

Helios Surkål tysk type

Helios Surkål tysk type

6600

[Helios \(Norge\)](#);

Økologisk, fermentert surkål med einerbær, tysk type (sauerkraut), uten tilsatt sukker.

Denne spesialiteten utvikler sin karakteristiske smak og aroma gjennom en naturlig fermenteringsprosess. Surkål er klassisk tilbehør til julematen, men kan også brukes resten av året. Prøv for eksempel kokt surkål som topping på pølser i lompe eller brød ? eller som tilbehør til grillretter. Smaken kan varieres med litt karve eller andre krydder, eller tilsettes litt eddik hvis du ønsker det.

Helios Surkål kan spises akkurat som den er om du liker den kald ? ellers smaker den også nydelig når den er varm.

Innhold:

Hodekål**, havsalt, einerbær*

*fra godkjent økologisk landbruk

**fra godkjent økologisk og biodynamisk (Demeter) jordbruk

Produktet er pasteurisert.

Næringsinnhold per 100 gram:

Energi 102 kJ / 24 kcal

Protein 1,3 g

Karbohydrater 5,6 g

Fett 0,1 g

Kostfiber 2,4 g

Natrium 0,8 g

Vitamin C 36 mg

Hvorfor fermentering?

Fermentering, også kalt syrning eller melkesyregjæring, gjør kål og andre grønnsaker mer lettfordøyelige for magen. Under gjæringsprosessen dannes også B-vitaminer, inkludert B12-vitamin. B12 har blant annet betydning for produksjonen av røde blodlegemer og for nervesystemets funksjoner.

Nedlagte, sure grønnsaker virker som et probiotikum, det vil si at de inneholder sunne bakterier som beskytter mot sykdomsfremkallende organismer. Probiotika er godt for tarmbakteriene og immunforsvaret, og beskytter også slimhinnene i munn og tarm.

Årsaken til at stadig flere barn blir allergiske kan skyldes at vi i dag ikke spiser sunne probiotiske bakterier i samme utstrekning som før. Kunnskapen om syrning av grønnsaker forsvant etterhvert som kjøleskap ble vanlig i husholdningene. Da forsvant dessverre også mange sunne og nyttige bakterier fra kostholdet vårt.

Pris kr 59,00

680 g
Nei

