

## Durch Lakto-Fermentation konserviertes Gemüse

### 3 Gründe, diese Konservierungstechnik zu testen:

- Konservierung: Sie können die Erträge ihres Gartens den ganzen Winter über ohne Nährstoffverlust und ohne andere Konservierungsmittel als Salz haltbar machen.
- Mehr Mineralien: Fermentierte Lebensmittel verbessern die Aufnahme von Mineralien durch den Körper. Dies gilt z.B. für Eisen: Milchsäure erhöht die Anzahl der löslichen Eisenmoleküle<sup>1</sup>. Die Wissenschaftler fanden auch höhere Vitamin C und B6 und B12-Vitaminspiegel in laktofermentiertem Gemüse im Vergleich zu gleichem nicht fermentiertem Gemüse<sup>2</sup>.
- Zu den positiven Effekten von Probiotika\* gehören das geringere Risiko für Darmkrebs, die Normalisierung der Darmflora, die erhöhte Immunität und die Abnahme der allergischen Symptome bei Kindern<sup>3</sup>.



### Vorbereitung:

- Gläser, Deckel und Dichtungen waschen und auskochen. Trocknen lassen ohne abzuwischen.
- Das Gemüse waschen, schälen und falls nötig schneiden (mehr oder weniger fein, je nach Gusto).
- Verdünnen Sie einen Esslöffel Salz in jedem Liter Wasser den Sie brauchen.
- Füllen Sie die Gläser mit dem Gemüse, fügen Sie die Gewürze Ihrer Wahl hinzu (Senfkörner, Kreuzkümmel, Kümmel, Fenchel, Koriander, Wacholderbeeren, Pfeffer, Nelken, aromatische Kräuter, Lorbeerblätter, Knoblauch,...) kurz schütteln, anschliessend das Gemüse mit kaltem Salzwasser bedecken und die Gläser gut verschliessen.
- Stellen Sie die Gläser zunächst für 2 bis 3 Tage an einen Ort mit 20-22 °C, um den Beginn der Gärung zu fördern. Danach stellen Sie die Gläser an einen kühleren Ort (15-18 °C) und warten Sie mindestens einen Monat, bevor Sie degustieren.
- Einmal geöffnet, sollte das Glas im Kühlschrank aufbewahrt und innerhalb von 15 Tagen verbraucht werden.
- Zum Fermentieren können im Prinzip alle Gemüsesorten verwendet werden. Festes Gemüse, wie Karotten, Rüben, Rote Bete, Rettich, Sellerie oder sämtliche Kohlsorten eignen sich jedoch am besten.

\***Probiotika** sind Zubereitungen, die lebensfähige Mikroorganismen enthalten, zum Beispiel Milchsäurebakterien und Hefen.



Weitere Informationen finden Sie unter [www.essen-bewegen-fr.ch](http://www.essen-bewegen-fr.ch)

## Referenzen:

Article « Légumes lacto-fermentés : pourquoi en manger, comment les préparer » de  
[www.lanutrition.fr](http://www.lanutrition.fr)

- 1) *Scheers N, Rossander-Hulthen L, Torsdottir I, Sandberg AS. Increased iron bioavailability from lactic-fermented vegetables is likely an effect of promoting the formation of ferric iron (Fe(3+)). Eur J Nutr. 2016 Feb;55(1):373-82. doi: 10.1007/s00394-015-0857-6. Epub 2015 Feb 12.*
- 2) *Gupta U, Rudramma, Rati ER, Joseph R. : Nutritional quality of lactic fermented bitter gourd and fenugreek leaves. Int J Food Sci Nutr. 1998 Mar;49(2):101-8.*
- 3) *S. Parvez, KA Malik, S. Ah Kang, H.-Y. Kim : Probiotics and their fermented food products are beneficial for health. Journal of Applied Microbiology 100(6):1171-85 July 2006.*

## Fragen:

1. Warum sind lakto-fermentierte Produkte gesund für unseren Darm?
2. Nennen Sie drei Gemüse, die für die Lakto-Fermentation verwendet werden können.
3. Nennen Sie 2 Vorteile die für den Verzehr von lakto-fermentierten Produkten sprechen?



Weitere Informationen finden Sie unter [www.essen-bewegen-fr.ch](http://www.essen-bewegen-fr.ch)

