



Nik. Schmitt & Sohn

Ihr Steinzeug und Keramik Shop

Die Milchsäuregärung

Altbewährtes neu entdeckt - einfach gesund und lecker.

Die Milchsäuregärung ist eine altbewährte Konservierungsmethode.

Das Einsäuern von Gemüse ist das natürlichste und biologischste Verfahren des Haltbarmachens unserer Gemüsernten. Die Selbstherstellung 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. 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. Das lästige Abwaschen ist nicht mehr notwendig.

Bei der Gärung werden Kohlenhydrate (Zucker) in die gesunde Milchsäure umgewandelt. Dies geschieht unter Sauerstoffausschluss und bei Temperaturen zwischen +20-24°C. Das Gemüse wird nicht erhitzt und alle Nährstoffe, Vitaminen und Mineralstoffe bleiben somit erhalten.

Dieser gesundheitliche Aspekt der Milchsäuregärung ist enorm. Der Gärprozess ist völlig natürlich und das Sauergemüse ist bestens geeignet für eine gesunde Ernährung und unseren Körper.

Neueste wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen:

1. Milchgesäuertes Gemüse ist reich an Vitamin C und Mineralstoffen
2. Stärkt die körpereigenen Abwehrkräfte
3. Wirkt sich positiv auf den Magen-Darm-Trakt aus
4. Milchsäurebakterien sorgen für eine gesunde Darmflora und bessere Verdauung
5. Versorgung des Körpers mit Ballaststoffen
6. Eisen aus der Nahrung wird vom Körper besser aufgenommen
7. Wenig Kalorien, für Diabetiker besonders empfehlenswert
8. Sekundäre Pflanzenstoffe beugen Krebs vor und schützen vor Infektionen
9. 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 folgende Gemüsesorten:

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

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