



DE-ÖKO-006
EU/Nicht-EU-
Landwirtschaft

MULTI IMPULS

EM-Tonicum

Multi Impuls eignet sich als milchsaures Fermentationshilfsmittel.

Die größtenteils milchsauren Mikroorganismen senken den pH-Wert der Gemüse-/Wassermischung sofort. Die Fermentation startet entsprechend schnell und ist meist innerhalb weniger Tage abgeschlossen.

**Alle Produkte
online bestellen**
shop.em-chiemgau.de
✓ auf Rechnung
✓ Einkaufen rund
um die Uhr



STEINSALZ

Naturlasendes Salz aus Italien

Mit seinem herrlich milden Geschmack ist das energetisch behandelte Steinsalz hervorragend zum Fermentieren geeignet. Es ist frei von heutigen Umwelteinflüssen und künstlichen Zusatzstoffen, weist eine hohe Reinheit auf, wird nicht raffiniert oder gebleicht.



Tipps fürs Fermentieren/Milchsäuregärung:

- Gemüse immer bis 2–2,5 cm unter den Rand einfüllen. In den ersten Tagen bildet sich aufgrund von entstehenden Gasen ein **Überdruck** und Flüssigkeit kann austreten. Fermentierglas deshalb auf einen Teller stellen.
- Alternativ anfangs ein- bis zweimal täglich das Fermentierglas öffnen, um den **Druck** entweichen zu lassen.
- Falls dir **Weckglasdeckel** fehlen, kannst du dir stattdessen z.B. mit einem Eintauchgitter, Sauerkrautblatt oder Beschwerstein behelfen.
- Die Zugabe von EM-Keramik-Pipes unterstützt die notwendigen Prozesse der Fermentation. Das Wasser und die Lebensmittel werden dadurch energetisch vitalisiert.



TIPPS & TRICKS PROBIOTISCH FERMENTIEREN

- ✚ **Rezepte**
- ✚ **Anleitung**
- ✚ **Produkte**
- ✚ **Wissenswertes**

Für Dein gutes Bauchgefühl!



Christoph Fischer GmbH
Högeringer Str. 25
83071 Stephanskirchen
www.em-chiemgau.de



GEMEINWOHL
ÖKONOMIE Ein Wirtschaftsmodell
mit Zukunft
Bilanzierendes
Unternehmen



Fermentieren mit Salz

Wie wird's gemacht?

Trocken-Methode

- Gemüse nach Wahl fein schneiden
- Gewicht ermitteln (Gewicht des Glases abziehen), 2 % Salz hinzufügen (für 500 g Gemüse = 10 g Salz)
- Gemüse kräftig zerstoßen, stampfen, walken, nach Belieben würzen
- Lake tritt aus, Gemüse mit Lake ins Glas füllen und mit dem Glasdeckel unter die Lake drücken
- bis zu 7 Tage bei Zimmertemperatur fermentieren lassen und danach im Kühlschrank aufbewahren

Lake-Methode

- Gemüse nach Wahl in mundgerechte Stücke schneiden
- in ein Fermentierglas geben, nach Belieben würzen, mit Wasser auffüllen
- Gewicht (Gemüse & Wasser) ermitteln, 2 % Salz hinzufügen
- Gemüse mit dem Glasdeckel unter die entstandene Lake drücken
- bis zu 7 Tage bei Zimmertemperatur fermentieren lassen und danach im Kühlschrank aufbewahren

FERMENTATION

– Gut zu wissen –

Fermentieren leitet sich aus dem Lateinischen ab und bedeutet **Gärung** oder vereinfacht gesagt, **Umwandlung eines Stoffes**. Die bekannteste ist die sogenannte „wilde Fermentation“.

Diese basiert auf Milchsäurebakterien, die in vielen Lebensmitteln natürlich vorhanden sind. So kann z. B. Sauerkraut ganz leicht haltbar gemacht werden. Durch den Luftausschluss bildet sich Milchsäure und es kommt zur Gärung.

Die Milchsäurebakterien verstoffwechseln dabei organische Stoffe.

Ein saures Milieu entsteht und so können sich keine ungesunden Mikroorganismen bilden. Die Lebensmittel werden durch die Fermentation mehrere Monate haltbar gemacht.



Positive Effekte der Fermentation

Fermentiertes Gemüse:

- + enthält Enzyme, Antioxidantien, Vitamine und Millionen von Milchsäurebakterien
- + bleibt lange haltbar
- + enthält einzigartige Aromen
- + ist besser verdaulich und kann die Darmgesundheit unterstützen



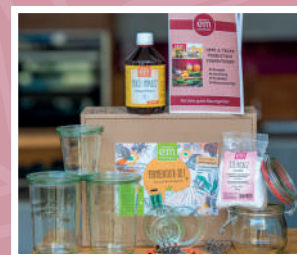
Fermentieren mit Multi Impuls

Warum es sinnvoll ist!

Fermentieren gelingt mit den beiden Methoden „Trocken“ oder „Lake“ sehr leicht. Multi Impuls liefert wertvollen mikrobiellen Input für deine probiotische Ernährung.

Pro 1-Liter-Glas kannst du 30–50 ml Multi Impuls zugeben.

Multi Impuls fördert die milchsaure Fermentation, so dass du bis zur Hälfte Salz einsparen kannst.



Fermentier-Set: Die perfekte Grundausstattung für die Welt der Fermentation.

Einfach über den EM-Chiemgau Online-shop bestellen.

WINTERKRAUT

– Rezept –

Zutaten:

- halber Kopf Rotkraut
- ca. 100 g Cranberries (frisch oder getrocknet)
- Saft von je einer Orange und Zitrone mit etwas Schale
- 5 cm frischer Ingwer, gerieben oder fein geschnitten
- 1 TL Zimt, 1 Prise Nelken
- ca. 80 g Rohrohrzucker o.ä.
- 1 EL Steinsalz
- 30 ml Multi Impuls



Zubereitung:

- Kraut fein schneiden, in eine Schüssel geben
- mit Salz vermengen, kneten, zerstoßen, walken bis sich merklich Saft (Lake) bildet
- restliche Zutaten begeben und vermischen
- Kraut in ein Fermentierglas füllen, mit dem Glasdeckel unter die Lake drücken
- luftdicht verschließen und etwa 5–10 Tage bei ca. 20 °C fermentieren
- danach in den Kühlschrank stellen und
- schmecken lassen!



Mehr Rezepte & Infos
zum Fermentieren auf unserer
Webseite - jetzt einscannen!

www.em-chiemgau.de

