



Fermentieren neu entdeckt

Die Fermentation stellt eine seit Jahrhunderten bewährte Methode zur Konservierung von Lebensmitteln dar. Sie beruht auf der Aktivität von Mikroorganismen wie Milchsäurebakterien, Hefen oder Schimmelpilzen. Diese Mikroorganismen metabolisieren Kohlenhydrate und andere Nährstoffe und wandeln sie in organische Säuren, Gase oder Alkohol um. Dadurch verlängert sich nicht nur die Haltbarkeit der Lebensmittel, sondern es kommt auch zu einer Veränderung des Nährstoffprofils sowie zu einer Ausbildung charakteristischer Aromen.

Ein klassisches Beispiel ist die Milchsäuregärung von Gemüse. Dabei werden Zuckerbestandteile schrittweise durch Milchsäurebakterien abgebaut. Dieser Prozess entspricht einer Art „Vorverdauung“ und kann die Bioverfügbarkeit der enthaltenen Nährstoffe erhöhen. Gleichzeitig entstehen während der Fermentation neue Aromastoffe, die das Endprodukt geschmacklich von der unbehandelten Rohware unterscheiden.

Prinzipiell können unterschiedliche Lebensmittel fermentiert werden, darunter Gemüse, Getreideprodukte und Getränke. Die Milchsäuregärung von Gemüse ist dabei besonders verbreitet. Sie erfordert lediglich die Zugabe von Kochsalz sowie die Bereitstellung eines geeigneten Gefäßes, beispielsweise eines Glases mit luftdichtem, aber gasdurchlässigem Verschluss. Während des Fermentationsprozesses entsteht Kohlendioxid, das durch den Abbau von Kohlenhydraten freigesetzt wird und entweichen können muss.

Der Prozess ist energieunabhängig und benötigt keine externe Kühlung oder Stromzufuhr. Unter hygienischen Bedingungen und bei sorgfältiger Vorbereitung des Gemüses gilt die Fermentation als risikoarm. Die dabei entstehenden Milchsäuren wirken konservierend und verhindern das Wachstum krankmachende Mikroorganismen.

Ein klassisches Beispiel für die Anwendung der Milchsäuregärung ist Sauerkraut, das durch die Fermentation im eigenen Zellsaft entsteht. Bei anderen Gemüsearten mit geringerem Wassergehalt wird dem Gemüse zusätzlich eine Salzlake zugeführt, um die für Milchsäurebakterien geeigneten Bedingungen zu schaffen. So können beispielsweise Karotten in einer 2%igen Salzlösung fermentiert werden. Bereits nach wenigen Tagen resultiert ein Produkt mit erhöhter mikrobiologischer Stabilität, veränderter Säure sowie potenziell verbesserter Bioverfügbarkeit bestimmter Nährstoffe.“

Abgesehen davon, dass milchsaueres Gemüse sehr lecker schmeckt, kann es zahlreiche positive Wirkungen auf den Körper und Organismus haben:

- Vorhandene **Vitamine** und **Enzyme** bleiben erhalten und entstehen neu im Gärprozess
- Kohlenhydrate sind schon zu Milchsäure abgebaut – somit besser **verdaulich** und **bekömmlicher**
- **Nährstoffe** werden besser vom Körper aufgenommen
- Stärkung und Unterstützung der **Darmflora**
- dadurch Stärkung des **Immunsystems**
- gut zu einem **empfindlichen Magen**
- **entzündungshemmend**
- regulierend bei **Verstopfung** und **Durchfall**
- unterstützend bei **Sodbrennen**
- geeignet für eine **basische** Ernährungsweise (wird nicht sauer verstoffwechselt)
- für **Diabetiker** geeignet (Zucker ist durch die Milchsäurebakterien abgebaut)
- wichtiger **Bakterien-Lieferant** für Leute die keinen (rohen)Joghurt oder andere Probiotika essen