



Fermentierte Lebensmittel *gesund, lecker, vital*

Wie Sie im DIY-Verfahren Gemüse veredeln können

Fermentierte Lebensmittel sind sehr gesund und werden seit langem genutzt, um Gemüse & Co. über den Winter haltbar zu machen. Die Milchsäurebakterien leisten einen wesentlichen Beitrag zur (Darm-) Gesundheit. Gemüsesorten wie Karotten, Rote Beete und Kohl lassen sich leicht selbst fermentieren. Daneben sorgen vor allem Trendgerichte wie Kimchi und Tempeh für einen neuen Hype.

Dem wohl berühmtesten fermentierten Lebensmittel hierzulande haftete lange Zeit ein leicht angestaubtes Image an. Dabei ist Sauerkraut äußerst gesund, vielseitig einsetzbar und nicht mal eine deutsche Spezialität. Im Alten China wurde Kohl schon vor tausenden Jahren fermentiert. Erste Fermentationsverfahren gehen bis ins alte Babylon zurück.

Heute boomen probiotische Lebensmittel wie nie zuvor. Kaum ein gut sortierter (Bio)-Supermarkt, der nicht mit ganzen Regalen entsprechender Gemüsesorten aufwartet. Dazu jede Menge Szene-Lokale, die ihre Speisekarten mit Ramen-Miso-Suppe, Tempeh-Risotto, Rote-Beete-Smoothie oder Kombucha-Getränken versehen.



Fermentierte Lebensmittel werden haltbar gemacht, indem ihnen Sauerstoff entzogen wird. Unter Zugabe von Salz vermehren sich nützliche Milchsäurebakterien. Diese probiotischen Lebensmittel werden dadurch bekömmlicher, vitaler, gesünder.

Zu den fermentierten Lebensmitteln zählen zum Beispiel:

- milchsauer vergorenes Gemüse wie Karotten, Rote Beete, Rüben, Kürbis, Kohlsorten und Sauerkraut, Zwiebeln, Paprika, Sellerie, Gurken... Viele Sorten sind auch als milchsauer vergorene Säfte erhältlich.
- Produkte aus fermentierten Sojabohnen wie Miso, Tempeh, Tamari-/Sojasauce
- Kombucha Tee
- Kefir und Joghurt

Gemüse selber fermentieren – so geht's

Sie benötigen:

- Gemüse nach Wahl, z. B. Karotten
- Salz
- Stößel
- ein verschließbares Einmachglas
- einen Einlegedeckel oder Stein zum Beschweren
- etwas Wasser
- Kräuter und Gewürze nach Wahl, z. B. Kümmel, Rosmarin, Senf- und Pfefferkörner, Ingwer, Chili etc.

Zubereitung:

Zunächst wird das Gemüse gewaschen, geschält, geraspelt oder gehobelt. Pro Kilogramm Gemüse noch 1 bis 2 EL Salz zugeben. Nun wird das Gemüse mit einem Stößel gestampft, dann in Einmachgläser gefüllt und möglichst fest nach unten gepresst, um das Gemüsewasser vollends austreten zu lassen.

Da dieses meist nicht ausreicht, wird noch etwas Wasser nachgefüllt, bis das Gemüse vollständig bedeckt ist. Achtung: Die Einmachgläser nicht ganz füllen, sondern nach oben ein paar Zentimeter Platz lassen. Anschließend das Gemüse mit einem Stein, einer kleinen Schüssel oder speziellen Einlegedeckeln beschweren. Gefäß verschließen und bei Zimmertemperatur ohne direktes Sonnenlicht lagern. Die Fermentation kann beginnen.

Nach etwa 8 Tagen das erste Mal probieren, ob das fermentierte Gemüse den gewünschten Geschmack beziehungsweise Säuregrad erreicht hat. Falls ja, das Gemüse entweder verzehren oder in den Kühlschrank stellen, um die weitere Fermentation zu verlangsamen.

