

Unter 20 Euro

MEHR KÜCHE FÜR WENIGER GELD



Nach Cocktailbar und Beisel also Burgerbude. Am Siebensternplatz hat nun das mittlerweile dritte Burgerlokal namens **Weinschenke** eröffnet. Immer noch gut. **VON KARIN SCHUH**

Es ist ein bisschen kompliziert. Irgendwie drängt sich der Verdacht auf, dass Bobos seine Vorreiterrolle verloren hat. Aber Bobo sagt man ja nicht mehr. Wien-Neubau klingt halt neutraler und kann auch viel mehr sein – das Café Voodoo zum Beispiel. Aber zurück zur Vorreiterrolle. Denn nimmt man zum Beispiel den Siebensternplatz her, sind die Burger dort reichlich spät angekommen. Es ist schon lang her, dass in dem Ecklokal die Cocktailbar Shultz untergebracht war. Dann folgte die Gastwirtschaft Schilling. Jetzt ist dort aber die Weinschenke eingezogen. Der Name trägt, natürlich bekommt man dort auch Wein (und Fassbier von Weitra), aber eigentlich handelt es sich um die bereits dritte Burgerbude von Nikolai Kölbl, der einfach den Namen seines ersten Lokals in Margareten behalten hat. Nach der Franzensgasse und dem Karmelitermarkt gibt es nun auch eine Weinschenke in der Siebensterngasse.

Das Lokal selbst hat sich nicht stark verändert. Der Gastgarten ist immer noch lauschig, obwohl weit und breit kein Garten in Sicht ist. Zur Auswahl stehen sieben verschiedene Burger (zwischen 8,90 und 15,90 Euro) und je eine vegetarische bzw. vegane Variante. Dazu gibt es Chips aus der Lobau (vier Euro bzw. in Kombination mit einem Burger zwei Euro), ein paar feine Salate und Desserts. Das kommt gut an, der Gastgarten ist gut besucht. Das Service ist freundlich und bei der Sache. Der Double-Cheeseburger besteht, wie beinahe alle Burger, aus 150 Gramm selbst fasciiertem Weiderindfleisch, das Wiens berühmter letzter Fleischer, Leopold Hödl, liefert. Außerdem liegen geräucherter Käse, Irish Cheddar, Sauce Dijonaise, Rispen Tomaten, Gurkerln und rote Zwiebeln zwischen dem selbst gemachten flaumigen Burger Bun. Alles sehr fein, nur beim Fleisch hat man das Gefühl, dass es zu lang gebraten wurde und dadurch ein bisschen trocken ist. Billy the Kid (15,-90 Euro) ist da dank Waldpilzragouts, Cranberry-Whisky-Sauce und knusprig gebratenen Bauchspecks schon eine etwas saftigere Gelegenheit. Gute Burger, auch ganz ohne Vorreiterrolle. **Weinschenke: Siebensterngasse 31/3, 1070 Wien, Mo-Fr, 11-2, Sa, So, 8-2 Uhr, ☎ 0676/39 55 860 // Fakey**

diepresse.com/essen

Wie man Gemüse zum

Blubbern bringt

Ingrid Palmethofer bietet in ihrem Blubbergarten Workshops zum Thema **Fermentieren** an. Mit dem Ansturm hat sie nicht gerechnet. Nach Gemüse und Kefir will sie nun Obst fermentieren.

VON KARIN SCHUH

Sauerkraut und Salzgurken. Das war es auch schon, was die österreichische Küche an milchsauer vergorenem Gemüse anzubieten hatte. Auf die Idee, auch noch ganz andere Gemüsesorten in Salzlake einzulegen und fermentieren zu lassen, ist man bei uns lang nicht gekommen. Bis vor ein paar Jahren die Spitzgastronomie fermentiertes Gemüse, Pasten und Saucen für sich entdeckt hat. Schön langsam kommt die alte Küchentechnik aber auch in heimischen Privatküchen an, deren Besitzer es oft zuerst in amerikanischen und dann in deutschen Foodblogs entdeckt haben.

