Umeboshi Aprikosen, bio kbA, milchsauer fermentiert

Umeboshi Bio Aprikosen (Salzaprikosen) – milchsauer fermentiert – basisches, natürliches Würzmittel

Umeboshi Aprikosen sind milchsauer eingelegte Salzaprikosen. Als Zutaten werden nur frische Aprikosen, Meersalz und Shiso Blätter verwendet. **Als starke Basenbildner neutralisieren Umeboshi überschüssige Magensäure, unterstützen die natürliche Entgiftung unseres Körpers und sind an der Bildung des Verdauungsenzyms Amalyse beteiligt.** Außerdem kurbeln sie den Fettstoffwechsel an und fördern die Aufnahme von Eisen und Calcium. Da sie sehr sauer und salzig schmecken, isst man sie nur in kleinen Portionen. Feinschmecker genießen das Superfood als Beilage zu Gemüse- oder Reisgerichten, in Salaten oder Saucen. Mit Topfruits Umeboshi kaufen Sie Salzaprikosen in einer Top-Qualität!

Vorteile von Umeboshi Aprikosen auf einen Blick

- 100 % natürliche Umeboshi Aprikosen
- aus kontrolliert biologischem Anbau
- mit lebenden Milchsäurebakterien
- stark basisches Lebensmittel
- glutenfrei
- Herkunftsland Japan

Was ist das Besondere an Topfruits Umeboshi Aprikosen?

Umeboshi Aprikosen gehören zu den besonders basischen Lebensmitteln und helfen dabei, den natürlichen pH-Wert des Blutes aufrechtzuerhalten, Säuren zu neutralisieren und die natürliche Entgiftung des Körpers anzukurbeln. Dies ist auf ihren hohen Gehalt an Zitronensäure zurückzuführen. Besonders sinnvoll ist der Verzehr von Ume Pflaumen deshalb für Frauen, da der weibliche Körper während Menstruation oder Schwangerschaft stärker zur Säurebildung tendiert. Die von uns angebotenen Umeboshi stammen aus kontrolliert biologischem Anbau im traditionellen Herkunftsland Japan. Topfruits Umeboshi kaufen lohnt sich, wenn Sie sich mehr Vitalität und Wohlbefinden wünschen und gerne mal ausgefallenere Lebensmittel in Ihren Speiseplan integrieren.

Verzehrtipps für Umeboshi Aprikosen

Anspruchsvolle Gourmets werden unsere Umeboshi Aprikosen lieben! **Die salzig-saure Spezialität macht sich sehr gut in der Kombination mit Reis- oder Gemüsegerichten, passt zu asiatischen Nudelsalaten oder aromatischen Saucen Kreationen.** Wer möchte, kann die Umeboshi natürlich auch roh verzehren. Wir empfehlen allerdings immer nur eine kleine Menge der Salzpflaumen zu essen. So kann sich der intensiv-aromatische Geschmack am besten entfalten und wird nicht zu aufdringlich.

Umeboshi Salz Aprikosen

Rezept-Tipp: Scharfe Umeboshi-Würzpaste

Zutaten (4 Portionen):

- 170 g Umeboshi Aprikosen
- 1 rote Chilischote
- 4 frische Bio Tomaten

Zubereitung:

1. Umeboshi Aprikosen entkernen und mit einem Pürierstab oder in einem Mixer pürieren.
2. Chilischote klein hacken und in die Umeboshi-Masse einrühren.
3. Die frischen Tomaten abwaschen und mit heißem Wasser überbrühen. Anschließend schälen, das Fruchtfleisch klein schneiden und pürieren.
4. Die Tomatenmasse mit der Umeboshi-Chili-Paste vermengen. Die scharfe Umeboshi-Würzpaste eignet sich zum Würzen unterschiedlicher Gerichte.

Wissenswertes über Umeboshi Aprikosen

Umeboshi Aprikosen sind in Salz und in Shiso Blättern eingelegte Ume-Früchte. Eingelegte Umeboshi haben eine rote bis bräunliche Farbe und schmecken säuerlich und salzig. Hierzulande werden sie deshalb auch als Salzpflaumen bezeichnet. Andere Namen für die Früchte sind Japanische Pflaume, Schwarze Pflaume, Ume Pflaume oder Blauer Diamant. Botanisch gesehen sind sie jedoch nicht mit den Pflaumen, sondern mit den Aprikosen verwandt. Weil die Umefrucht bereits sehr früh blüht, gilt sie in Japan als Symbol für den Überlebenswillen und außerordentliches Glück.