Grundsätzlich lässt sich nahezu jedes Gemüse fermentieren, sogar Tomaten. Weiche Gemüsesorten sind für Einsteiger allerdings schwieriger, da sie leicht zu matschig werden.

Vorteile: von der Darmflora zur Makrobiotik

Milchsauer vergorene Lebensmittel gehören zu den probiotischen Lebensmitteln, welche die nützlichen Darmbakterien nähren und für eine gesunde Darmflora sorgen. Dieses so genannte Mikrobiom ist in letzter Zeit verstärkt in den Fokus der Wissenschaft gerückt. Nicht umsonst heißt es: „Das Immunsystem sitzt im Darm!“

Allergien, Diabetes, bestimmte Krebsarten, Übergewicht, Reizdarm, entzündliche Darmerkrankungen wie Morbus Chron, ja sogar Depressionen und Autismus wurden in den letzten Jahren mit einem gestörten Mikrobiom in Verbindung gebracht. Klar ist: Eine gesunde Darmflora stärkt das Immunsystem und stärkt es gegen Erkältungen und Infekte aller Art. Zudem ist erwiesen, dass viele Menschen trotz Diäten nur schwer abnehmen, wenn bei Ihnen eine Dysbalance im Verdauungstrakt vorliegt.

Weitere Vorteile: Fermentiertes Gemüse hat eine höhere Bioverfügbarkeit, das heißt, die wertvollen Vitamine können vom Körper leichter aufgenommen werden. Wer Rohkost schlecht verträgt, findet in fermentiertem Gemüse eine bekömmliche Variante. Da das Gemüse nicht erhitzt wird, bleiben die Nährstoffe erhalten.

Trend-Gerichte aus Fernost

Wesentlich zum Ansturm auf fermentierte Produkte haben auch die neuen Trend-Gerichte aus Fernost beigetragen. Im asiatischen Raum stehen probiotische Lebensmittel schon lange regelmäßig auf dem Speiseplan, denn sie werden dem Bereich der Makrobiotik – also der „Lehre vom langen Leben“ – zugeordnet. Miso aus fermentierten Sojabohnen eignet sich perfekt zum Würzen von Soßen, Saltdressings, Currys und Eintöpfen. Die aromatische Paste verleiht den Gerichten eine ganz spezielle Note. Tempeh erhöht die Verfügbarkeit der zahlreichen in der Sojabohne enthaltenen Nährstoffe und Proteine. Kimichi ist eine koreanische Spezialität, die hauptsächlich aus Chinakohl, Ingwer, Chili und weiteren Gemüsesorten hergestellt wird.

Ob mit asiatischen, regionalen oder mediterranen Zutaten abgeschmeckt, fermentiertes Gemüse bereichert die Gourmetküche um interessante Geschmacksnuancen. Probieren Sie doch einmal die Kombinationen Kürbis mit Rosmarin, Rote Beete mit Meerrettich sowie Karotten mit Sellerie, Zwiebeln, Kümmel und Ingwer. Der Tisch ist – der Ernte sei Dank – momentan reich gedeckt. Dank fermentiertem Gemüse bleiben Sie auch über den Winter mit vitalem Well-Food versorgt. Also ran an die Einmachgläser! dwi ■

K

Konzertsaal

Gemütliche Kaffeehauskultur verbindet sich hier mit modernem Ambiente. Handgefertigte Torten und Pralinen, feine Kaffeespezialitäten, sowie herzhafte Speisen laden zum Genießen ein.



Kaffeehaus



Konditorei



Restaurant

Reservieren Sie rechtzeitig für Ihre Weihnachtsfeier im

Konzertsaal

Öffnungszeiten:

Montag - Samstag 8 bis 18 Uhr

Sonn- und Feiertage 9 bis 18 Uhr

Für Ihre Feier oder Veranstaltung auch abends individuell buchbar!

Silcherstr. 2 - 89231 Neu-Ulm

Tel. 0731 77600

Internet: www.konzertsaal-neu-ulm.de

E-mail: info@konzertsaal-neu-ulm.de