

## Von der Arbeitsunfähigkeit zum Marathon

Dietmar Fiebrandt schaffte das scheinbar Unmögliche

– Von Ellen Gallwas –



Dietmar Fiebrandt aus Gerabach gibt heute Kurse und Vorträge zum Fermentieren

**Fermentieren – wissen Sie, was das ist und wie es funktioniert? Diese Art, Gemüse haltbar zu machen, gibt es seit Jahrtausenden. Mittlerweile ist das Wissen darüber jedoch größtenteils verloren gegangen und so auch eine wertvolle Methode geerntetes Gemüse ganzjahrestauglich zu machen. Dietmar Fiebrandt aus Gerabach beschäftigt sich seit über 20 Jahren mit gesunder Ernährung und besonders dem Fermentieren. Er wurde mit lediglich 44 Jahren als arbeitsunfähig erklärt, da sein Körper durch den Umgang mit Giftstoffen stark geschädigt war. Durch eine rigorose Ernährungsumstellung schaffte er es, wieder gesund zu werden und lief einige Jahre später sogar einen Marathon! 2020 veröffentlichte er sein Buch „Gemüse haltbar machen durch Fermentieren“. Heute gibt er Kurse zum Thema Fermentieren und baut sein Gemüse selbst an. Wir sprachen mit ihm über seinen Weg zum gesunden Leben.** Weiter auf Seite 2 ...

Hier werden Sie  
**GESEHEN!**




Tel.: 09451 7409162 · [www.verlag-beuthhauser.de](http://www.verlag-beuthhauser.de)



Aus Indien  
nach Deutschland

Seite 6



MVZ-Schierling durch „KI“-  
Technologie unterstützt Seite 8



Beachten Sie die  
Stellenanzeigen der Firmen  
Karl Böhm OHG und  
PLANO print GmbH Seite 8

«Das Rauschen  
eines spektakulären Wasserfalls –  
ein Klangwunder  
und mein persönliches Paradies»

Irene Rothauscher-  
Hörberaterin bei Das Hörhaus in Ergoldsbach

Phonak Audéo™ Paradise  
jetzt testen bei Das Hörhaus

HÖRBERATUNG • HÖRSYSTEME • HÖRSCHUTZ



PHONAK  
life is on



IHR HÖRAKUSTIKER  
18x in Ostbayern

84061 Ergoldsbach  
Bayerbacher Straße 2b  
Tel 08771 4090580  
Mo + Do 9-13 u. 14-18 Uhr  
[www.das-hoerhaus.de](http://www.das-hoerhaus.de)

## Milch holen

Dietmar wird 1953 geboren und wächst in Gilching, Landkreis Starnberg, in einem Mietshaus auf. Gemeinsam mit vier anderen Geschwistern wird er dort groß und geht zur Schule. Er erzählt: „Mein Jahrgang war der letzte, der nur acht Jahre Schule hatte. Der nächste Jahrgang hatte neun Schuljahre. Nach mir gab es ein Jahr keine Abgangsklasse.“

Besonders bleibt ihm das Milchholen auf einem Bauernhof in der Nähe in Erinnerung. „Das war der Winkelhof, ein einsamer Bauernhof auf einer Lichtung im Wald. Wenn man dann als Kind so überlegt hat, was man werden will, meinte man, die Leute dort, die machen die richtige Arbeit: Sie versorgen sich selber und was sie nicht verarbeiten können und was sie übrig haben, verkaufen sie. Und von dem Geld kauft man sich halt ein Paar Schuhe. Und ansonsten sind das Selbstversorger. So denkt man sich das als Kind eben.“



Dietmar (Mitte) als Kind mit seinen Eltern und Geschwistern.

