

BAUCH-GEFÜHL

Gesund
Spezial

VERGOREN. Kimchi, Kefir oder Kombucha sind nicht nur urgut, sondern auch richtige Superfoods für unsere Darmflora. Warum fermentierte Lebensmittel wieder boomen und wie sie sich auf unsere Gesundheit auswirken.

TEXT *Susanne Lehrner*



Verdauungsfördernd, gesund und einfach – die Fermentation von Lebensmitteln gilt als älteste Konservierungsmethode der Welt. Durch das Gären werden etwa Gemüse, Käse oder Tempeh ganz ohne Konservierungsmittel oder Zusatzstoffe lange haltbar gemacht. Gerade in der kalten Jahreszeit kann man so jederzeit auf vitaminreiche Nahrung zurückgreifen, die sehr bekömmlich ist. Denn: In den unbehandelten fermentierten Lebensmitteln sind probiotische Milchsäurebakterien enthalten. Diese wirken sich positiv auf die Darmflora aus und können Völlegefühl, Blähungen oder Durchfall lindern. Ohne großen Aufwand kann man die gesunden Köstlichkeiten auch ganz einfach zu Hause herstellen. Was man dafür braucht? Gärgut, Salz, Zeit – und etwas Mut.

MIKROKOSMOS. Der Darm ist der Sitz unserer Gesundheit, dennoch überfordern wir ihn oft durch Fertigessen oder Stress. Gerade im Winter, wenn frisches Obst und Gemüse Mangelware sind, wird er träge und meldet sich mit Verstopfung oder Blähbauch. Denn obwohl der Darm unser zweitgrößtes Organ ist, ist er ein hochempfindlicher Mikrokosmos, der jeden negativen Einfluss registriert und im ständigen Austausch mit dem Gehirn steht. Er ist unser Hauptimmunorgan, der Großteil des Immunsystems sitzt in der Schleimhaut des Dünndarms. „Man kann sagen, dass alles, was unserem Darm gut tut oder ihn schädigt, auch unserem Organismus über kurz oder lang gut tut oder ihn schädigt“, erklärt der auf Stuhl Diagnostik und Darmsanierung spezialisierte Allgemeinmediziner Gerhard Wallner. In

seiner Wiener Praxis kann er Patienten mithilfe spezieller Stuhltests Aufschluss darüber geben, ob etwa eine Darmreinigung nötig ist. Eine Hauptrolle spielt die Darmflora: Dieses komplizierte Geflecht aus 100 Billionen (!) Bakterien wird als Mikrobiom bezeichnet und wiegt allein eineinhalb Kilogramm. „Ich betrachte es als eigenes Organ; ohne Darmflora könnten wir nicht länger als ein paar Tage überleben“, so der Darmspezialist. Und diese netten Bauchbewohner wollen gefüttert werden – mit lebendigem Essen.

KÜCHENGAST. Am liebsten ernähren sich die winzigen Mikroorganismen von ballaststoffreichem Gemüse. Wenig Bakterienfutter liefern hingegen Fast Food, Fleisch oder konservierte Lebensmittel. Alkohol, Nikotin, die Einnahme von Medika-

„Ohne Darmflora könnten wir nicht länger als ein paar Tage überleben.“

menten – allen voran Antibiotika – sowie Stress können das Mikrobiom schädigen. „Dadurch entstehen in der Darmflora Lücken, in denen sich krankmachende Bakterien oder Pilze einnisten können“, erklärt Wallner. Aufschluss über eine mögliche Störung der Darmflora kann eine Stuhl Diagnostik geben.

„Neben einer pflanzen- und ballaststoffreichen Ernährung, regelmäßiger Bewegung und Stressreduzierung mögen unsere eigenen Darmbakterien fermentierte Lebensmittel“, so Petra Rust, die als Studienprogrammleiterin des Fachs Ernährungswissenschaften an der

Universität Wien über das Ernährungsverhalten in Österreich forscht. Warum fermentierte Lebensmittel? In ihnen sind probiotische Milchsäurebakterien – also Lebewesen – enthalten. Diese erreichen auch die unteren Darmabschnitte und dienen dort als Nahrung für die bestehenden guten Bakterien und lassen den schlechten nicht so viel Platz.

GARTENFRUCHT. Noch vor 100 Jahren war die Fermentation die gängigste Konservierungsform bei pflanzlichen Lebensmitteln oder Milchprodukten. Allmählich erkämpft sie sich ihren Platz in den Küchen wieder. Nicht nur, weil sie so einfach und natürlich ist, sondern auch, weil sie nachhaltig ist: „Das ist eine tolle Möglichkeit, die überschüssige Gartenfrucht in den Winter zu retten – und damit Le-

bensmittelverschwendung zu reduzieren“, betont Rust. Neben den Klassikern wie Käse oder Sauermilchprodukten sollte man öfter bewusst fermentiertes Gemüse essen. „Ein Mix aus frischem, gedünstetem und fermentiertem Gemüse trägt zu einer guten Vitaminversorgung bei, da je nach Zubereitungsart immer andere Vitamine besser verfügbar sind“, erklärt Rust. Durch die rasche Verarbeitung von frischem Gemüse bleiben Vitamine und Nährstoffe optimal erhalten. So kann man auch im Winter auf sehr hochwertige Lebensmittel zurückgreifen – und dabei seinem Darm etwas Gutes tun. ■



AB INS GLAS!

