



Ume Su - Unser Lebensmittel des Monats

Ume Su ist eine salzig-saure, rosa-farbene Flüssigkeit, die sich toll als Salz- oder Essigersatz eignet. Ume Su ist in der japanischen Küche beheimatet und gilt als äußerst hochwertiges Produkt. Hergestellt aus grünen Marillen, die in Eichenfässern mit Salz drei Jahre lang eingelegt werden, eignet es sich wunderbar zum Vorfermentieren von Zwiebeln oder Knoblauch.

Einfach etwas Ume Su über die frisch geschnittenen Zwiebeln bzw. Knoblauch träufeln, einige Minuten einwirken lassen und du ersparst dir unangenehme Nebenwirkungen wie Blähungen oder Knoblauch.

Mehr Infos findest du in Martinas Buch „Tante Emma kocht nachhaltig“.

Martinass Ume Su Dressing (Zutaten für 2 Portionen)

- 4 EL Ume Su
- 6 EL Leinöl und Hanföl und/oder Kürbiskernöl
- 1 kräftige Prise Salz
- 1 TL süßen Senf
- ca. 125 ml Wasser
- 1 TL Honig oder Melasse

Alle Zutaten vermengen und gut durchschütteln. Im Salatdressing ist Ume Su ein herrlicher Essigersatz. Der Salat wird um ein Vielfaches besser verträglich und übersäuert im Vergleich zu (industriell gefertigtem) Essig den Körper nicht unnötig.