

Gefermenteerde kosse verbeter verteerbaarheid en verhoog die opname van vitamieë, minerale en voedingstowwe.

# Moenie gis oor die waarde van gefermenteerde kosse nie!

Deur Johan Jacobs



## GOEIE NUUS

Daar is hoop – nie net is die fermentasie van voedsel iets wat ons voorvaders gedoen het om seisoenale kos te bewaar en te stoor nie, maar gefermenteerde voedsel hou talle genesende en gesondheidsvoordele in:

1. Verbeterde dermgesondheid. Die dermmikrobes word herstel danksy die sinergistiese vennootskap tussen die vele variëteite van laktobakterieë plus die melksuurbakterieë – ons simbiote van die mikroskopiese wêreld.
2. Die groei van laktobakterieë in gefermenteerde groente verbeter die verteerbaarheid en verhoog vitamienvlakke.
3. Dit verhoog die opname en benutting van vitamieë, minerale en ander voedingstowwe.
4. Die melksuurbakterieë voorkom verrotting – nie slegs van voedselprodukte nie, maar ook die ingewande.
5. Asetielcholien, wat tydens fermentasie geproduseer word, stimuleer peristaltiese beweging in die ingewande.
6. Dit voorkom hardlywigheid.
7. Dit help om diereproteïen te verteer. "Etniese groepe wat groot hoeveelhede gaar vleis eet, sluit gewoonlik gefermenteerde groente of bykosse soos sauerkraut, gepekeld wortels, komkommers en beet saam met hulle maaltye in." – Sally Fallon, van Nourishing Traditions



Vandag is dit algemeen bekend dat goeie gesondheid in die ingewande begin. Binne die ingewande is daar 'n ekosisteem, jou mikrobiom, wat bestaan uit triljoene mikroörganismes wat jou help om jou kos te verteer en die voedingstowwe op te neem.

### Beskadigde mikrobiome

'n Natuurlike vereiste vir 'n gesonde mikrobiom is om as baba ten minste een jaar lank geborsvoed te word. Ongelukkig is baie van ons nie geborsvoed nie en het ons reeds 'n mikrobiom wat nie optimaal funksioneer nie. Boonop het die meeste van ons al antibiotika gebruik, drink ons water met chloor in en eet ons verwerkte voedsel wat giftige, chemiese preserveermiddels bevat. Dit kan die funksionering van ons mikrobiom ontwig en selfs die verteerstelsel skade berokken. Daarom ly baie mense aan lekkende en prikkelbare derms met verwoestende gesondheidsgevolge:

- allergieë
- voedselintoleransie
- 'n verswakte immunitietstelsel
- IBS – prikkelbaredermsindroom
- outo-immuniteitsiektes
- lekkendermsindroom (*leaky gut syndrome*)
- wanfunksionerende derms wat voedingstowwe nie goed opneem nie
- Candida-probleme (gisinfeksies)
- ondervoeding



## TIPIESE GEFERMENTEERDE KOSSE

Daar is verskeie gefermenteerde kosse, maar die mees voordelige is die volgende:

### 1. KEFIR

Kefir is 'n gefermenteerde melkdrankie – sekerlik een van die beste gesondheidsdrankies. "Kefir is 'n gekweekte kos wat ryk aan mikrobes is wat help om (in 'n simbiotiese verhouding) die inwendige ekologie te herstel. Dit bevat voordelige bakterieë wat kefir antibiotiese eienskappe gee. Dit is dus 'n natuurlike antibiotika. Die eindproduk verskil nie veel van jogurt wat jy kan drink nie, maar kefir het 'n meer verfrissende smaak en bevat mikroörganismes wat heeltemal van joghurt verskil.

Kefir voed gis nie en pla dus nie gewoonlik mense wat laktose-intolerant is nie. Dit is omdat die voordelige bakterieë en gis wat op die kefir groei die meeste van die laktose verbruik en baie doeltreffende ensieme (laktase) verskaf om die laktose wat oorbly te verteer.

