



Fermentiertes Gemüse einfach herstellen

Fermentierung = Milchsäuregärung

Seit Jahrhunderten ist die Heilkraft von rohem fermentiertem Gemüse in vielen Kulturen auf der Welt bekannt. Fermentiertes Gemüse war auch bei uns einst wichtiger Bestandteil der Wintervorräte. Sie sorgten in der gemüse- und salatarmen Jahreszeit für eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Neben ihrem köstlichen Geschmack liefern fermentierte Gemüse außerdem lebendige Bakterienkulturen. Diese sorgen für eine gesunde Darmflora, stärken unsere Abwehrkräfte und machen immun gegen viele Krankheiten. Leider ist vielen Menschen heute nur noch das Sauerkraut bekannt, welches meist als Konserve angeboten wird, die keinerlei Lebendigkeit mehr enthält.

Lebendige Nahrung für einen gesunden Darm

Rohes fermentiertes Gemüse ist lebendige Nahrung, die natürliche Enzyme und aktive Milchsäurebakterien enthält. Gerade diese nützlichen Winzlinge können Großes vollbringen. Sie schaffen ein gesundes ausgewogenes Milieu in unseren Verdauungsorganen und harmonisieren unsere Darmflora. Ein großer Teil unseres Immunsystems befindet sich im Darm. Wenn der Darm gesund ist, haben unwillkommene Eindringlinge (schädliche Bakterien, Parasiten, Pilze), aber auch viele chronische Krankheiten keine Chance mehr.

Die aktiven nützlichen Mikroorganismen in frischem fermentiertem Gemüse können daher bei zahlreichen Verdauungs- und Gesundheitsstörungen außerordentlich hilfreich sein. Candida (Darmpilzbefall), Magengeschwüre, Colitis ulcerosa (eine chronisch-entzündliche Darmerkrankung), Koliken, eine Vielzahl von Lebensmittelallergien, Blasenentzündung oder vaginale Pilzinfektionen sind einige der zahlreichen Einsatzgebiete dieser nützlichen Bakterien.

Unkontrollierter Appetit verschwindet

Wenn im Darm die schädlichen Mikroorganismen dominieren, dann entwickeln wir oft ein unkontrolliertes Verlangen nach bestimmten – meist ungesunden – Nahrungsmitteln, wie z. B. Süßigkeiten oder Nudeln. Wer verstärkt rohes fermentiertes Gemüse in seine Ernährung einbaut, der wird bald feststellen, dass sich diese seltsamen Gelüste im Laufe der Zeit verflüchtigen.



Vitamine und Phytonährstoffe

Außerdem ist in frischen fermentierten Lebensmitteln ein sehr hoher Gehalt an Vitaminen und Phytonährstoffen vorhanden. Phytonährstoffe werden manchmal auch als sekundäre Pflanzenstoffe bezeichnet. Es handelt sich um natürliche bioaktive Substanzen, die nur in pflanzlicher Nahrung vorkommen und in unserem Körper antioxidativ, immunstimulierend und gerinnungshemmend zur Tat schreiten. Mit diesen Eigenschaften wirken sie den wichtigsten aller heutigen Todesursachen wie Krebs, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen entgegen.

Fermentiertes Gemüse im Handel ist oft wertlos

Im Handel ist fermentiertes Gemüse selten geworden. Oft gibt es in den Läden nur noch Sauerkraut – in Gläsern oder Dosen. Dieses Sauerkraut ist pasteurisiert(1), also nicht mehr roh und enthält daher auch keine nützlichen Eigenschaften mehr. Manche Naturkostläden, Feinkostgeschäfte oder Hofläden bieten noch den Verkauf von frischem rohem Sauerkraut an.

Sie können fermentierte Gemüse aber auch selbst herstellen. Das Ergebnis sind hochwertige Produkte, die Sie in dieser Qualität nirgends kaufen können. Produkte, mit denen Sie Ihre Gesundheit unterstützen und Ihr Leben verlängern können.