Seitdem wird auch hierzulande fleißig fermentiert: vom Klassiker Kimchi über Teriyaki-Kürbis bis hin zu Paprika-Salsa. „Das hat total eingeschlagen. Es hat sich eine Dynamik entwickelt, mit der ich nicht gerechnet hätte“, sagt Ingrid Palmethofer, die seit einem Jahr Workshops dazu anbietet. Sie selbst befasst sich seit vier Jahren mit dem Thema. „Im ersten Jahr ist alles schiefgegangen, was schiefgehen kann. Ich habe das falsche Material verwendet“, sagt Palmethofer, die in einem Kochstudio im sechsten Wiener Bezirk ihre Kurse anbietet.

Lebendiger Prozess. Immerhin ist die Fermentation ein lebendiger Prozess, bei der Milchsäurebakterien das Gemüse mehr oder weniger langsam vergären. Dazu wird Gemüse, je nach Geschmack mit Gewürzen, in Salzlake eingelegt und mit einem Gewicht beschwert, damit kein Sauerstoff dazukommt. Dann haben die Milchsäure-



bakterien genug Zeit, sich von den Kohlehydraten des Gemüses zu ernähren und ebendieses zu zersetzen.

Dabei entsteht viel Säure, aber auch Druck. Palmethofer rät daher von Schraubgläsern ab. Sie verwendet lieber Bügelgläser – „die geben etwas ab, aber es kommt nichts rein“ – und diese aus hochwertigen Materialien. Immerhin sei es gerade in der ersten Phase der Fermentation durchaus üblich, dass der blubbernde Inhalt über-

geht und Flüssigkeit aus dem Glas austritt. „Wir bewegen uns da in einem Säurebereich, der Materialien angreifen kann. Es ist wirklich sehr sauer, mit einem pH-Wert unter 4,6.“ Edelstahl-Bügel halten das besser aus als Metallbügel. Als Gewicht, um das Gemüse unter der Flüssigkeit zu halten, verwendet sie eigens dafür produzierte Tongewichte. „Ich habe das früher mit Steinen probiert. In manchen Blogs heißt es ja, wenn man sie abkocht, kann man sie auch als Gewicht verwenden. Aber wenn sie kalkhaltig sind, lösen sie sich ziemlich gut auf.“

Palmethofer selbst ist über Umwege zum Fermentieren gekommen. Früher war sie im Sozialbereich tätig. In den vergangenen 20 Jahren hat sie sich verstärkt mit Shiatsu beschäftigt. „Ich war auch mit gesundheitlichen Problemen konfrontiert. Mein Shiatsu-Lehrer, bei dem ich die Ausbil-

Blubbern bringt



STECKBRIEF

Blubbergarten
Die Workshops gibt es für Einsteiger und Fortgeschrittene in Wien (Kochstudio Essenz, 6., Brückengasse 4) und Niederösterreich (Biohof Adamah, 2282 Glinzendorf 7). Nächste Termine: 22. September, 7. Oktober. Infos unter blubbergarten.work bzw. [facebook.com/blubbergarten](https://www.facebook.com/blubbergarten)

Ingrid Palmethofer bietet in einem Kochstudio in Wien-Mariahilf Kurse übers Fermentieren an. Das spezielle Tongewicht ist dabei unerlässlich. // Clemens Fabry

Kochhistorie



Grüne Tomaten

„Vollständig unreife Tomaten werden mit Salzwasser übergossen und bleiben bis andern Tag stehen. Dann werden sie mit einem dünnen Hölzchen mehrmals durchgestochen und schichtweise mit Weinranken, Weichselblättern, Dill, Estragon und einigen Lorbeerblättern in Steingutgefäße gelegt. Mit abgekochtem, wieder erkaltetem Wasser übergossen und zur Gärung an einen mäßig warmen Ort gestellt. Vollständig durchgesäuert werden die Tomaten mit den Kräutern und der Brühe in die Gläser gefüllt und 15 Minuten bei 80 Grad sterilisiert.“

Garnierung: Für Paradeiser, die jetzt noch nicht reif sind, eignet sich dieses Rezept zum Fermentieren aus dem „Rex-Kochbuch“ (vermutlich 1912).



