



THEMA

FERMENTIERTE LEBENSMITTEL

ALTES WISSEN FÜR FRISCHE KRAFT

Manche Dinge sind so alt, dass sie auch wieder neu wirken können. Fermentierte Lebensmittel gehören dazu. Schon vor Tausenden von Jahren nutzten Menschen die Methode der Fermentation, um Lebensmittel haltbar zu machen – oft ohne genau zu wissen, was da im Detail passiert und welchen zusätzlichen Wert die Fermentation für die Gesundheit mit sich bringt. Sauerkraut, Joghurt, Kefir oder Sauerteigbrot sind nur einige Beispiele. Was früher Notwendigkeit war, ist heute vor allem wegen der positiven gesundheitlichen Wirkung beliebt.

Bei der Fermentation sorgen Mikroorganismen wie Milchsäurebakterien oder Hefen dafür, dass Zucker und Stärke im Lebensmittel umgewandelt werden. Dabei entstehen nicht nur besondere Aromen, sondern auch wertvolle Stoffe, die unser Körper gut gebrauchen kann. Viele fermentierte Lebensmittel enthalten sogenannte Probiotika – lebende Mikroorganismen, die unsere Darmflora, das Probiom, unterstützen. Und da der Darm eng mit unserem Immunsystem verbunden ist, kann eine ausgewogene Darmflora helfen, gesund zu bleiben.

Auch Vitamine und Enzyme, die beim Fermentieren entstehen, können die Verdauung erleichtern und Nährstoffe besser verfügbar machen. Gerade für Kinder sind eine gut funktionierende Verdauung und ein gestärktes Immunsystem wichtige Bausteine für Gesundheit und Wohlbefinden.

Im Alltag lassen sich fermentierte Lebensmittel leicht integrieren. Naturjoghurt zum Frühstück, etwas Sauerkraut zum Mittagessen oder ein Stück Vollkornbrot mit Sauerteig – das muss weder exotisch noch aufwendig sein. Manche Kinder mögen auch milde fermentierte Getränke wie (Wasser-)Kefir oder selbstgemachten Fruchtjoghurt. Und wer Lust hat, kann einfache Fermentier-Rezepte sogar gemeinsam mit Kindern ausprobieren – zum Beispiel buntes Gemüse im Glas. So wird Gesundheit nicht nur lecker, sondern auch erlebbar.



KLEINES NÄHRSTOFFLEXIKON

Probiotika

Als Probiotika werden lebende Mikroorganismen bezeichnet, die in fermentierten Lebensmitteln wie Joghurt, Kefir oder Sauerkraut enthalten sind. Lange ging man davon aus, dass sie die Darmflora verbessern und so z. B. auch das Immunsystem stärken. Heute ist man da vorsichtiger: Für die meisten angenommenen Wirkungen fehlen belastbare Belege, meist ist die Studienlage uneinheitlich, nur für einzelne Stämme ist eine positive Wirkung nachgewiesen.

Gesichert ist ein Nutzen aber bei bestimmten Durchfallerkrankungen und bei Laktoseintoleranz. Besonders wirksam ist außerdem die Kombination von Probiotika mit bestimmten ballaststoffreichen Lebensmitteln (Präbiotika), da sie das Wachstum nützlicher Darmbakterien unterstützt. Synthetische Probiotika, wie sie als Nahrungsergänzung angeboten werden, sind dagegen oft weniger wirksam. Während Gesunde von Probiotika profitieren können, können für Menschen mit geschwächtem Immunsystem oder bei sehr großen Verzehrsmengen dagegen Risiken wie etwa Durchfallerkrankungen bestehen.



Was Jugendliche über Essen wissen wollen, steht auf unserer neuen Seite: www.foodstamatic.de



iss dich fit! online: www.click-dich-fit.de !
Den aktuellen und die vorigen Newsletter im Downloadbereich.



lies dich fit! ist der Newsletter von iss dich fit!

