



# Darm mit Charme

Workshop zur Herstellung fermentierter Lebensmittel

**Carolin Adam**

8.10.2021

# Das bin ich

- Physiotherapeutin | Heilpraktikerin für Physiotherapie
- Food Coach | begeisterte Hobbyköchin
- im Beruf seit 2010
- Arbeit bei  seit 2016
  - Kochkurse
  - Rezeptideen
  - Videos

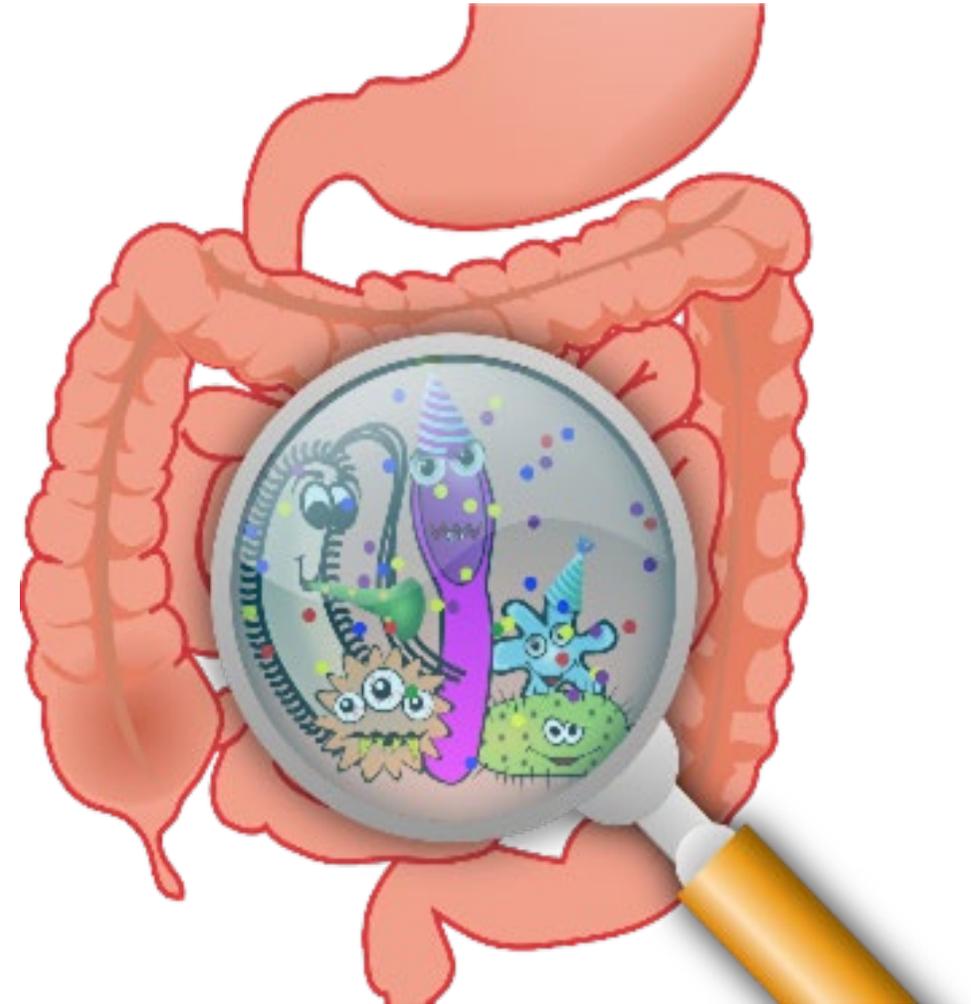


# Ablauf des Workshops

- Verkostung
- kurzer Ausflug in die Anatomie des Darms
- Bedeutung fermentierter Lebensmittel
- Basics
- Herstellung von Sauerkraut und Mixed Pickles

# Anatomie des Darms

- 4-6m Dünndarm + 1,5m Dickdarm
- Hauptteil (80%) unseres Immunsystems im Darm
- zahlreiche Zotten zur Oberflächenvergrößerung  
→ ausgefaltet etwa 30-40m<sup>2</sup>
- 100 Billionen Mikroorganismen (bis 2kg)
- bilden **Mikrobiom** – genetischer Fingerabdruck des Darms  
→ individuell  
→ wird stark durch Ernährung und Stress beeinflusst
- gute (Probiotika/Bacteroidetes, Bifidobakterien, Lactobazillen) ↔ schlechte (Firmicutes)



