
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 zerkleinert und dann in ein Keramik Gefäß getan und das ganze ein wenig zermantst 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 zerkleinern / 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. Fermentiertes Sauerkraut ist meist UHT und somit tot.

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

Subject: Aw: Fermentierung ?

Posted by [PeterNorth](#) on Mon, 29 Jul 2013 17:40:45 GMT

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

wenn ich krautsalat fermentiere, dann hauen alle um mich herum ab

Subject: Aw: Fermentierung ?

Posted by [Yes No](#) on Mon, 29 Jul 2013 18:15:42 GMT

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

PeterNorth schrieb am Mon, 29 July 2013 19:40 wenn ich krautsalat fermentiere, dann hauen alle um mich herum ab

Reaktor auf volle Kraft hochfahren. Alle Blocks!

Subject: Aw: Fermentierung ?

Posted by [PeterNorth](#) on Mon, 29 Jul 2013 20:18:58 GMT

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

NEW! schrieb am Mon, 29 July 2013 20:15PeterNorth schrieb am Mon, 29 July 2013 19:40wenn ich krautsalat fermentiere, dann hauen alle um mich herum ab

Reaktor auf volle Kraft hochfahren. Alle Blocks!

Jo , Energie die von "innen" kommt

oder aus der Werbung: "sagt mal EON, warum verwendet ihr keinen Krautsalat aus unserer Umgebung..."

Subject: Aw: Fermentierung ?

Posted by [Yes No](#) on Tue, 30 Jul 2013 09:54:26 GMT

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

Habe bereits von Leute gelesen, die sich Joghurt auf den Kopf geben (oder gaben), am besten selbst gemachter, soll auch helfen..

Vielleicht geht auch Sojasoße??

Subject: Aw: Fermentierung ?

Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Tue, 30 Jul 2013 10:53:41 GMT

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

Joghurt ist super bei Sonnenbrand dar er einen Kühlenden Effekt hat.

Auch Milchsäure hat einen leichten Peelingeffekt. Aber ob das auch für die Kopfhaut ist?

Subject: Aw: Fermentierung ?

Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Tue, 30 Jul 2013 12:36:21 GMT

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

Hab hier ne super Anleitung gefunden:

<http://adamantonadrian.wordpress.com/2013/06/03/fermentation-blubberblasen/>

und hier für Wildkräuter:

<http://eurofit23-wellness-shop.com/blog/krauter-fermentieren/>