Er erscheint quartalsweise und informiert rund um das Thema gesundes Essen.
Anfragen und Anregungen bitte an: info@soretz.de

Das Projekt iss dich fit! wird von der Dr. Friedrich Soretz Organisationsberatung an KITAS, Familienzentren und Grundschulen durchgeführt. Die Finanzierung des Projekts erfolgt aus Mitteln der Rut- und Klaus-Bahlsen-Stiftung.

Herausgeber des Newsletters ist die Dr. Friedrich Soretz Organisationsberatung
www.soretz.de

lies dich fit!

Der Newsletter von iss dich fit! Nr. 3/2025



THEMA: FERMENTIERTE LEBENSMITTEL

Liebe Eltern, liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter,

Der Herbst bringt uns eine große Menge und Vielfalt an frischem, regionalem Obst und Gemüse. Früher, als es noch keine Kühlschränke gab, entdeckten die Menschen, dass sie Lebensmittel mit Fermentation haltbar machen können. So konnte man sich Vorräte für die bevorstehende kältere Jahreszeit anlegen – denn im Winter ist das Angebot an frischem Obst und Gemüse sehr begrenzt.

Das Fermentieren erlebt heute ein Comeback. Dabei geht es aber mittlerweile weniger darum, Lebensmittel haltbar zu machen – hierfür haben wir einen Kühlschrank und eine Gefriertruhe. Fermentieren erfreut sich zunehmend großer Beliebtheit, weil die dabei entstehenden Probiotika eine positive Wirkung auf unsere Gesundheit haben können und weil neue, spannende Geschmacksrichtungen bei der Fermentation entstehen.

In diesem Newsletter zeigen wir, warum fermentierte Lebensmittel gesund sind und wie sie Abwechslung auf den Teller bringen. Hierfür haben wir auch leckere Rezepte zusammengestellt, bei denen Kinder gut mithelfen können.

*Viel Spaß beim Ausprobieren und einen
bunten Herbst wünscht*

Ihr iss dich fit! Team

REZEPTE & TIPPS



... PULLED-PILZ-SANDWICH MIT FERMENTIERTEN ROTEN ZWIEBELN

ZUBEREITUNG:

Die fermentierten Zwiebeln einige Tage im Voraus zubereiten.

Dafür zunächst 1 gehäuften TL Salz in Wasser auflösen. Die Zwiebeln in dünne Ringe schneiden, mit den Gewürzen vermengen und in ein heiß ausgespültes Einmachglas geben. Mit der Salzlake bedecken und bei Raumtemperatur 2–5 Tage stehen lassen. Danach im Kühlschrank aufbewahren.

Für das Sandwich die Kräuterseitlinge mit einer Gabel von oben nach unten in Streifen reißen. In einer Schüssel das Öl, Tomatenmark, Sirup, Sojasauce und Gewürze vermengen und die zerrupften Pilze darin einlegen. Wer Zeit hat, lässt die Pilze ein paar Stunden oder über Nacht im Kühlschrank ziehen.

Die marinierten Pilze in einer heißen Pfanne ohne Öl kräftig anbraten (dabei bewusst selten umrühren, damit Röstaromen entstehen). Die Brotscheiben können nach Geschmack getoastet und mit übrig gebliebener Marinade bestrichen werden. Dann die Hälfte der Brotscheiben mit Salat, den gebratenen Pilzen und den fermentierten Zwiebeln belegen und die anderen Brotscheiben darauf drücken.

Zutaten: (für 4 Portionen)

Für die fermentierten Zwiebeln (1 Einmachglas á 500ml):

- 5–6 rote Zwiebeln
- 5 Wacholderbeeren
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Nelken
- 1 TL Salz, gehäuft
- 1 TL Pfefferkörner
- 1 TL brauner Zucker

Für die Sandwiches:

- 8 Scheiben Brot, z.B. Brioche oder Sauerteigbrot
- 8 große Kräuterseitlinge
- 6 EL Rapsöl
- 5 EL Sirup, z.B. Reissirup
- 5 EL Sojasauce
- 4 EL Tomatenmark
- 1 gehäufter TL geräuchertes Paprikapulver, gehäuft
- 1 gehäufter TL Knoblauchpulver
- Salz
- Salate nach Wahl



... SAUERKRAUT-QUICHE

ZUBEREITUNG:

Für den Mürbeteig das Mehl, die Butter, ein Ei und etwas Salz verkneten und für ca. 30 Minuten kaltstellen.