Herstellung von fermentiertem Gemüse

Hobeln oder reiben Sie Kohl, Karotten, Rote Bete, Rüben, Knoblauch, Zwiebeln, etc. so fein wie möglich.

Geben Sie dann etwas hochwertiges Kristallsalz und/oder Meeresgemüse (z. B. Dulse-Algen(2), Salat des Meeres(3) o. ä.), Wacholderbeeren oder einige Kümmelkörner hinzu. Rühren Sie die Mischung (ungefähr zehn Minuten lang), damit sich Saft (Lake) bildet.

Schichten Sie jetzt das Gemüse dicht in ein geeignetes Gefäß, z. B. einen Topf aus Keramik. Stampfen Sie mit einem geeigneten Gerät das Gemüse, damit alle Hohlräume verschwinden. Bedecken Sie das Gemüse mit einem Teller oder einem anderen Deckel, der gut auf das Gefäß passt, so dass keine Luft an das Gemüse kommen kann. Der Teller bzw. Deckel muss direkt auf dem Gemüse aufliegen.

Darauf kommt ein sauberes Gewicht (z. B. ein mit Wasser gefülltes Einmachglas), welches die Gemüsemischung nach unten drückt und die Lake aufsteigen lässt, so dass die Lake das Gemüse (und evtl. auch den Deckel/Teller) bedeckt. Über das Gefäß spannen Sie ein sauberes Tuch oder ein engmaschiges Mückennetz, um Staub und Fliegen fernzuhalten.

Das Gefäß sollte für 3 bis 7 Tage, möglicherweise auch noch länger – das hängt von der Lufttemperatur und Ihrem Geschmack ab – an einem Ort aufbewahrt werden, wo die

AMTARIK werden

Temperatur zwischen 15 und 22 Grad Celsius beträgt. (Je länger das Gemüse fermentiert, desto intensiver wird Ihr geschmackliches Erlebnis sein.)

Während der Zeit der Fermentation vermehren sich die nützlichen Bakterien und wandeln den Zucker und die Stärke, die natürlicherweise im Gemüse vorkommen, in Milchsäure um. Schauen sie jeden Tag nach Ihrem Gemüse und schöpfen Sie jegliche Unreinheiten ab. Dem Kraut selber kann nichts passieren, da es unter der Lake durch die anaerobe (sauerstofffreie) Umgebung sicher ist. Sobald der gewünschte Geschmack erreicht ist, füllen Sie das Gemüse in Schraubverschluss- oder Einmachgläser ab, verschließen diese und bewahren sie im Kühlschrank auf.

Fermentiertes Gemüse können Sie mit jeder Mahlzeit kombinieren. Es kann gekühlt bis zu sechs Monaten aufbewahrt werden. Dieses Gemüse ist preiswerter als probiotische Produkte und es enthält lebenswichtige Enzyme sowie wertvolle lebendige Milchsäurebakterien, die auch nach einer längeren Lagerzeit in Ihrem Vorratsschrank noch vorhanden und für Ihre Gesundheit aktiv werden.

(1)pasteurisiert: bei ca. 70 Grad erhitzt. Enzyme und nützliche Mikroorganismen sterben jedoch oft schon ab Temperaturen von knapp über 40 Grad.

(2)Dulse-Algen: Eine Rotalge aus dem Atlantik, die im kalten Wasser wächst. In der Bretagne und in Irland wird Dulse seit Jahrhunderten gegessen. Sie kann nach dem Einweichen ungekocht gegessen werden und passt sehr gut in Salate, Suppen und alle Gemüse- und Reisgerichte. Ihr Jodgehalt ist relativ gering. Sie enthält dafür aber besonders viel Eisen, Fluor, Vitamin B6 und B12.

(3)Salat des Meeres: Mischung verschiedener Algen (Dulse, Nori und Meeressalat) in Flockenform. Die getrockneten Algenflocken schmecken leicht salzig und herrlich würzig. Nur 10 Gramm davon decken bereits 40 Prozent unseres täglichen Eisenbedarfs. Es gibt sie in gut sortierten Bioläden.