

SIEBEN SACHEN

Joseph Weißenberg empfahl unter anderem für schwere Zeiten „Sieben Sachen“ die jeder zu Hause haben sollte. Diese sind:

Rum
Essig
Öl
Mehl
Salz
Kerzen
Streichhölzer

Wenige kennen noch die Vorratswirtschaft von früher, als Grundnahrungsmittel nicht immer verfügbar waren. Jetzt ist die Auswahl sehr viel größer, und es mangelt uns an nichts mehr. Dennoch macht es heutzutage Sinn, die „7 Sachen“ und noch weitere hilfreiche Dinge, die ein Überleben für einige Tage sichern, im Haus zu haben. So kann man angelegte Vorräte auch mit seinen Mitmenschen teilen und dadurch Helfer in der Not sein.

Auf den nachfolgenden Seiten möchten wir die einzelnen Sachen vorstellen, weitere Hinweise und Empfehlungen zur Bevorratung sowie Rezepte, die mit den „Sieben Sachen“ hergestellt werden können, geben.

*Die Informationen sind noch nicht vollständig zusammengestellt.
Weitere Sachen und Empfehlungen werden demnächst hinzukommen.*

RUM Steckbrief

1. Was ist Rum?

Rum ist ein alkoholisches Getränk, welches aus Zuckerrohr gewonnen wird.

2. Wie wird Rum hergestellt?

- Frischer Zuckerrohrsaft oder Melasse (das Endprodukt der Zuckerproduktion) sind die Basis für die Rum-Herstellung. Durch Zuckerrohrsaft entstehen in der Regel frischere und fruchtigere Spirituosen.
- Melasse bringt schwerere und würzigere Rumsorten hervor.
- Zur Basiszutat kommen Wasser und Hefe, es entsteht die so genannte Maische. Durch die Hefe ausgelöst beginnt die Gärung.
- Sobald die Gärung abgeschlossen ist, beginnt die Destillation.
- Wird der Rum direkt nach der Destillation mit Wasser versetzt und abgefüllt, erhält man den weißen Rum. Dieser Rum ist noch nicht ausgereift. Zum Mixen von Cocktails ist solcher Rum allerdings gut geeignet.
- Lagert man den Rum nach der Destillation weiter in Holzfässern, bekommt er seine braune Farbe. Nach einer gewissen Lagerzeit, wird er mit Wasser verdünnt und abgefüllt. Je nach Holzart des Fasses, bekommt der Rum seinen eigenen Geschmack.

3. Wie wird Rum angeboten?

Original Rum:

- wird aus dem Ausland importiert, und unverändert verkauft, d.h. er darf durch keinerlei Veränderungen verfälscht werden,
- er besitzt einen hohen Alkoholgehalt von ungefähr 74 % Vol.
- er stellt die Basis für "echten" Rum dar.

Blended Rum:

- hier werden verschiedene „Original Rum“-Sorten gemischt

Echter Rum:

- Original Rum, wird hier auf einen Alkoholgehalt von mind. 37.5 % Vol. herabgesetzt
- darf nicht aromatisiert sein
- dazu wird Original Rum mit destilliertem Wasser verdünnt.

Rum-Verschnitt:

- Mischung aus Rum, Wasser und neutralen Alkoholsorten, der aus anderen Rohstoffen gewonnen wird
- er muss min. 5% Original Rum enthalten
- der Alkoholgehalt beträgt min. 37.5 % Vol.

Kunst-Rum:

- besteht aus Wasser und weiteren Alkoholsorten mit Aroma- und Farbstoffen.
- die bekannteste Sorte ist der Inländer Stroh-Rum aus Kärnten, Österreich, der vorzugsweise zum Backen verwendet wird.

