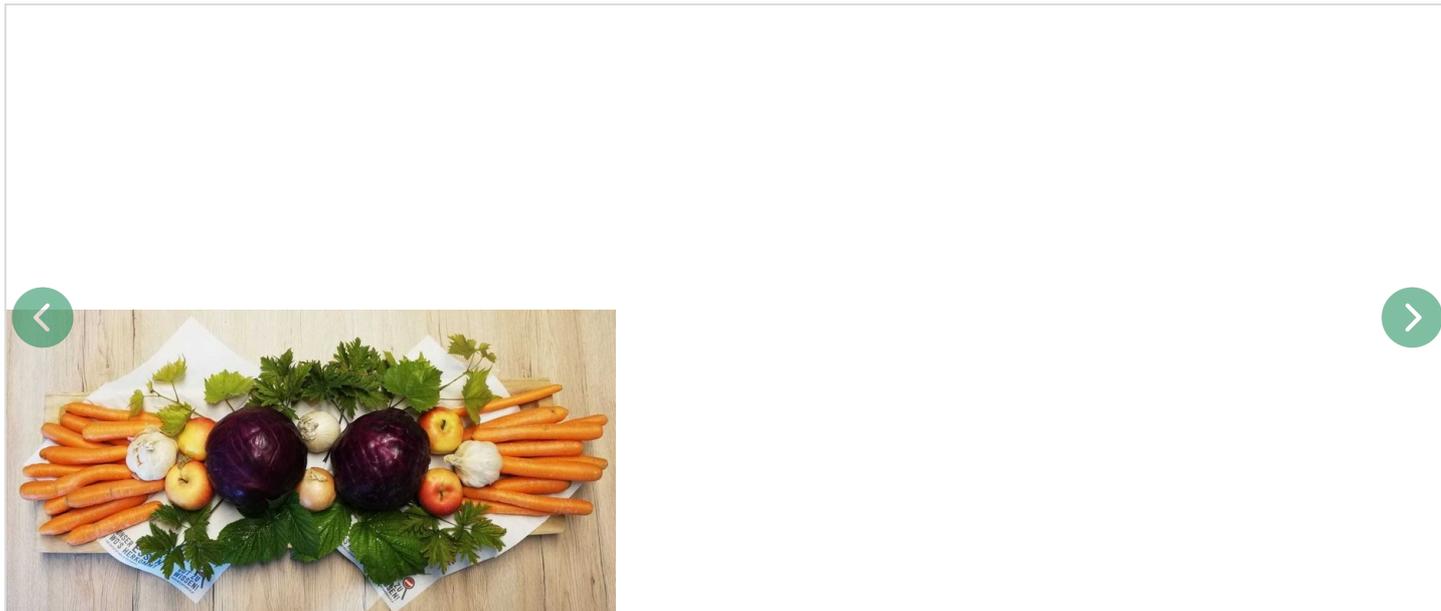


## Köstliches Superfood - Fermentiertes Gemüse

Fermentieren ist eine der ältesten und einfachsten Methoden um Gemüse haltbar zu machen. Derzeit liegt diese geniale, nachhaltige Art der Haltbarmachung absolut im Trend. Also, ran an den Gärtopf - denn sauer macht lustig!

Set 1/1 ● ○ ○ ○ ○



© A. Glatzl

Fermentation ist eine alte Tradition welche in vielen Kulturen praktiziert wird.

- Sauerkraut und Salzgurken in unseren Breiten
- Kimchi im asiatischen Raum
- Kwas eine russische Spezialität

Fermentiertes Gemüse ist **lebendige Nahrung mit Hilfe von Mikroorganismen**. Das vergorene Gemüse ist nicht nur länger haltbar, sondern bietet auch eine wunderbare Aromen-Vielfalt. Es besticht durch die lebendige Säure, die prickelnde Frische und den einzigartigen Geschmack mit unzähligen Aromen. In der gemüse- und salatarmen Zeit versorgt uns Fermentiertes mit wertvollen Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen,..... Milchsäures Gemüse ist leichter verdaulich, enthält lebendige Bakterienkulturen, welche den Darm in Schwung halten.

**Es braucht nicht viel:** Gemüse, Salz, Zeit, keine großartige Küchenausrüstung.

Gewürze, Schale von Zitrusfrüchten, exotische Gewürze, Früchte oder tanninreiche Blätter können zusätzliche "Geschmackslieferanten" sein.

**Wie wäre es mal mit einer Sauerkrautparty?**

