
Subject: Fermentierung ?

Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Mon, 29 Jul 2013 17:24:50 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Zusammen,

In der Vergangenheit wurde auf Schiffen Fermentierter Krautsalat an Bord genommen gegen Skorbut.

Der Vorgang ist folgender. Zb Kohl wird zerkleiner und dann in ein Keramik Gefäss getan und das ganze ein wenig zermantscht damit der eigene Saft das Gut bedeckt.

Gibt noch ein wenig Salz dazu und lässt das ganze 2-3 Wochen bei 16-23c stehen.

Ist glaub so das der Zucker sowie Stärke durch Mikroorganismen abgebaut werden und dabei entsteht rechtsdrehende Milchsäure.

Die Mikroorganismen zerkleiner / spalten die Nahrung und diese ist somit bekömmlicher.

Zusätzlich sind die Mikroorganismen Probiotisch und Produzieren Vitamin B12.

Heutzutage Fermentiert so gut wie niemand mehr Lebensmittel da diese das ganze Jahr Verfügbar sind. Fermentierter Sauerkraut ist meist UHT und somit tot.

Was für den Magen gut ist könnte sollte auch für die Kopfhaut gut sein? Wen man zb Brenessel, Löwenzahn, Rotklee etc fermentiert sollte die Resobierung höher sein. Vor allem beim Rotklee ist der grösste Teil der Isoflavone an Glucose Gebunden. Wen man nun diesen Fermentiert sollte die Wirkung um ein vielfach höheres sein?