

millivital®

Micro-Fermentation in 7 Schritten

Kurzanleitung mit Beispielrezepten

**„Lass die Nahrung
Deine Medizin
sein und die Medizin
Deine Nahrung!“
Hippokrates**



Was Sie für die Millivital Micro-Fermentation benötigen

Um mit einer Micro-Fermentation starten zu können, benötigen Sie nur sehr wenig.

Millivital-Micro-Fermentations-Beschleuniger-Kapseln.

Für eine Fermentation mit Micro-Fermentations-Beschleunigern genügt meist schon eine normale Schüssel aus Glas oder Steingut. Für Rezepte die länger fermentieren oder empfindlich auf Sauerstoff reagieren, empfehlen wir die Verwendung eines Millivital Micro-Fermentationsglases mit Fermentations-Membran für eine sauerstofffreie Umgebung. Was für ein Behältnis Sie benötigen, ist in den Rezepten jeweils angegeben.

Ein Fermentiergewicht im Falle einer längeren Micro-Fermentation von beispielsweise Gemüse.

Von Ihnen ausgewählte Zutaten.

Millivital Hista-Protect

Damit histaminsensible Menschen auch in den Genuss von fermentierten Lebensmitteln und deren gesundheitlichen Vorteilen kommen, haben wir das Produkt Millivital Hista-Protect entwickelt. Bestimmte ergänzende Zutaten können zudem den Histamingehalt in fermentierten Lebensmitteln weiter senken. Die folgenden Gewürze, nicht erhitzt, besitzen eine histaminreduzierende Wirkung: Curcuma, Ingwer, Knoblauch, Thymian, roter Pfeffer, schwarzer Pfeffer und Salz. Das Vitamin C in Orangen und Zitronen senkt das Histamin ebenfalls, sie können sehr gut mitfermentiert werden.



Grundregeln für eine erfolgreiche Micro-Fermentation

1

Mischen von mindestens fünf natürlichen, biologischen Nahrungsmitteln

Je vielfältiger unsere Nahrung zusammengestellt ist, desto mehr verschiedene sekundäre Pflanzenstoffe, Vitamine und Mineralien nehmen wir auf. Wie wichtig dies für uns ist, hat die Food Synergy-Forschung der letzten Jahrzehnte gezeigt. Denn häufig kommt es zu positiven Wechselwirkungen und gegenseitigen Verstärkungen zwischen Lebensmitteln. Die Vielfalt an frischen Lebensmitteln ist dabei deutlich wichtiger als die Menge. Wir empfehlen daher immer mindestens fünf verschiedene natürliche Lebensmittel zu kombinieren. Dies können verschiedene Obstsorten oder verschiedene Gemüse und Kräuter sein.

Biologische Lebensmittel sind für eine gute Fermentation von Vorteil. Denn sie enthalten in sich und auf ihrer Oberfläche in der Regel deutlich mehr Mikroorganismen, die bei konventionellem Anbau durch Herbizide und Fungizide meist vernichtet werden. So bieten sie mehr Potenzial für eine schnelle, gute Fermentation. Außerdem bedeuten weniger Mikroorganismen immer auch weniger Mikronährstoffe im Nahrungsmittel selbst, da diese für deren Produktion verantwortlich sind.

2

Das richtige Behältnis für eine Micro-Fermentation

Nach einigem Experimentieren mit den verschiedensten Fermentationsbehältern haben wir uns für einen Behälter aus Glas entschieden, der aus unserer Sicht am besten für eine einfache, schnelle und kontrollierte Micro-Fermentation geeignet ist. Die Besonderheiten sind:

Eine kleine Behältergröße. Niemand mag mehr heute kiloweise Sauerkraut einlegen und dann den ganzen Winter lang essen. Geschweige denn wochenlang darauf warten bis es fertig ist und davor regelmäßig die Fermentation überwachen. Kleine Mengen sind für unsere Zwecke heutzutage einfach praktischer und erlauben eine Abwechslung von verschiedensten fermentierten Lebensmitteln. Millivital bietet daher Gläser mit 475 ml, 950 ml und 1,9 Litern Fassungsvermögen an.

