



Heilpraktiker
Lars Petersen

Soundness

Gesundheitsinformationen für interessierte Menschen – Folge 11

Leckeres Kim Chee

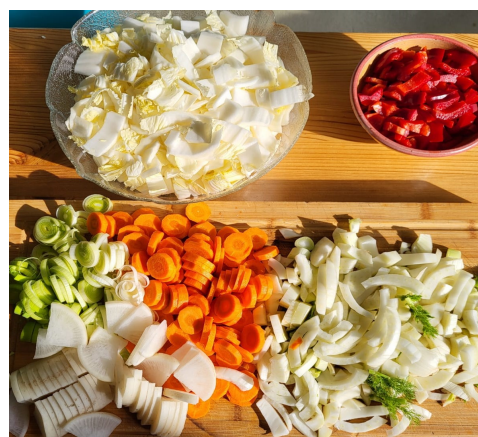
Liebe Interessierte, in diesem Newsletter gibt es zur Abwechslung mal ein Rezept ☺. In Folge 9 habe ich über die Wichtigkeit der Darmflora für die Gesundheit geschrieben. Nun: diese koreanische Nationalspeise ...

- ... ist **probiotisch**, weil sie viele gesunde Milchsäurebakterien enthält
- ... ist **präbiotisch**, weil sie viele Ballaststoffe enthält
- ... enthält viele **Vitamine**
- ... und – was das Wichtigste ist - : sie ist **LECKER!**

Ihr könnt das Kim Chee selbst herstellen. Dazu benötigt ihr:

- ein großes und hohes Gefäß, zum Beispiel einen Rumtopf oder einen lebensmittelgeeigneten Eimer. Der Durchmesser sollte von oben nach unten nicht zu arg abnehmen, also keine Schüsseln oder so
- einen Teller oder Untertasse, die bis zum Boden des Gefäßes passt
- einen Chinakohl
- Gemüse nach Wunsch, geschnippelt im Mengenverhältnis 1:1 zum geschnippelten Kohl
- Meersalz
- 3 – 5 Zehen Knoblauch
- Paprikapulver, Chilipulver wenn gewünscht
- eine Daumengröße Ingwer

Im ersten Schritt alles schön schnippeln, nicht zu fitzelig, aber auch nicht zu groß.



Dann wird das Gemüse in das Gefäß geschichtet. Immer abwechselnd eine Lage Kohl, eine Lage Gemüse. Jede Schicht wird reichlich eingesalzen!



Die letzte Schicht sollte Kohl sein. Dann einen Teller oder Untertasse darauf legen und runterpressen. Dann eine Flasche zum Beschweren auf den Teller stellen. Alles mit einem Tuch abdecken. Nach eineinhalb bis zwei Tagen hat das Salz viel Wasser aus dem Gemüse gezogen. Durch das Gewicht der Flasche wurde das Gemüse gepresst und der Wasserspiegel ist zu sehen (zweites Bild unten). Das ist wichtig: unter dem Wasserspiegel wird das Gemüse nicht verderben, sondern milchsauer gären. Also nicht zu wenig Salz nehmen und viel Gewicht oben drauf! Nun könnt ihr würzen und durchmischen. Knoblauch gepresst, Paprikapulver und Ingwerscheiben sind Standard, Chilipulver gehört auch dazu, aber natürlich muss nichts davon da rein, wenn ihr es nicht mögt. Alles gut vermengen und noch ein bis zwei Tage weiter ziehen lassen.



Fertig! Das Ganze hält sich eine weitere gute Woche, man kann es wohl auch länger in Schraubgläsern aufbewahren. Irgendwann kippt es um. Aus irgendeinem Grund passiert das ganz schnell, wenn man Metallbesteck benutzt. Also immer schön mit Holz oder Kunststoff entnehmen! Passt zu allem: Reis, Kartoffeln, Käsebrot, was du willst ... Oder als Vorspeise bzw. Salatbeilage. Noch ein Tipp: wenn du Kartoffeln, Reis oder Nudeln (egal zu welchem Gericht) einen Tag vorher kochst und über Nacht kalt stellst, bildet sich bis zum nächsten Tag sog. „resistente Stärke“. Die Glukosemoleküle in der Stärkekette sind quasi „verdreht“ und die Verdauungsenzyme können sie nicht mehr spalten. Vorteile:

- du wirst satt durch Kohlenhydrate, hast aber weniger Kalorien zu dir genommen (genial, oder?)
- mit dem resistenten Stärkeanteil fütterst du deine Darmflora

So lecker und einfach geht gesunde Ernährung.

Interessiert an weiteren Ausgaben von Soundness?

Dann melden Sie sich gern für den Soundness-Newsletter an oder besuchen Sie meine Webseite www.heilpraxis-petersen.de und klicken dann auf Soundness. Der direkte Link zur Anmeldung:



WICHTIGER HINWEIS

Die Angaben in den Soundness – Newslettern dienen Ihrer allgemeinen Information. Sie stellen keine individuelle Beratung oder Therapie dar. Der Umgang mit den gegebenen Informationen erfolgt auf Ihre eigene Verantwortung. Bei Beschwerden suchen Sie bitte Rat beim Arzt/Ärztin oder Heilpraktiker*in.