

# Fermentation für den kommenden Winter

## Die Fermentierung

Es kann so ziemlich alles fermentiert werden, z.B.: Fleisch, Getreide, Gemüse, Milch, Kakaobohnen, Früchte usw.

Dabei unterscheiden sich die Fermentierungsprozesse durch die Zugabe von Salz und/oder Kulturen. Durch Sauerstoff (Luft) werden Kakaobohnen fermentiert. Dazu bleiben die Kakaobohnen ein paar Tage nach der Ernte an der frischen Luft.

Durch die Fermentierung werden z.B.: Phytinsäuren im Getreide abgebaut. Phytinsäure behindert die Aufnahme von Mineralstoffen wie z.B.: Magnesium, Calcium, Eisen und Zink. Nitrite, Blausäure, Oxalsäure, Nitrosamine und Glucoside sind toxische Chemikalien in Nahrungsmitteln, die durch eine Fermentierung reduziert und/oder abgebaut werden.

Fermentierte Produkte enthalten nach der Fermentierung viele Antioxidantien, ausserdem entstehen Nährstoffe bei der Fermentierung, wie z.B.: Vitamine wie z.B.: Folsäure, Riboflavin, Niacin, Thiamin und Biotin.

Das Gemüse, Getreide und die Milch können durch eine Fermentierung bekömmlicher werden.

Durch das Fermentieren wird ein Produkt vorverdaut, die Bioverfügbarkeit wird erhöht und dadurch schneller von unserem Körper aufgenommen.

Wir stärken mit der Aufnahme von fermentierten Nahrungsmitteln und Getränken unseren Mikrogenhaushalt in unserem Körper. Wie stärken unser Immunsystem und unsere Verdauung. Diese Nahrungsmittel und Getränke können ein natürliches AntiAging für uns sein.



Karotten-Spitzkohl / Rote Beete / Spitzkohl / Karotten-Pastinaken – Fermentation (von links nach rechts)

### **Rote Beete**

1,5 kg Rote Beete  
1 frische Kurkuma Wurzel  
1 frische Ingwer Wurzel  
1 Stück frischer Meerrettich  
4 Knoblauchzehen  
60 gr. Salz

Das Gemüse und die Wurzeln, sowie den Meerrettich und die Knoblauchzehen in feine Scheiben in eine Schüssel reiben. Das Salz dazugeben, gut durchmischen und mit einem Stampfer so langer stampfen mit Flüssigkeit austritt. Über Nacht bei Zimmertemperatur stehen lassen. Am anderen Tag das Gemüse in ein 2 Liter Einkochglas geben, ein Säckchen mit Murmeln oder kleinen Stein darauflegen und mit einem Tuch abdecken. 2-3 Wochen bei Zimmertemperatur stehen lassen und das Gemüse gären lassen. Das Gemüse kann so lange gären, bis es eurem Geschmack entspricht.

### **Spitzkohl / Karotten-Pastinaken**

1,5 kg Spitzkohl oder Karotten-Pastinaken

60 gr. Salz

Das Gemüse in feine Scheiben bzw. in kleine Stücke raspeln in eine Schüssel schneiden bzw. rasepeln. Das Salz dazugeben, gut durchmischen und mit einem Stampfer so langer stampfen mit Flüssigkeit austritt.

Über Nacht bei Zimmertemperatur stehen lassen. Am anderen Tag das Gemüse in ein 2 Liter Einkochglas geben, ein Säckchen mit Murmeln oder kleinen Stein darauflegen und mit einem Tuch abdecken.

2-3 Wochen bei Zimmertemperatur stehen lassen und das Gemüse gären lassen. Das Gemüse kann so lange gären, bis es eurem Geschmack entspricht.

Nach der Gärung in den Kühlschrank stellen um eine weitere Fermentierung zu unterbinden. Fertig ist die fermentierte Rote Beete! Guten Appetit!

Schaut mal auf meiner Homepage unter Interessante-Links nach, dort gibt es weitere tolle Infos! Unter der Rubrik Interessante Links findet Ihr immer wieder neue Link's. Diese Rubrik wird immer wieder von mir aktualisiert.

**Wollt Ihr mehr wissen? Dann setzt Euch mit mir in Verbindung und wir vereinbaren einen Termin.**

**Bei der Umsetzung Eurer Ernährungsumstellung unterstütze ich Euch gerne mit Rat und Tat.**

**Dazu ist es nicht unbedingt notwendig, dass Ihr zu mir in die Praxis nach Bockhorn kommt. Möglich ist eine Unterstützung auch per Mail, am Telefon, am Handy oder über Skype.**

**Wenn Ihr Fragen habt, dann könnt Ihr Euch gerne mit mir per E-Mail in Verbindung setzen.**

**KatrinSchoefer@outlook.de oder weitere Informationen über**

**meine Homepage erfahren.**

Ein schönes Wochenende und viele liebe Grüße sendet Euch  
Katrin

### **Meine Publikationen**

28.07.2017

Aus meinem 5. E-Book wurde heute ein Buch!

ISBN: 978-3-6684-83743

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil  
IV – Ein Blog-Tagebuch

17.07.2017

Mein 5. E-Book ist heute erschienen!

ISBN: 978-3-6684-83736

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil  
IV – Ein Blog-Tagebuch

31.01.2017

Aus meinem 4. E-Book wurde heute ein Buch!

ISBN: 978-3-6683-84316

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil  
III – Ein Blog-Tagebuch

20.01.2017

Mein 4. E-Book ist heute erschienen!

ISBN: 978-3-6683-84316

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil  
III – Ein Blog-Tagebuch

18.08.2016

Aus meinem 3. E-Book wurde heute ein Buch!

ISBN: 978-3-6682-63420

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil  
II – Ein Blog-Tagebuch

20.07.2016

Mein 3. E-Book ist heute erschienen!

ISBN: 978-3-3668-26341-3

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil II – Ein Blog-Tagebuch

18.03.2016

Aus meinem 2. E-Book wurde heute ein Buch!

ISBN: 978-3-668-16742-1

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I – Ein Blog-Tagebuch

08.03.2016

Mein 2. E-Book ist heute erschienen!

ISBN: 978-3-668-16741-4

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I – Ein Blog-Tagebuch

04.12.2015

Aus meinem 1. E-Book wurde heute ein Buch!

ISBN: 978-3-668-08752-1

Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

16.11.2015

Meine Abschlussarbeit ist beim GRIN-Verlag veröffentlicht worden!

ISBN: 978-3-668-08751-4

Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

Der Provider dieses Blogs