



11. August 2023

NEWSLETTER

VG VERBRAUCHERGEMEINSCHAFT

Liebe Mitglieder, liebe Kund:innen der VG Verbrauchergemeinschaft eG,

der Sommer ist in vollem Gange, der Schulbeginn rückt näher und in den Gärten reift es üppig.

Passend dazu stellen wir euch das Fermentieren vor – eine Methode der Reifung und Haltbarmachung von Lebensmitteln, die mit verschiedenen Vorteilen verbunden ist. Durch Fermentation entstehen erstaunlich unterschiedliche Lebensmittel. Manche davon bieten gerade an heißen Tagen Erfrischung und leichten Genuss. Zu wieder anderen lässt sich die reiche Gemüseernte aus dem eigenen Garten verarbeiten. Fermentierte Produkte in bester Bio-Qualität gibt es auch aus Dresden – von Elb-Ferment! In der kleinen Manufaktur auf dem Weißen Hirsch werden Kombucha, Kefir und Kimchi hergestellt, mit viel Herzblut und hohem Anspruch an die Nachhaltigkeit des eigenen Unternehmens.

Pünktlich zum neuen Schuljahr informieren wir euch über die Vielfalt der bei uns erhältlichen Produkte für alle ABC-Schütz:innen und Schüler:innen. Außerdem erwarten euch wieder passende Rezeptempfehlungen, Veranstaltungstipps und manches mehr. Und auch eine „Hausaufgabe“ gibt es für euch.

Wir wünschen euch eine interessante Lektüre, einen schönen Ferienausklang und einen fröhlichen Schulbeginn!

Eure Verbrauchergemeinschaft eG



INHALT

- 2 Meldung von Änderungen bei Post- und E-Mail-Adressen
Alles für den Schulstart
- 3 Fermente
- 4 Rezeptidee: Bunt-gesundes Pausenbrot
- 5 Regionalportrait: Elb-Ferment in Dresden
- 6 Rezeptidee: Cheesecake mit Beeren und Schoko-Knusperboden
- 7 Veranstaltungstipps August 2023

DRINGENDE BITTE AN ALLE MITGLIEDER:

MELDUNG VON ÄNDERUNGEN BEI POST- UND E-MAIL-ADRESSEN

**Heute haben wir eine Hausaufgabe für alle Mitglieder:
Bitte teilt uns unbedingt umgehend mit, wenn sich
eure Post- oder E-Mail-Adresse ändert!**

Der Hintergrund: Das Genossenschaftsgesetz gibt vor, dass wir alle Mitglieder persönlich zur Generalversammlung (GV) einladen. Dies gilt sowohl für aktive als auch für ruhende Mitglieder sowie für solche, die zum Ende des laufenden Jahres gekündigt haben. Die Einladung können wir per Briefpost, aber auch per E-Mail zusenden. Von ca. 14.000 Mitgliedern liegen uns derzeit 10.000 Mailadressen vor. Um zur letzten GV einzuladen, mussten wir also noch knapp 4000 Briefe verschicken. Davon konnten ca. 600 nicht zugestellt werden, weil die Empfänger unter der in unserer Mitgliederliste gespeicherten Adresse nicht erreichbar waren. Bei den E-Mail-Einladungen gab es rund 400 Unzustellbarkeitsmeldungen bei 10.000 versendeten Mails. Das ist in mehrfacher Hinsicht ein Problem: **Denn damit kommen ca. 1000 Mitglieder ihrer satzungsgemäßen Pflicht nicht nach, Änderungen ihrer Daten an uns zu melden.** Zudem kostet uns der Briefversand ca. 1,40€ pro Brief (Druck, Kuvertieren, Porto). Mit den 600 Brief-Rückläufern haben wir also nicht nur 800€ umsonst ausgegeben, sondern auch Arbeitszeit verschenkt. Das bezahlen wir mit unser aller – also auch eurem – Geld! Nicht zuletzt können wir euch mit ungültigen Adressdaten auch in anderen dringenden Angelegenheiten nicht erreichen.

