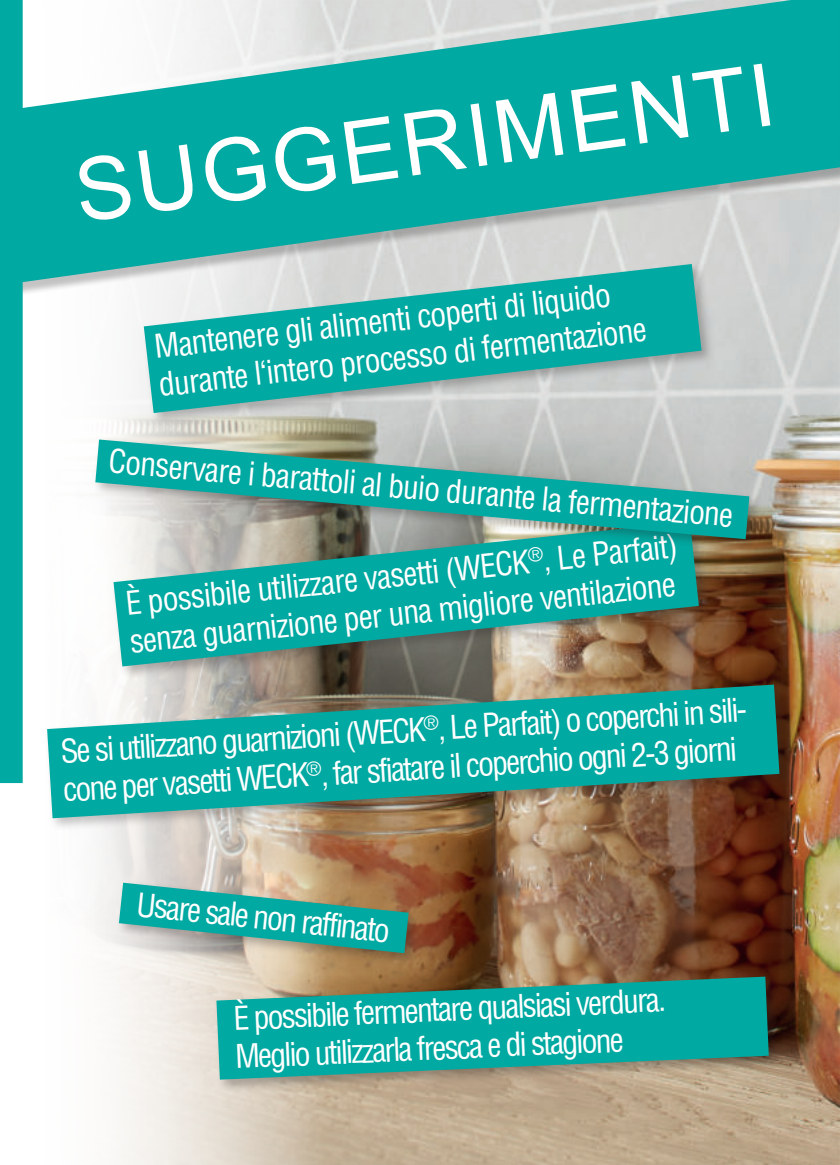
Preparazione:
Pungere le noci 10-15 volte con uno stuzzicadenti e lasciare in acqua fredda per 14 giorni. Cambiare l'acqua ogni giorno. Non appena le noci diventano nere, far bollire per 30 minuti in acqua dolce, quindi risciacquare e lascia scolare. Raschiare la polpa di vaniglia. Farla bollire in acqua, con 240 g di zucchero, baccello di vaniglia, sale ed erbe fino a quando lo zucchero non si sarà sciolto. Lasciare raffreddare e versare sopra le noci. Lasciare riposare per un giorno. Raccogliere lo sciroppo , versarlo in una pentola, aggiungere 40 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 LE PARFAIT 1000 ML

Ingredienti:
8 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 barattolo 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:

Le Parfait® è il marchio della tradizione francese. Fa parte di ogni famiglia da decenni ed è sinonimo di conservazione, fermentazione e stoccaggio. Abbiamo i vasetti della linea SUPER Terrines (forma dritta), i vasetti della linea SUPER Bocaux (forma rotondeggiante) e i vasetti Twist-Off con tappo a vite forniti di un coperchio in gomma separato da utilizzare se si desidera creare il "sottovuoto" ,ideale per la conservazione. Il nome di questa linea è Familia Wiss.