## Brot selber backen

„In diesem Winkelhof stand im Garten ein großer, alter Brotbackofen. Da waren Hühner und Schafe, alles ist rumgelaufen. Die Kinder waren dreckig und barfuß, der Hof war nicht gepflastert, das gab's damals nicht und wenn die Bäuerin g'sagt hat ‚Dietmar, magst a Stück Brot?‘, dann hat sie mir so einen Keil Brot runterschnitten ... ja, gefühlt war der Laib genauso groß wie ich. Des Brot hat halt geschmeckt. Des war halt ein tolles Roggenbrot. Mit Natursauerteig. Und des mach ich jetzt auch. Hab eine Weile gebraucht, um des hinzukriegen. Ich hab am Dienstag angefangen mit'm Teig machen, diese alten Getreidesorten brauchen nämlich länger, und heut Nachmittag um vier (es ist Freitagfrüh) gib't a Brot. Und da kommen schon ein paar Nachbarn zum Essen helfen.“

In seinem Garten steht nämlich ein großer Brotbackofen aus Stein, der gerade vorheizt, damit nachmittags das Brot fertig ist. Alle zwei Wochen wird neu gebacken.

Er gibt zu, dass er nicht nur Backware aus eigener Herstellung isst, manchmal holt er sich schon eine Breze vom Bäcker. Aber das ist die Ausnahme: Zu 95 % isst er Selbstgebackenes. „Ich mach sogar Baguette selber. Letzte Woche hatten wir Besuch, ein paar alte Freunde kamen und wir waren 16 Leute, dann hab ich so französisches Baguette selber gemacht. Wegen einem Baguette rentiert es sich nicht, den Ofen einzuheizen.“

Nach der Schule geht er zum Süddeutschen Verlag in München: „Ich hab Drucker gelernt, Offset-Drucker. Wir haben so Reliefkarten für Schulen gemacht und ich hab Schecks gedruckt. Ich war dann zwischenzeitlich a mal a paar Jahre im Zillertal, da hab ich Brot ausgefahren. Mir hat es so gut gefallen, dass ich vom Urlaub aus gekündigt hab und unten geblieben bin. Ich war noch alleine und erst 22, und da war ich drei Jahre im Zillertal.“



Bei seiner Auszeit beim Skifahren im Zillertal



Klettern im Zillertal

Nach seinen drei Jahren ‚Auszeit‘ im Zillertal nimmt Dietmar seine Arbeit als Offset-Drucker wieder auf: „Offset-Drucker waren gesucht, es war gar kein Problem, als solcher Arbeit zu bekommen. Ich war bei a paar Firmen, denn ich wollte immer viele Maschinen kennenlernen. Ja, man war gesucht und jeder hat gefragt ‚Magst ned bei mir anfangen?‘ So hab ich viel lernen können in meinem Beruf.“

## Chemie im Körper – Arbeitsunfähigkeit – Suche nach einem Ausweg

Im Alter von 45 Jahren wird er allerdings krank. „Das Gift von der Druckerei und das Blei hatten meinem Körper zu sehr geschadet. Offset-Drucken ist ein chemisches Druckverfahren, und das steckte damals noch in der Kinderschuhen. Aber ich hab dann meinem Doktor vertraut und damals nichts gewusst von Gesundheit und es war da auch noch nicht so wichtig für mich. Dazu kamen später acht Impfungen in zehn Monaten. In vielen Impfmitteln ist halt Quecksilber und Ähnliches drin gewesen, das hat man später herausgefunden. Da haben viele andere auch neurologische Störungen bekommen. Mei linkes Auge is immer no a bissl zu. Dann ham's mi eben in Rente gschickt als unheilbar krank. Hab amal alles gmacht, was der Doktor sagt, mit Tabletten und so weiter. Das hat aber nicht geholfen. Und dann hab ich mir gedacht ‚So kann's ned weiter geh‘. Dann ist mir so ein Buch in'd Hand gefallen, dass man seinen Körper ganz gut mit veganer Rohkost entgiften kann, wenn man vegan lebt und viel Wasser trinkt. ‚Gesund ohne Kochtopf‘ heißt das Buch, das ist von einem Mann, der ausgewandert ist. Der hat des schön beschrieben, wie die ganzen Entgiftungsprozesse ablaufen. Und dann hab ich mir mehr Bücher über vegane Rohkost gekauft und hab damit angefangen, das selber zu verfolgen. Wenn ich heute Medikamente nehmen muss, les ich jetzt erst immer den Beipackzettel.“