Laktobazillen benötigen eine sauerstofffreie Umgebung um sich wohlfühlen und vermehren zu können. Dies ist in den ersten drei bis fünf Tagen der Micro-Fermentation besonders wichtig. Auch verderben Lebensmittel deutlich schneller, wenn sie mit Sauerstoff in Kontakt kommen. Dies ist am besten zu garantieren, indem das Nahrungsmittel in einem geschlossenen Behälter komplett mit Wasser bedeckt wird und nur wenig Platz zwischen Deckel und Wasser bleibt. Im Laufe der Gärung entsteht jedoch auch Kohlendioxid. Der Behälter muss daher auch gezielt das Gas entweichen lassen, ansonsten würde er platzen. Micro-Fermentationsgläser von Millivital werden für diesen Zweck extra mit einer Fermentations-Membran ausgestattet. Sie werden mit Wasser befüllt und lassen so das CO₂ entweichen, aber keinen Sauerstoff eindringen.

In vielen Büchern wird immer noch empfohlen, den Deckel gelegentlich anzuheben und nachzusehen, ob das Nahrungsmittel schon fertig fermentiert ist. Bei Rezepten mit längerer Fermentationszeit raten wir vor allem in den ersten vier Tagen dringend davon ab, da es essenziell ist, dass sich die Mikroorganismen in dieser Phase komplett ohne Sauerstoff gut entwickeln können.

Manche Lebensmittel schwimmen im Wasser auf. Dies kann im Kontakt mit Sauerstoff mit der Zeit zu einem Verderben des Lebensmittels führen. Damit die Lebensmittel nicht an die Oberfläche schwimmen und damit Kontakt mit Sauerstoff bekommen, können sie mit einem Fermentiergewicht aus Glas beschwert werden.

Tipp: gerade wenn Sie gleichzeitig mehrere Lebensmittel fermentieren, verliert man schnell den Überblick, wann man mit welchem Behälter gestartet hat. Vermerken Sie daher den Starttag auf dem Behälter um den Überblick zu behalten. Nutzen Sie eventuell auch Timer, um sich daran erinnern zu lassen, wann die Fermentation abgeschlossen sein wird.

3

Zugabe von Millivital Micro-Fermentations-Beschleunigern

Die richtigen Beschleuniger sind der eigentliche Clou der Micro-Fermentation. Die Millivital Micro-Fermentations-Beschleuniger enthalten eine sorgfältig ausgewählte Mischung verschiedener Laktobazillen und Bifidobakterien. Diese spezielle Mischung sorgt dafür, dass die Fermentation deutlich schneller in Gang kommt und abgeschlossen ist, als dies bei traditionellen Fermentations-Methoden der Fall wäre.

4

Futter für die Bakterien

Damit sich die Kulturen gut entwickeln können, benötigen sie ausreichend Nahrung. Insbesondere bei Lebensmitteln mit wenig Zucker ist dies nicht immer ausreichend der Fall. Deshalb empfiehlt es sich immer etwas Nahrung für die Kulturen beizugeben. Besonders geeignet sind hierfür sogenannte Präbiotika in Form von etwas Haferflocken, Knoblauch, Zwiebeln, Artischocken oder Tobinambur.

5

Ein wenig Zeit

Wenn alles so weit vorbereitet ist, müssen Sie nur noch etwas warten. Im Falle von Smoothies reicht schon eine Nacht. Bei stückigem Gemüse vergehen rund 3-5 Tage.

6

Die richtige Temperatur

Laktobazillen mögen keine niedrigen Temperaturen. Eine Fermentation kann daher im Kühlschrank nicht funktionieren. Sie fühlen sich erst ab einer Zimmertemperatur von rund 22° C wohl. Noch besser ist eine Temperatur bis 28° C. Diese lässt sich am einfachsten in einem Backofen herstellen, indem man die Backofenbeleuchtung einschaltet (ohne Aktivieren der eigentlichen Heizfunktion!).