Ecco una selezione:

1 750 ml Le Parfait® „Super Bocaux" Ø85 mm
2 1000 ml Le Parfait® „Super Bocaux" Ø85 mm
3 1500 ml Le Parfait® „Super Bocaux" Ø85 mm
4 2000 ml Le Parfait® „Super Bocaux" Ø85 mm
5 3000 ml Le Parfait® „Super Bocaux" Ø100 mm

6 750 ml Le Parfait® "Familia Wiss" Ø100 mm
7 1000 ml Le Parfait® "Familia Wiss" Ø100 mm
8 1500 ml Le Parfait® "Familia Wiss" Ø110 mm

Le Parfait®
5
4
3
2
8
7
1
6

Einkochwelt®

LIBRO DE RECETAS

rijoles, calab
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, burkholferia, 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

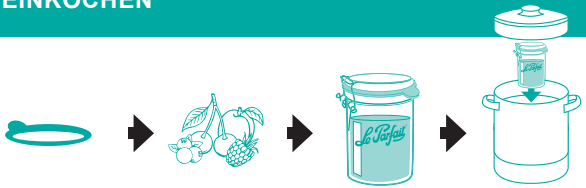
1x 750 ml u 1000 ml Le Parfait tapón tarro oscilante „Super Terrine“ Ø100 mm con goma h

a hermetica y una piedra de fermentación para contener / sujetar los ingredientes / el relleno.

FERMENTIEREN

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 una piedra de fermentación para contener los ingrediente 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.

EINKOCHEN



Limpie los tarros, tapas, anillos de goma **2-3 minutos en agua caliente con „vinagre“**. Llene los tarros con los alimentos y cúbralos con líquido aprox. **1 cm por debajo del borde**. Cierre el tarro con una piedra de fermentación y la tapa, **Preserve según la receta** (temperatura, duración). Saca los tarros del agua y **déjalos enfriar a temperatura ambiente**.

VORRATSHALTUNG

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.

RICETTE

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 una piedra de fermentación para contener los ingrediente.Cierre los tarros con la tapa abatible. 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, consúmalo o póngalo en el refrigerador para ralentizar la fermentación y mantener el sabor casi constante.

COLINABO TARRO LE PARFAIT 750 ML

Ingredientes:
3-4 tallos de ruibarbo
550 ml de agua
2-3 g de sal
1 ramita de estragón
30 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. Dejar reposar durante 3 días a 30°C, luego almacene en el refrigerador al menos durante 2 semanas.

Ingredientes:
1,5 colinabos verdes
285 ml de agua tibia
15 g de azúcar
10 g de sal
15 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 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 LE PARFAIT 750 ML

Ingredientes:
1 kombucha
50 ml de líquido (si es posible, procedente de la kombucha)
7-8 g de té negro
550 ml de agua
45 g de azúcar
20 g de azúcar de caña

KOMBUCHA TARRO LE PARFAIT 750 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.
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:
10 salsificados
500 ml de agua tibia
100 ml de vinagre de arroz
25 g de azúcar
180 g de sal
4-5 hojas frescas de laurel

SALSIFICA TARRO LE PARFAIT 1000 ML

Preparación:
Lavar y pelar los salsificados. Mezclar todos los ingredientes restantes. Poner todo junto en un tarro – 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:
6 raíces de perejil
2 tallos de limoncillo
1-2 chiles pequeños
350 ml de agua tibia
80 ml de vinagre de arroz
30 g de azúcar
10 g de sal

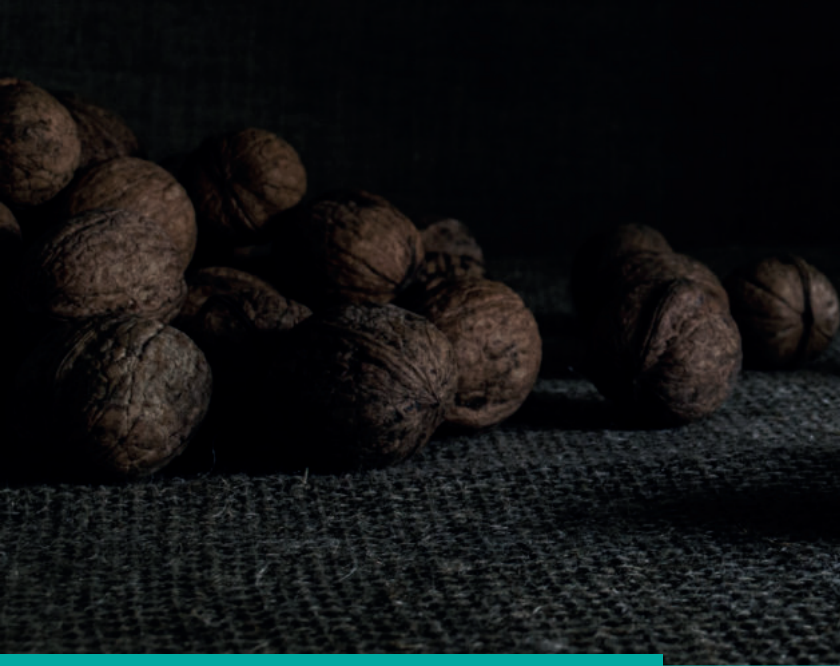
Preparación:
Pelar las raíces de perejil y cortarlas en doce piezas iguales. Coloque todos los ingredientes en un tarro (deben quedar completamente cubiertos con el líquido) y dejar reposar durante 4 días a temperatura ambiente. Después, dejar fermentar almacenándolo durante 3 semanas más en la nevera.

