

## **Fermentierte Lebensmittel: Pflege für Darm und Immunsystem**

In den letzten Jahren haben fermentierte Lebensmittel ein Comeback erlebt – zu Recht, sind sie doch so gesund für uns.

Aber was genau verbirgt sich hinter fermentierten Lebensmitteln? Das sind z. B. das Sauerkraut, die saure Gurke, Joghurt, Sauerteigbrot, Kimchi oder Kombucha. All diese Lebensmittel haben kleine Mikroorganismen, die Hefen und Milchsäurebakterien, welche genutzt werden, um Nahrungsmittel haltbar zu machen oder die bei der Herstellung von Brot als Triebmittel genutzt werden. Schon unsere Großeltern wussten um ihren Nutzen und setzten im Sommer Tontöpfe mit Sauerkraut für den Winter an, um auch in der kalten Jahreszeit etwas Gemüse für den ansonsten kargen Speiseplan zu haben.

Durch das Einlegen von Gemüse in Salzlake wird das Wachstum von Verderbniserregern verhindert. Nur Hefen und Milchsäurebakterien fühlen sich in diesem Klima wohl. Sie ernähren sich von dem im Gemüse enthaltenen Zucker, sorgen für ein saures Milieu und machen das Gemüse so haltbar.

Die Milchsäurebakterien sind es, die fermentierte Lebensmittel für uns so gesund machen. Sie sind ein wichtiger Bestandteil einer gesunden Darmflora. Im Zusammenspiel mit anderen Darmbakterien sorgen sie dafür, dass der Darm als Barriere fungiert und krankmachende Keime nicht in unseren Körper gelangen. Aufgrund veränderter Ernährungsgewohnheiten weisen viele Menschen eine verminderte Anzahl von Milchsäurebakterien in der Darmflora auf. Hier können fermentierte Lebensmittel auf natürliche Weise helfen, die fehlenden Bakterien wieder aufzufüllen.

### **Sauerkrautsalat (für 2 Portionen):**

1 rote Zwiebel, 200 g Pellkartoffeln (festkochend), 200 g Sauerkraut (roh, nicht aus der Dose), ½ säuerlicher Apfel, 1 Frühlingszwiebel, 1 EL Öl, 1 Paar Zweige frischer Thymian; Dressing: 2 EL Olivenöl, 2 EL weißer Balsamico-Essig, 1 TL Senf, 1 TL Honig, Salz & Pfeffer

### **Zubereitung:**

Kartoffeln kochen, pellen und in kleine Würfel schneiden; Zwiebeln würfeln und in Öl andünsten. Apfel in kleine Würfel schneiden; Kartoffeln, Zwiebel, Apfel, Sauerkraut und die Thymianblättchen in eine Schüssel geben mit dem Dressing übergießen und vermischen; für einige Stunden im Kühlschrank kaltstellen; mit Salz und Pfeffer abschmecken und vor dem Servieren mit den Frühlingszwiebel-Röllchen bestreuen. Guten Appetit!

**Erschienen in der Alster-Dorfzeitung im Dezember 2018**