



## KILNER® EST 1842 Fermentier-Set Recipes · Care & Use

### What is fermentation?

Fermentation is one of the oldest and basic forms of preserving food. Fruits and vegetables contain natural bacteria that, when deprived of air, can suppress and inhibit the growth of other microbes that would cause spoilage. During the fermentation process, these natural bacteria convert the carbohydrates and sugars in whole food items into an acid which then becomes the ideal environment to preserve that food. Lacto-fermentation, a process brought on through the presence of lactobacillus, gives fermented foods and drinks their signature tangy and sour taste, but also creates probiotics that aids in digestion.

### Fermentieren – was ist das?

Die Fermentation ist eine der ältesten und besten Formen der ausdauernden Ernährung. Obst und Gemüse enthält natürliche Bakterien, wird diesen die Luft entzogen, können diese das Wachstum anderer Mikroben unterdrücken und dafür sorgen, dass diese nicht verderben. Während des Fermentationsprozesses verwandeln die natürlichen Bakterien, die Kohlenhydrate und dem Zucker in den Nahrungsmitteln in eine Säure, die dann, die ideale Umgebung für die Konservierung dieser Nahrungsmittel bietet. Die Lacto-Fermentation ist ein Prozess, der durch den Lactobacillus ausgelöst wird. Dieser verleiht fermentierten Nahrungsmitteln und Getränken ihren charakteristischen würzigen und sauren Geschmack, schärft aber auch und sauren Geschmack, schärft aber auch Probiotika, die die Verdauung unterstützen.

### Homemade Sauerkraut

You will need:

- 800g / 1.76lb Fresh green cabbage (core removed)
- Fresh filtered water
- 2 tbsp Sea salt

Method:

1. Thinly slice cabbage and place into a bowl. If you like crunchy sauerkraut slice your cabbage slightly thicker. Sprinkle with salt.
2. Using a muddler or wooden spoon, muddle and bash the cabbage for 10 minutes. This releases liquid and creates a natural brine for the cabbage to ferment in. Continue until you have enough water to cover the cabbage.
3. Pack cabbage tightly into the Kilner® Jar. Always ensure you leave a 1.5 inch/6.5cm headspace and add the water.
4. The liquid should cover the cabbage by at least 1cm.
5. Add the Kilner® Glass Weights on top of the cabbage, used together. The Glass Weights are designed to weigh down the cabbage and ensure the anaerobic process can begin.
6. Clean the rim of the jar removing any debris. Place the lid on top of the jar and insert the airtight into place. Fill the air lock with water and leave to ferment at room temperature (64°F - 75°F / 18°C - 24°C) for 1 - 4 weeks. Check daily that the lid is firmly down and secure. If the lid has raised, then push back into position.



For more information, recipes, hints and tips, visit [www.kilnerjar.co.uk](http://www.kilnerjar.co.uk)

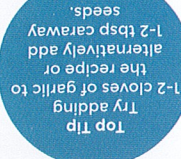


firmly down and secure. If the lid has raised, then push back into position.

7. After the first week, we recommend that you taste your sauerkraut every couple of days until the desired flavour and texture is achieved.

8. It can take up to 4 weeks for your desired flavour to be achieved and external factors like room temperature and thickness of cabbage can affect the process.

9. Once you are happy with your sauerkraut, store in the refrigerator or transfer to Kilner® Jars. Consume within one month.



To help you in your fermenting journey we have put together some of the most commonly asked questions. Please visit our website [www.kilnerjar.co.uk](http://www.kilnerjar.co.uk) for more information.

### Hausgemachtes Sauerkraut

Zutaten:

- 800g Kohl
- Wasser
- 2 Esslöffel Salz

Vorgehensweise:

1. Den Kohl in dünne Scheiben schneiden und hineinglegen eine Schüssel. Für festeres Sauerkraut den Kohl einschneiden etwas dickere Scheiben. Mit Salz bestreuen.

2. Anschließend den Kohl mit einem 10 Minuten verrühren mit einem Holzöffel. Dadurch wird Flüssigkeit freigesetzt und es entsteht ein natürliche Sole, in der der Kohl gärt. Mach weiter, bis du genügend Flüssigkeit haben, um den Kohl zu bedecken.