## Entgiftungserscheinungen und Besserung

Die ersten Wochen vegane Ernährung und Verzicht fallen ihm schwer. „Man muss ja erstmal seine ganzen Suchten loswerden: Keine Kohlehydrate, keine Schokolade usw. mehr. Aber dann ist man durch. Dann hab ich Fieber gekriegt und alle Entgiftungserscheinungen. Nach sechs Wochen ging's total bergauf! Dann hab ich gelesen, dass man durch regelmäßiges Joggen die Entgiftungsphase beschleunigt. Also hab ich mich für den Stadtlauf Moosburg angemeldet. Da bin ich letzter in der Altersklasse geworden und vorletzter vom ganzen Feld. Das war aber so schön und es hat mich so begeistert, bin dann heimgefahren und hab mich zum München-Marathon angemeldet. Da bin ich 2006 den Marathon in 3 Stunden und 48 Minuten auf Anhieb gelaufen. Mit 53 Jahren. Inzwischen bin ich 5 Marathons gelaufen und hab an 7 oder 8 Halbmarathons



2006 beim München-Marathon. Hier schaffte er es, eine Zeit von 3 Stunden und 48 Minuten zu laufen!

teilgenommen. Das hat mir so richtig Spaß gmacht und ich hab gmerkt, wie es meinem Körper guttat. Die Ernährungsumstellung und der Sport haben mir sehr geholfen. Hätt ich das nicht gmacht, wär ich jetzt wahrscheinlich in einer Nervenklinik oder auf dem Friedhof.“

## Immer noch vegan?

Mittlerweile ernährt er sich allerdings nicht mehr ausschließlich vegan. Fast sechs Jahre lang verzichtete er

komplett auf tierische Lebensmittel! „Wenn man nur vegan und roh lebt, das ist eine gute Diät zum Entgiften, aber irgendwann bin ich dann schwach geworden. Ich hab das dann gemerkt beim Hausbau. Da bilden sich Mängel: zu wenig Eiweiß, zu wenig Vitamin B12, der Körper entschlackt ja viel mehr, auch gute Stoffe gehen raus. Und dann hab ich halt wieder aufgehört. Aber ich hab mir gmerkt, was gute Nahrung ist.“

## Plastikobst und -gemüse

„Wenn man nur vegan lebt, dann vorm Supermarktregal steht und dieses ganze hochgezüchtete Obst und Gemüse sieht, dann wird einem anders. Das meiste davon sieht aus, als sei es aus Plastik! Und wenn man sich hauptsächlich davon ernährt, dann fängt man halt an, sich mit Lebensmitteln zu beschäftigen. Wo was wächst und wie man es findet, so hab ich angefangen, mein Sauerkraut selber zu machen, und bin so zum Fermentieren gekommen, hab Bohnen fermentiert und anderes Gemüse, um Angebautes haltbar zu machen. Und so hab ich mich damit beschäftigt, was gute Nahrung ist. Was Nahrungsgifte sind, was Pestizide sind; Antibiotika für Pflanzen. Ich hab angefangen zu suchen und bin aus München weggezogen und stattdessen in die Nähe von Moosburg. Dort habe ich mit meinem ersten Garten, meinem ersten Gewächshaus angefangen.“



Dietmar Fiebrandts Garten heute



In Dietmar Fiebrandts Gewächshaus

Ergoldsbach, Bayerbach & Neufahrn/Ndb.



TOYOTA  
TAKE AWAY WOCHEN



5.100 €  
HYBRID PRÄMIE<sup>2</sup>  
UND BIS ZU  
10 JAHRE GARANTIE<sup>3</sup>

TOYOTA EASY LEASING  
**294 €<sup>1</sup>**  
0 € ANZAHLUNG

**Toyota C-HR Team Deutschland Hybrid 1,8 l:** 18"- Leichtmetallfelgen, Toyota Safety Sense inkl. Pre-Collision System, LED-Scheinwerfer, Privacy Glas, beheizbares Lenkrad, Smartphone Integration (Apple CarPlay\*, Android Auto\*\*) u.v.m.

\*CarPlay ist eine eingetragene Marke der Apple Inc.  
\*\*Android ist eine eingetragene Marke der Google LLC.

Kraftstoffverbrauch Toyota C-HR Team Deutschland Hybrid 1,8-l-VVT-i, Benzinmotor 72 kW (98 PS) und Elektromotor 53 kW (72 PS), Systemleistung 90 kW (122 PS), stufenloses Automatikgetriebe, innerorts/außerorts/kombiniert 3,3/4,1/3,8 l/100 km, CO<sub>2</sub>-Emissionen kombiniert 86 g/km.

