

# Gemüse fermentieren und verkosten

## Methode zur Konservierung im Workshop der Solawi und des Mehrgenerationenhauses

**Schweinfurt** „Fermentieren“ war der Titel eines Workshops unter der Leitung von Fritz Schumm, den der Verein Solawi Schweinfurt e.V. in Kooperation mit dem Mehrgenerationenhaus Schweinfurt veranstaltete. Zunächst gab es umfangreiche Informationen zum Thema. Die an der Fermentation beteiligten Mikroorganismen und Pilze wurden vorgestellt. Durch anaerobe und aerobe Gärung ist so eine Konservierung möglich, die das rohe Gemüse noch gesünder macht und so eine große Bedeutung für die gesunde Ernährung hat. So können auch kleine Mengen in geeigneten Gläsern fermentiert werden, wenn die jeweiligen Bedingungen für die Fermentkulturen eingehalten werden, z.B. Sauerstoffabschluss beim im Workshop hergestellten Sauerkrautansatz.

Im Praxisteil wurden Weißkohl und Rotkohl, der Solawi und auch mitgebrachtes Gemüse für die Fer-



Im Bild Fritz Schumm (rechts), der auch den Ansatz von Sauerkraut zeigte.  
Foto: Ursula Schubert

mentation vorbereitet (zerkleinert), mit Salz vermengt und mit Gewürzen angesetzt. Zum Schluss waren die mitgebrachten Gläser gefüllt und luftdicht verschlossen. Sie dürfen nun in den Haushalten der Teilnehmenden vergären.

In einer Verkostung gab es auch „exotischere“ Proben, wie fermentierte Mangoldstiele und Staudensellerie. Am Ende des Workshops konnten noch Fragen gestellt werden. Auch war Gelegenheit, die Solawi Schweinfurt in „grobem Zügen“ kennenzulernen.

Die Solawi bietet unter anderem Umwelt- und Ernährungsbildung an. Auf einem Acker in Bergheinfeld wird besonders Natur nah Gemüse angebaut und an die Mitglieder verteilt. Derzeit sind Ernteteile verfügbar.

Von: Erich Morgenstern (Mitglied des geschäftsführenden Vorstands, SoLaWi Schweinfurt e.V.)