

# Gemüse als gepresste Rohkost

## MB-Heilküche für die Schilddrüse

Ein Teil des täglichen Gemüses kann als kurz gepresste (anderes Wort: fermentierte) Rohkost gegessen werden.

Rettich, Kohlrabi und Radieschen eignen sich sehr gut dafür. wichtig: Gemüse in sehr dünne Scheiben hobeln und für ein paar Stunden mit Salz pressen

TIPP: Zu jeder Mahlzeit ein paar EL von dieser Rohkost hilft der Verdauung auf die Sprünge.



So wird gepresstes Gemüse gemacht

In 3 Schritten ist das gepresste Gemüse fertig:

1. Gemüse raspeln oder in feine Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben.
2. Salz mit der Hand untermischen, bis sich Wasser bildet.
3. eine zweite Schüssel mit Wasser füllen, auf das Gemüse stellen. Durch den Druck wird das Gemüse gepresst.
4. je nach Gemüsesorte und Größe der Stücke 6-8 Stunden stehen lassen.