4. Bemerkenswert

- Der ein oder andere Rum wird gefärbt, dazu wird Zuckerkulör verwendet, Zuckerkulör ist ein stark eingedicktes Karamell. Er macht den Rum dunkler, aber nicht süßer.
- Die Zuckeringung von Rum ist erlaubt, leider aber oft nicht bekannt.
- EU-Spirituosenverordnung [Verordnung (EU) 2019/787 des Europäischen Parlaments und des Rates vom 17. April 2019]: "Rum darf zur Abrundung des endgültigen Geschmacks des Erzeugnisses gesüßt werden. Das Fertigerzeugnis darf jedoch nicht mehr als 20 g süßende Erzeugnisse pro Liter, ausgedrückt als Invertzucker, enthalten."

RUM Anwendung / Rezept

Wofür wird Rum angewendet?

Küche:

- Genussmittel
- Aromaverstärker beim Backen und Kochen
- Konservierungsmittel, wie einlegen von Obst und Kräutern
- Grundlage für Ansatzschnäpse/-liköre

Gesundheit:

- Desinfektionsmittel – antiviral, antibakterielle Wirkung ab 40%
- Entspannend
- Schmerzlindernd

Haushalt:

- Desinfektionsmittel

HEISSER GROG

Woher hat der Grog seinen Namen?

Der britische Admiral Edward Vernon, der den Spitznamen „Old Grog“ hatte, gab 1740 bei der Navy den Befehl, die Tagesrationen Rum für die Matrosen mit Wasser zu strecken. Dieses Seemanns-Gebräu wurde „Grog“ genannt und hat diesen Namen bis heute behalten.

Wirkung:

- Schweißtreibend
- Entspannend

Anwendungsgebiet:

- bei ersten Anzeichen einer Erkältung
- für warme Füße bei winterlicher Kälte

*"Rum muss, Zucker kann, Wasser braucht nicht" alte Seefahrerregel für steifen Grog.
Dies galt natürlich nur für alte Seefahrer.*

Rezept:

- **180 ml heißes Wasser**
- **4 cl Rum**
- **1-2 TL Zucker besser 1 EL Honig (wirkt ebenfalls antibakteriell)**
- **Ergänzend Zitronensaft**

Wichtig ist, dass man sich warm anzieht (z.B. Baumwollsocken, Baumwollpyjama) und das Getränk vor dem Schlafengehen, am besten schon im warmen Bett zu sich nimmt. Durch diese Mischung kommt der Körper ins Schwitzen und das mögen Bakterien gar nicht. Zudem wirkt der Alkohol des Rums entspannend.

*Natürlich sollte man, da es sich um ein alkoholisches Getränk handelt, auf das richtige Maß achten, **eine Tasse** sollte ausreichen.*

Beachten Sie folgende Hinweise:

Achten Sie auf einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol

Unter anderem: Kein Alkohol im Straßenverkehr, Kein Alkohol an Minderjährige, Kein Alkohol für Schwangere und in der Stillzeit, Kein Alkohol bei der Einnahme von Medikamenten

ESSIG Steckbrief

1. Was ist Essig?

Essig ist ein sauer schmeckendes Würz- und Konservierungsmittel, welches im Wesentlichen eine verdünnte Lösung von Essigsäure in Wasser ist.

2. Wie wird Essig hergestellt?

Die Essigsäurebakterien wandeln alkoholhaltige (z.B. Wein) oder zuckerhaltige (z.B. Most, Traubensaft) Flüssigkeiten, in Essigsäure um. Dieser Vorgang wird oft als Gärungsprozess bezeichnet, für den aber, im Gegensatz zur alkoholischen Gärung, Sauerstoff benötigt wird. Daher kann Essig nicht in geschlossenen, ungelüfteten Behältern produziert werden.