Drei Tipps zum Fermentieren von Gemüse von Das Mundwerk-Food-bloggerin Melanie.

1. Seien Sie mutig und neugierig!

Es wird wahrscheinlich streng riechen, es wird vielleicht auch schimmeln, und die ersten Versuche landen eventuell im Klo. Das alles ist beim Fermentieren ganz normal. Einfach dranbleiben und mutig sein! Denn: Unterhalb der oberen (Schimmel-)Schicht wartet die Köstlichkeit schon auf den richtigen Zeitpunkt, verkostet zu werden.

2. Sauber arbeiten

Die Grundregel lautet: sauber arbeiten, aber nicht steril. Denn zum Fermentieren braucht man die Bakterien, die ohnehin auf dem Gemüse drauf sind. Schneidbretter, scharfe Messer oder Reiben sowie die Einmachgläser sollten dennoch sehr sauber und gewaschen sein.

3. Geduld

Wann das Gemüse fertig fermentiert ist, hängt von mehreren Faktoren ab – etwa von der Raumtemperatur oder der persönlichen Geschmacksvorliebe. Die Gärung braucht Zeit und dauert im Durchschnitt etwa fünf bis zehn Tage. Am besten jeden Tag probieren, und wenn das Gemüse nicht zu sauer, weich bis bissfest ist und im Mund angenehm prickelt, dann heißt es genießen!

BUCHTIPP



MACH ICH! Fermentieren: Gemüse einfach und natürlich haltbar machen, von Kirsten K. Shockey und Christopher Shockey, Löwenzahn, € 29,90.

SAUER MACHT GESUND

Fünf fermentierte Lebensmittel für die (Darm-)Gesundheit:

1. SAUERKRAUT

Der Klassiker! Galt es einst als „Arme-Leute-Essen“, ist das uralte Superfood endlich wieder im Kommen und bereichert bereits so manche Buddha-Bowl. Zu Recht, denn das fermentierte Weißkraut ist eine regelrechte Nährstoffbombe und versorgt uns vor allem im Winter mit reichlich Vitamin C. Neben B-Vitaminen enthält es auch Eisen, Magnesium, Zink, Folsäure und Ballaststoffe. Roh genossen soll Sauerkraut sogar gegen Depressionen und Angstzustände helfen. Und: Unsere Darmflora liebt die enthaltenen Milchsäurebakterien.

2. KIMCHI

Kimchi ist sozusagen das asiatische Pendant zum Sauerkraut. Es ist das Nationalgericht Koreas und wird vom Frühstück bis zum Abendessen als Beilage gereicht. Je nach Rezept besteht es traditionell aus fermentiertem Chinakohl, Ingwer, Knoblauch und Chili. Die im Kimchi enthaltenen Ballaststoffe und Probiotika fördern die Darmgesundheit, Knoblauch und Chili regen den Kreislauf an und senken den Cholesterinspiegel. Der Mix aus Vitamin A, B und C, Folsäure, Kalium und Magnesium stärkt das Immunsystem, wirkt positiv auf Nerven, Haut und Haare sowie die Blutbildung. Kimchi gibt es im Asialaden oder etwa in Wien am Naschmarkt frisch zu kaufen.

3. KOMBUCHA

Kombucha ist fermentierter, kohlenstoffhaltiger Tee, der sowohl anregend auf die gesamte Darmtätigkeit wirkt als auch die Darmflora harmonisiert. Neben unterschiedlichen gesundheits-

fördernden Bakterien enthält er reichlich Nährstoffe wie Folsäure oder Eisen sowie Vitamine. Ein Glas Kombucha deckt etwa den Tagesbedarf an Vitamin C und den B-Vitaminen 1, 2, 6 und 12.

4. MILCHKEFIR

Für das kohlenstoffhaltige Sauer- milchgetränk werden Kuh- oder Ziegenmilch sogenannte Kefirpilze – auch Kefirknollen genannt – zugesetzt. Durch die anschließende Gärung entsteht Kefir, der in seiner Heimat, dem Kaukasus, wegen seiner gesundheitsfördernden Wirkung auch als „Getränk der Hundertjährigen“ bezeichnet wird. Er enthält neben verschiedenen Probiotika auch Vitamin A, D sowie B-Vitamine, Folsäure, Kalzium, Magnesium, Eisen und Jod. Neben seiner antibakteriellen Wirkung sorgt sein hoher Eiweißgehalt außerdem für ein langes Sättigungsgefühl. Kefir findet man bereits in fast jedem Kühlregal im Supermarkt.

5. TEMPEH

Tempeh besteht aus fermentierten Sojabohnen, die zu Würfeln oder Rollen zusammengepresst werden. Er enthält alle essenziellen Aminosäuren und gilt daher als vollwertiger Eiweißlieferant – vor allem VegetarierInnen oder VeganerInnen nutzen ihn gerne neben Tofu als Fleischersatz. Tempeh enthält viel Magnesium, Eisen, Phosphor und Kalium. Durch die Fermentation wirkt er gesundheitsfördernd auf den Darm und ist leichter verdaulich als beispielsweise Tofu, der aus Sojamilch hergestellt wird. Tempeh bekommt man in gut sortierten (Bio-)Supermärkten, im Asialaden oder am Wiener Naschmarkt.