

Die Milchsäuregärung

Altbewährtes neu entdeckt - einfach gesund und lecker

Die Milchsäuregärung, ist eine altbewährte Konservierungsmethode.

Das Einsäuern von Gemüse ist das natürlichste biologische Verfahren des Haltbarmachens unserer Gemüsernten.

Die Selbsterstellung von Sauergemüse ist fast in Vergessenheit geraten.

Früher wurde in offenen Töpfen Sauergemüse eingemacht, was jedoch zu häufigem und lästigem Abwaschen von Stein und Tuch führte, ja oft war man gezwungen die oberste Schicht des Gemüses wegzunehmen.

In unserem Gesundheits-Gärtopf ist das Gemüse luftdicht abgeschlossen und bleibt lange frisch, sauber und appetitlich bis zur letzten Lage, ohne lästiges Abwaschen.

Während des Gärprozess, bei Temperaturen zwischen 20 + 24°C und unter Sauerstoffausschluss, werden Kohlenhydrate (Zucker) in die gesunde Milchsäure umgewandelt.

Das Gemüse wird nicht erhitzt und alle Nährstoffe bleiben somit erhalten.

Die Vorteile der Milchsäuregärung sind groß. Der Prozess ist völlig natürlich und das Sauergemüse bestens geeignet für eine gesunde Ernährung.

Neueste wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen:

- * Milchgesäuertes Gemüse ist reich an Vitamin C und Mineralstoffen
- * Stärkt die körpereigenen Abwehrkräfte
- * Wirkt sich positiv auf den Magen-Darm-Trakt aus
- * Milchsäurebakterien sorgen für eine gesunde Darmflora und bessere Verdauung
- * Versorgung des Körpers mit Ballaststoffen
- * Eisen aus der Nahrung wird vom Körper besser aufgenommen.
- * Wenig Kalorien, für Diabetiker besonders empfehlenswert
- * Sekundäre Pflanzenstoffe beugen Krebs vor, schützen vor Infektionen und
- * Hemmen das Wachstum von Pilzen

Durch das heute immer mehr erwachende Gesundheitsbewusstsein hat dieses natürliche Verfahren wieder mehr an Bedeutung gewonnen, und lässt sich auch heute in der modernen Küche praktizieren.

Geeignet für die Milchsäuregärung sind ganz viele Gemüsesorten wie:

Weißkohl, Rotkraut, Rote Beete, Möhren, Gurken, Paprika, Broccoli, Blumenkohl, Erbsen, Kohlrabi, Kürbis, Lauch, Pastinaken, Rettiche, Sellerie, Wirsing, Tomaten, Zucchini

Besonders das bekannteste Sauergemüse, das Sauerkraut ist ein heimischer Lieferant für viele Vitamine und Mineralstoffe. Sauerkraut liefert dem Körper viel Vitamin C, Kalium, Kalzium, Eisen und gesunde Ballaststoffe, die für unseren Organismus besonders wertvoll sind.



So wird Gemüse im Gesundheits-Gärtopf haltbar gemacht:

Das Gemüse wird kleingeraspelt und in den Gesundheits-Gärtopf lagenweise eingestampft, dadurch entweicht die Luft und Saft tritt aus. Zwischen jede Lage die gewünschten Gewürze hinzufügen.

Wichtig ist, dass das eingestampfte Gemüse von dem Saft bedeckt ist. Falls der Saft nicht ausreicht, kann Molke oder auch abgekochtes Salzwasser angegossen werden.

Die Beschwerungssteine unseres Gesundheits-Gärtopfes beschweren das Gemüse und halten es mit dem Saft bedeckt. Damit alles gut luftdicht abgeschlossen ist, gibt man den Deckel auf den Topf und gießt in den Wasserrand Wasser. Nun ist unser Eingemachtes luftdicht abgeschlossen und der Gärvorgang kann beginnen.

Für 8-12 Tage lässt man nun den Gesundheits-Gärtopf im Zimmer bei einer Temperatur von 18-20°C stehen. Man hört schon nach wenigen Tagen ein kleines Blubbern oder Gluckern, was den Gärprozess andeutet. Nach gut 12 Tagen ist die Gärung abgeschlossen und der Gärtopf kann in den Keller. Aber auch dort immer nach Wasser in dem Wasserrand schauen, dies ist ganz wichtig.

So bleibt Ihr Sauergemüse bis zum letzten Verzehr immer appetitlich frisch mit vollen Nährstoffen.

Gutes Gelingen und Guten, gesunden Appetit!

Ihr Team aus dem Hause Steinzeug-Schmitt