In der Zwischenzeit den Räuchertofu in kleine Würfel schneiden und in etwas Öl anbraten. Den Lauch und die Zwiebel in Ringe schneiden und zusammen mit dem Sauerkraut ebenfalls kurz anbraten.

Schmand mit den übrigen 2 Eiern verrühren und das angebratene Gemüse und den Räuchertofu unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Mit dem Mürbeteig eine Tarte- oder Springform auskleiden, dabei einen kleinen Rand nach oben ziehen. Die Sauerkrautmasse über den Teig geben und im Ofen bei 200°C Umluft ca. 30 Minuten backen.

Tipp

Wer etwas mehr Zeit hat, kann sich auch an selbst gemachtem Sauerkraut versuchen.

Das Rezept dazu findet sich hier:



Zutaten: (für 1 Springform)

- 500 g Sauerkraut
- 250 g Mehl (z.B. Dinkelmehl Type 1050)
- 150 g Schmand
- 125 g Räuchertofu
- 125 g kalte Butter
- 1 kleine Stange Lauch
- 3 Eier
- 1 Zwiebel
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss



... KIMCHI (SAUERKRAUT AUF KOREANISCH)

ZUBEREITUNG:

Zunächst den Chinakohl in mundgerechte Stücke schneiden (traditionell werden die Blätter in kleine Vierecke geschnitten). Die Möhre und den Rettich in feine Stifte schneiden oder raspeln. Die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Das Gemüse jetzt mit dem Salz verkneten, bis Saft austritt.

Für die Würzpaste den Ingwer und den Knoblauch schälen und mit der Sojasauce, den Chilliflocken und etwas Süße pürieren.

Nun die Würzpaste mit dem Gemüse vermischen und abschmecken. Anschließend in ein heiß ausgewaschenes Einmachglas füllen und möglichst keine Luftbläschen einschließen. Zum Deckel noch einen Abstand von ca. einer Fingerdicke lassen.

Die ersten 2–5 Tage das Kimchi bei Raumtemperatur stehen lassen, um den Fermentationsprozess zu starten. Danach kann es bis zu 6 Monate im Kühlschrank aufbewahrt werden. Das Kimchi kann bereits nach den ersten Tagen verzehrt werden, ausgereift sind die Aromen meist nach ca. 2 Wochen im Kühlschrank.

Varianten: Kimchi heißt übersetzt so viel wie fermentiertes Gemüse. Man kann also ganz kreativ werden und jegliche Gemüsemischungen fermentieren. Eine tolle Variante ist z. B. Gurken-Kimchi.

Zutaten: (1 großes Einmachglas)

- ½ Chinakohl
- 1 große Möhre
- 1 kleiner weißer Rettich
- ½ Bund Frühlingszwiebeln
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Salz
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Chilliflocken
- 1 EL Süße nach Wahl (z. B. Reissirup, Honig oder Zucker)



... PUMPKIN-SPICE-KEFIR

ZUBEREITUNG:

Den Kürbis waschen, ungeschält in kleine Würfel schneiden, weichkochen oder im Ofen weichgaren und anschließend abkühlen lassen.

Den Ingwer schälen und reiben. Den abgekühlten Kürbis mit dem Ingwer, dem Sirup und den Gewürzen pürieren. Schluckweise den Kefir hineingießen und weiter pürieren.

Dann in Gläser umfüllen und mit Zimtpulver und ggf. geschlagener Sahne und Nusskrokant genießen.

Zutaten: (für 4 Gläser)

- 400 ml Kefir
- ¼ Hokkaidokürbis
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- 4 EL Sirup, z.B. Ahornsirup
- 1 TL Zimt, gemahlen
- 1 TL Kardamom, gemahlen
- 1 TL Nelke, gemahlen
- 1 TL Muskatnuss, gemahlen
- Ggf. Sahne und Nusskrokant