

# Fermentiertes Gemüse



Die Pfotenküche

Fermentiertes Gemüse ist eine sehr alte Methode um Gemüse haltbar zu machen. Die meisten kennen es von Sauerkraut, aber auch Kimchi basiert auf dieser Form des Haltbarmachens. Durch die Milchsäuregärung entstehen gesunde probiotische Bakterien. Diese wirken sich positiv auf die Darmflora aus.

## VORTEILE VON FERMENTIERTEM GEMÜSE:

- Stärkung der Darmflora
- Verbesserung der Verdauung
- Unterstützung des Immunsystems
- Entzündungen können reduziert werden

## WELCHES GEMÜSE KANNST DU FÜR DEINEN HUND FERMENTIEREN?

Kürbis, Karotten, Zucchini, Pastinaken, Rote Beete (nur kleine Mengen, wegen Oxalsäure), Gurken, Fenchel

## WIE FUNKTIONIERT ES?

Milchsäurebakterien sind anaerob, d.h. sie brauchen keinen Sauerstoff. Die Bakterien nutzen die Stärke und den Zucker im Gemüse und verstoffwechseln es zu Milchsäure.

Der pH-Wert des Gemüses sinkt und es wird sauer.

Das ist ein Schutz vor pathogenen Keimen. (Die mögen es nämlich nicht sauer) und lässt das Gemüse länger haltbar werden.

Gesunde Inhaltsstoffe wie Vitamin A, B-Vitamine und Vitamin C bleiben erhalten.

## ALS ERNÄHRUNGSBERATERIN FÜR HUNDE UND KATZEN HELFE ICH DIR:

- Dein Futter zu analysieren
- bedarfsgerechte individuelle Rationen zu planen
- Krankheiten ernährungsphysiologisch zu begleiten

MELDE DICH ODER SCHREIBE MIR DIREKT:

☎ 01575 4394663

✉ [pfotenkueche@icloud.com](mailto:pfotenkueche@icloud.com)



# Fermentierte KAROTTEN

## Warum fermentiertes Gemüse?

Fermentation ist ein natürlicher Gärprozess, bei dem wertvolle probiotische Bakterien entstehen. Bei regelmäßiger Fütterung kann fermentiertes Gemüse die Verdauung verbessern und helfen Entzündungen zu reduzieren. Diese helfen deinem Hund bei:

- ✓ **Einer gesunden Verdauung**
- ✓ **einem starken Immunsystem**
- ✓ **der besseren Verwertung von Nährstoffen**

## Wie funktioniert es?

### Was du brauchst:

- Frische Karotten
- Salz (ohne Jod & Zusätze)
- Wasser
- Einmachglas mit Deckel
- Fermentationsgewicht (optional)



### Fütterungsempfehlung:

- **Kleine Hunde: ca. 1 TL**
- **Große Hunde: ca. 1 EL**
- **2-3 x pro Woche als Ergänzung**

Starte mit kleinen Mengen und beobachte deinen Hund, wie er es verträgt.  
Nutze es kurweise oder immer mal als Topping.



Nach der Fermentation im Kühlschrank lagern.

### So geht's - Schritt für Schritt

1. Gläser abkochen um Schimmel zu vermeiden.
2. Karotten schälen und fein schneiden (oder raspeln)
3. Salzlake anrühren (2-3% = z.B. 20 g Salz auf 1 Liter Wasser)
4. Karotten ins Glas geben und mit der Salzlake bedecken
5. Mit Gewicht beschweren - alles muss mit der Lake bedeckt sein.
6. Locker verschließen & bei Zimmertemperatur 5-7 Tage stehen lassen.
7. Wenn man kein spezielles Fermentationsglas hat, Deckel nur locker darauf legen !!! (Explosionsgefahr durch Gärung)
8. Optional, das Glas auf einen Suppenteller stellen, falls etwas durch den Gärprozess über läuft.