Artikel vom 08.11.2023 · Ausgedruckt am 23.11.2026, 04:29 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/landfrauen-beim-fermentier-kurs

Landfrauen beim Fermentier-Kurs



Foto: privat

Fast in Vergessenheit geratene Methoden zum Haltbarmachen und Bevorraten von Lebensmitteln waren Anlass für zwei informative und anregende Treffen der Hubbelrath-Ratinger Landfrauen. Im Frühjahr trafen sich interessierte Landfrauen bereits zum Thema Haltbarmachen von Obst und Gemüse. Nach dem theoretischen Vortrag durch eine Ernährungsberaterin aus eigenen Reihen durften sich alle Landfrauen in der Praxis üben. Gemeinsam wurden Äpfel geschält, geschnitten und eingekocht. Für jede gab es zum Schluss ein gefülltes Einmachglas mit einem leckeren Nachtisch.

Im Oktober folgte der Fermentier-Kurs mit professioneller Hilfe: Marianne Radtke und ihre Tochter vom Natursteinhof Radtke in Langenfeld leiteten den Nachmittag. Zunächst erhielten alle Teilnehmerinnen diverse Kostproben von bereits fermentiertem Gemüse und getrocknetem Obst. Marianne Radtke, eine ausgebildete Kräuterpädagogin, erklärte die Theorie und die verschiedenen Möglichkeiten des Fermentierens (trocken oder nass) und stellte ihre Rezepte vor.

Danach hieß es, selbst Hand anzulegen. Jede Teilnehmerin hatte Schneidebrett, Messer und Gläser mitgebracht. So war es kein Problem, Blumenkohl, Möhren, Rotkohl, Weißkohl und so weiter zu zerkleinern, zu kneten und zu stampfen, um diese dann in die Gläser zu füllen. Diese wurden gegebenenfalls mit Salzlake aufgefüllt. Nach eigenem Ermessen

konnten noch Gewürze zugegeben werden. Das zu fermentierende Gemüse wurde in den Gläsern durch Blätter abgedeckt, durch Steine beschwert und danach verschlossen.

Täglich müssen nun die Gläser, die zunächst warm und im Licht stehen, geöffnet werden, um die entstehenden Gase entweichen zu lassen. Nach etwa einer Woche kann dann endlich probiert werden. Wenn der richtige Säuregrad erreicht ist, müssen die Gläser kühl und dunklen stehen.

Sigrid Rüttger