



Fermentista

ES GÄRT IN ZÜRICH

Das Festival Fermentista, das im Rahmen von Soil to Soul während Food Zurich stattfindet, stellt die uralte Methode der Fermentation ins Zentrum. Mit dabei einige Top-Namen der Szene, darunter Fermentations-Guru Sandor Katz und die von Netflix bekannte, buddhistische Nonne Ven. Jeongkwan Sunim.

TEXT LARISSA GRAF





Fermentations-Expertin Franziska Wick ist Initiatorin des Festivals Fermentista, das im Rahmen von Soil To Soul während Food Zurich stattfindet.

Spätestens seit dem Covid-Lockdown im Frühjahr 2020 scheint sich ein grosser Teil der Weltbevölkerung für Fermentation zu interessieren. Ob Sauerteigbrot, Kombucha, Bier oder Kimchi – Social-Media Feeds brodelten damals mit vor sich hingärenden Teigen und Gebräuen, von ihren Erzeugern stolz präsentiert. Dass dabei auch immer wieder etwas schief laufen kann, weiss jeder, der es selbst schon versucht hat. Fermentation zu meistern ist nicht einfach. Ein Erfahrungsmangel kann schlimme Folgen haben. Eine explodierende Glasflasche mit hausgemachtem Ginger-Beer kann zum gefährlichen Geschoss werden und wenn die falschen Mikroorganismen Überhand nehmen, kann die Folge eine unangenehme oder sogar lebensbedrohliche Lebensmittelvergiftung sein. Deswegen macht es Sinn, dass jene, bei denen das Fermentieren nicht nur ein vorübergehender Zeitvertreib im Frühling 2020 war, sich gründlich damit befassen.

sen. Eine gute Gelegenheit dazu bietet das Fermentista-Festival, das im Rahmen vom Soil to Soul Symposium vom 15. - 17. September in Sihlcity Zürich während der Food Zurich stattfindet.

GESUNDE MIKROBEN

Hinter Fermentista steht Franziska Wick, welche nach der Geburt ihres zweiten Kindes gesundheitliche Probleme hatte und von

einer Ernährungsberaterin den Tipp bekam, mehr Fermentiertes zu essen. Sie besuchte darauf einen Kurs, wo sie lernte, Sauerkraut zu machen. Als sie dieses zu Hause beobachtete war sie fasziniert davon, wie es im Glas vor sich hin zischte und brodelte. Als Tochter eines Arztes und einer medizinischen Laborantin hörte sie als Kind oft von den «bösen» Mikroben. Dass es auch welche gibt, die uns Gutes tun, war ihr neu. Fasziniert beschloss sie, eine Ausbildung zur Fermentista zu machen und besuchte ein Fernstudium in Lebensmittelfermentation und Darmgesundheit. Nach dem Abschluss gab sie ihre Karriere in der Finanzbranche auf, um Fermentationskurse zu geben. Immer mehr vernetzte sie sich mit anderen Fermentationsexperten, welche sich oft nur digital kannten. Das erste Fermentista-Festival im kleinen Rahmen entstand im Herbst 2021 aus dem Wunsch, die Community zusammenzuführen.

Zur gleichen Zeit fand das erste Soil to Soul Symposium ebenfalls in Zürich statt. Soil to Soul wurde von Unternehmer Thomas Sterchi (Tom Talent) ins Leben gerufen, mit dem Ziel, regenerative Landwirtschaft zu fördern. Das jährliche Symposium ist dabei das Highlight; ein Ort, wo sich Menschen verschiedener Berufs- und Forschungsfelder über eine genuss- und verantwortungsvolle Ernährung und die damit verbundene Landwirtschaft austauschen können. Dabei gibt es den Soil Food Market, wo regenerativ arbeitende Landwirte sich mit Kunden aus der Gastronomie und Privatkunden vernetzen können und verschiedene Talks, Keynotes und sogenannte «Genuss-Events», bei denen, wie der Name verrät, Nachhaltiger Genuss im Vordergrund steht.

Dieses Jahr geht es am Soil to Soul Symposium insbesondere auch um die Verdauung. Die Schnittmenge zwischen Fermentation, Landwirtschaft und Verdauung bilden dabei Mikroorganismen. Ohne diese könnten wir Menschen gar nicht leben. Gesunde Böden strotzen nämlich vor Mikroorganismen, die entscheidend für die Fruchtbarkeit dieser sind. Aber auch unsere Körper sind auf sie angewiesen. Hefen und Bakterien machen durchschnittlich rund drei Kilogramm des menschlichen Körpergewichts aus, sie befinden sich auf unserer Haut, in unseren Schleimhäuten, in unserem



Bekannte Gesichter:
Die buddhistische
Nonne Ven. Jeongkwan
Sunim (L.) ist Teil
des Fermentations-
Festivals Fermentista,
genauso wie der US-
amerikanische Autor
Sandor Katz (u.).

> Darm; ihre Auswirkungen auf unsere physische und psychische Gesundheit werden immer mehr untersucht, mit eindrücklichen Ergebnissen. So gibt es zum Beispiel eine direkte Verbindung zwischen unserem Darm und Gehirn. Wer sich dafür interessiert, sollte die Keynote von Neurochirurg Atom Sarkar besuchen, der sich der Erforschung dieser Verbindung widmet.

