

Zeit, Zaubersalz & ganz viel Liebe

*FERMENTIEREN MIT ANDREA

Im Ursprung ist Fermentation eine Methode, um Lebensmittel haltbar zu machen – heute entdecken wir sie neu als Schatzkiste für Geschmack, Gesundheit und Kreativität in der Küche. Fermentista Andrea Bierwolf liebt es, die Vielfalt an Geschmäckern zu erforschen und weiterzugeben. Dieses Wissen teilt sie in ihren Büchern und Workshops. So auch bei ihren Fermentier-Workshops bei uns am Biohof. Vielleicht findest auch du nach diesem Interview mit Andrea Gefallen an dieser besonderen Art der Lebensmittelverarbeitung.

WIE BIST DU ZUM FERMENTIEREN GEKOMMEN, ANDREA?

Während meiner Ausbildung zur Dipl. Ernährungstrainerin bin ich zufällig auf das Thema Fermentation gestoßen – ohne zu ahnen, wie sehr es mein Leben verändern würde. Mein erstes Ferment war Wasserkefir: so einfach in der Zubereitung, prickelnd im Geschmack und wohltuend für den Darm. Anfangs gab es typische Begleiterscheinungen wie Bauchschmerzen, doch nach zwei Wochen verschwanden sie und die positiven Effekte wurden immer deutlicher: eine regelmäßige Verdauung, mehr Energie ohne Nachmittagstiefs, weniger Heißhunger, ein besseres Hautbild und ich wurde deutlich seltener krank. Seitdem begleitet mich Fermentation täglich – in Theorie und Praxis.

WAS KANN MAN ALLES FERMENTIEREN?

- Gemüse: Klassiker wie Sauerkraut, Kimchi oder fermentierte Karotten sind einfach gemacht und voll mit probiotischen Bakterien.
 - Getränke: Kombucha, Wasserkefir oder auch ein spritziges Ingwerbier sorgen für erfrischende Abwechslung.
 - Milch & Co.: Joghurt, Kefir oder Käse entstehen ebenfalls durch Fermentation.
 - Brot & Teig: Sauerteig ist nichts anderes als eine wilde Hefegärung.
 - Bohnen & Getreide: Tempeh aus Sojabohnen oder fermentierter Reis sind wertvolle Eiweißquellen.
- Man könnte die Liste natürlich noch lange weiterführen.

WAS IST BEI DER FERMENTATION BESONDERS WICHTIG?

Es geht darum, den richtigen Mikroorganismen die passenden Bedingungen zu geben. Diese sind bei jedem Ferment ein bisschen anders. Mal brauchen sie mehr Salz, mal weniger. Mal mögen sie es wärmer, mal lieber kühl. Das Wichtigste dabei sind Zeit und Liebe. Nämlich die Liebe im Tun: also die Bedingungen schaffen, die das Ferment braucht und ihm dann Zeit zum Reifen lassen. Stress ist dabei fehl am Platz. Am Anfang ist es ratsam, mit einer kleinen Menge zu beginnen. Probier's selber aus und entdecke die Freude am Fermentieren!

ANDREA'S KOMBUCHA

GRÜNTEE-LEMONGRASS
oder HIBISKUS-FRÜCHTE
330 ml € 4,60



ERFAHRE MEHR

Wirf einen Blick in den Keller der Fermentista

Jubiläumsfest

19. & 20. SEPTEMBER

FEIERE MIT UNS DAS BESSERE LEBEN!

Lass dich kulinarisch verwöhnen, lausche spannenden Vorträgen, triff Andrea und andere Bio-Partner, mach mit beim Morgensport, stell dich unserem Pubquiz, komm ins Bio-Kino und tanze in der Biohof-Disco. Oder backe mit uns 35 Meter Apfelstrudel, wirf bei einer Führung einen Blick hinter die Kulissen, verkoste Wein bei jazziger Livemusik, packe deine eigene Biokiste und entdecke viele weitere Highlights.

Im Wegweiser und unter www.biohof.at/35jahre findest du alle Details zum Programm.

NICHT
VERPASSEN!



SELLERIE-CORDON-BLEU

3 PERSONEN 20 MINUTEN

1 Knollensellerie
5 EL Butterschmalz
150g Dinkelmehl
1 Ei
150g Semmelbrösel
50g Schinken
50g Käse
100g Sesamsamen
Salz
Pfeffer gemahlen
Kurkuma

Sellerie schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Selleriescheiben in einem Topf mit Wasser zum Kochen bringen und ca. 5 Minuten garen. In der Zwischenzeit 3 Teller für die Panade richten (Mehl, Ei, Semmelbrösel). Ei mit Salz, Pfeffer und Kurkuma verrühren. Semmelbrösel mit Sesam mischen. Zwei abgetropfte Selleriescheiben mit Schinken und Käse füllen. Diese zuerst mit Mehl, dann mit der Ei-Mischung und zuletzt mit dem Semmelbrösel-Sesam-Mix panieren und in Butterschmalz backen. Abtropfen lassen und mit Blattsalat und einem Sauerrahm-Dip servieren.



MEHR INSPIRATION UNTER:
www.biohof.at/rezepte



DINKEL
VOLLKORNBRÖSEL
300g € 3,99
Rosenfellner Mühle



FREILANDEIER L
6 Stk. € 3,60
Tretter Bioeier



BUTTERSCHMALZ
IM GLAS
470g € 9,89
Hofkäserei Mattigtaler

Knollensellerie

*VOM EIGENEN BIO-BAUERNHOF



🌿 Nussig und sehr würzig

🌿 Wird gern für Suppen,
Pürees und Rohkost
verwendet



Mache mit der Schale einen
aromatischen Gemüsefond.

Zusammen mit anderen Gemüseabschnitten
(Rüben, Karotten, Pastinaken, ...)
in Fett anschwitzen, aufgießen
und köcheln lassen.



ZUM JUBILÄUM SCHOKOLADE VON UNSEREN FELDERN 😊

SCHOKO RÜBEN
EDITION ACHEITNER
70g € 4,90
Zotter



AUS UNSEREM BIO-KULINARIUM



22. - 26. SEPTEMBER

017255	Kürbiscremesuppe mit Ingwer	410 ml	€ 5,90
017257	Linsencurry	410 ml	€ 6,80
013809	Murbodner Fleischlaibchen	6 Stk. 400g	€ 9,29
017276	Erdäpfelgratin	400g	€ 9,90

29. SEPTEMBER - 10. OKTOBER

Knoblauchcremesuppe, Ratatouille, Lasagne,
Gemüsestrudel

www.biohof.at/hausgmocht-speisen