

Rezept zur Bereicherung der Darmflora



Fermentieren / Einsäuern von Gemüse

250 – 300 g	Gemüse: Weisskohl, Chinakohl, Rotkohl, Räben, Randen, Rüebli, Sellerie, Peperoni
2 g	Salz
1 – 5 TL	Kräuter und Gewürze: z.B. Wachholder, Kümmel, Senfkörner, Koriander, Pfefferkörner, Lorbeer, Dillsamen
1 TL	Starter: Brottrunk (Alnatura)
250 ml	Glas mit Schraubverschluss oder Gummiring und Klammern: heiss ausgespült

Zubereitung:

Gemüse gut waschen, evtl. schälen und fein schneiden oder hobeln.

Gemüse mit Salz und beliebigen Gewürzen in einer grossen Schüssel mischen. Gemüse gut kneten / stampfen, zwischendurch warten und das Salz alleine arbeiten lassen. Wenn das Gemüse weich wird und Wasser austritt, ins Glas abfüllen und Starter beifügen. Mit Kohlblatt abdecken, das vollständig mit Flüssigkeit bedeckt sein muss.

Glas luftdicht verschliessen, vor Licht schützen, mit Tuch abdecken und bei Zimmertemperatur stehen lassen. (Zuckerhaltige Gemüse wie Randen können überschäumen, deshalb in Teller stellen.)

Wenn Blasen aufsteigen (meistens nach 2 bis 3 Tagen oder spätestens nach 10 Tagen) an einen sauberen, kühlen und frostfreien Raum bringen. Das Gemüse wird sonst zu sauer, wenn es zu lange an der Wärme bleibt.

Zartes Gemüse ist nach 2 bis 4 Wochen essbar und 4 bis 8 Wochen haltbar. Lagergemüse ist nach 4 bis 8 Wochen ess- und lagerbar bis zur nächsten Saison.

Wichtig: Das Glas erst öffnen, wenn du das Gemüse essen möchtest. Angebrochene Gläser im Kühlschrank aufbewahren.

Quelle: Heilpraktikerschule Luzern

Mein Tipp: Jeden Tag 2 Gabeln voll vor dem Mittag- und Abendessen langsam kauend essen.

Zusatzinfo: Durch die Fermentation werden **Mikronährstoffe** wie z.B. verschieden B-Vitamine, Vitamin C, Zink etc. gebildet. Fermentiertes macht **gute Laune**, hilft **Glückshormone** zu bilden, **produziert Energie** und bildet Nahrung für unsere Mitochondrien, den **Energiekraftwerke** unserer Körperzellen.