



Newsletter April 2016

Nachtrag || Gesundheit für die Darmflora

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Aufgrund der sehr großen Resonanz und der beiden immer wieder gestellten Fragen zur Herstellung von Joghurt mit dem True Life Gerät hier ein kurzer Nachtrag:

- Die Empfehlung, H-Milch zu verwenden, mag seltsam anmuten. Aber ein völlig bakterienfreies Ausgangsmaterial ist gut geeignet, damit die Joghurtkulturen es in komplett neuer Form beleben. Auch Miso wird durch Fermentation zu einem lebendigen Produkt, mit dem Ausgangsmaterial von Sojabohnen, die lange gekocht wurden. In der Natur machen Mikroorganismen aus totem Material gerne wieder lebendiges Leben, nichts Anderes geschieht ja auch in jedem Kompost. Also, wer keine Rohmilch bekommen kann, kann sehr gut mit H-Milch arbeiten.
- Pflanzenmilch kann natürlich auch verwendet werden. Geschmacklich soll vor allem Cashewmilch überzeugen, nach den bisherigen Rückmeldungen. Ziegenmilch hat bei mir auch gut funktioniert, der Joghurt wird dann nur etwas dünner als bei Kuhmilch.

Noch ein Hinweis: Befreite Ernährung und weitere Aspekte meiner Arbeit werden ab jetzt auch auf folgendem Online-Portal zu sehen sein:

<http://www.balancebeautytime.com/ernaehrung/befreite-ernaehrung>

Mit herzlichem Gruß,

Christian Dittrich-Opitz

www.befreite-ernaehrung.de

Mailjet.com

