

News

September und Oktober 2025

Kneipp

VEREIN

Bremervörde e.V.

Kneipp-Treff · Buchenstraße 1

27432 Bremervörde

www.kneippverein-bremervoerde.de

info@kneippverein-bremervoerde.de

Liebe Kneipp-Mitglieder!

Jetzt ist die Zeit des Überflusses. In den Gärten reifen Gemüse und Obst heran. Es gibt jede Menge zu tun, um die Ernte für den Winter zu konservieren und einzulagern. Egal, ob Einfrieren, Einkochen, Dörren, Entsaften, Marmelade kochen oder im kühlen Keller lagern. Möglichkeiten gibt es viele, um im Winter von der eigenen Ernte zu zehren. Auch das Fermentieren oder Vergären mittels Milchsäurebakterien, die unsichtbar überall um uns herumschwirren, gehört zu den ganz alten Konservierungsmethoden und ist eine gesunde Alternative zum herkömmlichen Einkochen. Fermentiertes Gemüse ist recht lange lagerfähig. Es bringt bei regelmäßigem Verzehr unsere Verdauung auf Trab und kann obendrein die Darmschleimhaut mit „guten“ Bakterien besiedeln und ins Gleichgewicht bringen.

Dies wirkt sich z.B. positiv auf unser Immunsystem aus, kann des Weiteren die Aufnahme von Vitaminen verbessern und den Cholesterinspiegel senken, um nur einige gute Aspekte zu nennen. Fermente enthalten oft mehr Vitamine, hier ist besonders zu erwähnen das Vitamin C. Eine gesunde Darmflora unterstützt die Bildung wichtiger Verdauungsenzyme und kann Entzündungen im Darm vorbeugen.

Beim Fermentieren sollen während der Gärung Milchsäurebakterien gefördert und andere Mikroorganismen unterdrückt werden. Das geschieht unter Sauerstoffabschluss im salzigen Milieu am besten.

Als Gefäße für die Fermente kommen Drahtbügelgläser, Omas Einmachgläser oder Twist-Off-Gläser zum Einsatz. Den Sauerstoffausschluss erreicht man mit Flüssigkeit, die zum Gemüse hinzugegeben wird. Es muss vollständig unter Flüssigkeit sein. Das Gärgut sollte täglich kontrolliert werden. Das Salz für die Lake muss unbehandelt sein. Jodsalz oder Salz mit jodhaltigen Algen sowie Salz mit Rieselhilfen versetzt, ist ungeeignet. Die Salzlake sollte einen Salzgehalt von 2% - 5% / pro 1l Wasser nicht überschreiten, damit das Gärgut später nicht zu salzig wird. Das Salz entzieht dem Gemüse beim Gärprozess Wasser. Hier gilt: Je feiner das Gemüse vorbereitet ist, je weniger Salz wird benötigt.

Das Gemüse kann auch vorher mit Salz und Gewürzen gemischt werden. Danach wird es in vorbereitete Gläser gefüllt. Das Gemüse wird in die Gläser gedrückt, gestampft oder geschichtet, bis das Glas ca. $\frac{3}{4}$ voll ist. Tritt dabei schon Gemüsesaft aus, braucht man evtl. keine weitere Flüssigkeit mehr dazu zugeben, abhängig vom Flüssigkeitsgehalt des Gemüses. Der Fermentierungsprozess hat dann schon eingesetzt.