Gesetzl. vorgeschriebene Angaben gem. Pkw-EnVKV, basierend auf NEFZ-Werten. Die Kfz-Steuer richtet sich nach den häufig höheren WLTP-Werten (Kraftstoffverbrauch kombiniert nach WLTP 4,9 l/100 km, CO<sub>2</sub>-Emissionen kombiniert nach WLTP 111 g/km). Abb. zeigt Sonderausstattung.

<sup>1</sup> Ein **unverbindliches** Toyota Easy Leasing Angebot der **Toyota Kreditbank GmbH, Toyota-Allee 5, 50858 Köln** für Toyota C-HR Team Deutschland Hybrid 1,8 l. **Anschaffungspreis: 27.090,00 € zzgl. Überführungskosten**, Leasingsonderzahlung: 0,00 €, Gesamtbetrag: 14.112,00 € **zzgl. Überführungskosten**, jährliche Laufleistung: 10.000 km, Vertragslaufzeit: 48 Monate, **gebundener Sollzins: 3,59 %, effektiver Jahreszins: 3,65 %**, 48 mtl. Raten à 294,00 €. Das Leasingangebot **gilt nur für Privatkunden bei Anfrage und Genehmigung bis zum 30.06.2021** und entspricht dem Beispiel nach §6a Abs. 4 PAngV.

<sup>2</sup> Der ausgewiesene Anschaffungspreis beinhaltet einen Nachlass (Hybridprämie) in Höhe von 5.100,00 €. Bei der Hybridprämie handelt es sich nicht um die staatliche Förderung zum Absatz von elektrisch betriebenen Fahrzeugen (Umweltprämie).

<sup>3</sup> Bis zu 10 Jahre Garantie mit Toyota Relax: 3 Jahre Neuwagen Herstellergarantie + max. 7 Jahre Toyota Relax Anschlussgarantie der Toyota Motors Europe S.A./N.V., Avenue du Bourget, Bourget-laan 60, 1140 Brüssel, Belgien. Einzelheiten zur Toyota Relax Garantie erfahren Sie unter [www.toyota.de/relax](http://www.toyota.de/relax) oder bei uns im Autohaus.

Unser Autohaus vermittelt ausschließlich Leasingverträge der Toyota Kreditbank GmbH. Unser Autohaus vermittelt Leasingverträge mehrerer bestimmter Leasinggeber.

**Individuelle Preise und Finanzangebote erhalten Sie bei uns.**

**AUTOZORMEIER** **40**  
GmbH TOYOTA PARTNER

Gebersdorf 20 · 84056 Rottenburg · 08785 - 264 · [auto-zormeier.de](http://auto-zormeier.de)

## Fermentieren boomt

Beim Fermentieren bleibt er sozusagen hängen: Er hat sich schon viel damit beschäftigt, seine eigene Ernte haltbar zu machen und sich schon viel mit dem Thema auseinandergesetzt. „Dann hat mich die Gärtnerei Pritscher in Neufahrn gefragt, ob ich nicht mal einen Vortrag darüber bei ihnen halten möchte. Und bei dem ersten Vortrag san 65 Leute kumma. Mia ham a halbe Stund später ogfanga, weil so viele Zuhörer da waren. Und dann hab ich ogfanga Kurse drüber zu halten.“ Diese sind ein voller Erfolg: Mit über 25 bis 30 Leuten sind sie mehr als gut



Bei einem von Dietmars Vorträgen

besucht. Auf die Frage, wie sich die Zuhörerschaft bei seinen Kursen gestaltet, antwortet Dietmar: „Jung, mittelalt und ein bisschen ist es auch gemischt. Aber 90 Prozent Frauen. Yoga, oder alle anderen Dinge, die mit Gesundheit zu tun haben, da nehmen meist mehr Frauen teil.“

