Ume Su, bio kbA, 250ml Flasche, milchsauer fermentierter Aprikosen-Essig

Bio Ume Su - fermentierter Aprikosen-Essig in Bioqualität

Ume Su ist ein glutenfreies Würzmittel, milchsauer fermentiert und unpasteurisiert

Unser Ume Su Bio ist ein milchsauer fermentiertes Essig-Konzentrat aus Aprikosen bzw. Ume-Früchten – aus kontrolliert biologischem Anbau. Dieses besondere Würzmittel verbindet eine dezente Säure mit fruchtiger Note und einer angenehmen Tiefe im Aroma. Als hochwertiges Naturprodukt ohne künstliche Zusätze eignet sich Ume Su ideal für Ihre bewusste, vitalstofforientierte Küche.

Vorteile des Topfruits Bio Ume Su auf einen Blick

- 100 % Ume Su, aus kontrolliert biologischem Anbau
- milchsauer fermentiertes Lebensmittel
- traditionell japanischer Aprikosen Essig
- glutenfrei & dient als Essigersatz
- Alternative zu konventionellem Salz
- fettfrei und enthält nur sehr wenig Zucker

Besonderheiten von Ume Su - ein milchsauer fermentiertes Lebensmittel

Die Verwendung fermentierter Lebensmittel ist eigentlich kein Trend oder Erfindung moderner gesundheitsbewusster Köche, sondern eine seit Jahrhunderten bestehende Tradition. Aufgrund der Fermentation werden die Lebensmittel, wie in diesem Fall der Aprikosen-Essig, besser verträglich und ermöglichen auch eine bessere Verträglichkeit anderer Speisen - eine Art positive Symbiosewirkung. Im Produkt entstehen bei der Fermentation eine Vielzahl natürlicher und hilfreicher Enzyme sowie Milchsäurebakterien. Diese entfalten ihre positive Wirkung vordergründig im Darm und helfen so dem gesamten Körper zu einem besseren Wohlbefinden.

Verwendung von Ume Su als Essig in der gesunden Vollwertküche

Ume Su ist eine hervorragende, natürliche Alternative zu herkömmlichem Essig und verleiht Speisen eine feine, fruchtig-säuerliche Note mit einer milden Salzigkeit. In der gesunden Vollwertküche lässt sich Ume Su vielseitig einsetzen – etwa für **frische Salate**, als besondere Zutat **in Dips und selbstgemachten Aufstrichen** oder zum **Abschmecken von Wok-Gerichten**. Da Ume Su durch den Fermentationsprozess von Natur aus salzig ist, kann **auf zusätzliches Kochsalz** weitgehend verzichtet werden. So würzt man Gerichte auf natürliche Weise und sorgt gleichzeitig für eine ausgewogene Geschmacksbalance. Ob als feiner **Essigersatz** oder als **Würzmittel**, um Speisen mehr Tiefe und Umami zu verleihen – Ume Su ist ein echter Geheimtipp für alle, die bewusst und natürlich kochen möchten.

Rezepttipp mit Bio Ume Su: Dressing für Vital-Salat mit Quinoa & Gemüse

Zutaten (für ca. 2 Personen):

- 1 EL Ume su
- 2 EL hochwertiges Olivenöl
- 1 TL Agavendicksaft
- 1 TL Senf (z.B. Dijon)
- 150 g gekochter Quinoa, abgekühlt
- 1 kleine rote Paprika, gewürfelt
- 1/2 Gurke, in Halbringe geschnitten
- 2 Frühlingszwiebeln, in Ringe
- 50 g Blattspinat oder Rucola
- Salz & Pfeffer nach Geschmack (sparsam, da Ume Su bereits salzig ist)

Zubereitung:

1. In einem kleinen Schälchen Ume Su, Olivenöl, Agavendicksaft und Senf gut miteinander verrühren.
2. Quinoa und das geschnittene Gemüse in einer großen Schüssel vermengen.
3. Das Dressing über die Quinoa-Gemüse-Mischung geben und gut durchmengen.
4. Blattspinat oder Rucola unterheben.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken - je nach Geschmack ggf. etwas mehr Ume Su oder Agavendicksaft ergänzen.
6. Direkt servieren oder kurz ziehen lassen, damit sich die Aromen entfalten.

Wissenswertes zu Bio Ume Su

Traditionelle Herstellung von Ume Su

Ume-Früchte

Als Basis für Ume Su dienen Ume-Aprikosen. Diese werden mit Meersalz bestreut bzw. eingelegt. Aufgrund der milchsauren Fermentation entsteht eine Flüssigkeit. Diese wird anschließend mehrmals gefiltert und abgefüllt. So entsteht innerhalb nur weniger Prozessschritte und auf eine traditionelle Art und Weise ein hervorragender Aprikosen-Essig.

Hinweise zu Ume Su

Dieser fein säuerliche Essig mit salziger Note enthält keine Essigsäure. Stattdessen viel Apfel- und Zitronensäure. Dadurch erhält er einen sauren Geschmack, ist aber auch zugleich wesentlich besser verträglich.
Zu seinen positiven Inhaltsstoffen zählen neben den Polyphenolen auch Pektine, die sich in den Aprikosen befinden. Zudem wird er aufgrund seiner basenbildenden Eigenschaften sehr geschätzt.
Traditionell wird der Aprikosen-Essig ebenso wie die Ume-Aprikosen zum Wohlbefinden der Darmtätigkeit und der Verdauung eingesetzt.
Er soll Kohlgerichte leichter verdaulich machen. Hierzu werden wenige Tropfen Ume Su dem Kochwasser zugegeben.

Jetzt Topfruits Bio Ume Su kaufen & fruchtige Würze entdecken!

Verleihen Sie Ihrer Küche eine raffinierte Säurenote mit Qualitätsanspruch - mit dem milchsauer fermentierten Ume Su Bio. Jetzt bei Topfruits bestellen & Ihre Gerichte geschmacklich aufwerten!

Allgemeine Informationen zu Topfruits Bio Ume Su

Zutaten: 70 % Ume Aprikosen*, Meersalz, 10% Shiso-Blätter* - * aus kontrolliert biologischem Anbau
Lagerung: kühl, trocken und dunkel, in dicht schließendem Behälter
Verpackung: Glasflasche

Zum Produkt

Nährwertangaben zum Produkt "Ume Su, bio kbA, 250ml Flasche, milchsauer fermentierter Aprikosen-Essig"

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	79 kj
Brennwert kcal	19 kcal
Fett	0.3 g
Kohlenhydrate	4 g
davon Zucker	0.6 g
Salz	16.1 g