

Fermentierte Lebensmittel gut für die Gesundheit

Fermentierte Lebensmittel sind sehr gesund, es gibt sie in allen Variationen - ob als Getränk, als Brei oder in fester Form. Doch nicht jedes fermentierte Nahrungsmittel bietet ausreichend Nutzen für die Gesundheit, lesen Sie warum und welche fermentierten Nahrungsmittel gut für sie sind ...

Traditionell fermentierte Lebensmittel wie frisches Sauerkraut finden heute kaum mehr den Weg auf unsere Teller. Brot wird nicht aus Natur-Sauerteig, sondern aus kommerzieller Hefe hergestellt. Wein, Bier und diverse Käsesorten werden pasteurisiert. Mit Antibiotika, gechlortem Wasser und antibakterielle Seife wurde Bakterien der Krieg erklärt – und so gehen auch die guten Bakterien dahin. Um ein gesundes, bakterielles Gleichgewicht in diesen „antibakteriellen Zeiten“ wieder herzustellen, ist es heute vielleicht wichtiger als je zu vor, auf die bewährten und fermentierten Lebensmittel unserer Vorfahren zurück zugreifen.

Verlängerte Haltbarkeit

Über Jahrtausende wurde in vielen Kulturen die Fermentation eingesetzt, um Vitaminquellen, insbesondere Obst und Gemüse, für erntelose Zeiten sichern zu können. Fermentieren macht Lebensmittel lange haltbar, der Nährstoffverlust ist dabei relativ gering. Möglich machen dies natürliche Konservierungstoffe wie Milchsäure, Essigsäure und Alkohol, die allesamt während der Fermentation entstehen.

Schon die alten Seefahrer wussten um die Haltbarkeit: Um Skorbut, einer Vitamin-C Mangel Krankheit, vorzubeugen, nahm der Britische Entdecker James Cook rauhe Mengen Sauerkraut mit an Board. Bei seiner zweiten großen Weltumsegelung in den 1770er Jahren, ließ er sein Schiff mit 60 Fässern fermentiertem Kohl beladen: Während dieser 3-jährigen Seereise, erkrankte nicht ein Mann seiner Besatzung an Skorbut.

Fermentierte Lebensmittel verbessern die Verdauung

Fermentation zersetzt Nährstoffe wie Kohlenhydrate, Proteine und Fette in verdaulichere Bestandteile. Dies wird anhand von Sojabohnen deutlich: Fermentierte Soja-Produkte wie Miso oder Tempeh, sind wesentlich besser zu verdauen als die puren Bohnen. Viele Menschen vertragen keine Milch, jedoch ihre fermentierte Variante, den Joghurt. Der im Joghurt enthaltende *Lactobacillus* transformiert Laktose - ein schwer verträglicher Milchzucker - in besser verdaubare Milchsäure.

Harmonisieren das bakterielle Milieu im Darm

Die in fermentierten Lebensmitteln enthaltenen Enzyme und Mikroorganismen schaffen ein ausgewogenes Milieu in den Verdauungsorganen und harmonisieren die Darmflora. „Die Gesundheit sitzt im Darm“ lautet ein altes Sprichwort. Ist der Darm gesund, haben schädliche Bakterien, Pilze, Parasiten und daraus resultierende Krankheiten wie z.B. Magengeschwüre, Koliken, viele Lebensmittelallergien, Blasenentzündungen oder Pilzinfektionen weitaus weniger Chancen. Eine Ernährung bestehend aus reichlich fermentierten Lebensmitteln kann demnach Gesundheit und Immunsystem verbessern und stärken.

Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe

Frisch fermentierte Lebensmittel sind reich an Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen. Diese bio-

aktiven Substanzen, die nur in pflanzlicher Nahrung vorkommen, wirken antioxidativ, immunstimulierend und gerinnungshemmend. Sie beugen Krankheiten vor, vitalisieren und beleben die Gesundheit.

Laut „United Nations Foods and Agriculture Organization“, die fermentierte Lebensmittel als wichtige Quelle von Nährstoffen bewirbt, verbessert Fermentation die Bioverfügbarkeit der in der jeweiligen Nahrung enthaltenen Mineralien.

Welche fermentierte Lebensmittel gibt es?

Fermentierte Lebensmittel gibt es in vielen Variationen: Während in Europa über Jahrhunderte Sauerkraut, Joghurt und frisch gebackenes Sauerteig-Brot auf den Tisch kamen, fanden Kefir, Kombucha, fermentierte Soja-Produkte wie Miso oder Tempeh ihren Weg in asiatische Küchen. In Korea ist Kimchi – pikanter, frisch eingelegter Chinakohl - das Nationalgericht schlechthin. Exotischere Varianten von fermentierten Lebensmitteln finden sich z.B. in fermentierter Kokosmilch oder japanischem Natto. Beim Besuch eines traditionellen Äthiopischen Restaurants wird Injera, dünnes Fladenbrot aus frischem Sauerteig, serviert.

Aufgepasst: Viele der auf dem heutigem Markt erhältlichen fermentierten Lebensmittel, wie Sauerkraut aus Dosen oder Gläsern, sind nicht wirklich fermentiert. Pasteurisierte und homogenisierte Nahrung bietet wenig bis überhaupt keinen Nutzen für die Gesundheit, da die meisten guten Bakterien mit abgetötet wurden. Besser ist, Lebensmittel roh bzw. frisch fermentiert zu genießen.

Tipp: Manche Naturkostläden, Feinkostgeschäfte oder Hofläden bieten den Verkauf von frischem und rohem Sauerkraut an. In Asia-Läden, die von Koreaner geführt werden, gibt es häufig frisches Kimchi zu erwerben. Oder stellen Sie fermentierte Lebensmittel doch einfach selbst her - es ist einfacher als Sie denken.

Linktipp: <http://www.topfruits.de/rubrik/fermentprodukte>

Buchtip:

<http://www.topfruits.de/produkt/eine-erfolgreiche-arznei-und-ernaehrungsbehandlung-gut-und-boesartiger-geschwuelste-dr-johannes-kuhl-nachdruck>

Geschrieben von [Michael](#) am Freitag, 9. September 2011 um 16:01 in [Vitalstoffküche](#)