

Sauergemüse selbst herstellen

1. Gläser heiß ausspülen und auf einem sauberen Geschirrtuch sauber abtropfen lassen.
2. Gemüse waschen, putzen und nach Bedarf klein schneiden.
3. Für die Lake Wasser, Salz und Gewürze verrühren.
4. Gemüse fest in die Gläser einschichten. Kohlschnitzel gut pressen, damit Saft austritt.
5. Das Gemüse mit Lake bedecken
6. Abstandhalter auf das Gemüse drücken, die Gläser verschließen.
7. Das Gemüse bei Zimmertemperatur vergären lassen.

Sauergemüse Vorteile

- große Mengen an Vitaminen und Mineralstoffen
- enthalten Milchsäure, die Fäulnis bildende Bakterien und Schimmelpilze hemmen
- Gemüse enthält ohnehin gesundheitsfördernde Milchsäurebakterien, welche durch die Gärung um ein Vielfaches vermehrt werden

Geschichte und Tradition

- schon seit dem Altertum 3000 v. Chr. ist die Milchsäuregärung von Gemüse bekannt
- Sauerkraut hat den Seefahrt die langen Reisen ermöglicht ohne Vitamin-C-Mangel (Skorbut) zu leiden

Wirkungsweise probiotischer Bakterien

- fördern die Verdauung, vor allem bei Milchzuckerunverträglichkeit (Laktoseintoleranz)
- wirken positiv auf das Immunsystem
- helfen bei der Bildung von körpereigenen Vitaminen
- helfen Kalzium und Spurenelemente aus der Nahrung besser ins Blut aufzunehmen
- Senken den Cholesterinspiegel im Blut
- Fördern den Aufbau der Darmflora nach Antibiotikatherapie, Chemotherapie und Bestrahlung
- Unterdrücken das Wachstum von krank machenden Keimen im Darm und schützen vor Magen-Darm-Infektionen
- Regulieren die Verdauung auf sanfte Weise
- Verhindern die Bildung von schädlichen Bakterien in Stress-Situationen
- wirken vorbeugend gegen Darmkrebs und andere Erkrankungen

Wirkungsweise prebiotischer Ballaststoffe

- Füllen den Magen und sättigen, sind kalorienarm
- sind 'Futter' für wichtige Teile der Darmflora
- Verkürzen die Verweilzeit schädlicher Stoffe im Darm
- Fördern die Stuhlbildung
- Helfen gegen Verstopfung
- Helfen, das Körpergewicht stabil zu halten
- Regulieren den Blutzuckerspiegel

Buchempfehlungen

- Gemüse milchsauer eingelegt, gesund mit Sauerkraut und Co. – Johanna Handschmann Bassermann Verlag ISBN 978-3-8094-3634-8
- Fermentieren. Das Rezeptbuch - Cosima Bellersen Quirini – Ulmer Verlag ISBN 978-3-8001-8249-7

Milchsaure Möhren mit Ingwer

1 kg Möhren
1-3 cm Ingwer
1 l lauwarmes Wasser
20 g, 4 TL Salz

1 Die Gläser heiß ausspülen und auf einem sauberen Geschirrtuch abtropfen lassen.

2 Die Möhren waschen, schälen und in dünne Streifen schneiden oder raspeln. Den Ingwer schälen und in sehr feine Würfel schneiden. Beides miteinander vermischen.

3 Für die Lake das Wasser mit Salz verrühren.

4 Die gewürzten Möhren bis 4 cm unter dem Rand in die Gläser füllen. Die Lake darüber gießen, das Gemüse soll damit bedeckt sein.

5 Je einen Abstandhalter auf das Gemüse drücken und die Gläser verschließen.

6 Die Möhren 6 bis 10 Tage vergären lassen. In den ersten Tagen die Gläser einmal ganz kurz öffnen, um den entstandenen Druck abzulassen. Sofort wieder verschließen, damit keine Luft (Sauerstoff) eindringen kann. Die Gärung ist abgeschlossen, sobald keine Bläschen mehr im Glas aufsteigen und sich die Flüssigkeit wieder klärt. Das milchsaure Gemüse anschließend an einem kühlen Ort aufbewahren.

Möhre-Weißkohl fermentieren

- 400 g gehobelter Weißkohl
- 50 g Möhren
- 2 TL gewürfelter Ingwer
- 1/2 Apfel
- 10 g Meersalz

Zubereitung

1. Entferne die äußeren Blätter des Kohls.
2. Schneide den Weißkohl in sehr schmale Streifen. Rasple die Möhren und den Apfel.
3. Gib alle Zutaten in eine Schüssel. Schütte das Salz darüber und knete es in das Gemüse ein.
4. Stelle es 20 Minuten zur Seite. Jetzt bildet sich eine Lake.
5. Fülle das Gemüse in Schichten ins Einweckglas. Drücke jede Schicht fest. Die Flüssigkeit steigt jetzt nach oben.
6. Schütte die restliche Lake ins Glas. Die Flüssigkeit muss den Kohl vollständig bedecken.
7. Beschwerde das Sauerkraut mit einem Gewicht. Dafür kannst du spezielle Gewichte kaufen oder ein kleines Glas mit Wasser füllen und es ins große Bügelglas geben. Es sorgt dafür, dass der Kohl bleibt wo er hingehört.
8. Stelle das Glas bei Raumtemperatur (20-22°) in die Küche. Achtung: Es sollte dunkel stehen und du solltest einen Teller unterstellen.
9. Ab dem dritten Tag stellst du das Glas kühler. Jetzt sind 15 bis 18° optimal für die Fermentation.

Milchsäuregärung ist ein Prozess, der zwischen 10 und 20 Tage dauert. Sauerkraut benötigt allerdings länger dafür. 4-6 Wochen musst du dafür einplanen. Dann sollte dein Kraut fertig sein.