



Pressemitteilung vom 27.01.2026

---

## **Fermentieren statt nur Konservendosen – lebendige Notfallvorsorge neu gedacht**

### **Warum Sauerkraut, Kimchi & Co. eine unterschätzte Rolle in der Krisenvorsorge spielen**

**Kaufbeuren, 27.01.2026** – Wenn von Notfallvorsorge die Rede ist, denken viele Menschen zuerst an Konservendosen, Tütensuppen und haltbare Fertiggerichte. Doch haltbar bedeutet nicht automatisch gesund, nachhaltig oder alltagstauglich. In Zeiten wachsender Unsicherheiten – von Lieferengpässen über Stromausfälle bis hin zu steigenden Lebensmittelpreisen – rückt eine jahrtausendealte Methode wieder in den Fokus: das Fermentieren.

Fermentierte Lebensmittel wie Sauerkraut, Kimchi oder eingelegtes Gemüse sind nicht nur lange haltbar, sondern auch nährstoffreich, platzsparend und unabhängig von Strom oder Tiefkühlketten lagerfähig. Damit sind sie ein wertvoller, oft übersehener Baustein moderner Notfallvorsorge.

### **Notfallvorsorge neu denken: mehr als nur haltbar**

Das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe empfiehlt, Lebensmittel für mehrere Tage bis Wochen im Haushalt vorrätig zu halten. In der Praxis landen dabei meist industriell verarbeitete Produkte im Einkaufswagen. Diese sind zwar lange haltbar, enthalten jedoch häufig viel Salz, Zucker oder Zusatzstoffe – und bieten im Ernstfall wenig Abwechslung.

Seite 1 von 5

Fermentation bietet hier eine Alternative:

Sie macht frisches Gemüse über Monate haltbar, mit natürlichen Konservierungsstoffen, Einkochen oder Tiefkühlen. Gleichzeitig bleiben Vitamine und Mineralstoffe weitgehend erhalten oder werden sogar besser verfügbar.

Ein weiterer Vorteil: Fermentierte Lebensmittel lassen sich problemlos in den Alltag integrieren. Wer regelmäßig fermentiert, baut ganz nebenbei einen Vorrat auf – ohne extra „Krisenlager“, das verstaubt oder abläuft.

### **Unabhängig von Strom, Technik und Lieferketten**

Ein entscheidender Aspekt der Notfallvorsorge ist die Unabhängigkeit von Infrastruktur. Tiefkühltruhen, Einkochautomaten oder industrielle Produktion setzen Strom und funktionierende Lieferketten voraus. Fermentation hingegen benötigt lediglich:

- frisches Gemüse
- Salz
- ein sauberes Gefäß
- Zeit

Einmal angesetzt, läuft der Prozess selbstständig ab. Die entstehenden Milchsäurebakterien sorgen für Haltbarkeit und schützen das Lebensmittel auf natürliche Weise vor Verderb. Richtig gelagert (kühl, dunkel), sind fermentierte Produkte mehrere Monate haltbar – auch ohne Strom.

### **Gesund durch die Krise: Darmgesundheit als unterschätzter Faktor**

In Stress- und Krisensituationen spielt die Gesundheit eine zentrale Rolle. Fermentierte Lebensmittel enthalten lebende Mikroorganismen, die die Darmflora unterstützen. Ein gesunder Darm trägt nachweislich zu einem stabilen Immunsystem bei – ein Vorteil, der in Ausnahmesituationen besonders wertvoll ist. Während viele Notfallnahrungsmittel stark verarbeitet und nährstoffarm sind, liefern Fermente:

- natürliche Probiotika
- Vitamine (z. B. Vitamin C, B-Vitamine)
- Ballaststoffe
- Geschmack und Abwechslung

Damit sind sie nicht nur „Notnahrung“, sondern echte Lebensmittel.

### **Rezept 1: Klassisches Sauerkraut – die Basis der Vorratshaltung**

#### **Zutaten:**

- 1 kg Weißkohl
- 20 g Salz (2 % des Kohlgewichts)
- optional: Kümmel oder Wacholder

#### **Zubereitung:**

Den Weißkohl fein hobeln, mit dem Salz vermengen und kräftig kneten, bis Saft austritt. Den Kohl fest in ein sauberes Glas oder einen Gärtopf drücken, sodass er vollständig mit Flüssigkeit bedeckt ist. Optional Gewürze hinzufügen.

Das Gefäß locker verschließen und bei Zimmertemperatur 5–7 Tage fermentieren lassen, anschließend kühl lagern. Nach 2–3 Wochen ist das Sauerkraut verzehrfertig, hält sich jedoch mehrere Monate.

#### **Warum ideal für die Notfallvorsorge:**

Sauerkraut ist extrem vitaminreich, vielseitig einsetzbar und benötigt nur zwei Zutaten. Es lässt sich roh, gekocht oder als Beilage essen und ist auch für Anfänger leicht herzustellen.

### **Rezept 2: Fermentiertes Wurzelgemüse – robust und vielseitig**

#### **Zutaten:**

- Karotten, Rote Bete, Pastinaken oder Rettich
- 2 % Salzlake (20 g Salz auf 1 Liter Wasser)
- Gewürze nach Geschmack (Knoblauch, Pfeffer, Lorbeer)

#### **Zubereitung:**

Gemüse in Stifte oder Scheiben schneiden und dicht in ein Glas schichten. Mit der Salzlake vollständig bedecken. Das Glas verschließen und 7–10 Tage bei Zimmertemperatur fermentieren lassen, danach kühl lagern.

#### **Vorteil:**

Wurzelgemüse ist ganzjährig verfügbar, lange lagerfähig und besonders robust. Fermentiert bleibt es knackig und nährstoffreich – ideal als Beilage oder schnelle Mahlzeit im Krisenfall.

## **Fermentieren als Teil einer resilienten Alltagskultur**

Fermentation ist keine Notlösung, sondern eine nachhaltige Strategie. Sie verbindet Vorratshaltung, Gesundheit und Selbstwirksamkeit. Wer fermentiert, verlässt sich weniger auf industrielle Strukturen und gewinnt Wissen zurück, das Generationen vor uns selbstverständlich war.

***Notfallvorsorge muss nicht ausschließlich aus Konserven bestehen. Sie kann lebendig, vielfältig und genussvoll sein – und genau darin liegt ihre Stärke.***

Nähere Informationen finden Sie auf unserer Homepage

<https://www.aelf-kf.bayern.de/>

Weitere Auskünfte erhalten Sie telefonisch unter 08341 9002-0 oder per E-Mail an

[poststelle@aelf-kf.bayern.de](mailto:poststelle@aelf-kf.bayern.de)



**Bildunterschrift:** Fermentiertes Gemüse im Glas

**Bildnachweis:** Bild von Freepik (Abdruck honorarfrei)



**Bildunterschrift:** Susanne Hauck Fachlehrerin an der Technikerschule für Ernährungs- und Versorgungsmanagement Kaufbeuren

**Bildnachweis:** Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Kaufbeuren | Stephanie Bittner (Abdruck honorarfrei)