

Infoblatt- Fermentation- natürlich gesund

Warum fermentiertes Gemüse so wertvoll ist

Fermentiertes Gemüse ist nicht nur **schmackhaft** – selbst für mäkelige Vierbeiner –, sondern auch **reich an Nährstoffen** und unterstützt eine **gesunde Darmflora**.

Früher war das Fermentieren eine beliebte Methode zur **Konservierung von Lebensmitteln**. Heute ist diese wertvolle Tradition vielerorts etwas in Vergessenheit geraten. Dabei bietet Fermentation einen echten Mehrwert – auch für unsere Tiere.

Während der **Fermentation** wird **zuckerhaltiges Gemüse enzymatisch** durch die bereits auf dem Gemüse vorhandenen **Bakterienkulturen** zersetzt. Im Verlauf des Gärungsprozesses verändert sich die Bakterienzusammensetzung:

- Anfangs dominieren weniger säuretolerante Milchsäurebakterien.
- Später überwiegen säuretolerante Stämme.

Am Ende entsteht ein **reichhaltiges Ferment** mit einer **grossen Vielfalt an positiven Bakterien**, darunter *Lactobacillus*, *Lactobacillus plantarum*, *Streptococcus* und *Saccharomyces*.

Gesundheitliche Vorteile für Hunde und Katzen

Aus der Praxis lassen sich folgende positive Effekte beobachten:

- 🌱 **Stärkung des Immunsystems** und der körpereigenen Abwehrkräfte
- ⚖️ **Regulierung der Darmflora** und Unterstützung bei Dysbiosen (Ungleichgewichten)
- 🗣️ **Erhöhter Nährstoffgehalt** – manche Vitamine und Mineralstoffe werden durch die Fermentation vervielfacht
- 🌿 **Natürliche Probiotika Zufuhr** durch lebende Bakterien, als Alternative zu industriellen Präparaten

👉 **Fazit:** Fermentiertes Gemüse kann entscheidend zu einer besseren **Darm- und Allgemeingesundheit** beitragen.



Zubereitung von fermentiertem Gemüse

1. Gemüseauswahl

Wähle ein oder mehrere Gemüsesorten, z. B. **Kohl, Karotten oder Gurken**.

Auch Obst kann fermentiert werden – hier verläuft der Prozess jedoch sehr schnell (1–2 Tage oder sogar in wenigen Stunden).

Zur **Verfeinerung** kannst du frische Kräuter wie Petersilie, Brennesseln oder Dill hinzufügen.

Achte darauf, **saisonales, reifes und knackiges Gemüse** zu verwenden, das dein Tier gut verträgt und das seiner Gesundheit zuträglich ist.

2. Vorbereitung

- Gemüse und Kräuter gründlich waschen.
- Klein schneiden oder raffeln.
- In ein grosses **Bügelglas mit Gummiring** geben. (Erhältlich z. B. bei Landi, Migros oder Ikea.)
→ Der Gummiring ist wichtig, damit entstehende Gase entweichen können.

3. Salzlake ansetzen

- Auf ca. **1 kg Gemüse** kommen **1,5 EL Salz**.
- Verwende **natürliche Salze** wie Meersalz, Himalaya Salz oder Steinsalz.
⚠️ Kein jodiertes oder raffiniertes Salz verwenden!

4. Fermentationsstarter (optional)

Um den Prozess zu beschleunigen, kannst du z. B. **Apfelessig, Sauerkrautsaft, Molke, Kefir** oder **Buttermilch** hinzufügen.

5. Befüllen & Beschweren

- Gemüse im Glas gut **zerdrücken**, damit es Saft zieht.
- Salzlake darüber giessen.
- Gemüse **beschweren**, sodass es vollständig unter der Flüssigkeit bleibt.
- Oben im Glas etwas **Luft** lassen.

6. Fermentieren lassen

- Das Glas an einem **kühlen Ort 4–8 Wochen** stehen lassen.
- Danach kann das Ferment **im Kühlschrank** aufbewahrt werden.



⚠ **Wichtig:**

- Wenn sich **Schimmel bildet**, ist das Ferment **nicht mehr verwendbar**.
→ Ursachen: mangelnde Hygiene, unzureichendes Waschen oder zu häufiges Öffnen des Glases.

Alternative Produkte

Wer sich das Fermentieren nicht zutraut, kann auch auf **natürliche, nicht pasteurisierte Produkte** zurückgreifen, z. B.:

- rohes Sauerkraut
- Kefir
- Joghurt
- Buttermilch
- Rohmilchkäse

👉 Pasteurisierte Produkte sind **nicht geeignet**, da dabei alle **lebenden Bakterien abgetötet** werden.

Abschliessender Hinweis

Fermentiertes Gemüse ist ein **einfach herzustellendes, wertvolles Futterergänzungsmittel** für Hunde und Katzen. Es unterstützt auf natürliche Weise die **Darmgesundheit**, stärkt das Immunsystem und liefert zusätzliche Nährstoffe.

Bei Fragen oder Unsicherheiten rund um die Herstellung oder Fütterung darfst du dich gerne an mich wenden.

