



Eine besonders tolle und nachhaltige Möglichkeit Gemüse zu nutzen ist das Herstellen eines Ferments. Der Begriff **Fermentieren** stammt vom lateinischen Wort fermentum ab, welches mit „Gärung“ übersetzt wird, und dient der Haltbarmachung von Lebensmitteln. Beim Fermentations-Prozess werden unter Luftausschluss Stoffe dank Bakterien, Enzymen und Pilzen in Säuren, Alkohol und Gase umgewandelt, die übrig gebliebenes Gemüse nicht nur vor der Mülltonne retten, sondern auch noch das Beste aus ihm herausholt. Während schädliche Bakterien beim Fermentieren absterben, vermehren sich gute Bakterien sogar. Die im Gärungsprozess entstandenen Milchsäurebakterien, die unter anderem auch dafür sorgen, dass der Vitamin- und Mineralstoffgehalt des Ferments ansteigt, stellen übrigens eine Wohltat für die Darmflora dar. Und wie sagte einst schon Hippokrates? „Der Darm ist der Vater aller Trübsal.“ Jedoch auch „Eure Lebensmittel sollen eure Heilmittel sein.“ stammt vom Urvater der Medizin.

Fermentiertes Gemüse

Du brauchst:

Einmachglas
Gemüse
Wasser
Prise Salz

So geht's:

Das Gemüse wird gewaschen, zerkleinert und in ein Einmachglas gefüllt - es soll so fest zusammengedrückt werden, dass keine Luft dazwischen ist. Den Behälter nun mit Wasser, das eine Prise Salz enthält, auffüllen bis alle Zutaten bedeckt sind. Anschließend empfiehlt sich, das Gemisch abzudecken (zB. mit einem Kohlblatt) und zu beschweren, um das Gemüse unter der Salzlake zu halten. Nachdem die Mischung ca. 7 Tage bei Zimmertemperatur verschlossen und ohne Sonneneinstrahlung fermentiert hat, könnt ihr nun von dem leckeren Ferment Gebrauch machen. Je nach Größe des Hundes und Belieben der Hundeltern kann man beispielsweise täglich 1 TL – 1 EL dem Hundefutter beimengen oder auch selbst davon essen. Das Ferment hält sich mehrere Monate, soll aber nach dem Öffnen im Kühlschrank gelagert werden.

„Ein Hund ist wie ein Herz auf vier Beinen“

(Irisches Sprichwort)