3. Wie wird Essig angeboten?

Obst- oder Fruchtessig:

- je nach Ausgangsobst entsprechend typischer, fruchtiger Geschmack
- kann aus fast allen Obstsorten gewonnen werden, mit Ausnahme von Zitrusfrüchten
- Sehr beliebter Obstessig ist der Apfelessig mit einem vollen Aroma und einem höheren Säuregehalt
- Himbeeressig ist mit einem geringeren Säuregehalt etwas milder im Geschmack

Weinessig:

- gehört eigentlich auch zu den Obstessigen
- Je nach Rebsorte und entsprechendem Ausgangswein, unterscheidet man zwischen:
 - - Rotweinessig - herber kräftiger Geschmack
 - - Weißweinessig - aufgrund seines geringeren Säuregehaltes eher milder Geschmack

Balsamessig

- auch Balsamico oder Aceto Balsamico
- besteht aus Essig und eingekochten Fruchtmost
- enthält weniger Säure und hat eine ausgeprägte Süße
- Konsistenz ist etwas dickflüssiger
- Oft verwendet man Weinessig und Traubenmost, aber auch andere Fruchtarten
Der "Aceto Balsamico tradizionale" ist rechtlich geschützt und darf nur in zwei Regionen Italiens, nämlich in der Region Emilia Romagna und der Region Modena hergestellt werden.

Branntwein- oder Tafelessig

- Ist oft der günstigste Essig
- Ausgangsmaterial ist der Branntwein, welcher in der Regel aus Weizen oder Kartoffeln gewonnen wird. Branntwein kann auch synthetisch hergestellt werden.
- Er ist geschmacksneutral, hat einen hohen Säuregehalt und eine ausgeprägte Schärfe
Die Bezeichnung „Tafelessig“ wird gerne verwendet um Verwechslungen mit dem Weinessig zu vermeiden.

Unterschied Essig und Essigessenz:

Der Unterschied liegt vor allem im Gehalt der Essigsäure:

Essig: Zwischen 5 % und 15,5 %,

Essigessenz: Von 15,6 % bis 25 %

Meist handelt es sich bei Essigessenz um ein synthetisch hergestelltes Produkt. Hierbei wird der Alkohol nicht mit Hilfe von Bakterien, sondern katalytisch oxidiert.

ESSIG Anwendung

4. Wofür wird Essig angewendet?

Anwendungen in der Küche

- Würzmittel, bspw. für Salate und in Essig eingelegtes Obst und Gemüse
- Konservierungsmittel

Anwendungen für die Gesundheit

- Getränk zur Anregung des Appetits und der Verdauung oder einfach als Erfrischungsgetränk,
- Desinfektionsmittel
- Naturheilmittel (besonders Bio-Apfelessig geeignet)
- Kosmetikum, in der Parfümerie werden Rosenessig, Orangenblütenessig und andere blumige Duftessige angesetzt. Aufgrund seiner natürlichen desinfizierenden Eigenschaften werden sie auch zur Pflege von Gesichts- und Kopfhaut verwendet.

Anwendungen im Haushalt

- Reinigungsmittel, beispielsweise zur Entfernung von Urinstein und Kalkablagerungen

5. Bemerkenswert

- Bei der Anwendung insbesondere als Naturheilmittel ist es empfehlenswert auf Bio-Qualität zu achten, hier sei besonders der naturtrübe Bio-Apfelessig hervorgehoben
- Die Merkmale „ungefiltert“ und „nicht pasteurisiert“ sind bei naturtrüben Bio-Apfelessig zwei Qualitätsmerkmale. So bleibt der Apfelessig naturbelassen und behält seine natürlichen Inhaltsstoffe und seinen Geschmack bei.
- Der geschmacksneutrale Branntweinessig eignet sich aufgrund seiner Säure und Schärfe besonders für die Konservierung, wie z.B. zum Einlegen von Obst und Gemüse. Er ist immer vorsichtig zu dosieren.
- Für Reinigung und Desinfektionsmaßnahmen eignet sich ebenfalls aufgrund seines hohen Säuregehaltes der Branntweinessig und die Essigessenz.
- *Achtung:* Auf die richtige Dosierung und Verträglichkeit der zu behandelnden Oberflächen ist zu achten.