Daher fordern wir alle Mitglieder hiermit nochmals auf: Teilt uns Änderungen eurer Post- oder E-Mail-Adresse bitte unbedingt sofort mit. Das kann ganz einfach erfolgen:

Beim Einkauf im Laden, per E-Mail an mitglieder@vg-dresden.de sowie per Post an VG Verbrauchergemeinschaft für umweltgerecht erzeugte Produkte eG, Schützengasse 16-18, 01067 Dresden.

Wir bitten um euer Verständnis und euer Mitwirken. Vielen Dank!

AUSGESTATTET VON A BIS Z:

ALLES FÜR DEN SCHULSTART

Das neue Schuljahr steht vor der Tür! Dafür findet ihr jetzt im VG Naturwarenladen in Dresden Mitte, Jahnstraße 5a sowie in vielen unserer Biomärkte ein breites Sortiment an praktischen und schönen Produkten. Dazu gehören ökologische Schreib- und Papierwaren sowie Malfarben und Pinsel. Die Pausenstärkung ist in ökologischen Brotdosen und Trinkflaschen gut verpackt. Und in die bunt gefüllte Zuckertüte passen Spiele und allerlei Dinge, die Freude machen, darunter Seifenblasen, Badespaß, Schlüsselanhänger und Glückssteine. Bei Fragen zu unserem Sortiment sind wir gerne für euch da.

Allen Schulanfänger:innen und Schüler:innen wünschen wir einen guten Start!

Euer Team des VG Naturwarenladens



FRISCHE VIELFALT AN HEISSEN TAGEN

FERMENTE

Bei den meisten von uns lagen heute schon fermentierte Lebensmittel auf dem Teller: Von Brot über Joghurt und Käse bis hin zu Sojasauce, Sauerkraut, Bier und Wein – viele Lebens- und Genussmittel, die wir zu uns nehmen, sind durch Fermentation entstanden. Das heißt durch die mikrobielle Umwandlung von organischen Stoffen unter Freisetzung von Säure, Gas oder Alkohol. Was kompliziert klingen mag, ist ein recht einfacher Vorgang.

ALLTÄGLICHE BIO-CHEMIE

Der Ausgangspunkt der Fermentation ist zunächst Zucker. Dieser ist in Milch, Obst und Gemüse enthalten, zum Beispiel in Form von Milch- oder Fruchtzucker. Bei der Fermentation bauen Mikroorganismen den jeweiligen Zucker ab. Das geschieht vielfach ohne, manchmal auch mit Sauerstoff. Je nachdem, ob die Mikroben für die Fermentation natürlich vorkommen oder zugesetzt werden, spricht man von wilder oder von gezielter Gärung. Zudem kann Fermentation noch in drei Prozesse unterteilt werden: Milchsäuregärung, bei der Milchsäure entsteht; Alkoholgärung, aus der Alkohol und Kohlendioxid hervorgehen, und Essigsäuregärung, die Essigsäure erzeugt.

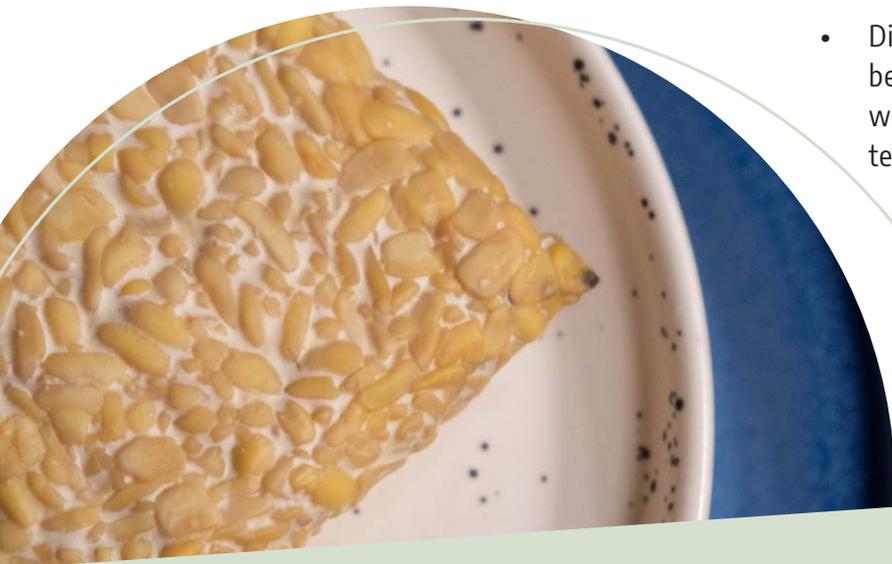
EINE VERWANDLUNG ...

