

Dieser Beitrag stammt von Steven Acuff,
Ernährungsberater übersetzt

EINGELEGTE LEBENSMITTEL FÜR EINE BESSERE GESUNDHEIT: DIE ALTE KUNST DER GÄRUNG

Nachfolgend finden Sie eine einfache Anleitung,
wie Sie Ihre eigenen Probiotika für eine bessere
Verdauung herstellen können.

Die Fermentierung von Lebensmitteln hat in der
menschlichen Kultur eine lange Tradition. Seit
jeher ist die Fermentation die beste Methode, um
Lebensmittel zu konservieren. In der Hitze des
Sommers boten eingelegte Lebensmittel eine
lebenswichtige Versorgung mit frischen
Lebensmitteln, wenn sie sonst vor dem
Kühlschrank und dem modernen
Lebensmitteltransport nicht verfügbar waren.

Fermentierte Nahrung stärkt die Verdauung, indem
sie den Darm mit lebenswichtigen Enzymen und
nützlichen Bakterien versorgt. Fermentierte
Lebensmittel enthalten viele Vitamine B und C
sowie Enzyme, die das Immunsystem stärken und
das Wohlbefinden allgemein unterstützen.
Fermentierte Lebensmittel sind für eine optimale
Gesundheit und Langlebigkeit wirklich unerlässlich.

Gesunde Darmbakterien sind entscheidend für den
Erhalt bis ins hohe Alter. Die nützlichen Bakterien
aus fermentierten Lebensmitteln bauen die
Nahrungsmasse im Darm ab und helfen bei der
Aufnahme der Nährstoffe. Diese Bakterien helfen
auch, den Darm von Giftstoffen zu reinigen. Dies
unterstützt die Leber-Entgiftungsfunktion.

Wenn die Darmbakterien schwach sind,
übernehmen schädliche Bakterien die Kontrolle.
Ein chronisch aufgeblähter Bauch und Gas zeigen
eine schlechte Verdauung und sind ein häufiges
Zeichen dafür, dass die falschen Bakterien die
guten Bakterien ersetzt haben. Das Problem
beginnt bereits mit chloriertem Leitungswasser,
das alle Bakterien, ob nützlich oder schädlich,
ausschaltet.

Wie man einlegt

Mit meiner schnellen Beizmethode erziele ich die
besten Ergebnisse bei

- Kohl
- Karotten
- Rote Beete
- Kohlrabi und
- Gurke

Karotte und Rote Beete sind eine gute
Kombination. Das schnelle Pressen von weichen
und saftigen Gurken dauert einige Stunden.
Härteres Gemüse wie Karotten und Rote Beete
muss einige Stunden länger gepresst werden, bis
die sehr feste Cellulosefaser zerfällt. Nur dann
können die Milchsäurebakterien eindringen und sie
in eine gute Pickles verwandeln. Radieschen
schmecken mit einem kurzen Druck besser als
Beizen. (Anmerkung: Diese Rezepte findet ihr im
Kurs oder im Ebook „Essen als Medizin“)

Es wird unraffiniertes Salz zum Pressen von
Gemüse verwendet, sei es Meersalz/Kristallsalz
oder eingelegte Salzpflaumen (Umeboshi). Ingwer,
Dill und andere natürliche Kräuter verleihen dem
Pökelprozess mehr Geschmack.

Zwei Möglichkeiten zum Pressen

Pressen 1

Eine japanische Hartplastik-Gemüsepresse mit einer verschraubten oder gefederten Platte ist optimal zum Pressen des Gemüses. Einige Bioläden und Online-Händler verkaufen sie. Diese Presse ist einfach und leicht zu bedienen. Einfach geriebenes oder dünn geschnittenes Gemüse in die Presse geben und salzen. Der Druck zusammen mit dem Salz baut das Gemüse in wenigen Stunden ab, die Flüssigkeit im Gemüse beginnt auszusickern und bedeckt es dann.

Pressen 2

Zwei große, identische oder ähnliche Schalen, wenn keine Presse vorhanden ist. Das geriebene oder dünn geschnittene Gemüse in eine Schüssel geben. Streuen Sie unraffiniertes Salz oder geben Sie gemahlene Umeboshi-Salz, eingelegte Aprikose (manchmal Pflaume genannt), auf das Gemüse. Es braucht etwa 2 Teelöffel Salz oder 2-3 Esslöffel des salzigen Umeboshi für zwei Pfund oder ein Kilo Gemüse. Stellen Sie dann die andere Schale in die erste Schale und wiegen Sie sie mit Büchern, Metallteilen oder anderen schweren Gegenständen. Dieses schwere Gewicht auf der zweiten Schale drückt das Gemüse nach unten und wie bei der japanischen Presse kommt das Wasser heraus. Stellen Sie die Schalen auf ein Backblech oder eine Platte, da das Wasser später über den Rand der unteren Schale laufen kann.

Bei beiden Pressverfahren ist das Gemüse bereit zum Beizen, wenn das Wasser über die gepresste Masse gestiegen ist. Das gepresste Gemüse nun in kleine bis mittelgroße Gläser mit festem Deckel geben. Gepresstes Gemüse pökelt man am besten mit Flüssigkeit ein. Das gesamte ausgepresste Wasser in die Gläser gießen. Das reicht nicht aus, also geben Sie Restwasser von eingelegter Gurke oder anderer fermentierter Flüssigkeit hinzu, bis es das Gemüse bedeckt. Lassen Sie oben ca. 1 Zoll oder 2 cm leer und schrauben Sie die Deckel fest. Der Beizprozess ist anaerob. Bei Raumtemperatur aufbewahren.

Einige Tage später (je nach Temperatur) schmeckt das Gemüse sauer und ist dann bereit für die Lagerung kühl. Ich stelle sie in den Kühlschrank, um die Gärung zu verlangsamen und sie vor dem Überbeizen zu bewahren.

Iss 1-2 Esslöffel vor allem vor jeder Mahlzeit, aber sie sind jederzeit während oder am Ende einer Mahlzeit gut. Die Enzyme helfen bei der Verdauung und ersparen der Bauchspeicheldrüse eine Überlastung und produzieren ihre eigenen Verdauungsenzyme. Genießen Sie sie auch zu Salaten oder als Beilage zu einer Mahlzeit.