7

Wasser, das zur Fermentierung verwendet wurde

Im Fall von Gemüse kann neben dem Lebensmittel selbst auch das zur Fermentierung verwendete Wasser getrunken werden. Denn es ist voller wertvoller Mikroorganismen. Wenn Sie nicht alles auf einmal trinken möchten, kann der Rest in einem gut verschließbaren Gefäß aus Glas oder Keramik ein paar Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.

*Gutes Gelingen und guten Appetit,
Ihr Millivital Team*



Rezepte

Micro-fermentierte Säfte

Allgemeine Anleitung:

- 1) Alle Zutaten klein geschnitten in einem Entsafter entsaften.
- 2) Den fertigen Saft in das Micro-Fermentationsglas umfüllen.
- 3) ½ Teelöffel Haferflocken in einem Mörser zerreiben und dazugeben.
- 4) Micro-Fermentationsbeschleuniger-Kapseln auseinanderziehen, Inhalt in das Glas dazugeben und mit einem Holzlöffel gut umrühren.
- 5) Glas mit dem Membraneinsatz verschließen.
- 6) Bei Zimmertemperatur (min. 22 Grad) ca. 12 Stunden fermentieren.

Tipp: in Zeiten erhöhter Anstrengung können Sie für eine noch größere synergistische Wirkung einen Esslöffel Millivital Food Synergy Booster dazu geben.

Je nach Verfügbarkeit und Jahreszeit können Sie die folgenden Rezepte nach Lust und persönlichem Geschmack variieren.

Der micro-fermentierte Saft kann direkt getrunken oder im Kühlschrank bis zu 2 Tage gelagert werden. Praktisch ist es auch, ihn in eine Thermoskanne umzufüllen und über den Tag verteilt zu genießen. Dann haben Sie schon einmal eine gute Grundlage, um die Herausforderungen des Tages zu meistern.

Energyboost

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Micro-Fermentationszeit: 12 Stunden

Benötigtes Zubehör: Micro-Fermentationsglas mit Membran, Slow Juicer oder Entsafter

Zutaten:

10 Karotten

4 Äpfel

1 Birne

1 Stück Ingwer

Saft einer Zitrone

½ TI Haferflocken

2 Kapseln Millivital Micro-Fermentations-Beschleuniger

Beerenzauber

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Micro-Fermentationszeit: 12 Stunden

Benötigtes Zubehör: Micro-Fermentationsglas mit Membran, Slow Juicer oder Entsafter

Zutaten:

2 Rote Bete

½ Gurke

2 Tassen Heidelbeeren

2 Tassen Himbeeren

2 Äpfel

½ TI Haferflocken

2 Kapseln Millivital Micro-Fermentations-Beschleuniger

Immunboost

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Micro-Fermentationszeit: 12 Stunden

Benötigtes Zubehör: Micro-Fermentationsglas mit Membran, Slow Juicer oder Entsafter

Zutaten:

4 Orangen

Saft einer Zitrone

2 Äpfel

2 Karotten

1 Stück Ingwer

½ TI Haferflocken

2 Kapseln Millivital Micro-Fermentations-Beschleuniger



Micro-fermentierte Smoothies

Allgemeine Anleitung:

- 1) Alle Zutaten kleingeschnitten in einen Mixer geben, ½ Teelöffel Haferflocken dazugeben.
- 2) So lange mixen, bis der Smoothie eine schöne Konsistenz hat.
- 3) Micro-Fermentations-Beschleuniger-Kapseln auseinanderziehen, dazugeben und bei niedriger Drehzahl kurz zu vermischen.
- 4) Den fertigen Smoothie in das Micro-Fermentationsglas umfüllen.
- 5) Glas mit dem Membraneinsatz verschließen.
- 6) Bei Zimmertemperatur (min. 22 Grad) ca. 12 Stunden fermentieren.

Tipp: In Zeiten erhöhter Anstrengung können Sie für eine noch größere synergistische Wirkung einen Esslöffel Millivital Food Synergy Booster dazu geben.

Je nach Verfügbarkeit und Jahreszeit können Sie die folgenden Rezepte nach Lust und persönlichem Geschmack variieren.