All diesen Prozessen ist eines gemein: Die jeweilige Ausgangssubstanz verändert sich. Aus der Milch wird beispielsweise Kefir, Joghurt oder Quark, aus Traubensaft wird Wein usw. Dabei verwandeln sich die Lebensmittel oft ganz grundlegend in ihrer Erscheinung. In jedem Fall aber ändern sich ihre Inhaltsstoffe. Und das ist aus gleich mehreren Gründen meist gut für uns Menschen.



... MIT VIELEN VORTEILEN

- Im Vergleich zu ihren Ausgangsstoffen sind Fermente nahrhafter. Denn die Fermentation entspricht einer Vorverdauung, bei der Stoffe abgebaut und andere gesundheitlich essentielle Stoffe wie Vitamine freigesetzt oder angereichert werden.
- Fermentierte Lebensmittel sind meist leichter verdaulich als ihre Ausgangssubstanzen. Das trifft auch auf sauer vergorene Lebensmittel auf Milchbasis zu. Diese können gerade bei Laktoseintoleranz besser verträglich sein, da der Milchzucker im Ausgangsprodukt von den Mikroorganismen abgebaut wird.
- Nicht-pasteurisierte, d.h. nicht hitzebehandelte milchsaure Fermente enthalten aktive Mikroorganismen, sogenannte Probiotika. Diese wirken sich nachweislich positiv auf die Darmflora und das Immunsystem aus.
- Die Milch- und Essigsäure in sauer vergorenen Lebensmitteln wirken keimtötend. Fermentation bewirkt also eine Konservierung und ist eine altbewährte Methode der Haltbarmachung von Lebensmitteln.



Fermentierte und zugleich unpasteurisierte Lebensmittel bereichern unseren Speiseplan also ungemein. Jetzt im Sommer sind einige von ihnen besonders interessant. Wir stellen euch eine Auswahl dieser Produkte vor:

KOMBUCHA



...ist ein Gärgetränk, das original aus gesüßtem Grün- oder Schwarztee hergestellt wird. Fermentiert wird er durch den sogenannten Kombuchapilz, auch SCOBY (symbiotic culture of bacteria and yeasts) genannt. Dieser ist kein Pilz im eigentlichen Sinne, sondern eine symbiotische Mischung aus Bakterien und Hefen. Bei der Reifung finden alle drei Formen der Fermentierung statt. Deshalb enthält Kombucha in geringem Maße Alkohol und Kohlensäure, viele Vitamine sowie Spurenelemente. Er schmeckt süß-säuerlich und wird gekühlt getrunken.

MILCHKEFIR



...ist ein fermentiertes Produkt auf Milchbasis. In der traditionellen Herstellung werden der Milch Kefirknollen zugesetzt. Diese bestehen u.a. aus Bakterien und Hefen. Sie bewirken eine Alkohol- und Milchsäuregärung. Klassisch hergestellter Milchkefir enthält daher ebenfalls eine geringe Menge Alkohol sowie Kohlensäure und viele Nährstoffe, darunter Vitamine und Mineralstoffe. Er ist dickflüssig-cremig, hat einen säuerlichen Geschmack und wird am besten gekühlt genossen.

KIMCHI



...ist eine fermentierte Gemüsezubereitung, die auf Milchsäuregärung basiert, genau wie Sauerkraut. Dafür wird das Gemüse geschnitten, gesalzen und fermentiert. Es wird dabei besser verdaulich. Unpasteurisiertes Kimchi wird gekühlt gelagert und ist nicht nur im Sommer eine frische Beilage. Zudem ist es eine Möglichkeit, die reiche Gemüseernte für die kalte Jahreszeit zu konservieren.