3. Geben Sie dann den Kohl in das Kilner®-Glas. Pass immer auf Stellen Sie sicher, dass Sie diesen bis maximal 6cm vom Rand füllen und die Flüssigkeit hinzufügen. Die Flüssigkeit sollte den Kohl bedecken. Wenn dies nicht geschieht, machen Sie Salzlake mit 2 Esslöffeln Meersalz in 1 Liter Wasser. Der Kohl sollte mindestens 1 Zoll der Sole muss vollständig bedeckt sein.

4. Fügen Sie die Kilner-Classgewicht auf dem Kohl hinzu. Die Classgewicht sind so konzipiert, dass sie den Kohl beschweren und sicherstellen, dass der anaerobe Prozess beginnen kann.

5. Reinigen Sie den Glstrand, indem Sie den Schmutz entfernen. Verschließen Sie die Dose mit dem Deckel und dem Entlüftungsventil. Füllen Sie das Glas mit Wasser und lassen Sie es bei Zimmertemperatur stehen Gärung (17 - 24 C) für 1 - 4 Wochen. Prüfen Sie zwischendurch, ob die Deckel sitzt fest und sicher geschlossen. Sollte der Deckel sein anheben, wieder in Position schieben.

6. Nach der ersten Woche empfehlen wir Ihnen, Ihr Sauerkraut außerhalb der Zeit zu nehmen zum Abschmecken - bis der gewünschte Geschmack und die gewünschte Konsistenz erreicht wird. Es kann bis zu 4 Wochen dauern nehmen, bis der gewünschte Geschmack erreicht ist. Externe Faktoren wie Raumtemperatur und Dicke des Krauts können den Prozess steuern erweitern.

7. Wenn Sie mit Ihrem Sauerkraut zufrieden sind, bewahren Sie es im in den Kühlschrank stellen oder in versiegelte Kilner®-Gläser füllen. Innen einen Monat verbrauchen.

8. Reinigen Sie den Glstrand, indem Sie den Schmutz entfernen. Verschließen Sie die Dose mit dem Deckel und dem Entlüftungsventil. Füllen Sie das Glas mit Wasser und lassen Sie es bei Zimmertemperatur stehen Gärung (17 - 24 C) für 1 - 4 Wochen. Prüfen Sie zwischendurch, ob die Deckel sitzt fest und sicher geschlossen. Sollte der Deckel sein anheben, wieder in Position schieben.

9. Nach der ersten Woche empfehlen wir Ihnen, Ihr Sauerkraut außerhalb der Zeit zu nehmen zum Abschmecken - bis der gewünschte Geschmack und die gewünschte Konsistenz erreicht wird. Es kann bis zu 4 Wochen dauern nehmen, bis der gewünschte Geschmack erreicht ist. Externe Faktoren wie Raumtemperatur und Dicke des Krauts können den Prozess steuern erweitern.

10. Wenn Sie mit Ihrem Sauerkraut zufrieden sind, bewahren Sie es im in den Kühlschrank stellen oder in versiegelte Kilner®-Gläser füllen. Innen einen Monat verbrauchen.

11. Wenn Sie mit Ihrem Sauerkraut zufrieden sind, bewahren Sie es im in den Kühlschrank stellen oder in versiegelte Kilner®-Gläser füllen. Innen einen Monat verbrauchen.

12. Wenn Sie mit Ihrem Sauerkraut zufrieden sind, bewahren Sie es im in den Kühlschrank stellen oder in versiegelte Kilner®-Gläser füllen. Innen einen Monat verbrauchen.

13. Wenn Sie mit Ihrem Sauerkraut zufrieden sind, bewahren Sie es im in den Kühlschrank stellen oder in versiegelte Kilner®-Gläser füllen. Innen einen Monat verbrauchen.

14. Wenn Sie mit Ihrem Sauerkraut zufrieden sind, bewahren Sie es im in den Kühlschrank stellen oder in versiegelte Kilner®-Gläser füllen. Innen einen Monat verbrauchen.

15. Wenn Sie mit Ihrem Sauerkraut zufrieden sind, bewahren Sie es im in den Kühlschrank stellen oder in versiegelte Kilner®-Gläser füllen. Innen einen Monat verbrauchen.

16. Wenn Sie mit Ihrem Sauerkraut zufrieden sind, bewahren Sie es im in den Kühlschrank stellen oder in versiegelte Kilner®-Gläser füllen. Innen einen Monat verbrauchen.

17. Wenn Sie mit Ihrem Sauerkraut zufrieden sind, bewahren Sie es im in den Kühlschrank stellen oder in versiegelte Kilner®-Gläser füllen. Innen einen Monat verbrauchen.