Interessante Links dazu: www.alles-essig.de

ESSIG Anwendung

Essig Anwendungsbeispiele im Haushalt

Essig hat im Haushalt viele Vorteile, er wirkt:

- kalklösend
- tötet Keime
- neutralisiert Gerüche

Essig 5-6%ig oder entsprechend verdünnte Essigessenz 1:1 mit Wasser mischen:

- Beseitigung von Kalk und Wasserflecken
- Lösung von Rost, anschließend aber trocknen und mit Öl einstreichen

Reiner Essig 5-6%ig:

- Entkalkung von Duschköpfen und Wasserhahnsieben – ein mit Essig getränktes Küchentuch um Duschkopf oder Wasserhahn binden und eine längere Zeit einwirken lassen
- Reinigung WC
- Weichspüler-Ersatz (hellen Essig verwenden) in das Weichspülfach geben (Essiggeruch verschwindet nach kurzer Zeit)
- in der Waschmaschine verwendet entkalkt er gleichzeitig die Maschine und bindet Gerüche
- Flächendesinfektion (vorher an einer kleinen unauffälligen Stelle probieren)

Essig-Ölmischung - Essig 5-6% mit z.B. Sonnenblumenöl 1:2 mischen:

- Als Möbelpolitur (vorher an einer kleinen unauffälligen Stellen probieren)
- Behandlung von Schneidbrettern aus Holz - Essig wirkt desinfizierend und geruchsbindend und das Öl pflegend

Essig Anwendungsbeispiele Gesundheit:

ESSIGWICKEL

Allgemein

- Je nach Anwendung kann man zwischen kalte oder warme Wickel unterscheiden
- Für Essigwickel sollte ein 5-6% Essig verwendet werden, empfehlenswert ist z.B. Apfelessig im Verhältnis Wasser:Essig = 20:1

Kalter Essigwickel

Kälte wirkt:

- gefäßverengend und damit Verringerung der Durchblutung, was den lokalen Zellstoffwechsel verlangsamt und die Bakterienaktivität senkt

Essig wirkt:

- wundheilend
- desinfizierend
- entzündungshemmend
- schmerzlindernd
- abschwellend
- fiebersenkend

Anwendung für kalten Essigwickel:

- Prellungen, Verstauchungen, Zerrungen
- Entzündungen,
- Verbrennungen,
- Krampfadern,
- Blutergüssen,
- Fieber,
- Gelenkschmerzen

ESSIG Anwendung

ESSIGWICKEL

Warmer Essigwickel

Wärme wirkt:

- gefäßerweiternd und damit Steigerung der Durchblutung, Muskeln entspannen sich
-

Essig wirkt:

- entspannend und entkrampfend
- anregend auf die Schweißproduktion, fördert die Ausscheidung von Abbauprodukten
- anregend auf die Versorgung der Organe, sie werden besser mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt, die Leistungsfähigkeit steigt

Anwendung für warmen Essigwickel:

- Muskelkater
- Muskel- und Gelenkschmerzen
- Verspannungen
- Blähungen
- Durchfall

Durchführung Essigwickel:

- **1 Liter kaltes oder warmes Wasser**
- **1 mittelgroße Schüssel**
- **3 – 5 EL Apfelessig**
- **2 Baumwolltücher**
- **2 Wollsocken oder ein trockenes Tuch, um es auf den feuchten Wickel zu legen**
- **1 großes Frotteehandtuch, um die Wärme des Innentuchs zu speichern**

Durchführung Essigwickel bei Fieber:

(Nicht bei kalten Füßen anwenden!)

1. kühles Wasser und Apfelessig in einer Schüssel miteinander verrühren. Die Baumwolltücher darin tränken und leicht auswringen
2. Die Tücher bis etwa zur Hälfte der Wade um die Füße wickeln, anschließend die Wollsocken darüber ziehen.
3. Die Füße mit einem Handtuch umwickeln und für 10 bis 20 Minuten ins Bett legen.
4. Die Pausen zwischen den Wickeln sollten mindestens 30 Minuten lang sein, damit die Temperatur nicht zu schnell sinkt. Bei hohem Fieber den Wickel stündlich wiederholen.
5. **WICHTIG:** Auch Hausmittel können Nebenwirkungen haben und sind nicht generell für jeden geeignet. Sprechen Sie deshalb vor der Anwendung mit Ihrem Arzt oder Apotheker

SPEISEÖL / PFLANZENÖL Steckbrief

1. Was ist Speiseöl?

Speisefett und Speiseöl sind für die menschliche Ernährung geeignete Fette mit neutralem bis arteigenem Geruch und Geschmack. Je nachdem, ob die Stoffe bei Raumtemperatur fest oder flüssig sind, spricht man von Fett oder Öl.

