

# Konservierung- die Lakto- Fermentation



Von Simone Dégardin - Ernährungsberaterin der Ecole du Goût

## Auf der Spur der gesundheitsfördernden Schätze in den fermentierten Gemüsesorten

Während der Lakto-Fermentation (Milchsäuregärung) von Gemüse in versiegelten Behältern bauen Bakterien den vorhandenen Zucker ab, wobei Milchsäure und Kohlendioxyd gebildet werden. Die Umgebung wird so säuerlicher, was das Wachsen von verschiedenen probiotischen Bakterien fördert. Diese gesundheitsfördernden Bakterien (wie Laktobazillus) gelangen beim Essen in den Verdauungstrakt, der von der Darmflora, über 10 Milliarden von Mikroorganismen, bewohnt ist. Falls dieses Ökosystem aus dem Gleichgewicht gerät (z.B. durch eine Behandlung mit Antibiotikum), kannst du dich geschwächt fühlen, anfälliger für Infektionen und Verdauungsstörungen sein.

Doch die probiotischen Bakterien hemmen das Wachstum von schädlichen Bakterien, regen das von nützlichen Bakterien an und verbessern so das Gleichgewicht unserer Darmflora. Der Verdauungsprozess wird so optimiert. Außerdem üben sie positive Effekte auf unsere Immunabwehr und unser Nervensystem aus, die eng mit dem Darm verknüpft sind. Weiterhin fördern Laktobazillen in fermentierten Lebensmitteln die Verdaubarkeit sowie die Aufnahme von vorhandenen Nährstoffen.

### Tipp:

Fermentiertes Gemüse, wie zum Beispiel Sauerkraut, aber auch eingemachte rote Beete, Gurken, Brokkoli, Rosenkohl, haben ein ausgeprägtes säuerliches, mehr oder weniger salziges Aroma. Je länger das Gemüse fermentiert, desto intensiver wird das Geschmackserlebnis. Probiere mal aus!!

<https://www.naturpark-mellerdall.lu/fr/projets/ecole-du-gout-geschmacksschulung-fuer-kinder-und-erwachsene/>