Lust auf mehr Fermente? In unseren Biomärkten findet ihr vielfältige fermentierte Erzeugnisse, auch aus der Region.

Autorin: Kati Partzsch

REZEPTIDEE: LECKERE PAUSE

BUNT-GESUNDES PAUSENBROT

Trockene Stulle war gestern: Dieses Pausenbrot ist mit verschiedenen Gemüse-Aufstrichen nicht nur bunt, sondern auch frisch und gesund. Die Aufstriche sind einfach gemacht und lassen sich gut für einige Tage vorbereiten – und sie schmecken nicht nur auf dem Schulbrot.

[Zum Rezept ...](#)



AUSGEGORENE GENÜSSE VOM WEISSEN HIRSCH:

ELB-FERMENT IN DRESDEN



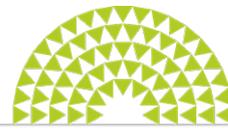
Innovativ, ideenreich und anspruchsvoll – das sind Marisa Endrejat und Felix Lehmann, die beiden Gründer:innen des jungen Dresdner Unternehmens Elb-Ferment. Mit ihren Produkten Kombucha, Kefir und Kimchi bieten sie fermentierte Lebens-

mittel, die in mehrfacher Hinsicht besonders sind. „So nachhaltig wie möglich“ lautet dabei die Devise.

ANSPRUCH: HOCHWERTIG VON HIER

Nach einer Orientierungsphase starteten die beiden 2019 ihr Unternehmen. Hier brachten sie zweierlei zusammen: Zum einen Felix' Wissen aus dem Studium um Mikrobiologie und Verfahrenstechnik, zum anderen Marisas Erfahrungen aus dem hobbymäßigen Fermentieren. Dabei hatten sie die „Szene“ und den Markt im Blick. Und sie erkannten, dass die Zeit reif war für gesunde Fermente in Bio-Qualität. Also wollten Marisa und Felix es versuchen, „in hochwertig“ wie sie sagen. Geboren war Elb-Ferment.

Klein fing es an, mit einzelnen Flaschen. Denn zunächst war allein das Handling großer Paletten logistisch nicht machbar. Mit der Weiterentwicklung des Unternehmens



ELB-FERMENT



kam ein Produkt nach dem anderen hinzu: Auf den Original Kombucha auf Grün- und Schwarztee-Basis folgten der Milchkefir, der koffeinfreie und bei Kindern beliebte Frucht-Kombucha mit Sanddorn und Hagebutte, der fruchtig-herbe Mate-Kombucha und das ebenfalls fruchtig sowie säuerlich scharfe Kimchi. Daneben wurde der Rübenzucker der kooperierenden süddeutschen Erzeugergemeinschaft ins Sortiment aufgenommen. Und – diese gute Nachricht dürfen wir hiermit als allererste verkünden – ganz neu wird es bald einen Hanf-Kombucha von Elb-Ferment geben! Geschmacklich ist dieser Newcomer der neue Lieblingskombucha von Felix. Die Freund:innen des fermentierten Getränks dürfen sich also freuen.

BIO-ZUTATEN VON HEIMISCHEN HÖFEN

Die Produkte von Elb-Ferment werden fast ausschließlich aus verbandszertifizierten und regionalen Bio-Rohstoffen hergestellt. „Wir wollen wissen, von welchen Erzeuger:innen unsere Zutaten kommen“, sagt Felix. Die Milch für den Kefir etwa stammt vom Vorwerk Podemus nahe Dresden, das Gemüse für das Kimchi vom Biohof Ines Franz und vom Demeterhof Mahlitzsch sowie vom Enderhof in Vierkirchen/Oberlausitz, der Hanf kommt von der Müritz. Der fair gehandelte und bio-zertifizierte Grün- und Schwarztee für den Kombucha wird kooperativ in den jeweiligen Anbauländern produziert und über die Ökotoxia Handels & Verlagsgesellschaft mbH bezogen.