18. Wenn Sie mit Ihrem Sauerkraut zufrieden sind, bewahren Sie es im in den Kühlschrank stellen oder in versiegelte Kilner®-Gläser füllen. Innen einen Monat verbrauchen.

19. Wenn Sie mit Ihrem Sauerkraut zufrieden sind, bewahren Sie es im in den Kühlschrank stellen oder in versiegelte Kilner®-Gläser füllen. Innen einen Monat verbrauchen.

20. Wenn Sie mit Ihrem Sauerkraut zufrieden sind, bewahren Sie es im in den Kühlschrank stellen oder in versiegelte Kilner®-Gläser füllen. Innen einen Monat verbrauchen.

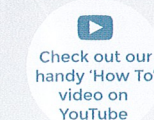
21. Wenn Sie mit Ihrem Sauerkraut zufrieden sind, bewahren Sie es im in den Kühlschrank stellen oder in versiegelte Kilner®-Gläser füllen. Innen einen Monat verbrauchen.

22. Wenn Sie mit Ihrem Sauerkraut zufrieden sind, bewahren Sie es im in den Kühlschrank stellen oder in versiegelte Kilner®-Gläser füllen. Innen einen Monat verbrauchen.

23. Wenn Sie mit Ihrem Sauerkraut zufrieden sind, bewahren Sie es im in den Kühlschrank stellen oder in versiegelte Kilner®-Gläser füllen. Innen einen Monat verbrauchen.



Kilner® 5 Litre Fermentation Set



### Other products you may like

Kilner® 3 Litre Fermentation Set



Top-Tipp  
Probieren Sie 1-2 Knoblauchzehen oder alternativ 1-2 Kummel.  
hinzufrügen Esslöffel

## Homemade Kimchi

Kimchi is a traditional fermented Korean dish seasoned with salt, chilli, ginger, soy sauce, vinegar and sugar. Enjoy as a side dish or condiment.

You will need:

- 800g / 1.76lb Chinese Leaf Cabbage

- 1 tbsp Sea salt

- 2 tbsp Spring onions chopped

- 1 Cloves Garlic, crushed

- 1 tbsp Chilli powder

- 2 tsp Root ginger, finely chopped

- 2 tsp Sugar

- Dash of sesame oil for serving

Method:

- Thinly slice cabbage and place into a large bowl. Sprinkle with salt and leave for 3 - 4 hours.
- After 3 - 4 hours, gently mix the cabbage and check all pieces have wilted. Drain the salt liquid and rinse the cabbage.
- Add all of the other ingredients to the bowl and mix thoroughly.
- Pack tightly into the Kilner® Jar leaving 2.5 inch/6.5cm headspace. Place glass weights on top of the kimchi. Make sure the cabbage is pushed down and compact so it is fully submerged.
- Clean the rim of the jar, removing any debris. Seal the jar with at room temperature (64°F - 75°F / 18°C - 24°C) for at least 2 days. Check daily that the lid is firmly down and secure.
- After 2 days transfer to the fridge. Serve with a dash of sesame oil. This recipe makes enough to fill a full 3 Litre / 104 US fl oz Kilner® Jar but you can easily halve the ingredients if you want to make a smaller batch.

## Hausgemachtes Kimchi

Kimchi ist ein traditionelles koreanisches fermentiertes Gericht, aromatisiertmit Salz, Chili, Ginter, Sojasauce, Viegar und Zucker. Als Beilage oder Zum Würzen.

Zutaten:

- 800 Gramm Chinakohl

- 1 Teelöffel Salz

- 2 Teelöffel gehackte Frühlingzwiebeln

- 1 zerdrückte Knoblauchzehen

- 1 Teelöffel Chilipulver

- 2 Teelöffel frischer Ingwer

- 2 Teelöffel Zucker

- 1 Schüssel mit Sesamöl zum Servieren

Vorgehensweise:

- Den Chinakohl in dünne Scheiben schneiden und geben dies in einer Schüssel. Den Kohl mit Salz bestreuen und lassen Sie können es 3 - 4 Stunden ruhen lassen.
- Nach 3 bis 4 Stunden den Kohl umrühren und auf alles prüfen Blätter sind durchnässt. Dann das Wasser abgießen und den Kohl mit frischem Wasser abspülen.
- Dann alle anderen Zutaten hinzufügen und vermischen dies gründlich.
- Füllen Sie nun die Mischung in das 3 Liter Kilner® Gärglas - darauf achten, dass bis zur Oberkante 6-7cm frei bleiben. Legen Anschließend den Glasstein auf die Chinakohlmischung legen. Drücken Sie den Glasstein fest nach unten - damit die Mischung fertig ist wird fest angedrückt - und liegt komplett unter der Flüssigkeit.
- Nun den Glasrand gründlich reinigen und anschrauben der Deckel. Lass das Ganze für zwei Tage bei Zimmertemperatur ruhen lassen.
- Nach zwei Tagen können Sie das Kimchi genießen oder für in den Kühlschrank stellen am besten eine woche. Besonders lecker mit Sesamöl.