## Reingeschlittert

„Das Fermentieren mache ich schon fast 20 Jahre. Aber ursprünglich nur für mich. Ich bin da so reingeschlittert. Wegen Corona musste ich dieses Jahr leider alle Kurse absagen, sonst wäre ich bis Frankfurt gefahren. Ich hab einen Fermentierkurs gemacht für die Uni Nürtingen in Waldeck letztes Jahr, der ging über zwei Tage. Und jetzt hab ich da draußen so an Kühlschränke, der is voll. Hab an Erdkeller oben, der ghört an Nachbarn ausm Dorf, da lager ich so Dinge wie Sauerkraut und Kimchi. Das Fermentieren boomt jetzt wieder ziemlich. Das ist stark im Kommen. Über

Fermentieren waren schon viele Filme im Fernsehen. Ich seh ja auch die Resonanz, wenn wir jetzt kein Corona hätten, wären meine Kurse alle lang ausgebucht. So komm ich auch zum Beispiel bis nach Frankfurt oder nach Albstadt. Die rufen mich an und fragen, ob das zu weit ist und dann sag ich, sie sollen es organisieren und dann geht das.“



Ein Ferment-Buffer mit fermentiertem ‚Sushi‘

Das Fermentieren ist etwas, das heutzutage nicht mehr vielen bekannt ist. Dabei ist eigentlich so viel von dem, was wir täglich konsumieren, fermentiert: „Fermentiert wird so viel, das weiß man bloß nicht. Ein abgehangenes Steak zum Beispiel ist fermentiert, sonst wäre es viel zu zäh. Die Bakterien machen es mürbe, frisch kann man das gar nicht essen. Bei Zigaretten

## Darmflora gesund halten

Das Fermentieren ist etwas, das heutzutage nicht mehr vielen bekannt ist. Dabei ist eigentlich so viel von dem, was wir täglich konsumieren, fermentiert: „Fermentiert wird so viel, das weiß man bloß nicht. Ein abgehangenes Steak zum Beispiel ist fermentiert, sonst wäre es viel zu zäh. Die Bakterien machen es mürbe, frisch kann man das gar nicht essen. Bei Zigaretten



Bei einem Fermentierkurs

ist der Tabak fermentiert. Schwarztee ist fermentiert. Jeder Brotteig auch. Das sind auch Bakterien, ob Hefe oder Sauerteig. Wenn wir unser Essen verdauen, das wird im Magen durch die Bakterien zerlegt, das is auch fermentiert. Das Fermentieren begegnet uns eigentlich überall, wir wissen's bloß ned“, erklärt Dietmar Fiebrandt.

„Das Fermentieren hat viele Vorteile: Man kann etwas haltbar machen, dabei braucht man eigentlich null Energie. Man kocht's nicht, die Gefäße kann man immer wieder benutzen. Außerdem hab ich danach keinen Abfall, des was ich vom Gemüse wegschneid, werf ich auf den Komposthaufen. Im Winter, wenn die Nächte kühler werden, kann man des auch rausstellen. Oder man hat im Keller einen kühlen Raum mit gestampftem Lehm Boden, da kann man's auch lagern. Auch nutzt es unseren ganzen Darmbakterien: Die sind nämlich vorwiegend Milchsäurebakterien. Und da ja viel Antibiotika in unserer Nahrung sind, im Fleisch und auch im gespritzten Gemüse, können wir mit fermentiertem Essen unsere Darmflora gesund halten.“

Im Garten gibt es so viel, allerdings wird viel zur gleichen Zeit reif. Hier hilft das Fermentieren zum Haltbarmachen. Über den Winter nutz ich dann das fermentierte Gemüse. Man soll natürlich nicht nur fermentiertes Gemüse essen, man braucht Rohes auch, da helfen Salate.“

## Aus Asien

Die Tradition des Fermentierens kommt eigentlich aus Osteuropa und Asien. In Südkorea beispielsweise gehört Kimchi seit 2000 Jahren zu jeder Speise dazu. Kimchi ist meist eingelegter Chinakohl, gewürzt mit Chiliflocken, Ingwer, Knoblauch und salziger Fischsauce. Darin wird der Kohl, kombiniert mit einigen anderen Gemüsesorten eingelegt und für ein paar Wochen ‚in Ruhe gelassen‘, damit die Milchsäuregärung stattfinden kann.