Der micro-fermentierte Smoothie kann direkt getrunken oder im Kühlschrank bis zu 2 Tage gelagert werden. Praktisch ist es auch ihn in eine Thermoskanne abzufüllen und über den Tag verteilt zu genießen. Dann haben Sie schon einmal eine gute Grundlage, um die Herausforderungen des Tages zu meistern.

Nierenschmeichler Smoothie

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Micro-Fermentationszeit: 12 Stunden

Benötigtes Zubehör: Micro-Fermentationsglas mit Membran, Mixer

Brennnesseln helfen Stoffwechsel-Schlacken aus dem Körper zu entfernen, fördern die Ausscheidung über die Niere und wirken stark harntreibend. Brennnesseln hindern außerdem Kristalle vor der Steinbildung, helfen schädliche Bakterien zu beseitigen und dadurch das Risiko von Nierensteinen und Niereninfektionen zu reduzieren. Sellerie enthält spezielle Nährstoffe, welche die Nierenfunktion stimulieren. Er wirkt als natürliches Diuretikum, fördert also die Harnproduktion und hilft Toxine und schädliche Stoffe aus dem Körper zu beseitigen.

Zutaten:

- 1 geschälte Zitrone
- 2 Karotten
- 1 Rote Bete
- 800 ml Wasser
- 1 Stange Staudensellerie
- 200 g Himbeeren
- 50 g Blaubeeren
- 10 Brennnesselblätter
- ½ TI Haferflocken
- 2 Kapseln Millivital Micro-Fermentations-Beschleuniger

Happy Day

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Micro-Fermentationszeit: 12 Stunden

Benötigtes Zubehör: Micro-Fermentationsglas mit Membran, Mixer

Zutaten:

- 2 Handvoll Salat
- 1/2 Gurke
- 1 Rote Bete
- 3 Karotten
- 3 kleine Äpfel
- 1 Stück Ingwer
- Saft einer 1/2 Zitrone
- ½ TI Haferflocken
- 300 ml Wasser
- 2 Kapseln Millivital Micro-Fermentations-Beschleuniger



Rezepte

Micro-fermentiertes Getreide und Hülsenfrüchte

Allgemeine Anleitung:

Getreide und Hülsenfrüchte sollten möglichst immer in fermentierter Form zu sich genommen werden, wie wir in dem dazugehörigen Kapitel erläutert haben. Die Eliminierung von Antinährstoffen und die gleichzeitig massiv gesteigerte Verfügbarkeit der enthaltenen Mikronährstoffe für unseren Körper sind revolutionäre Erkenntnisse, die unseren Vorfahren schon immer intuitiv bekannt waren.

Prinzipiell gibt es zwei Varianten der Zubereitung:

- a) Zuerst in Wasser zusammen mit der Millivital Micro-Fermentations-Beschleuniger fermentieren und danach kochen.
- b) Zuerst kochen und danach in Wasser zusammen mit der Micro-Fermentations-Beschleuniger fermentieren.

Der Vorteil der Variante „b“ ist, dass wenn Sie für das Servieren die Nahrungsmittel nicht über 40° C erwärmen, die wertvollen Mikroorganismen darin noch da sind und Ihr Darm und Ihr Organismus davon profitieren können. Für die Zubereitung von Reis empfehlen wir aus bestimmten Gründen jedoch die Variante „a“ – mehr dazu auf der nächsten Seite.



Micro-fermentierter Reis

Machen Sie Reis durch eine Micro-Fermentation zu einem richtigen Powerfood. Denn durch die Eliminierung von Antinährstoffen kann, wie Studien zeigen, eine bis zu 1.000-fach höhere Menge an Mikronährstoffen aufgenommen werden. Reis zu fermentieren ist übrigens die klassische Methode in Asien Reis zuzubereiten. Er wurde früher nie direkt verzehrt, sondern immer zunächst über Nacht fermentiert.

