

## Verein für Gartenbau und Landespflege Massing e. V.

1. Vorsitzende Resi Ott

Obere Gemeinde 4, 84323 Massing

Tel. 08724 - 1215 E-Mail: ott-massing@t-online.de



**Versammlung:  
18. September 2023**

**Wettbewerbsauswertung:  
Hochbeete in der  
Herbstversammlung  
am 06.11.2023**



### Gartenpraxis September und Oktober

Es ist **Pflanzenzeit** für Stauden und Gräser. Das gilt auch für Blumenzwiebeln, wenn Sie Ihren Garten im nächsten Frühjahr voller blühender Tulpen, Krokusse, Hyazinthen, Iris, Schneeglöckchen, Blausterne und Winterlingen bewundern möchten.

Um Bäume, hochwachsende Pflanzen und Sträucher bis zum nächsten Jahr zu stützen, sollten sie jetzt an Pfähle gebunden werden.

Rosen im Herbst nur ausputzen. Welke Blüten und kranke Pflanzenteile entfernen.

Der Schnitt erfolgt erst im Frühjahr.

**Blumen:** Den ganzen Sommer über haben Stauden mit ihrer Blütenpracht erfreut. Nun stehen viele von ihnen verblüht im Garten. Schneiden Sie jetzt bitte nicht alle Blütenpflanzen und Gräser zurück, sondern warten Sie damit bis Ende Februar/Anfang März. So bleibt für die Gartenvögel noch etwas Futter zurück, das ihnen über den Winter hilft.

Auch im Winter muss man nicht auf gesunde Kräuter verzichten. Um bis zum Frühjahr einen Vorrat an gesunden Vitaminen zu haben, sollten Petersilie und Schnittlauch nun in Töpfe gesetzt und an einen geschützten Platz aufgestellt werden.



### Die nächsten Termine:

**20.10.2023** Pflanzentauschtag ab 14:00 Uhr auf dem Marktplatz (Marktpavillon) Massing.  
Jeder kann Pflanzen und Blumen anliefern (Pflanzen bitte frühzeitig anliefern)

**06.11.2023** Herbstversammlung mit Tombola,  
Vortrag von Bernd Hofbauer: "Giftpflanzen in freier Natur und im Garten"  
Gasthaus Rupertuskeller Beginn: 19:30 Uhr

**2.12. / 03.12.23** Beteiligung am Weihnachtsmarkt in Massing

### **Angebote des Gartenbauvereins = Verleih von Gartengeräten - für Mitglieder**

- |                              |                       |                     |
|------------------------------|-----------------------|---------------------|
| 1. Elektrische Heckenschere: | Leihgebühr je 1/2 Tag | 10,00 €             |
| 2. Hochentaster:             | Leihgebühr pro Tag    | 10,00 €             |
| 3. Vertikutierer:            | Leihgebühr je 1/2 Tag | 8,00 € + Treibstoff |

Geräte sind bei Josef Ott Obere Gemeinde Tel. 08724-1215 eingestellt und können dort nach **vorheriger Tel. Anmeldung** abgeholt werden.

## Fermentieren: Was ist das und wie geht's?

Das Wort Fermentieren leitet sich von dem lateinischen **fermentum** ab und bedeutet "Gärung". Am bekanntesten ist die so genannte „wilde Fermentation“. Sie basiert lediglich auf Milchsäurebakterien, welche auf ganz natürliche Weise in vielen unserer Lebensmittel vorkommen. Legt man beispielsweise Weißkraut in ein Einmachglas ein, fügt etwas Wasser und gegebenenfalls Salz hinzu, gärt es in aller Seelenruhe vor sich hin und ist jahrelang haltbar.

Wichtig dabei ist, dass der Prozess **nur unter Ausschluss von Sauerstoff funktioniert**. Auf diesem Wege wird verhindert, dass "schlechte" Bakterien (Hefebakterien wären in diesem Fall die Übeltäter) an das Einlegegut (Ferment) gelangen. Sie würden die Haltbarkeit schenkende Gärung nämlich ganz leicht in einen übel riechenden Faulprozess verwandeln.

## Wie fermentiert man?

Fürs Fermentieren benötigst du eine Salzlake, in der du im Prinzip jedes Nahrungsmittel, welches natürlicherweise über Milchsäurebakterien verfügt, einlegen kannst. Wie wäre es mit Weißkohl, Rote Bete, Kürbis, Möhren, Tomaten, Paprika, Bohnen oder sogar Erdbeeren?

### Das benötigst Du

- ✓ 250 Milliliter weißen Essig (destilliert)
- ✓ 2 Esslöffel Salz
- ✓ 2 Esslöffel Zucker
- ✓ Verschließbares Einmachglas

1. Zunächst ist es wichtig, dass dein Einmachglas komplett sauber ist. Am besten solltest du es vorher einmal sterilisieren – so kannst du dir sicher sein, dass keine im Glas zurückgebliebenen Bakterien den Fermentationsprozess stören. Nun das Ferment vorbereiten. Gemüse solltest du beispielsweise vorher gut waschen und in kleine Stücke schneiden, raspeln oder hobeln.

Anschließend kann es schon direkt ins Einmachglas.

3. Essig, Salz und Zucker in einem Topf verrühren, zum Kochen bringen und so lange köcheln lassen, bis Salz und Zucker sich aufgelöst haben.

4. Die Lake kurz abkühlen lassen und über das Ferment geben. Achtung: Das Glas nur soweit füllen, dass das Ferment gerade so bedeckt ist.

5. Einmachglas verschließen und bei Raumtemperatur lagern.

**Tipp:** Zudem fermentieren einige auch nur mit Wasser. Bei sehr wasserhaltigen Lebensmitteln, reicht es manchmal sogar aus, die ohnehin vorhandene Flüssigkeit zu verwenden. Möchtest du etwa Weißkohl fermentieren, kannst du ihn einfach ordentlich durchkneten und im eigenen Zellwasser einlegen. Etwas Salz sorgt dafür, dass das entstehende Sauerkraut würzig und knackig ist.

## Bedeutung für die Gesundheit: Was steckt in fermentiertem Gemüse?

Fermentieren macht Lebensmittel nicht nur haltbar, sondern bereitet es auch besonders gesund zu. Eigentlich ist das sogar noch untertrieben: Die Milchsäurebakterien lassen im Ferment zahlreiche weitere Vitamine entstehen und den Mineralstoffgehalt ansteigen. Darüber hinaus wird beim Gärungsprozess Phytinsäure abgebaut, sodass ungebundene Spurenelemente noch besser vom Körper aufgenommen werden können.

### Fermentieren macht Lebensmittel also noch gesünder!

Darüber hinaus ist das Fermentieren eine der wenigen Methoden, mit denen es möglich ist, Lebensmittel ohne Zuckerzusatz haltbar zu machen. Genau genommen wird während des Prozesses sogar Zucker abgebaut. Also haben sie sogar noch weniger Kalorien als zuvor! Generell unterstützen fermentierte Lebensmittel, etwa Sauerteigbrot, Kefir oder Sauerkraut, den Darm beim Aufbau einer gesunden Darmflora und stärken das Immunsystem. Es lohnt also, sich auf alte Konservierungsmethoden zurück zu besinnen und zu Hause auszuprobieren, was für Generationen Alltag war.