

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.

Ume Su ist ein traditionelles salzig-saures Würzmittel. Es wird aus unreifen Umeboshi-Aprikosen hergestellt und kann wie ein Essig verwendet werden.

Verwendung von Ume Su als Essig in der gesunden Vollwertküche

Ume Su kann die Gerichte als Essigersatz bereichern. Er passt zu:

- Salaten
- Dips
- selbstgemachten Aufstrichen
- in Wok-Gerichten

Zusätzliches Salz kann sparsam eingesetzt werden, da Ume Su aufgrund des Fermentationsprozess salzig ist. Durch die Verwendung von Ume Su kann daher auf herkömmliches Salz verzichtet werden.

Besonderheit 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.

Traditionelle Herstellung von Ume Su

Ume-Früchte (for type unknown)

Als Basis für Ume Su dienen Ume-Aprikosen. Diese werden mit Meersalz bestreut bzw. eingelegt. Aufgrund der milchsäuren 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.

Vorteile des Bio Ume Su auf einen Blick

- milchsauer fermentiertes Lebensmittel
- glutenfrei
- aus kontrolliert biologischem Anbau
- dient als Essigersatz
- Alternative zu konventionellem Salz
- fettfrei und enthält nur sehr wenig Zucker

Allgemeine Informationen 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.

Allgemeine Hinweise zu Ume Su, dem traditionellen japanischen Aprikosen-Essig

Zutaten: 70 % Ume Aprikosen*, Meersalz, 10% Shiso-Blätter*. -* aus kontrolliert biologischem Anbau

[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