

Natürliche biologische Lösungen für:
Mensch-Tier-Pflanze-Boden-Wasser

Gemüse - milchsauer einlegen

das ganze Jahr - vielseitige Frische auf dem Teller

lecker • einfach • schnell • vitaminreich • gesund



Zerkleinertes rohes Gemüse: Spitzkohl, Weißkohl, Rotkohl,
Möhren, Paprika, Blumenkohl, Kürbis,
Sellerie, rote Beete, Zwiebeln...)

in ein Einmachglas geben

Mit abgekochtem, wieder erkaltetem Wasser auffüllen.
Gemüse muss vollständig mit Flüssigkeit bedeckt sein.

1 Liter	Wasser,
10g	Steinsalz,
5g	Manju Meersalz,
3 Eßl.	EM Kräuter aktiv oder EM Urlösung

Nach Belieben und Geschmack dazugeben:

Pfefferkörner, Senfkörner, Kümmel, Ingwer
Wacholderbeeren, Knoblauch...

Gefäß verschließen und kühl lagern.

Der Gärprozess ist nach etwa 3 Wochen beendet.

Achtung:

Während des Gärprozesses bildet sich ein leichter Überdruck im Glas.
Diesen durch vorsichtiges Öffnen regelmäßig regulieren.

