

MARTIN THEBEN

✖ 43 Jahre ■ Hitzacker ➡ Gründer eines Unternehmens
für fermentiertes Gemüse ↪ [suur.love](#)

Wofür setzt du dich ein?

Für ein Thema, das mir schon seit Kindheitstagen wichtig ist und sich auch ständig verändert: die Ernährung. Unsere Welt ist so hektisch und durchgetaktet, und es gibt immer mehr verarbeitete Lebensmittel, die zwar schnell verfügbar sind, uns aber nicht unbedingt guttun. Zusammen mit meinem Team versuche ich deshalb, den Menschen Gemüse mit seinen grundguten Eigenschaften wieder schmackhaft zu machen.

Wie genau machst du das?

Wir entwickeln moderne Rezepturen für fermentiertes Gemüse, zum Beispiel mit Weißkohl, Roter Bete, Möhren, Chili und Ingwer. Die Methode der Fermentation ist uralte und wird auf der ganzen Welt genutzt. In Deutschland ist sie aber bisher nicht besonders populär.

Wie funktioniert Fermentieren?

Zunächst zerkleinern wir das rohe Gemüse, geben Salz dazu und verschließen es luftdicht. Dann gärt es bis zu zwölf Wochen. Währenddessen vermehren sich Mikroorganismen, die sich naturgemäß auf dem Gemüse befinden, und wandeln stärkehaltige Bestandteile in Säure um. Das Gute ist, dass sich in diesem sauren Milieu nur Mikroorganismen entwickeln können, die für uns Menschen unschädlich sind. Durch Fermentation wird das Gemüse länger haltbar, verträglicher und gesünder. Und es schmeckt richtig lecker. Deshalb finde ich diese

Methode so toll. Sie entspricht ganz meinem Leitspruch: Gutes Essen ist Liebe.

Kannst du das genauer erklären?

Gutes Essen bedeutet für mich nicht nur, dass etwas schmeckt. Auch wo es herkommt und wie es verarbeitet wird, spielt für mich eine Rolle. Es drückt also Liebe zu sich selbst und zu unserem Planeten aus. Gerade die Erfahrung, mit lokalen Höfen zusammenzuarbeiten und die Menschen zu kennen, die unser Gemüse anbauen, hat meinen Blick darauf noch einmal verändert. Mir ist heute viel klarer: Alles, was wir der Natur zufügen, tun wir im Endeffekt uns selbst an.

Was hat das bei dir verändert?

Ich bin auf einem Hof aufgewachsen. Mein Vater hat das Gemüse für die ganze Familie angebaut, deshalb war es für mich ganz normal, im Garten zu ernten. Auch heute versorgen wir unsere Familie überwiegend aus regionalem Anbau. Wir essen saisonal und regional, auch wenn das bedeutet, im Winter beispielsweise keine Erdbeeren oder Tomaten zu haben. Im Sommer schöpfen wir dafür aus einer reichen Ernte. Das, was wir nicht sofort verarbeiten können, machen wir unterschiedlich haltbar: durch Einkochen, Gefrieren oder eben Fermentation. So kommt uns eine üppige Ernte auch im restlichen Jahr zugute. In diesem Rhythmus der Natur zu leben fühlt sich für mich unglaublich lebendig an. >



TEXT: JULIA LINDNER FOTOGRAFIE: GUTE KULTUREN GMBH