Kefir is slymvormend, maar die effense slymvormende kwaliteit is presies wat dit nuttig maak. Die slym het 'n "skoon" kwaliteit wat die voering van die spysverteringskanaal bedek en 'n voordelige omgewing vir goeie bakterieë skep om te vermeerder.

### Selfs goed vir mense wat allergies is vir suiwelprodukte

In my getuigenis vertel ek hoe ek nie net van gevorderde veelvuldige sklerose genees is nie, maar sommer

ook van ander siektes en allergieë. Ek was hoogs allergies vir alle suiwelprodukte, maar kan dit nou inneem vandat ek slegs ongepasteuriseerde, organiese, volroommelk gebruik wat voedingstof- en mineraalryk is en sonder hormone, plaagdoders of ander chemikalieë is. Ek neem dit in as gefermenteerde melk wat vooraf deur kefir-kulture verteer is. Dit is so 'n seën; ek geniet nou daaglik melkprodukte sonder nuwe-effekte.

Die Skepper het nie 'n fout gemaak toe Hy op 20 verskillende plekke in die Bybel oor die land van melk en heuning gepraat het nie. Dit is die beste medisyne. Ek het baie probiotikaprodukte tydens my gesondheidsreis gebruik; kefir troef hulle almal.

### 2. SAUERKRAUT (SUURKOO)

In Europa is sauerkraut die vernaamste lakto-gegistede voedsel. Dit is in Romeinse tekste geprys vir die heerlike smaak asook sy medisinale eienskappe. Die Chinese gis al duisende jare lank kool en skryf suurkoolsap vir verskeie kwale voor.

### Hoe produseer 'n mens hierdie gefermenteerde kosse?

Ongelukkig is die vaardigheid en kennis van hoe om hierdie gefermenteerde kosse voor te berei en te produseer, een wat besig is om verlore te gaan. Ons boek, *GO NATURAL: Wisdom for Healthy Living*, bevat die resepte en nog baie meer oor hoe om al twee hierdie uitstekende gefermenteerde kosse te produseer.



Koop jou eie DUITSE FERMENTASIE-POT by ons aanlyn winkel en maak jou eie suurkool – resep is in ons boek

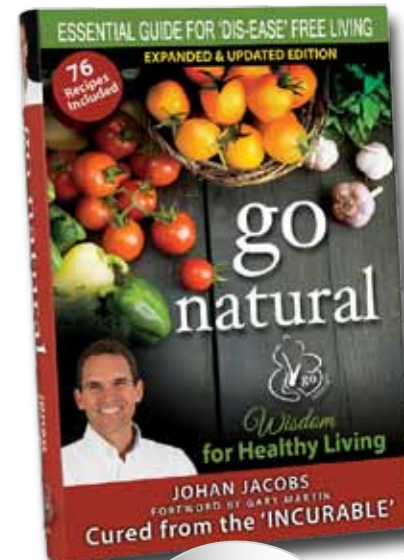
Kefir moet verkieslik gemaak word van ongepasteuriseerde, volroom-organiese melk van koeie, bokke, skape of kamele wat vrylik kan wei.

### Uniek en gesond

Kefir word van gelatienagtige wit "korrels" gemaak. Die korrels bevat die bakterieë/gismengsel wat verbind is met kaseïen (melkproteïene) en komplekse suikers. Dit lyk soos klompies blomkool. Geen ander melkkultuur vorm sulke korrels nie en maak kefir uniek. Sodra die korrels die melk laat gis het, word dit met 'n sif verwyder net voordat die kefir gedrink word. Die korrels word dan weer by vars melk gevoeg om die proses te herhaal.



Kry al jou resepte vir gefermenteerde kosse in hierdie boek.



R250  
BTW ingesl.

'Om GESOND te leef is nou makliker as ooit. Koop al jou gesondheidsprodukte AANLYN by Go Natural!'

021 852 2744

info@gonatural.co.za

www.gonatural.co.za