Bei ungewürztem Gemüse wird die zuvor vorbereitete Salzlake vorsichtig über das Gärgut gegossen, so dass es vollständig bedeckt ist. Da das Gemüse dazu neigt im Gefäß aufzusteigen, wenn die Gärung einsetzt, sollte das Gärgut mit einem Abstandshalter versehen werden. Es eignen sich dafür mit Wasser gefüllte Gefäße, ausgekochte Kieselsteine (keine Kalksteine), Murmeln oder andere Dinge, die zum Beschweren verwendet werden können. Eventuell muss noch einmal etwas Lake nachgefüllt werden. Danach wird das Glas verschlossen. Sobald die ersten Bläschen aufsteigen, muss das entstandene Gas im Glas entweichen. Hierzu nur kurz den Deckel aufmachen und sofort wieder verschließen. Das muss gegebenenfalls mehrmals am Tag erfolgen, je nach Umgebungstemperatur. Darauf achten, dass das Gärgut immer mit Flüssigkeit bedeckt ist. Gegebenenfalls Flüssigkeit nachfüllen. Bei Zimmertemperatur bleibt das Gärgut ca. 10-14 Tage stehen. Im Hochsommer reichen evtl. schon 10 Tage. Dann ist die Hauptgärung abgeschlossen. Die Feingärung, die das Lebensmittel haltbar macht, findet in einer gekühlten Umgebung statt. Das kann der Kühlschrank aber auch ein kühler Keller sein. Nach 4-6 Wochen ist das Gemüse genussfertig. Je länger ein Gärgemüse aufbewahrt wird, je saurer kann es werden. Auch ist es nicht ausgeschlossen, dass es bei längerer Lagerung dem Zerfall preisgegeben ist, da die Milchsäurebakterien weiterhin ihre Arbeit verrichten, bis sämtliche Kohlenhydrate im Gemüse aufgebraucht sind. Deshalb sollte die Lagerungstemperatur bei höchstens 6-8°C liegen.

Zur Entnahme von gegärtem Gemüse bitte darauf achten, dass das restliche Gärgut immer mit Lake bedeckt bleibt. Durch das Öffnen der Gläser wird zwangsläufig Sauerstoff in das Glas gelassen. Durch evtl. fehlende Flüssigkeit könnte Verderb einsetzen.



Zum obigen Thema meinte Sebastian Kneipp einst mit Humor: „Gestern hat es, wie ich hörte, im Speisesaal Krautnudeln gegeben. Ob sie richtig zubereitet waren, das weiß ich nicht, denn zu so etwas ladet man mich nicht ein. Mich ladet man zu Konzerten ein – und doch wäre mir so eine Portion Krautnudeln das schönste und liebste Konzert.“

Für Kurzentschlossene: Die diesjährige E-Bike-Tour findet am 6. September 2025 nach Himmelpforten zum Schulmuseum statt. Wer noch mitfahren möchte, möge Näheres bitte umgehend bei Margarete Stelling direkt unter der Telefonnummer 0171-7588601 erfragen.



Zum Vormerken:

13.09.2025 und 11.10.2025, 11.00 h,
Meilenweit mit Kneipp. Mit Finesseinheiten und Atem-Meditation entlang der Kneippmeile gehen. Dieses Angebot findet regelmäßig 1x im Monat statt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, auch Nichtmitglieder sind willkommen. Treffpunkt ist der Eingang zum Bewegungsparcours, der Beginn der Kneippmeile.

11.09.2025 und 09.10.2025, 16.00 h,
Klönen, Lachen, Spielen... etc. Kneipptreff, Buchenstraße 1, 27432 Bremervörde Anmeldung per Mail oder telefonisch zu den Öffnungszeiten:
Montags von 16.00h bis 18.00h und
Freitags von 10.00h bis 12.00h

07.10.-25.11.2025, 8 x 75 Minuten SensibelStabil®
mit Katja Poppe – näheres direkt bei der Vorsitzenden erfragen (0151-21673179) oder über die Homepage.

07.11.2025, 18.00 h, Mitgliederversammlung
im „HANNES“, Neue Straße 98, 27432 Bremervörde. Anmeldungen bis 14 Tage vorher im Kneipp-Büro.



Bewegungsparcours Kneippanlage Bremervörde



An alle Garteninteressierte und Kräuterliebhaber:

Im Kräutergarten wird noch Unterstützung benötigt. Wer sich vorstellen könnte, 1x die Woche, jeweils Mittwochnachmittag, ab 14.00 h für ca. 1-1,5 Std. im Kneipp-Kräutergarten mitzuarbeiten, mit anschließendem gemeinsamen Kaffeetrinken, kann sich gerne unter der Tel.Nr.: 04761-6414 bei Angela Mikus melden.

Wir wünschen Ihnen einen schönen Herbstanfang mit viel Sonnenschein und all seinen bunten Farben.

Genießen Sie die Wärme der Tage und bleiben Sie gesund.
Ihr Kneipp-Verein Bremervörde e.V.