Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

VZS-name

VZS-str
VZS-plz
VZS-tel
info@verbraucherzentrale.it

Was ist milchsaures Gemüse?

Mon, 01/22/2018 - 11:03

Essen, Trinken und Genuss – hätten Sie's gewusst?

Die Milchsäuregärung ist eine bewährte Methode, um Gemüse über die Erntezeit hinaus haltbar zu machen. Bei dieser Art der Fermentation spielen Milchsäurebakterien die Hauptrolle. Sie kommen auf dem Gemüse selbst und in der Luft vor.

Kohl, Gurken, Rote Rohnen oder andere Gemüsearten werden geschnitten, je nach Konsistenz gestampft, komplett mit Salzlake bedeckt und in einem luftdicht schließenden Gefäß gelagert. Das Salz bewirkt, dass die Pflanzenzellen aufplatzen und der Zellsaft austritt. Die Milchsäurebakterien wandeln nun die Kohlenhydrate, die im Gemüse enthalten sind, in Milchsäure und Kohlendioxid um. Die Milchsäure gibt dem eingelegten Gemüse einen mild-säuerlichen Geschmack, hemmt das Wachstum unerwünschter Bakterien und wirkt konservierend.

Milchsaures Gemüse hat einen hohen Gesundheitswert. Die Vitamine bleiben während der Gärung größtenteils erhalten. Zudem haben die Milchsäurebakterien eine positive Wirkung auf die Darmflora. In unseren Breiten ist Sauerkraut, welches aus Weißkohl hergestellt wird, das bekannteste milchsaure Gemüse. Eine große Rolle spielt die Milchsäuregärung in der koreanischen Küche. Dort werden die Blätter des Chinakohls mit Gewürzen und anderen Zutaten eingelegt und traditionell als „Kimchi“ zu fast jeder Mahlzeit gereicht.