Die Presse EDITION



Genussvolle Auswahl

18 Toplokale – 4 exklusive Menüs



GENUSS-SCHECK 2017/18

Lassen Sie sich von vier exklusiven dreigängigen Menüs verführen, einzulösen in 18 ausgewählten Toplokalen in Wien und Niederösterreich.

€ 72⁰⁰

Infos zu allen Restaurants finden Sie unter

SHOP.DIEPRESSE.COM

Vom Konservierungsmittel zur Medizin

Früher stand beim Fermentieren die Haltbarkeit im Mittelpunkt, heute die **gesunde Wirkung**.

Fermentieren ist eine der ältesten Konservierungstechniken. Zugegeben, so viele neue Techniken gibt es nicht, aber es fällt auf, dass auf der ganzen Welt schon sehr lang alles Mögliche fermentiert wird. Auch bei Tee, Bier, Wein, Joghurt, Essig, Käse, Salami und Brot findet Fermentation statt, sprich Bakterien, Pilze, Hefen und Enzyme wandeln Rohstoffe um und vergären sie.

Der französische Chemiker und Mikrobiologe Louis Pasteur definierte im 19. Jahrhundert die Fermentation als alle jene Prozesse, die ohne Sauerstoff ablaufen. Mittlerweile gilt die Definition als veraltet, es werden anaerobe und aerobe enzymatische Prozesse dazugezählt. Die Milchsäuregärung (z. B. Sauerkraut) zählt zu Ersteren, passiert also ohne Sauerstoff. Aber auch aerobe Prozesse, die unter Luftwirkung stattfinden, wie etwa bei der Essigherstellung, zählen heute zur Fermentation.

Ursprünglich wurde die Technik in erster Linie angewendet, um Lebensmittel länger haltbar zu machen. Mittlerweile stehen aber der geschmackliche und gesundheitliche Aspekt im Vordergrund. Das hat durchaus auch mit dem wachsenden wissenschaftlichen Interesse am Mikrobiom – also den Umformen an winzigen Mitbewohnern, die jeder Mensch in Form von Bakterien, Viren und Pilzen in sich trägt – zu tun. Gute Darmbakterien halten nicht nur die schlechten in Schach, sondern auch den ganzen Haushalt – also den Menschen – in Schuss.

Ähnlich ist das beim Fermentieren. Dank des sauren und salzigen Umfelds können sich die guten Milchsäurebakterien vermehren, während schlechte Bakterien hier keine Chance haben, sofern sauber gearbeitet wird.

Besonders wichtig ist dabei ein guter Luftabschluss, das heißt, dass das

Gemüse unter der Salzlake gehalten werden muss. Eine richtige Salzkonzentration ist ebenso entscheidend (als Daumenregel gelten zwei Prozent Salz). Je nach Gemüseart kann man (etwa bei Kraut) die eigene Lake nehmen, die das Gemüse abgibt, wenn es eingesalzen wird. Andere Gemüsesorten, meist trockenere wie Karotten, werden in einer eigens angesetzten Salzlake untergetaucht. Die dritte wesentliche Komponente ist die Zeit, die die Milchsäurebakterien brauchen. Das kann durchaus unterschiedlich sein. Und wirklich fertig ist ein Ferment selten. Meist wird die Fermentation, wenn sich der gewünschte Geschmack eingestellt hat, gebremst, indem man es in den Kühlschrank stellt. Denn das Spannende an Fermentieren ist, dass man sie immer wieder kosten kann und sie sich stets verändern. Nur wenn man zu lang wartet, dann ist es nur noch sauer. **ks**



In Zusammenarbeit mit der Vertretung der Europäischen Kommission und dem Informationsbüro des Europäischen Parlaments in Österreich sowie der Österreichischen Gesellschaft für Europapolitik. Mit inhaltlicher Unterstützung des Bundesministeriums für Bildung und des Bundespressedienstes.