Unterschieden wird zwischen

- **Pflanzenfett und Pflanzenöl** aus Samen und Früchten von Ölpflanzen und
- **Tierfett und Tieröl** aus dem Fettgewebe von Schlachttieren, Schlachtgeflügel und Meerestieren

Bei Fetten und Ölen aus einem einzigen Rohstoff werden diese nach ihm benannt z. B. Kokosfett, Erdnussöl und Rindertalg.

2. Wie wird Pflanzenöl hergestellt?

Pflanzenöle werden durch **Auspressen** und **Extrahieren** von Ölfrüchten und -saaten gewonnen. Es handelt sich um fette Öle, im Gegensatz zu ätherischen Ölen, die keine fetten Öle enthalten und rückstandsfrei verdampfen.

3. Wie werden Pflanzenöle angeboten?

Kalt gepresste Pflanzenöle:

- der Rohstoff kann unbehandelt oder geröstet verwendet werden
- die Verarbeitung erfolgt ohne Wärmezufuhr und Raffination
- im Anschluss erfolgt eine schonende Behandlung wie Waschen, Filtern oder Zentrifugieren
- es kann eine Wasserdampfbehandlung erfolgen
- bewahren ihren typischen Eigengeschmack und sind vor allem für kalte Gerichte geeignet

native Pflanzenöle:

- es dürfen nur mechanische Verfahren zum Einsatz kommen: die Kaltpressung oder die Kaltextraktion
- der Rohstoff darf nur nativ verwendet werden, d.h. er darf nicht vorbehandelt sein, also auch nicht geröstet sein
- eine Wasserdampfbehandlung findet nicht statt
- durch die schonende Behandlung erhalten sie ihre deutlichen Frucht- oder Saatgeschmack, Geruch und eine intensive Farbe.

Vorteile: sind die hohe Qualität, die enthaltenen Vitamine, sowie die gesunden mehrfach ungesättigten Fettsäuren.

Nachteil: werden schneller ranzig, nicht für starke Erhitzung geeignet

Raffinierte Pflanzenöle:

- werden durch den Einsatz von Hitze und Chemikalien gewonnen
- Vor der Pressung wird das Wertvollste des Kornes – der Keim – freigelegt, gewaschen, entwässert und getrocknet
- durch pressen unter Zufuhr von Wärme wird das Öl mit Lösungsmitteln (wie Hexan oder Leichtbenzin) aus dem Keim gewonnen
- anschließend wird es gereinigt, raffiniert, dabei verliert das Öl seine typische Geschmacksnote

Vorteil: Es ist länger haltbar und beim Braten oder Frittieren hitzebeständiger

Nachteil: Durch das Erhitzen werden Vitamine zerstört.

SPEISEÖL / PFLANZENÖL Anwendung

4. Wofür werden Pflanzenöle angewendet?

Anwendungen in der Küche

- Nahrungsmittel, bspw. Salatöl, Bratöl
- Konservierungsmittel

Anwendungen für die Gesundheit

- Naturheilmittel (besonders natives Olivenöl geeignet), Baustein für neue Zellen, Aufnahme von Vitaminen wird erleichtert, entzündungshemmend
- Kosmetikum, Grundlage für Salben und Cremes

Anwendungen im Haushalt

- Reinigungsmittel
- Schmiermittel
- Brennmittel

SALZ Steckbrief

1. Was ist Salz?

Speisesalz, Kochsalz oder **Tafelsalz** (allgemeinsprachlich einfach **Salz**) ist das unter anderem in der Küche für die menschliche Ernährung als Würzmittel verwendete Salz.

