



Nattô selber fermentieren

Bei der Herstellung von Natto ist es wichtig, dass der gesamte Prozess so steril wie möglich ist. Sie sollten darauf achten, dass Sie keinen Hautkontakt mit den Bohnen haben.

500g [Bio-Sojabohnen](#) werden gewaschen und etwa 12 Stunden lang in 2 Litern Wasser eingeweicht. Die Bacillus Nattô-Bakterien mögen keine saure Umgebung. Daher kann man bei hoher Raumtemperatur die Sojabohnen im Kühlschrank einweichen.

Überschüssiges Wasser abgießen und im Drucktopf 1 Std. kochen.

Evtl. überschüssiges Wasser abgießen, etwas abkühlen lassen auf ca 80°C

1 g [Nattô-Starter](#) das ist ca. 1/3 TL, drüber streuen, und mit einem sterilen Löffel gut durchmischen.

Jetzt gibt man die Bohnen in sterile Gläser und füllt sie ca. 5 cm hoch, glattstreichen und mit Frischhaltefolie bedecken und in den Backofen bei 40° oder Isoliergefäß, Kühltasche oder Joghurtbereiter.

Nach 12 - 18 Std. sollten sich die typischen Fäden und der kräftige Geschmack entwickeln, bevor der Geschmack zu intensiv wird, kann das Natto in den Kühlschrank, was die Fermentation stoppt. Je länger die Fermentation dauert, umso kräftiger wird der Geschmack und um so mehr Vitamin K2 entwickelt sich.