HAND IN HAND FÜR'S GUTE

Übernahmen Marisa und Felix anfangs noch alle Aufgaben in Eigenregie, werden sie mittlerweile durch drei Mitarbeitende unterstützt: Zwei von ihnen absolvieren ihr Freiwilliges Ökologisches Jahr (FÖJ), eine weitere ihr duales Studium mit Elb-Ferment als Praxispartner. Die Produktion liegt jedoch immer noch vor allem bei Marisa und Felix selbst. In ihrer Manufaktur auf dem Weißen Hirsch haben sie einen Fermenter, eine Abfülllinie, eine Etikettiermaschine sowie ein Kühlhaus installiert. „Alle Maschinen und Geräte haben wir gebraucht gekauft. Damit wollen wir dazu beitragen, den Rohstoffverbrauch zu senken“, sagt Felix. Zugleich erfolgen viele Arbeitsschritte in Handarbeit. So wird jede Flasche und jedes Glas händisch abgefüllt und zugedreht. „Mit Liebe gemacht, auf ganzer Linie“, erklärt Marisa lachend. Pasteurisiert werden die Produkte von Elb-Ferment ausdrücklich nicht, es erfolgt also keine Wärmebehandlung. Auf diese Weise bleiben die lebendigen Mikroorganismen in Kombucha, Kefir und Kimchi erhalten – ein Plus für die Darmgesundheit.

VERMARKTUNG IN DIE REGION

Genau das wissen die Fans von Elb-Ferment zu schätzen. Sie werden vor allem über den Bio-Fachhandel, aber auch im konventionellen Einzelhandel erreicht. Im Großraum Dresden liefern Marisa und Felix direkt aus. Händler:innen über diesen Radius hinaus beliefert der Großhandel. Dau-

In unseren Biomärkten bieten wir euch folgende probiotische Köstlichkeiten von Elb-Ferment an:

- Kombucha in den Sorten Original, Mate und Frucht
- Milch-Kefir
- Kimchi.

Das Kimchi ist allerdings aktuell für ein paar Wochen nicht verfügbar. Denn seine Grundzutat Kohl ist derzeit nicht regional erhältlich. Sobald der erste Kohl in der Region geerntet und das Kimchi von Elb-Ferment wieder produziert wird, findet ihr es wie gewohnt in den Kühlregalen der VG Biomärkte.

erhaft soll Ost- und Mitteldeutschland das Liefergebiet von Elb-Ferment werden. Das Ziel: Die Produkte sollen dahin gehen, wo auch die Rohstoffe herkommen.

Die VG Biomärkte waren die ersten Läden, die Produkte von Elb-Ferment in das Sortiment aufnahmen. Und bis heute ist die VG einer der wichtigsten Abnehmer – nicht nur der Handelsbeziehung wegen, sondern laut Marisa und Felix auch aufgrund der gemeinsamen ideellen Basis: „Wir wissen von VG-Mitgliedern, die in der Rezession auf manch anderes verzichten, um weiter bei der VG einkaufen zu können. Diese Wertschätzung für verantwortungsvoll hergestellte Lebensmittel verbindet uns“.

Weitere Infos zu unserem Regional-Lieferanten Elb-Ferment findet ihr unter www.elb-ferment.de.

Autorin: Kati Partzsch

REZEPTIDEEE: SOMMER-KUCHEN



CHEESECAKE MIT BEEREN UND SCHOKO-KNUSPERBODEN

Reife Beeren, luftige Creme und ein schokoladiger Knusperboden: Das holt ihr euch mit diesem No-Bake-Cheesecake auf den (Kaffee-)Tisch. Gemacht ist dieser Kuchen recht schnell. Danach braucht es nur einen Kühlschrank sowie einige Stunden Geduld – und ihr könnt euch über beerig-frischen Kuchengenuss freuen!

[Zum Rezept ...](#)

VERANSTALTUNGSTIPPS AUGUST 2023

BEERENSELBSTPFLÜCKE IN DER ALTEN GÄRTNEREI

AB Mo, 07.08.2023 BIS SA, 02.09.2023, TÄGLICH 09:00–19:00 UHR (AUSSER MI) | ORT: ALTE GÄRTNEREI PIESCHEN, HEIDESTRASSE, GGÜ. 21, 01127 DRESDEN | INFORMATIONEN AUF DER [INTERNETSEITE DES UFER PROJEKTE DRESDEN E.V.](#)

Auf zur „Beerenjagd“! Neben Himbeeren, Honig-, Stachel-, Johannis- und Brombeeren könnt ihr Kiwis, Weintrauben, Kornelkirschen und japanische Weinbeeren ernten - eine farbenfrohe Vielfalt, mit besonderen Aromen und ohne Pestizide. Gefäße dürfen mitgebracht werden, gibt es aber auch vor Ort. Wer mag, kann auch im Garten verweilen, im Naschgarten kosten oder auf Strohballen klettern.



