

Vorteile der milchsauren Gärung

- grundsätzlich lassen sich alle Gemüse milchsauer vergären, am besten die mit fester Struktur
- man braucht nur Wasser, Salz, Gewürze
- die Herstellung braucht keinerlei zusätzliche Energie
- auch wärmeempfindliche Vitamine bleiben bei der Gärung bei Zimmertemperatur erhalten
- manche Vitamine, wie etwa Vitamin C, vermehren sich
- die Gärung lockert das Zellgewebe des Gemüses und spaltet Eiweißverbindungen zum Teil auf, dadurch ist das fertige Produkt oft leichter verdaulich