Es besteht hauptsächlich aus Natriumchlorid (NaCl).

2. Wie wird Salz hergestellt?

Meersalz wird aus dem Salzwasser der Meere oder sogenannten Salzseen, d. h. natürlichen salzigen Binnengewässern gewonnen.

- Dieses Wasser wird entweder in künstlich angelegten flachen Becken / flachen Seen durch die Sonne verdunstet oder man gewinnt es durch andere Verfahren. So wird heute noch ein Fünftel des Salzes auf der Welt gewonnen.

Im Meersalz sind neben Natriumchlorid noch Spuren von anderen Stoffen enthalten, unter anderem Salze von Kalium, Magnesium und Mangan.

Steinsalz besteht aus Meersalz, welches sich über viele Jahre unter der Erde angesammelt und in sogenannten Salzstöcken angelagert hat. Darum heißt es auch Ursalz und gilt in manchen Ländern als Heilmittel.

Es wird trocken aus dem Berg gewonnen. Man schlägt, sprengt oder fräst es mit Maschinen aus den Felswänden. Der Abbau ist nur an den Stellen im Berg möglich, an welchen mindestens 90 Prozent reines Salz vorliegt.

Steinsalz hat mit 97 % einen leicht niedrigeren Natriumchloridgehalt als das reine Kochsalz und enthält noch einige Mineralien.

Siedesalz ist Salz welches mit Wasser aus dem Berg gelöst wird.

Anders als Steinsalz kann man es nicht direkt aus dem Berg schlagen, da der Salzgehalt im Gestein nur bei etwa 50 bis 60 Prozent liegt. Beim Herauslösen entsteht eine salzhaltige Flüssigkeit. Beim Aussolen und nassen Abbau wird das Speisesalz durch Verdampfen des Wassers aus der geförderten Salzlösung (Sole) gewonnen (Siedesalz).

Das industriell gereinigte Salz ist ein sehr reines Produkt aus 99,9 % Natriumchlorid. Alle Mineralien und Spurenelemente sind ausgespült.

Mit einer Anreicherung der Mineralien Jod und Fluorid entstehen die Produkte Jodsalz und Jodsalz mit Fluorid.

Kristallsalz ist ein unbehandeltes naturbelassenes Steinsalz.

Diesem Salz wird weder etwas hinzugefügt, noch etwas weggenommen und gilt daher als besonders rein. Zusatzstoffe und Chemie gelangen nicht in das Kristallsalz, ebenso wenig wird es raffiniert, gesiedet oder anderweitig bearbeitet.

SALZ Anwendung

3. Wofür wird Salz angewendet?

Anwendung in der Küche

- Würzmittel
- Konservierungsmittel

Anwendung im Haushalt

- Desinfektionsmittel
- Beseitigung von Flecken

Anwendung für die Gesundheit

- Desinfektionsmittel
- Zur Regulation des Stoffwechsels, aktiviert und entgiftet
- Zur Regulation des Wasserhaushaltes
- Zum Knochenstoffwechsel
- Für die Nerven- und Muskelfunktion
- Für die Hautpflege bei Hautproblemen, wie Neurodermitis und Schuppenflechte
- Durchblutungsfördernd
- Entzündungshemmend

4. Bemerkenswert

Speisesalz im Test (Aus Magazin Ökotest Juli 2021 „Mineralwasser“)

- Kaum Schwermetalle in Salzen gefunden
- Kritik an einer Rieselhilfe
- 16 Salzmarken im Test enthalten Natriumferrocyanid - als Rieselhilfe. Rieselhilfen sind per se keine schlechte Sache. Sie verhindern, dass Speisesalz verklumpt. Der Salzstreuer dankt's.
- Hierzulande sind mehrere Rieselhilfen für Speisesalz zugelassen, darunter völlig unumstrittene Stoffe wie Calciumcarbonat – das ist Kreide – oder Magnesiumcarbonat. Sie sind als Lebensmittelzusatzstoffe auch in anderen Funktionen in größeren Mengen erlaubt.
- Die Rieselhilfe Natriumferrocyanid (E 535) jedoch dürfen Lebensmittelhersteller ausschließlich als Trennmittel in Salz verwenden. Der Stoff kann – in größeren Mengen aufgenommen – die Nieren schädigen, das ist aus Tierversuchen bekannt.
- Für gesundheitliche Anwendungen sollte das Salz möglichst rein sein und kein Fluor, Jod oder Rieselhilfen enthalten