## Wiese mit Blumen und Unkraut

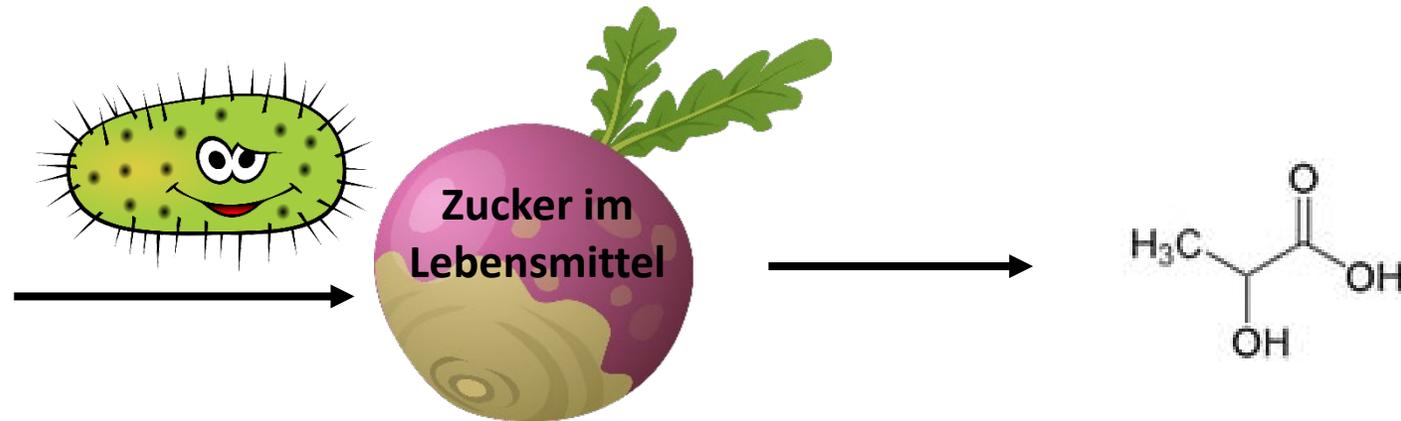


Ziel: Blumen > Unkraut  
bessere Immunabwehr

## Einnahme von Probiotika (in fermentierten Lebensmitteln)



# Bedeutung fermentierter Lebensmittel



- leichter bekömmlich, da „vorverdaut“
- kalorienärmer
- länger haltbar
- keine Erhitzung → Erhaltung wichtiger Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente
- Entstehung von zusätzlichen B- und C-Vitaminen
- Förderung gesunder Darmflora → Push Immunsystem

# Basics

- Einmachglas + Beschwerer
- Rohkost in Bio-Qualität
- 10g Salz auf 0,5l Wasser bzw. auf 500g Rohkost
- beim Befüllen einen Finger breit Abstand zum Glasrand lassen
- luftdicht verschließen
- dunkel und vor Wärme geschützt lagern
- regelmäßig Gas entweichen lassen

# Herstellung von Sauerkraut

- Kohl in feine Streifen hobeln/schneiden
- 8g Salz + 3g Zucker auf 400kg Kohl geben (2 TL+1 TL)
- optional Gewürze zufügen (1 EL Kümmel)
- alles verkneten bis Wasser austritt
- Kraut fest ins Glas drücken
- Beschwerer aufsetzen
- evtl. Wasser aufgießen → Kohl komplett bedecken
- mind. 21 Tage ruhen lassen

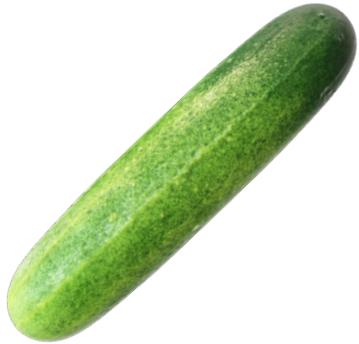


# Herstellung von Mixed Pickles

- Gemüse klein schneiden
- mit Kräutern und Gewürzen ins Glas füllen
- 0,5l Wasser mit 2 TL Salz + 1 TL Zucker verrühren
- über Gemüse gießen → komplett bedecken
- Beschwerer aufsetzen
- mind. 3 Wochen ruhen lassen



# GUTEN APPETIT!





Bedankt