Bei uns dagegen kennt man als fermentiertes Gemüse hauptsächlich Sauerkraut. „Bei uns ist es eigentlich vergessen worden. Eingelegte Gurken gibt's billig zu kaufen, des macht keiner mehr selber. Es ist eben so einfach, alles im Supermarkt zu bekommen und fertig. Vor allen Dingen sind diese eingelegten Nahrungsmittel größtenteils mit Essig und Zucker gemacht, schmecken also gut. Und so haben wir den Milchsäuregeschmack auf die Jahre verloren. Es gibt noch ein paar ältere Leute, die die eingelegten Salzgurken essen und bei denen gibt's auch die Milchsäuregärung. Es ist vergessen worden und ins Hintertreffen geraten.“

## ‚Zwischen Spessart und Karwendel‘ zu Besuch

„I bin vorletztes Jahr 66 worn im September und da wurde mir immer gesagt ‚Mit 66 geht's erst richtig los, wart's nur ab‘. Und dann Anfang Oktober ruft der Paul Enghofer vom BR an und schickt mir a E-Mail. Da stand drin, dass sie jemanden suchen, der fermentiert, sie wollen einen Film drehen für die Sendung ‚Spessart und Karwendel‘. Und dann hab ich ihn angerufen und ihm gesagt ‚Kennt's scho kumma‘. Danach hab ich gefragt, wann sie kommen wollen, ‚Ja, nächste Woch‘, hieß es. Auf die Frage, was ich herrichten soll, sagt er ‚Gar nix, lass alles so, wie es ist‘. War super, muss ich sagen. Des war a super Filmteam. Der



Mit Paul Enghofer vom Bayerischen Rundfunk. Dieser war mit der Sendung ‚Zwischen Spessart und Karwendel‘ zu Besuch bei Dietmar Fiebrandt.

Film is no auf YouTube zu sehen (Anm. der Red.: <https://www.youtube.com/watch?v=9ICxJ9H5A2o> oder in die Suchleiste bei Youtube eingeben: ‚Fermentieren zwischen Spessart und Karwendel‘). 201 000 haben das mittlerweile angeschaut und der is grad mal a Jahr drin.“



## Ein Buch schreiben.

Durch den Zeitungsartikel über den Film des BR wird ein Verlag aus Regenstauf aufmerksam. Die Frau Kindsmüller, bei der Dietmar all seine Bücher zum Weiterlernen kauft, hat den Zeitungsartikel an einen regionalen Verlag geschickt.



Dietmars Buch ist 2020 im SüdOst Verlag erschienen.

Und der fragt an, ob er ein Buch schreiben möchte über das Fermentieren. Er stimmt zu und innerhalb von weniger als einem Jahr ist das Buch fertig. „Ich hab im Januar nach den Feiertagen angefangt und im Juni war's dann fertig. Ich hab erst gedacht, das Buch schreiben ist so einfach wie einen Kurs halten. Aber es war scho viel. Ich grab auch eigentlich lieber im Garten was um oder geh Schwammerl suchen, als dass ich mich vor den Computer setz. Es gibt natürlich auch andere Bücher über's Fermentieren. Aber ich hab's a bissl anders gmacht: Ich hab die ganzen Fragen von meinen Vorträgen und Kursen darin verarbeitet. Dabei fragen die Zuhörer natürlich andere Dinge, als die, auf die man selbst kommt. Das konnte ich in das Buch alles mit reinpacken. Und dadurch sind das nicht nur 95 Prozent Rezepte, sondern ein Drittel des Buches sind andere Dinge. Welche Geräte man braucht, was man tun muss, damit es funktioniert, was man beachten muss. Zum Gärprozess an sich muss man ja nichts mehr tun, aber mit Fermentiertechnik und den Wert der Bakterien beschäftigt sich das Buch viel.“

