

INHALT

Fermentieren damals und heute

5

- Gute Gründe 6
- Ein natürlicher Wandel 8
- Danke, liebe Bakterien 10

Praktisch im Alltag

13

- 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

31

- Gemüse trockenfermentieren** 32
- Weißkohl mit Kurkuma 34
- Pfirsich-Rotkohl 36
- Wirsing mit Gelber Bete 38
- Scharfer Kohl-Mix 40
- Gemüse in Salzlake** 42
- 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

62

- Himbeeren, Brombeeren und Blaubeeren 64
- Erdbeeren 66
- Äpfel und Birnen 68
- Pfirsiche, Pflaumen und Aprikosen 70
- Kirschen 72

Kräuterfermentieren

74

Aromatischer Kräutertee

76

Fermentiertes Pesto

78

Wild Gesammeltes

80

Löwenzahnblüten

80

Pilze

82

Wohltuende Fermente

84

Knoblauch

84

Apfelessig

86

Probiotische Säfte

88

Fermentieren mit eigenen Startern

91

Fermentierte Nüsse

92

Erdbeer-Cashew-Joghurt

94

Brombeer-Mandelquark

96

Kräuter-Cashew-Frischkäse

98

Mandel-Ziegenkäse

100

Erdnuss-Ricotta

100

Nusslaibe

102

<i>Getränke und Kompott</i>	104
Frucht-Soda	104
Gegoreñes Kompott	106
<i>Getreide trifft Fermente</i>	108
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
<i>Fermentationskalender</i>	122
Zum Weiterlesen	124
Im Internet	124
Über die Autorin	125
Register	126