Saure Bohnen, geschnitten, unpasteurisiert - nur milchsauer fermentiert

Saure Bohnen – geschnitten, milchsauer fermentiert – unpasteurisiert – aus Deutschland

Topfruits Saure Bohnen, geschnitten, unpasteurisiert – nur milchsauer fermentiert sind ein traditionell hergestelltes, natürliches Lebensmittel, das durch Milchsäuregärung haltbar gemacht wird. Unsere sauren Bohnen werden aus fadenfreien, grünen Bohnen hergestellt. Nach dem Waschen und Schneiden werden sie kurz blanchiert und mit Salz vermischt, um die natürliche Milchsäuregärung einzuleiten. Der Fermentationsprozess erfolgt in speziellen Gärbottichen über mehrere Wochen, wodurch ein pH-Wert von etwa 3–4 erreicht wird. Dieses saure Milieu verhindert das Wachstum von Fäulnisbakterien und Pilzen, wodurch die Bohnen auf natürliche Weise konserviert werden. Der im Gemüse enthaltene Zucker wird durch die Milchsäurebakterien in Milchsäure umgewandelt. Gleichzeitig erhalten die Bohnen durch die natürliche Milchsäuregärung ihren pikanten Geschmack. Topfruits saure Bohnen sind unpasteurisiert und enthalten keine künstlichen Zusatzstoffe oder Konservierungsmittel. Neben der Bezeichnung Saure Bohnen findet man, je nach Region, auch die Bezeichnung Fassschnippelbohnen oder Salz-Schneidebohnen.

Vorteile von Topfruits saure Bohnen auf einen Blick

- **100 % naturbelassen:** Ohne künstliche Zusatzstoffe, unpasteurisiert.
- **Traditionelle Herstellung:** Nach den Empfehlungen von Dr. Johannes Kuhl.
- **Reich an Ballaststoffen:** Unterstützt eine gesunde Verdauung.
- **Vielseitig einsetzbar:** roh oder gekocht als Beilage, in Salaten oder Eintöpfen.
- **Vegan & glutenfrei:** Für eine bewusste Ernährung geeignet.

Verwendung der sauren Bohnen

Milchsaure Bohnen passen als Beilage perfekt zu herzhaften Gerichten. Sie können die sauren Bohnen direkt aus der Packung verzehren oder auch kurz erwärmen. Traditionell werden milchsauer fermentierte Bohnen meist als Beilage zu Fleisch und Kartoffeln gereicht. Auch in Salat, als Ergänzung in Gemüsepfannen oder Eintöpfen oder einfach roh als Beilage zum Vesper eignen sich die sauren Bohnen ideal.

Wissenswertes über milchsauer fermentierte Lebensmittel

Fermentierte Gemüse wie Sauerkraut oder saure Bohnen sind nicht nur gut für die Darmflora, sondern auch für die Verdauung. Natürliche Milchsäure ist nach Kuhl außerdem bedeutungsvoll für den Säure-Basen-Haushalt und für einen physiologischen Blut PH-Wert. Neben dem Anteil an Milchsäurebakterien entstehen bei fermentierten Lebensmitteln Enzyme, welche die Verdaulichkeit der Lebensmittel günstig beeinflussen. Fermentierte Lebensmittel sind deshalb oft verträglicher als die Rohstoffe, aus denen sie hergestellt werden.

Allgemeine Informationen zu Topfruits saure Bohnen

Zutaten: Grüne Bohnen, Speisesalz.
Inhalt: 1000 g (zwei Beutel)
Lagerung: Im Kühlschrank aufbewahren und nach dem Öffnen innerhalb weniger Tage verbrauchen.

Zum Produkt

Nährwertangaben zum Produkt "Saure Bohnen, geschnitten, unpasteurisiert - nur milchsauer fermentiert"

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	115 kj
Brennwert kcal	27 kcal
Fett	0.1 g
davon gesättigte Fettsäuren	<0.5 g
Kohlenhydrate	2.3 g
davon Zucker	< 0.5 g
Ballaststoffe	3.7 g
Eiweiß	1.8 g
Salz	2.3 g