Herkunft und Tradition der Umeboshi Aprikosen

Ursprünglich kommen Umeboshi-Aprikosen aus China. In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TMC) werden sie seit rund 2000 Jahren gerne bei verschiedenen Beschwerden eingesetzt – lange bevor sie bei uns als Superfood bekannt wurden. Vor etwa 1000 Jahren übernahmen die Japaner die Verwendung der Umefrüchte, aber modifizierten die Herstellung durch die wichtigen Zutaten Salz und Shiso. In dieser Form gilt Umeboshi als das universelle japanische Nahrungs- und Hausmittel. In Japan sind Umeboshi in Bento-Boxen für Kinder sehr beliebt. Am liebsten verwenden die Japaner sie für Onigiri, eine besondere Sushi Spezialität. Dabei erinnert die Kombination aus weißem Reis mit der roten Salzpflaume in der Mitte an die japanische Nationalflagge. Zwar werden Umeboshi in der Regel roh verzehrt, einige japanische Rezepte verarbeiten die eingelegten Früchte jedoch auch zu einer würzigen Paste (*Bainiku*) oder rösten diese, um sie zu anschließend zu einem Pulver zu vermahlen. Aktuell werden die eingelegten Ume Früchte – dank ihrer ernährungsphysiologisch interessanten Eigenschaften – auch in Europa immer beliebter.

Anbau, Ernte & Verarbeitung der japanischen Ume Früchte

frische-ume-fruechte-fuer-umeboshi-aprikosen Im Juni werden die Umefrüchte langsam süß und erreichen zum Ende des Monats die Erntereife. Im Gegensatz zu vielen anderen Steinfrüchten werden sie grünlich geerntet. Im grünen Zustand stecken sie voller Fruchtsäuren, wie zum Beispiel der wertvollen Zitronensäure. Als Frischobst haben sie jedoch nur eine geringe Bedeutung. Nach der Ernte erfolgt in der Regel die Weiterverarbeitung zu Umeboshi. Aus 1kg Aprikosen entstehen 500g eingelegte Umeboshi-Aprikosen, als Nebenprodukt entsteht Ume Essig. Dafür werden die Früchte gereinigt und schichtweise mit 12 – 25 % Meersalz in Holzfässer eingelagert. Weil das Salz den Früchten das Wasser entzieht, kommt es zu einer Milchsäuregärung. Ihre charakteristische rote Farbe und den milden Geschmack gewinnen die Umeboshi Aprikosen, nachdem zwischen die Früchte Lagen von Shisobättern eingebracht wurden. Diese Fermentation dauert etwa drei Monate. Danach werden die Früchte für 3 – 5 Tage an der Sonne getrocknet. Die Sonnentrocknung gibt der Umeboshi (= getrocknete Ume) ihren Namen. Darauf folgt ein langer traditioneller Fass-Reifungsprozess von drei Jahren.

Jetzt fermentierte Aprikosen kaufen & aktives Lebensmittel genießen

Mit den Umeboshi Aprikosen bestellen Sie ein aktives Lebensmittel. Wie auch bei anderen fermentierten Produkten profitieren Sie vom einzigartigen Geschmack und die Darmflora von den aktiven Kulturen.

Allgemeine Informationen zu unseren Umeboshi

Zutaten: Umeboshi-Aprikosen* (Prunus mume), Meersalz, Shiso Blätter* (Perilla frutescens). - * kontrolliert, biologischem Anbau
Lagerung: Gekühlt lagern
Verpackung: Schraubglas

Zum Produkt

Nährwertangaben zum Produkt "Umeboshi Aprikosen, bio kbA, milchsauer fermentiert"

Unzubereitet pro 100 g	
Brennwert kj	156 kj
Brennwert kcal	37 kcal
Fett	0.3 g
davon gesättigte Fettsäuren	0.01 g
Kohlenhydrate	0.4 g
davon Zucker	0.01 g
Ballaststoffe	4.9 g
Eiweiß	1.0 g
Salz	16.8 g

Zusätzliche Informationen

Die Nährwerte der Umeboshi unterliegen natürlichen Schwankungen.