FERMENTATIONSGURU IN ZÜRICH

Um den natürlichen Mikroorganismuskreislauf Boden – Ernährung – Darm zu schliessen, machte es also Sinn, das Fermentista-Festival und das Soil to Soul Symposium zu kombinieren. So schlossen sich Franziska Wick und Soil to Soul Programmdirektor Andrin Willi zusammen, um den Event im September 2022 zu organisieren. Die Zusammenarbeit führte zu einem spannenden Programm, mit vielen internationalen Grössen der Fermentationswelt. Sandor Katz, den Wick als «Fermentationspapst» bezeichnet, gibt eine Keynote. Die aus der Netflix Serie Chef's Table bekannte buddhistische Nonne Ven. Jeongkwan Sunim wird nach ihrem Talk ein 8-gängiges >





Patrick Marxer gehört zu den lokalen Grössen der Fermentation. Mit seinem Unternehmen das Pure produziert er etwa Miso und Shoyu aus lokalen Zutaten.

> essen Kochen. Lokalmatador Patrick Marxer ist mit von der Partie, seine Keynote trägt den Titel «Fermentieren für die Märkte von Heute». Aber auch weniger bekannte Namen wie Yuko Ronda, welche die in Japan verbotene Herstellung von selbstge-

brautem «Doburoku» Sake perfektioniert hat oder Eve Jatzmati, die die Geheimnisse von Thailands Fermentations-Traditionen studiert hat, reisen extra nach Zürich, um ihr Wissen weiterzugeben. Alle sind Spezialisten mit fundiertem Fachwissen in ihrer

jeweiligen Nische, oder wie es Wick sagt: «Wir sind alle Nerds, die viel Zeit zu Hause verbringen und vor uns hin tüfteln.» Es ist ihr aber wichtig zu betonen, dass Fermentations-Neulinge auch auf ihre Kosten kommen werden: «alle Events sind so aufgesetzt, dass sie für alle spannend sind». Viele Events sind zudem gratis, um ein möglichst breites Publikum anziehen zu können.

Auf die Frage, ob das Interesse an Fermentation nicht schon wieder abgeflacht sei, entgegnet Franziska Wick, dass es sich für sie dabei nicht um einen kurzlebigen Trend handle. Die Wurzeln einiger dieser Produkte reichen Jahrtausende zurück. Schon seit Anbeginn der Zivilisation machen sich Menschen Fermentationsprozesse zunutze um Lebensmittel sicherer, leichter verdaulich und haltbarer zu machen. Denen, die sich bis jetzt noch nicht ans zu Hause fermentieren getraut haben, rät sie, mit Gemüse oder Kombucha anzufangen. Der PH-Wert des Gemüses werde beim Fermentieren so tief, dass nicht viel falsch laufen könne. Ebenso ist die Herstellung von Kombucha eine sichere Methode, sich an das Thema heranzutasten. Wer dann bereit ist, sein Wissen auszubauen, oder doch noch einen Anstoss braucht, wird unter den vielen Kursen, Keynotes, Talks und Genuss-Events des Soil to Soul Symposiums und Fermentista-Festivals garantiert viele spannende Anregungen finden.

<

SO FUNKTIONIERT FERMENTATION



Chemisch gesehen sind Fermentationsprozesse kompliziert. Vereinfacht gesagt, steht hinter jeder Gärung ein Mikroorganismus: entweder Pilze, wie Hefen oder Schimmelpilze, oder Bakterien, wie Essig- oder Milchsäurebakterien. Oft arbeiten diese zusammen in einem Nutzverbund und produzieren so mehrere Gärprodukte, wie zum Beispiel beim Sauerteigbrot, wo Hefen und Milchsäurebakterien zusammenarbeiten. Die Hefen verwandeln Stärke in Alkohol (dieser verflüchtigt sich spätestens beim Backen) und Kohlenstoffdioxid. Letzteres ist ein Gas, und sorgt so für die gute Durchlüftung des Teigs. Die Milchsäurebakterien nehmen sich die übrig gebliebenen kürzeren Stärken und Zucker vor und produzieren Milchsäure. Diese sorgt für den typischen,

säuerlichen Geschmack und setzt den PH-Wert des Gebäcks herunter, was zu einer verlängerten Haltbarkeit führt. Die für uns nützlichen Mikroorganismen vermehren sich, und verdrängen andere, für uns potenziell schädliche. Früher war das eine der wenigen wirksamen Methoden, Lebensmittel sicher und haltbar zu machen. Aber das ist nicht alles: Die Mikroorganismen helfen uns auch bei der Verdauung, da sie einen Teil der Arbeit vorleisten und die Verfügbarkeit bestimmter Nährstoffe für uns verbessern. Zudem wirken sie oft probiotisch. Seit ein paar Jahren wird diese wissenschaftlich untersucht und es zeigt sich immer mehr, dass eine reiche Darmflora einen enormen positiven Einfluss auf unser psychisches und physisches Wohlbefinden hat.