

Ernährung für die Darmflora Spezial



Probiotika & Basiswissen Fermentierung

Egal ob aufgeblähter Bauch, Verdauungsprobleme, ständige Erkältungen oder auch unreine Haut. Eine gestörte Darmflora geht mit so manchem Gesundheitsproblem einher. Dabei können wir unseren Darm ganz gezielt dabei unterstützen, das Mikrobiom zu stärken und aufzubauen.

Am besten mit der richtigen Ernährung. Hier stehen fermentierte Lebensmittel ganz oben auf der Liste der guten Nahrungsmittel für den Darm. Als probiotische Lebensmittel fördern Sie eine gesunde Darmflora.

Warum Fermentation?

Ideal für den Darm sind fermentierte Lebensmittel: Bakterien spielen bei der Verdauung eine erhebliche Rolle.

Der größte Vorteil: Bei der Fermentation werden frische Lebensmittel konserviert, ohne dass der Nährstoffgehalt negativ beeinflusst wird. So hatten Menschen früher auch im

Winter Zugang zu Nähr- und Vitalstoffen. Das Fermentieren hat zudem den Vorteil, dass wir weniger Lebensmittel wegwerfen. Anstatt die Möhren im Kühlschrank vor sich hin welken zu lassen, können Sie diese fermentieren und so lange haltbar machen.

Was ist eigentlich Fermentation genau?

Fermentation ist ein Umwandlungsprozess organischer Stoffe, mit Hilfe von Enzymen oder Mikroorganismen. Das können zum Beispiel Pilze (Hefen) oder auch Bakterien sein. Beispielsweise bei der Fermentation von Tee handelt es sich um Enzymreaktionen, während bei der Fermentation von Sauerkraut Mikroorganismen im Spiel sind.

Seit Tausenden von Jahren nutzt der Mensch das Fermentieren, um Nährstoffe in der Nahrung auch den Winter über zu erhalten. In speziellen Gefäßen wird für das richtige Milieu gesorgt, sodass Mikroben die Stoffe umwandeln können.

Bekunis®
Natürlich aus Tradition.

6 Vorteile fermentierter Lebensmittel:

- ✔ Alle Vitamine, Mineralstoffe und Enzyme bleiben erhalten, da die Nahrung durch Milchsäuregärung konserviert wird und nicht durch Erhitzung
- ✔ Erleichtert die Aufnahme von Nährstoffen
- ✔ Auch Vitamin B und C bleiben erhalten
- ✔ Fördert die Verdauung
- ✔ Benötigt keine chemischen Konservierungsmittel
- ✔ Unterstützt das Immunsystem



So fermentieren Sie Gemüse selbst:

Für das Fermentieren geeignete Gemüsesorten sind zum Beispiel Gurken, Tomaten, Chilis, Paprika und auch alle Kohlsorten. Da die Milchsäurebakterien auf dem Gemüse entscheidend für die Umwandlung sind, ist es empfehlens-

wert, Bio-Gemüse zu verwenden, da dieses durch den Verzicht auf Pestizide mehr Milchsäurebakterien auf der Oberfläche aufweist.

Für das Fermentieren von Gemüsen brauchen Sie nicht viel.

Sie benötigen:

- ✔ Ein schließbares Gefäß, das keinen Sauerstoff eindringen lässt (Gärtopf, oder Gefäß aus Glas oder Keramik). Ideal ist ein Drahtbügelglas.
- ✔ Abdeckung (Großes Krautblatt / Wein- und Krenblätter / Mulltuch)
- ✔ Gemüse
- ✔ zusätzliche Gewürze (je nach Geschmack)
- ✔ unbehandeltes Salz
- ✔ Beschwerer & Gewichte (müssen in die Öffnung passen und den Inhalt beschweren, zum Beispiel ein Teller, oder eine Flasche; bei Drahtbügelglas nicht notwendig)



So funktioniert's:

Schritt 1: Schneiden Sie das Gemüse in kleine Stücke oder Streifen. Danach streuen Sie eine ordentliche Portion Salz darauf und stellen dieses über Nacht in den Kühlschrank.

Zur Orientierung: pro großem Drahtbügelglas verwenden Sie ca. 14 Gramm Salz.

Schritt 2: Vermischen Sie das Gemüse mit den Gewürzen und füllen beides nun in das Gefäß, das Sie für das Fermentieren vorgesehen haben.

Wichtig dabei: Füllen Sie das Glas mit kräftigem Druck, sodass viel Flüssigkeit austritt.

Schritt 3: Wenn der eigene Saft nicht ausreicht, füllen Sie nun Salzlake in das Gefäß, sodass das gesamte Gemüse bedeckt ist.

Basislake = 1 l Wasser und 25 g Salz.

Schritt 4: Legen Sie nun eine Abdeckung auf das Gemüse, zum Beispiel ein Blatt, sodass kein Sauerstoff mehr an das Gemüse gelangen kann.

Schritt 5: Drücken Sie nun das Gemüse fest in das Glas ein, sodass das gesamte Gemüse mit Lake bedeckt ist und die Lake an der Oberfläche ist.

Schritt 6: Legen Sie nun den Beschwerer oben auf das Gefäß – zum Beispiel eine Flasche – sodass kein Sauerstoff mehr in das Gefäß gelangt. Dies ist wichtig, weil sich während der Fermentation CO_2 bildet. Hier würde das Gemüse wieder nach oben gedrückt und somit mit Sauerstoff in Berührung kommen, was zu Schimmelbildung führen kann. Die Gewichte werden also eingesetzt um Sauerstoffkontakt zu vermeiden.

Wenn Sie ein Drahtbügelglas haben, brauchen Sie keinen Beschwerer mehr. Die Verschließbarkeit ermöglicht hier, dass kein Sauerstoff ins Glas gelangt, aber das CO_2 durch die Gummidichtung entweichen kann.

Schritt 7: Decken Sie das Gefäß (ggf. mit dem Beschwerer) mit einem Küchentuch ab. Das Gefäß wird nun an einem dunklen Ort bei ca. 22 Grad aufgestellt. Sie können das Glas nun 3-6 Wochen stehen lassen.

Haltbarkeit:

Übrigens: Je länger Sie fermentieren, also das Glas stehen lassen, desto länger ist das Gemüse haltbar. Allerdings wird das Gemüse dann auch immer saurer. Sobald Sie das Gemü-

se mit dem Glas in den Kühlschrank stellen, wird die Fermentation gestoppt. Das fermentierte Gemüse ist nun im Kühlschrank über Monate haltbar.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg beim Fermentieren!

Quellen:

Shockey Kirsten, Shockey Christopher (2015): Fermentieren: Gemüse einfach und natürlich haltbar machen. Praktische Grundlagen. Bewährte Methoden. 140 köstliche Rezepte, Löwenzahn Verlag.

<http://www.schnelles-gruenzeug.de/grundlagen-der-gemuese-fermentation/>, aufgerufen am 14.12.2018

Bekunis[®]

Natürlich aus Tradition.