Reis ist inzwischen leider häufig mit Arsen belastet. Dieses wird durch die Micro-Fermentation aus dem Reis herausgelöst. Es ist daher empfehlenswert, das Wasser, das zur Fermentierung verwendet wird, wegzuschütten und für das anschließende Kochen frisches Wasser zu verwenden. Durch die vorherige Fermentation und das Abgießen des Wassers, reduzieren Sie die Arsenbelastung um bis zu 75 Prozent! So hat man einen deutlich weniger belasteten Reis als ohne Micro-Fermentation.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Micro-Fermentationszeit: 12 Stunden

Benötigtes Zubehör: Keramik- oder Glasschüssel, Klarsichtfolie

Zutaten:

200 g Reis (ca. 1 Teetasse)

2 Kapseln Micro-Fermentations-Beschleuniger

Klarsichtfolie

Zubereitung:

- 1) Reis in eine Schüssel geben.
- 2) Die Schüssel mit lauwarmem Wasser auffüllen, bis der Reis vollständig bedeckt ist.
- 3) Micro-Fermentations-Beschleuniger-Kapsel auseinanderziehen, Inhalt dazugeben und mit Holzlöffel gut umrühren.
- 4) Decken Sie die Schüssel mit Klarsichtfolie luftdicht ab.
- 5) Stellen Sie die Schüssel an einen warmen Platz (min. 22° C). Wir empfehlen als Ort den ausgeschalteten Ofen mit angeschaltetem Licht (ohne Heizfunktion). Den Reis 12 Stunden micro-fermentieren.
- 6) Reis in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser spülen.
- 7) Reis zusammen mit 1,5 Tassen Wasser zum Kochen bringen und dann eine Minute lang kochen.
- 8) Setzen Sie den Deckel auf, drehen Sie die Hitze ab und lassen Sie nun den Reis im zugedeckten Topf für 19 Minuten ruhen. Guten Appetit.



Micro-fermentierter Porridge

Fermentierter Porridge eignet sich hervorragend als leckeres Frühstück. Er ist einfach zuzubereiten und muss, wenn man ihn fermentiert, auch nicht gekocht werden. Die Konsistenz ist am nächsten Morgen dieselbe. Doch der Nutzen durch die vervielfachten Mikronährstoffe und die guten Bakterien für den Darm sind gar nicht zu vergleichen.

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Micro-Fermentationszeit: 12 Stunden

Benötigtes Zubehör: Micro-Fermentationsglas mit Membran

Zutaten pro Person:

Für den Haferbrei

60 g Haferflocken

200 ml Wasser

1 Kapsel Millivital Micro-Fermentations-Beschleuniger

Zum Veredeln am nächsten Morgen

2 EL Trockenfrüchte wie Rosinen oder Cranberrys

2 EL Kokosflocken

2 EL Mandeln

1/2 Apfel

1/2 Banane

1 EL Dattelsüße

1 TL Zimt

ca. 200 ml Pflanzenmilch (Mandel-, Reis- oder Hafermilch)

Zubereitung:

- 1) Wasser in das Fermentationsglas geben.
- 2) Micro-Fermentations-Beschleuniger-Kapsel auseinanderziehen, Inhalt in das Glas dazugeben und mit einem Holzlöffel gut umrühren.
- 3) Die Haferflocken dazugeben und nochmals umrühren. Glas mit dem Membraneinsatz verschließen.
- 4) Über Nacht bei Zimmertemperatur (min. 22° C) micro-fermentieren.
- 5) Am nächsten Morgen die übrigen Zutaten in einen Mixer geben oder mit einem Pürierstab zerkleinern.
- 6) Die Haferflocken am Morgen durch ein nicht-metallenes Sieb abgießen und den anderen Zutaten beimengen.
- 7) Mit ein paar Trockenfrüchten oder Kokosflocken garnieren.

Mehr Infos und Rezepte finden Sie in unserem Praxisbuch

Spannende Hintergrundinformationen und Rezepte zu vielen weiteren Gerichten wie Sauerteigbrot, Gemüsecremes, alternativem Pizzateig etc. finden Sie in unserem Buch *Cultures for life*.

Zu bestellen unter www.millivital.de

