

Liebe EM-Bekannte-/Freunde

welche Arbeiten kann ich im November verrichten?

### **Balkonkästen, Kübelpflanzen:**

Die Balkonkästen werden spätestens im November vom Balkon geholt. Wenn die Balkonblumen das ganze Jahr über mit chemischen Substraten gedüngt wurden, dann kommen diese beim Abräumen wieder über den Kreislauf in dem Kompost oder in die Biotonne.

Wenn aber die Balkonblumen und Kübelpflanzen im Mai in Erde mit Bokashigemisch eingepflanzt wurden, dann folgt jetzt ein guter gesunder Kreislauf. Die Bakterien können jetzt im Kompost oder auch in der Biotonne weiter aktiv werden.

### **Blumenzwiebeln setzen im Herbst:**

Wenn Sie Blumenzwiebeln setzen, dann können Sie diese vorher mit EM a einsprühen. Sie können auch ein bisschen Urgesteinsmehl mit begeben und guten EM-Humus, wie im Monat Oktober beschrieben.

### **Verschneite Beete – wohin mit dem Bokashi?**

Ich selber gebe zu Zeiten, an denen die Beete zugeschneit sind und der Boden gefroren ist, den Bokashi des vollen Küchenbokashieimers in die Biotonne. Dort können die Mikroben dann auch ihrer nützlichen Aufgabe nachkommen. Sie können sich zwar nicht so voll entfalten, als wenn sie im Boden vergraben würden, jedoch ist diese Periode ja absehbar kurz und das zu verrottende Material zersetzt sich schneller.

### **Sauerkraut selbst herstellen:**

Beim Einsäuern mit Hilfe probiotischer Effektiver Mikroorganismen als Starterkulturen wird das Gemüse veredelt. Durch Fermentation entwickelt sich das Rohgemüse zu vitaminreichem Sauergemüse. Milchsäurebakterien verhindern im Darm das Aufkommen von Fäulnis. Sie schließen die Zellwände des Krauts biologisch auf und die Nahrung kann vom Darm gut aufgenommen werden.

Die Milchsäuregärung (Fermentation) kommt heute v. a. in asiatischen Ländern vor.

Gut geeignete Gemüsearten sind: Weiß- und Rotkohl, Spitzkohl, Blumenkohl, Brokkoli, Gurken, Zwiebeln, Sellerie.

#### Vorgehen:

den Kohl (oder Gemüsearten Ihrer Wahl) fein in eine große Schüssel hobeln und dann schichtweise mit hochwertigem Himalayasalz und EM-Salz einsalzen. Sie können auch Dill, Kümmel, Koriander, Fenchel, evtl. Apfel oder Zwiebeln klein schneiden und daruntermischen. Mit einer kleinen Sprühflasche, gefüllt mit Pro-EMsan oder EMIKO san kann das gehobelte Gemüse gut eingesprüht und beimpft werden. Das Einsprühen von probiotischen Starterkulturen unterstützt den Fermentationsprozess. Ich selber für meinen Gebrauch setze einen fermentierten Kräuterextrakt aus EM a und verschiedenen Kräutern an, mit dem ich das Gemüse einsprühe oder verwende. Ema.

Durch Einsprühen mit EMX Gold oder Manju verfeinere ich dann noch den Prozeß.

Nun muß das ganze gut durchgemischt werden und mit den Händen ausgedrückt werden, bis der Saft abläuft. Danach wird das Gemüse abgefüllt in Einweckgläser – klein oder groß – je nach Größe der Familie und Bedarf, oder in einen Sauergemüse-Fermenter.

Wenn Sie das Gemüse in Einweckgläser abfüllen, dann fest eindrücken und verschließen und 10-12 Tage reifen lassen.



Beim Sauerfermenter den Stempel so weit nach unten drehen, bis das Gemüse fest verdichtet wird. Von dem ausgewrungenen Saft kann über das Kraut etwas gegossen werden. Es soll aber nicht im Nassen stehen.



Das Gemüse dann 5-7 Tage anfermentieren lassen.  
Sie erhalten ein wertvolles, anfermentiertes Gemüse für den kurzfristigen Rohverzehr oder zum Dünsten.

Viel Erfolg beim Ausprobieren....

Viele Grüße

Eure

Erika Bachl