Interessante Links dazu:

https://www.oekotest.de/essen-trinken/Speisesalz-im-Gratis-Test-Die-besten-Meer-Jod-und-Steinsalze_11928_1.html

www.salzkontor.de

SALZ Anwendung / Rezept

SALZWASSER ZUM GURGELN

Wirkung:

- Durchblutungsfördernd
- Entzündungshemmend
- Desinfizierend
- Antibakteriell
- Abschwellend
- Schmerzstillend

Anwendung bei:

- Heiserkeit und Halsschmerzen
- Entzündungen im Mund-, Hals-, Mandeln- und Kehlkopf- Bereich
- Reizhusten
- Mundgeruch
- Mund- und Zahnpflege

Durchführung:

- 1 Teelöffel reines Salz (ohne Zusatzstoffe) in 250 ml warmen Wasser auflösen
- 1-2 min gurgeln, in akuten Fällen 5-6 x täglich wiederholen

SALZ Anwendung / Rezept

Fermentieren von Gemüse mit Salz

Was ist fermentieren?

- Das Wort Fermentieren leitet sich von dem lateinischen fermentum ab und bedeutet „Gärung“.
- Beim fermentieren von Gemüse, nutzen wir die auf unseren Lebensmitteln natürlich vorkommenden Milchsäurebakterien.
- Die Milchsäurebakterien verstoffwechseln unter Luftabschluss die Kohlenhydrate des Gemüses. Diesen Vorgang nennt man Milchsäuregärung.
- Das Gemüse braucht für diese sogenannte Milchsäuregärung, neben den Milchsäurebakterien, nur etwas Flüssigkeit und Salz.
- Dabei entsteht unter anderem Milchsäure, durch die das Gemüse sauer wird.
- Unerwünschte Bakterien können in diesem sauren Milieu nur schlecht überleben, daher ist das fermentierte Gemüse länger haltbar

Vorteile des Fermentierens:

- Das Gemüse ist länger haltbar.
- Es entstehen neue, einzigartige Aromen.
- Die Lebensmittel werden durch die Vorverdauung durch die Mikroorganismen bekömmlicher
- Die Darmflora und das Immunsystem werden durch die Aufnahme von Milchsäurebakterien positiv beeinflusst
- Vitamine bleiben erhalten, da das Gemüse nicht erhitzt wird

Rezept: Tomaten – Sommer – Ferment

Zutaten

- **300 g Tomaten**
- **1 - 2 Zwiebeln**
- **1 Paprikaschote**
- **1-2 Frühlingszwiebeln oder Schnittlauch**
- **1-2 Knoblauchzehen**
- **1 Handvoll Kräuter / Wildkräuter ca.10g**
- **3 % Salz**

Zubereitung

1. Gemüse säubern und ganz klein schneiden – Gesamtmenge abwiegen
2. Kräuter kleinschneiden und dazu geben
3. 3% Salz dazu geben. Es richtet sich nach dem Gesamtgewicht vom Gemüse.
4. Alles durchrühren, mit der Gabel zerdrücken und 30 min ziehen lassen. Dadurch bildet sich ein Sud der das Gemüse bedeckt.
5. Ein Glas auskochen und Gemüse mit einem Löffel portionsweise luftdicht einfüllen indem das Gemüse immer wieder angedrückt wird.
6. Beim Einfüllen 2 – 3 cm Rand nach oben frei lassen.
7. Das Glas auf einen Teller stellen und bei Zimmertemperatur 5-7 Tage fermentieren lassen, dann kühl stellen.