**GB Care and Use**

**CAUTION: DO NOT POUR BOILING WATER DIRECTLY INTO THE GLASS JAR.**

- Before use, ensure your Kilner® Fermentation Set is clean and free of any food remnants.

- Hand wash air lock valve.

- Kilner® Jars, Lid and Glass Weights are dishwasher safe.

**IMPORTANT:**

- Always use filtered water in the recipe.

- We recommend to use salt free of iodine and anti-caking agents.

- When filling your Kilner® Jar, leave 2.5 inch/6.5cm headspace. This allows for any expansion of food/liquid during the fermentation process.

- Check that the lid is firmly down and secure daily for the first few days of fermentation. If the lid has raised, then push back into position.

- Always ensure food inside your Kilner® Jar is completely submerged under the salt brine. The Glass Weights have been specifically designed to aid this.

- The Kilner® Fermentation Jar should be kept at 64°F - 75°F / 18°C - 24°C, this is the ideal temperature for the fermentation process to thrive.

- Once ready, transfer to the refrigerator to slow down the fermentation process. Alternatively, transfer to Kilner® Clip Top Jars, seal and store in the fridge.

- We recommend you check your fermenting food on a regular basis. You may find that some foam has appeared on the top of your food; this is perfectly normal and can be removed using a skimmer or spoon. We also recommend regularly clean the inside of the top of the jar, removing any debris or juices that may build up.

- If mould appears in your ferment, discard the batch and start again.

**FR Usage et Entretien**

**NE PAS VERSER D’EAU BOUILLANTE DIRECTE MENT DANS LE BOCAL.**

- Avant utilisation, assurez-vous que le kit de fermentation Kilner® est propre et exempt de toute trace de nourriture.

- Fermeture à air manuel.

- Sur le pot Kilner® le couvercle et la fermeture sont lavables au lave-vaisselle.

- Lorsque vous remplissez le pot Kilner®, laissez environ 5cm vides.

- Vérifiez que le couvercle est bien fermé et sécurisé à chaque fois jours pendant les deux premiers jours de fermentation. Si la le couvercle s'est levé, repoussez-le en place.

- Cela permettra le développement d'aliments / liquides pendant la processus de fermentation.

- Assurez-vous toujours que les aliments sont complètement recouverts de saumure. Le poids du verre Kilner® (inclus dans cet ensemble) permettra presser les aliments et effectuer le processus de fermentation anaérobie.

- Le pot de fermentation Kilner® doit être conservé entre 64°F et 75°F / 18°C - 24°C, qui sont les

températures idéales pour le process fermentation.

- Une fois le processus terminé, placez au réfrigérateur pour ralentir la processus de fermentation.

- Autre possibilité: Transférer le contenu dans un pot Kilner®, fermez-le et mettez-le au réfrigérateur.

- Consommez dans le mois suivant.

- Nous recommandons une surveillance. aliments régulièrement fermentés.

- De la mousse peut apparaître sur les aliments, c'est normal, et cela peut être enlevé avec une écumoire ou une cuillère en acier inoxydable.

- Il est important de s'assurer que tous les aliments restent bien recouvert de saumure.

- Si vous avez besoin de trouver de la nourriture au-dessus de la saumure, vous devrez retirez-les et jetez-les.

- Si de la moisissure apparaît, jetez le tout et recommencez.

- Assurez-vous que le couvercle est bien serré de manière à créer un joint hermétique.

- Utilisez uniquement de l'eau filtrée.

- Nous recommandons l'utilisation de sel non iodé et l'utilisation d'agents agents anti-agglomérants.

**DE Pflege und Gebrauch**

**KEIN KOCHEND HEIßES WASSER DIREKT IN DAS GLAS FÜLLEN.**

- Darauf achten, dass das Kilner® - Fermentierungsset vor jedem Gebrauch vollständig sauber und frei von jeglichen Lebensmittelrück ständen ist.

