

# **Fermentiertes**

## **Allgemeines**

Die Fermentation ist eine der ältesten und bekanntesten Methoden, um Lebensmittel haltbar zu machen. Der Duden schreibt hierzu Folgendes:

1. chemische Umwandlung von Stoffen durch Bakterien und Enzyme
2. biochemisches Verfahren zur Entwicklung des Aromas in Lebens- und Genussmitteln

Rohes, fermentiertes Gemüse, hat nicht nur viele Vitamine und Mineralstoffe, sondern noch weitere Vorteile. Beispielsweise liefern fermentierte Lebensmittel lebendige Bakterienkulturen, welche für eine gesunde Darmflora wichtig sind. Außerdem werden durch die Fermentierung verschiedene sekundäre Pflanzenstoffe aktiviert, welche auch wieder einen gesundheitlichen Nutzen haben können.

## **Möglicher gesundheitlicher Nutzen**

Fermentierte Lebensmittel können die Abwehrkräfte stärken und für eine gesunde Darmflora sorgen. Sie können daher für vielerlei nützlich sein. So wirken sich diese Lebensmittel beispielsweise positiv auf Magengeschwüre aus, sind hilfreich bei Verdauungsproblemen sowie Blasenentzündungen und können auch Lebensmittelallergien positiv beeinflussen. Außerdem sagt man ihnen eine cholesterinspiegel-senkende, entgiftende sowie antioxidative Wirkung nach.

## **Liste fermentierter Lebensmittel**

- Kombucha  
(stark fermentierter Tee)
- Sauerkraut

(fermentierter Weißkohl mit zusätzlich viel Vitamin C)

- Joghurt

(enthält probiotische Milchsäurebakterien, am besten zuckerfreien Naturjoghurt konsumieren)

- Kefir

(Sauermilchgetränk ähnlich wie Buttermilch)

- Miso

(eine Paste aus fermentierten Sojabohnen)

- Kimchi

(würziges Gericht aus fermentiertem Chinakohl, Ingwer, Knoblauch etc.)

- Tempeh

(ein probiotischer und eiweißreicher Fleischersatz)

## **Zufuhr**

Genauere Zufuhrempfehlungen, ähnlich der D-A-CH-Referenzwerte, gibt es bei fermentierten Lebensmitteln keine. Allerdings reicht es nicht aus, nur mal gelegentlich etwas Sauerkraut zu essen. Fermentierte Lebensmittel sollten daher regelmäßig, mehrmals die Woche, konsumiert werden.

Es sollte berücksichtigt werden, dass viele Lebensmittel heute lediglich in Essig und Öl eingelegt werden. Dies ist keine Fermentation, daher bleibt auch der gesundheitliche Nutzen aus. Auch pasteurisiertes Gemüse hat keine nützlichen Eigenschaften mehr. Daher ist es sinnvoll, entweder selbst fermentiertes Gemüse herzustellen oder auf geeignete Qualität, beispielsweise aus Reformhäusern oder Naturkostläden, zu achten.

## **So wird fermentiert**

1. Zu Beginn das zu fermentierende Gemüse gründlich waschen und schneiden oder in dünne Streifen hobeln.
2. Mit einem Stößel oder den Händen den Saft herauspressen. Früher wurde es auch gestampft.
3. Das Ferment wird anschließend entweder in einen Gärtopf oder in Einmachgläser gefüllt. Allerdings sollte nach oben noch ein paar Zentimeter Platz bleiben. Auch sollte es fest in den Topf oder das Glas gedrückt werden. Es darf kein Sauerstoff mehr dazwischen sein.
4. Da der natürliche Saft des Gemüses in der Regel nicht ausreicht, dieses komplett zu bedecken, wird das Behältnis noch mit Wasser aufgefüllt, sodass das zu fermentierende Gemüse gerade bedeckt ist.
5. Anschließend noch etwas Salz pro Einmachglas hinzugeben. Je weniger Salz, desto schneller fermentiert das Gemüse. Allerdings ist es für den Geschmack natürlich sinnvoll, ein wenig zu salzen.
6. Das in das Glas gepresste Gemüse, sollte noch mit einem Stein (es gibt extra Einlagen für Einmachgläser), beschwert werden.
7. Zuletzt noch etwas warten. Die Fermentation des Gemüses setzt sofort ein und ist im Prinzip niemals fertig. Am besten man probiert einfach von Zeit zu Zeit und schaut wie es einem schmeckt. Wenn das fermentierte Gemüse den gewünschten Geschmack erreicht hat, dann geht es in den Kühlschrank. Dort wird die Fermentation deutlich verlangsamt und der Geschmack gehalten.

## **3.6 Hinweis**

Für die Fermentierung an sich, ist Salz nicht zwingend erforderlich. Dies sorgt lediglich für den Geschmack und um die Haltbarkeit zu erhöhen. Daher können auch Personen, welche unter Bluthochdruck leiden, fermentierte Lebensmittel genießen. Selbstverständlich sollte diesbezüglich auf den Salzgehalt geachtet werden. Beim selbst fermentieren kann komplett auf Salz

verzichtet werden. Außerdem kann man auch seine ganz eigenen Kreationen entwickeln, um dem fermentierten Gemüse mehr Geschmack zu verleihen. Hierfür kann man beispielsweise mit Kümmel, Wacholderbeeren, Zwiebeln, Knoblauch, diversen Kräutern, Senfkörnern, Pfefferkörner etc. experimentieren. Der Kreativität sind hierbei keine Grenzen gesetzt.