

# INHALT

## **Fermentieren damals und heute**

	<b>5</b>
Gute Gründe	6
Ein natürlicher Wandel	8
Danke, liebe Bakterien	10

## **Praktisch im Alltag**

	<b>13</b>
Wissen statt Rezept	14
Nur drei Zutaten	16
Weckglas, Hobel & Co.	20
Die Fermentationsmethoden	22
Geschmackvolle Reifung	24
Intuitive Pflege	26
Alles Wichtige für die Praxis	28

## **Einfach wild fermentieren**

	<b>31</b>
<b>Gemüse trockenfermentieren</b>	<b>32</b>
Weißkohl mit Kurkuma	34
Pfirsich-Rotkohl	36
Wirsing mit Gelber Bete	38
Scharfer Kohl-Mix	40
<b>Gemüse in Salzlake</b>	<b>42</b>
Blumenkohl und Brokkoli	44
Möhren und Rote Bete	46
Rettich, Kohlrabi und Radieschen	48
Gurken	50
Zucchini und Paprika	52
Auberginen und Kürbis	54
Tomaten	56
Rosenkohl und Spargel	58
Fenchel, Sellerie, Lauch und Zwiebeln	60

## **Obstfermente**

	<b>62</b>
Himbeeren, Brombeeren und	
Blaubeeren	64
Erdbeeren	66
Äpfel und Birnen	68
Pfirsiche, Pflaumen und	
Aprikosen	70
Kirschen	72

## **Kräuter fermentieren**

	<b>74</b>
Aromatischer Kräutertee	76
Fermentiertes Pesto	78

## **Wild Gesammeltes**

	<b>80</b>
Löwenzahnblüten	80
Pilze	82

## **Wohltuende Fermente**

	<b>84</b>
Knoblauch	84
Apfelessig	86
Probiotische Säfte	88

## **Fermentieren mit eigenen Startern**

### **Fermentierte Nüsse**

	<b>92</b>
Erdbeer-Cashew-Joghurt	94
Brombeer-Mandelquark	96
Kräuter-Cashew-Frischkäse	98
Mandel-Ziegenkäse	100
Erdnuss-Ricotta	100

### **Nusslätze**

	<b>102</b>
--	------------

<b><i>Getränke und Kompott</i></b>	<b>104</b>
Frucht-Soda	104
Gegorenes Kompott	106
<b><i>Getreide trifft Fermente</i></b>	<b>108</b>
Milchsaures Brot	108
Rohe Müsliriegel	110

## ***Wie isst man Fermente?*** **113**

Geschmack und Darm	114
Purer Genuss!	115
Fermentiertes weiterverarbeiten	116
Fermente trocknen	118

## ***#machsnachhaltig-Infos*** **121**

<b><i>Fermentationskalender</i></b>	<b>122</b>
Zum Weiterlesen	124
Im Internet	124
Über die Autorin	125
Register	126