

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.