

Weil's lecker ist und so gesund

Von Heiko Hesse

Wohin mit dem Ernteüberschuss? Die Solidarische Landwirtschaft Havelknolle hatte ein gutes Gemüse-Jahr. Damit die Leute lange die vitaminreiche Kost genießen können, fermentieren sie es.



[Galerie öffnen](#)

Rotkohl und Weißkohl geben einen leckeren Salat ab, wenn alles gut durchgezogen ist. Foto: Heiko Hesse

Für manche Früchte war 2025 ein gutes Jahr. „Wir haben wirklich eine Menge vom Acker geholt“, sagt Jenny Barthel von der [Solidarischen Landwirtschaft \(Solawi\) Havelknolle](#). Möhren, Weißkohl, Rotkohl, Zwiebeln und andere Gemüse gediehen prächtig.

Weil die Mitglieder der Solawi nicht alles verputzen können, wie es frisch vom Feld kam, „machen wir es eben ein“, sagt Michael Bessen, ein weiteres Mitglied der Gruppe. Einmachen allerdings nicht in Form von Einkochen, „weil da die Vitamine verloren gehen“, sagt Jenny Barthel.

Sie fermentieren ihr Gemüse. Nicht erst seit Kimchi, der koreanischen Art, Chinakohl lecker und gesund zu verarbeiten, ist das Fermentieren eine gute Art des Haltbarmachens. Diese Methode ist vor allem Leuten vertraut, die früher darauf angewiesen waren, sich selbst zu versorgen.

Kern der Solawi Havelknolle ist der Acker von Landwirt Steffen Heinke in Gortz. Er fragt im Dezember, was er anbauen soll, und die Mitglieder kaufen ihm ab, was dort wächst. 2025 war ein gutes Jahr, die Mitglieder haben viel für ihr Geld bekommen. Alle paar Wochen treffen sich die Leute, um das Geerntete in leckere Speisen zu verwandeln. „Meist kochen wir zusammen“, sagt Jenny

Barthel, „und wechseln uns bei der Anleitung ab“. Diese Abende tragen dazu bei, die Gruppe zu festigen.

Nun war Fermentieren an der Reihe. Mitglied Bernd Inselmann beschäftigt sich seit geraumer Zeit mit dieser Methode des Haltbarmachens. Also führte er durch diesen Abend.

Fermentieren macht Gemüse länger haltbar

Zuerst schnippelt man das Gemüse kurz und klein und quetscht es in einer Schüssel, damit die Zellen aufbrechen und die Flüssigkeit austritt. Nun kommt Salz dazu, und zwar zwei Prozent der Gemüsemenge. Jetzt kann man es noch würzen.

Ist alles durchgezogen, stopft man es in Weckgläser. Das Stopfen ist wörtlich zu nehmen. Handarbeit gehört dazu.

Jenny Barthel stopft Weißkohl, Kürbis, Möhre, Rotkohl und Sellerie in ihr Glas. Für zusätzliche Würze sorgen Chili, Senfsaat und Lorbeer. „Das ist auch nur so ganz lecker, vielleicht noch eine Scheibe Brot dazu“, sagt sie. Bernd Inselmann warnt: „Macht die Gläser nicht zu voll.“ Das Gemüse muss gären können. Das Glas soll nicht fest verschlossen werden. Man legt den Deckel nur auf, damit Gase entweichen können.

Das Salz entzieht dem Gemüse die Flüssigkeit. Innerhalb weniger Tage sollte sich so viel davon gebildet haben, dass die Lebensmittel komplett bedeckt sind. Wichtig ist, dass das Gemüse oder die Mischung komplett bedeckt ist, weil es nur so konserviert wird.

[Andrea Lemke kombiniert](#) Rotkohl und Sellerie. Ist das Glas voll, kommt der Deckel drauf. „Nun muss es noch fermentieren“, sagt Bernd Inselmann. Zwei Wochen bei Zimmertemperatur genügen, dann kann Andrea Lemke ihre Mischung genießen. „Als Beilage ist es sehr lecker“, sagt sie. Oder sie mischt es unter einen Salat.

„Fermentieren“, betont Jenny Barthel, „ist nicht nur Geschmackssache, auch der Vitamingehalt ist unwahrscheinlich hoch“. Weil das Gemüse nicht erhitzt wird, bleiben die Vitamine erhalten.

Bernd Inselmann ist seit drei Jahren bei der Solawi dabei, wozu auch Arbeitseinsätze gehören. Die Mitglieder packen auf dem Acker in Gortz mit an.

Gemüse vom Feld in Potsdam-Mittelmark

Es könnten ein paar mehr sein, sagt Michael Bessen. Derzeit gibt Landwirt Steffen Heinke 57 Anteile ab. „Besser wäre es, wenn es 70 Anteile sind“, sagt Michael Bessen. Das gebe dem Landwirt mehr Sicherheit und stabilisiere die Solawi.

Die Mitglieder wollen gesundes und wohlschmeckendes Gemüse. Wer einen Garten hat, kann alles selbst anbauen. „Aber es hat nicht jeder einen Garten“, sagt Jenny Barthel.

Die regelmäßigen Kochabende „sind so bereichernd, weil jede und jeder von uns eine Spezialisierung einbringt“, sagt [Jenny Barthel. Ihre Leidenschaft ist die vegane Küche.](#)

Info: Mehr zu den Aktivitäten unter www.havelknolle.de.