PLANET FUTURE – KREATIVE AKTIONSTAGE FÜR JUGENDLICHE

Mo, 14.08.2023 BIS Mi, 18.08.2023, 10:00–18:00 UHR | ORT: TRINITATISPLATZ 1, 01307 DRESDEN | KOSTENLOSE TEILNAHME, ANMELDUNG ERFORDERLICH | INFORMATIONEN AUF DER [INTERNETSEITE DES SUKUMA ARTS E.V.](#)

Nachhaltigkeit, Kunst und vielfältige Aktionen, die Spaß machen – das bietet das Sommerferienprogramm von Sukuma Arts e.V. in Kooperation mit dem „aha anders handeln e.V.“ und der Initiative „anders wachsen“. Eingeladen sind Jugendliche im Alter von 12 bis 16 Jahren. Gemeinsam erleben sie Mitmach-Workshops, Exkursionen, Spiele u.v.m. Die Teilnahme an Einzeltagen ist möglich.



WORKSHOP: BEWÄSSERUNG UND UMGANG MIT HITZE

SA, 26.08.2023, 13:30–17:30 UHR | ORT: ALTE GÄRTNEREI PIESCHEN, HEIDESTRASSE, GGÜ. 21, 01127 DRESDEN | KOSTENLOSE TEILNAHME | ANMELDUNG AUF DER [INTERNETSEITE DES UFER PROJEKTE E.V.](#)

In diesem Workshop geht es um Grundlagen, wie die Photosynthese, den Wasserkreislauf und die Bodenkunde. Zudem werden verschiedene gärtnerische Strategien im Umgang mit Hitze und Trockenheit anschaulich erklärt, so zum Beispiel das Mulchen oder die Pflanzung von Bodendeckern sowie verschiedene Bewässerungstechniken. Eine Anmeldung ist erforderlich.



WILDE FRÜCHTE AUS DER NATUR: WAS ESSBAR IST UND WIE MAN ES VERARBEITET

Mi, 30.08.2023, 17:00–19:15 UHR | ORT: VHS, HELBIGSDORFER WEG 1, 01169 DRESDEN, RAUM 1.02 | KOSTEN: 10,00 € P. P. | INFORMATIONEN UND ANMELDUNG AUF DER [INTERNETSEITE DER VHS DRESDEN](#)

Die Natur hält viele Früchte für Mensch und Tier bereit: Schlehe, Kornelkirsche, Weißdorn und weitere lassen sich gut nutzen, andere dagegen sind ungenießbar oder sogar giftig. Im Rahmen des Kurses werden Wildfrüchte vorgestellt. Außerdem wird darüber informiert, was beim Sammeln und Verarbeiten der Früchte zu beachten ist.



CLEVER HAUSHALTEN: GARTENERNTE HALTBAR MACHEN

Do, 31.08.2023, 18:00–21:00 UHR | ORT: VHS, HELBIGSDORFER WEG 1, 01169 DRESDEN, RAUM 1.02 | KOSTEN: 10,00 € P. P. | INFORMATIONEN UND ANMELDUNG AUF DER [INTERNETSEITE DER VHS DRESDEN](#)

Der Kurs widmet sich verschiedenen Konservierungsmethoden, wie dem Einlegen, Einkochen oder Trocknen. Diese bieten die Möglichkeit, Obst, Gemüse und Kräuter haltbar zu machen, etwa jetzt im Sommer, wenn im Garten viel geerntet wird – oder einfach um Lebensmittel vor dem Verderb zu bewahren und damit deren Verschwendung zu vermeiden.

Diese und weitere Veranstaltungshinweise findet ihr wie immer in unserem [Online-Eventkalender](#).