## Pläne und Zukunftsaussichten – Lehrpfad in Bayerbach

Momentan müssen Dietmars Kurse durch die Corona-Pandemie leider ausfallen. Diese freie Zeit nutzt er für anderes: „Ich bau ein neues Gewächshaus grad, mach im Garten wieder mehr, kann mich da austoben. Ein anderes Projekt hab ich noch laufen: In Zusammenarbeit mit dem Gemeinderat wird in Bayerbach ein Natur-Lehrpfad für essbare Wildpflanzen gemacht, und zwar da, wo die Gemeinde Ausgleichsflächen hat, die der Bauhof sowieso begrünen und bepflanzen muss. Ich hab schon 100 Wildpflanzen gepflanzt, wenn des alles eingewachsen ist, kommen da noch Schilder hin, die die Pflanzen kennzeichnen. Ich hab Sanddorn gepflanzt, wilde Aroniabeeren, Speierling, solche Sachen. Der ganze Wanderweg ist geplant von Bayerbach bis nach Greilsberg und Gerabach, da kriegen wir hoffentlich vier bis fünf Kilometer zusammen. Das dauert aber noch ein paar Jahre, ich hoffe, dass in zwei Jahren ein Teil fertig ist.“

## Appell: Regional einkaufen

Besonders möchte er auch darauf hinweisen, regional einkaufen zu gehen. „Nicht irgendwelche Lebensmittel essen, die um den ganzen Erdball geschickt werden. Hier vor Ort die Region unterstützen und den Erzeugern auch anständiges Geld für ihre Arbeit geben. Ich geh zum Bauern, dem geb ich für einen Liter Biomilch einen Euro. Der soll a ordentliches Geld kriegen. Es gibt so viele Kampagnen gegen Billigfleisch, trotzdem kaufen es die Leute. Ich krieg Fleisch von einem Jäger, den frag ich immer. Dann haben wir einen Bauern, der hat die Sauen im Freien draußen. Die brauchen halt sieben



Dietmars selbstgemachtes Schweineschmalz. Das Fleisch dafür bekommt er von einem Bauern aus der Region.

oder acht Monate, bis sie schlachtreif sind, statt drei. Das Fleisch schmeckt anders, es hat halt andere Inhaltsstoffe. Das merke ich, wenn ich zum Beispiel Schweineschmalz mache, das wird viel besser, wenn ich dafür das ausgelassene Fett von Tieren hernehme, die biologisch aufgewachsen sind. Wenn ich damit eine Salbe mache, ranzelt sie dann nicht schon nach 3 Wochen, sondern hält fast 2 Jahre. Und hätte ich meine Bücher zum Lernen nicht regional gekauft, hätte ich wohl nie selbst ein Buch geschrieben. Regionale Kontakte sind wichtig für uns alle. Aber leider: Man fährt heute mit dem teuren Auto zum billigsten Discounter, kauft die billigsten Lebensmittel, und kocht sie dann in der teuren Küch. Dazu wollte ich nie gehören.“

Wir bedanken uns bei Dietmar Fiebrandt für das Gespräch und wünschen ihm alles Gute!

## FERMENTIERTE RADIESERL von Dietmar Fiebrandt

### Zutaten:

2 Bügelgläser, 500 g Radieserl, 1 rote Peperoni oder Kimchi Chili, etwas Lauch fein geschnitten (etwa eine Hand voll), 1 Knoblauchzehe fein geschnitten, 1 TL Ingwer gerieben, Salz



### Zubereitung:

- 1) Die Radieserl halbieren, dann fermentieren sie besser. Die halbierten Radieserl salzen, und eine Stunde ziehen lassen.
- 2) Den fein geschnittenen Lauch und den Ingwer darüber geben und vermischen.
- 3) Zuerst die Gewürze, Knoblauch und Chili in das Glas geben. Mit den vermischten Radieserln auffüllen, ein Blatt drüber (Haselnussblätter passen genau), Beschwerungsstein auflegen und mit Salzwasser auffüllen. Hier gilt: 1 EL Salz auf 1 Liter Wasser.
- 4) Es genügt, die Radieserl auf einem Untersatz einen Tag bei Zimmertemperatur gären zu lassen. Danach in den Kühlschrank für eine Woche oder auch länger.

Die Radieserl verlieren durch die Fermentierung ihre Farbe und werden etwa gleichmäßig rosa.

Während der Fermentation Bügelgläser niemals öffnen! Sonst dringt Sauerstoff ein, und den wollen wir ja draußen haben.



„Meine Frau meint, die fermentierten Radieserl schmecken besser als die frischen. Es stimmt, die sind wirklich sehr lecker. Dieses Rezept geht auch mit anderen Rettichsorten. Die muss man nur auf etwa die gleiche Größe schneiden.“