- Belüftungsdeckel von Hand waschen.

- Kilner® Gefäß und Deckel sind spülmaschinenfest.

- Beim Eingeben des Füllgut in das Kilner®- Glas mindestens 6.5cm Platz bis zum Deckel lassen. Somit ist Platz vorhanden, falls das Füllgut während der Fermentierung an Masse gewinnt.

- Stets darauf achten, dass das Füllgut im Kilner®- Glas komplett von der Salzlake bedeckt ist. Die Kilner® Glasgewicht (im Set enthalten) drücken das Füllgut herunter und ermöglichen so den anaeroben Gärprozess.

- Während der Fermentierung sollte das Kilner®-Glas eine Temperatur von 64°F - 75°F / 18°C - 24°C haben. Diese Temperatur wirkt sich am günstigsten auf den Gärprozess aus.

- Danach das Glas in den Kühlschrank stellen, um den Fermentierungsvorgang zu verlangsamen. Alternativ kannst du das Füllgut nun auch in Kilner®-Drahtbügelgläser umgefüllt-, und diese dann im Kühlschrank gelagert werden. Innerhalb eines Monats verzehren.

- Wir empfehlen, dein fermentierendes Füllgut regelmäßig zu überprüfen. An der Oberfläche kann sich etwas Schaum bilden, was vollkommen normal ist. Der Schaum kann z.B. mit einem Schaumlöffel abgeschöpft werden. Es ist wichtig, dass das Füllgut stets mit der Salzlake bedeckt ist. Falls du doch etwas Füllgut oberhalb der Salzlake entdeckst, solltest du es aus dem Glas entfernen und wegwerfen.

- Falls sich Schimmel im oder am Füllgut entwickelt,

sollte das gesamte Füllgut entsorgt werden. Ein neuer Fermentierungsprozess soll dann begonnen werden. Stets darauf achten, dass der Deckel fest und luftdicht mit dem Glas verschlossen ist.

- Nur klares Wasser verwenden

- Wir empfehlen die Verwendung von reinem Salz ohne jegliche Zusätze.

- Viel Vergnügen mit dem Kilner®-Fermentierungsset!

**ES Uso y Cuidado**

**NO VIERTA AGUA HIRVIENDO DIRECTAMENTE DENTRO DEL FRASCO DE VIDRIO.**

- Antes de usar, asegúrese de que el juego de fermentación esté limpio y libre de restos de comida.

- Lavar la trampa de aire a mano.

- Los frascos Kilner® y la tapa son apropiados para la lava-vajillas.

- Cuando llene su frasco Kilner®, deje al menos 2,5 pulgadas gratis en la parte superior. Esto permite la expansión de líquidos / - alimentos durante el proceso de fermentación.

- Observe que el sello está firmemente asegurado en todos días, especialmente los primeros días de fermentación. Si él el sello se ha levantado, empújelo hacia abajo nuevamente.

- Asegúrese siempre de que la comida dentro de su frasco Kilner® esté completamente sumergido en la salmuera. El peso del vidrio (incluido en este conjunto) ayudará a pesar la comida y permitir el proceso de fermentación se lleva a cabo anaeróbico.

- Su recipiente de fermentación Kilner® debe mantenerse entre 64°F - 75°F / 18°C - 24°C, esta es la temperatura ideal para el proceso de fermentación.

- Una vez terminado, colóquelo en el frigorífico para dejar de cocinar. proceso de fermentación. Como alternativa, transfiera el contenido dentro de frascos Kilner® con tapa con clip, selle y almacene en la nevera. Consumir las carnes en un plazo máximo de 1 mes.

- Le recomendamos que revise sus alimentos fermentados con regularidad. Puede suceder que se forme espuma en la parte superior de su comida, esto es perfectamente normal y se puede eliminar usando una espumadera o una cuchara de acero inoxidable.

- Es importante asegurarse de que todos los alimentos se conserven sumergido en la salmuera. Si encuentra que parte de la comida es encuentra encima de la Salmuera, revuélvela y deséchala

- Si aparece moho en su fermento, deseche todos los Lot y empieza de nuevo. Asegúrese siempre de que la tapa esté bien colocado y cerrado en la parte superior de la botella, para crear un sello hermético.

- Utilice siempre agua filtrada.

- Recomendamos el uso de sal sin yodo y anti-agentes.