CHIRIVÍA TARRO LE PARFAIT 1000 ML

RAIZ DE PEREJIL TARRO LE PARFAIT 750 ML

Ingredientes:
4-5 chirivías
550 ml de agua tibia
105 ml de vinagre de arroz
30 g de azúcar
22 g de sal
4 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.

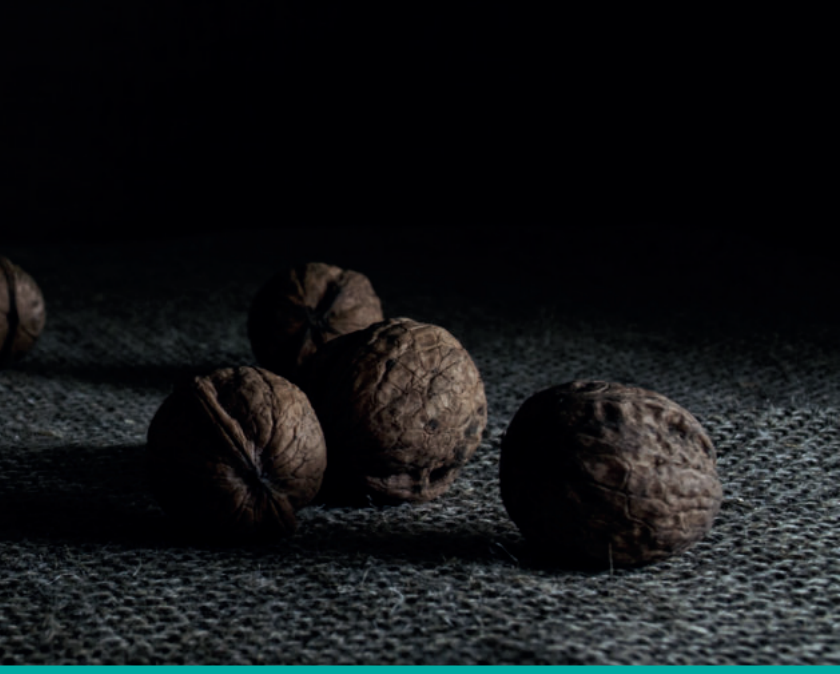


NUECES NEGRAS TARRO LE PARFAIT 750 ML

Ingredientes:

180 g de nueces (no maduras)
½ vaina de vainilla
280 g de azúcar
225 ml de agua
1 cucharada pimienta de Jamaica
1 clavos de olor
Nuez moscad a rallada
½ 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, 240 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 40 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 y rellene el tarro, ciérrelo correctamente y deja que maduren durante 6 meses en un lugar fresco.

MANDARINAS SALADAS TARROLE PARFAIT 1000 ML

Ingredientes:
8 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 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:

Le Parfait® es la marca tradicional de Francia. Ha sido parte de cada hogar durante décadas y representa a la conservación, fermentación y almacenamiento. Tenemos tarros de pinza llamados SUPER Terrines (tarros de molde recto), SUPER Bocaux (con forma bocal) y tarros de rosca que incluyen una tapa de „vacío“ para conservar. El nombre es Familia Wiss.

Aquí hay una selección:

1 750 ml Le Parfait® „Super Bocaux“ Ø85 mm
2 1000 ml Le Parfait® „Super Bocaux“ Ø85 mm
3 1500 ml Le Parfait® „Super Bocaux“ Ø85 mm
4 2000 ml Le Parfait® „Super Bocaux“ Ø85 mm
5 3000 ml Le Parfait® „Super Bocaux“ Ø100 mm

6 750 ml Le Parfait® “Familia Wiss” Ø100 mm
7 1000 ml Le Parfait® “Familia Wiss” Ø100 mm
8 1500 ml Le Parfait® “Familia Wiss” Ø110 mm

Le Parfait®
5
4
3
2
8
7
1
6

DEGBRITESPLePerfektRezeptheftFermentieren0620

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