

# AUF TAUCHSTATION IM INHALTSVERZEICHNIS

## TEIL 1

### **Einleitung** \_\_\_\_\_ 14

Mal von ganz vorne: Was ist Fermentation? \_\_\_\_\_ 17

Was unsere Vorfahren schon gewusst haben:

Fermentieren bringt's! \_\_\_\_\_ 18

Wem Magie nicht reicht:

Das passiert beim Fermentieren \_\_\_\_\_ 21

Hier geht's rein: Gärfässer \_\_\_\_\_ 29

Handwerkszeug für die große Schnippelei:

Messer, Siebe und Co. \_\_\_\_\_ 30

Blitzblank? Sauberkeit beim Fermentieren \_\_\_\_\_ 32

Kleines Korn mit großer Wirkung: Salz \_\_\_\_\_ 33

Bringen mehr Schwung ins Glas:

Kräuter und Gewürze \_\_\_\_\_ 34

Carpe diem: Deine innere Einstellung \_\_\_\_\_ 35

Gruppenkuscheln und Wohlfühloase: Die richtigen

Verhältnisse für Fermentation und Lagerung \_\_\_\_\_ 36

Gruppenzwang: Die Keil-Technik \_\_\_\_\_ 41

Gewürzgemüse \_\_\_\_\_ 41

## Rezepte \_\_\_\_\_ 44

### DIE WILDEN: MIT DIESEN REZEPTEN KANN ES GLEICH LOSGÄREN \_\_\_\_\_ 46

Basiskurs 1: La C'

Die Kraut-Technik

Sauerkraut \_\_\_\_\_ 49

Variante: Experimentelles Sauerkraut \_\_\_\_\_ 51

Basiskurs 2: In Salzwinkel baden –

Die Lake-Technik

Saure Bohnen \_\_\_\_\_ 52

Bring die Lake zum Blubbern:

Tipps und Tricks für sicheres Gelingen \_\_\_\_\_ 54

Rotkohl mit Birnen \_\_\_\_\_ 60

Curtido \_\_\_\_\_ 61

„Ninja-Kimchi“: Paechu-Kimchi \_\_\_\_\_ 63

White-Kren-Chi \_\_\_\_\_ 66

Pink-Chi \_\_\_\_\_ 67

Golden Kraut \_\_\_\_\_ 68

Kohlrabi \_\_\_\_\_ 70

Kartoffel-Rotkohl \_\_\_\_\_ 71

Coleslaw \_\_\_\_\_ 72

Piccalilli-Blumenkohl \_\_\_\_\_ 73

Karotten mit Grün \_\_\_\_\_ 77

Gelbe-Karotten-Kaki-Kraut \_\_\_\_\_ 78

Rote Bete \_\_\_\_\_ 79

Süss-saures Rüben-Carpaccio \_\_\_\_\_ 80

Rosa Rüben \_\_\_\_\_ 81

Fenchelsalat \_\_\_\_\_ 82

Asazuke – Schwarzer Winterrettich \_\_\_\_\_ 84

Radieschen \_\_\_\_\_ 85

Senfzwieblen \_\_\_\_\_ 86

Torshi Seer \_\_\_\_\_ 87

Schwarzwurzeln \_\_\_\_\_ 88

Topinambur \_\_\_\_\_ 89

Schalotten \_\_\_\_\_ 89

Grüne-Spargel-Trio \_\_\_\_\_ 90

Süßkartoffeln \_\_\_\_\_ 92

Rhabarber süß-sauer \_\_\_\_\_ 93

Pflaumen à la Umezuke \_\_\_\_\_ 97

Äpfel \_\_\_\_\_ 98

Bae Kkakdugi – Kimchi-Birnen \_\_\_\_\_ 98

Getrocknete Salzbrombeeren \_\_\_\_\_ 99

Marokkanische Salzzitronen \_\_\_\_\_ 100

Cranberrys \_\_\_\_\_ 103

Aprikosen-Chutney \_\_\_\_\_ 105

Bunte Tomaten \_\_\_\_\_ 109

Champagnertomaten \_\_\_\_\_ 109

Kürbis \_\_\_\_\_ 110

Auberginen-Baba-Ghanoush \_\_\_\_\_ 110

Zucchini \_\_\_\_\_ 111

Oi-Sobagi \_\_\_\_\_ 113

Dillgurken \_\_\_\_\_ 114

Chili \_\_\_\_\_ 115

Tomatenketchup \_\_\_\_\_ 118

Variante: Spicy Ketchup \_\_\_\_\_ 118

Kirschpflaumen-Ketchup \_\_\_\_\_ 119

Tomaten-Mango-Jalapeño-Salsa \_\_\_\_\_ 121

Chimichurri \_\_\_\_\_ 122

Rote-Zwiebel-Relish \_\_\_\_\_ 123

Variante: Zucchini-Gurken-Relish \_\_\_\_\_ 123

Senf \_\_\_\_\_ 124

Ajvar \_\_\_\_\_ 125

Beeren in Honig \_\_\_\_\_ 129

Kirschtomaten in Honig \_\_\_\_\_ 130

Gurken in Honig \_\_\_\_\_ 130

Immunbooster \_\_\_\_\_ 131

Rote-Bete-Kwass	134
Kaanji	136
Ginger-Bug	136
Turmeric-Bug	137
Tepache	138

Pink-Chi-„Bruschetta“	142
Borschtsch	143
Quitten-Kraut-Strudel	145
Kichererbsen-Curry mit Salzzitronen und falschem Reis	146
Spargel mit fermentierter Wassermelone	148
Golden-Kraut-Cracker	149
Kürbispfanne mit Pilzen	151
Fermentierte Süßkartoffel-Pommes mit Kirschpflaumen-Ketchup	152
Rotkohl mit Süßkartoffeln	154
Pasta mit getrockneten Salzbrombeeren	155
Kimchi-Pfannkuchen	155
Kärntner Reindling mit honigfermentierten Beeren	157
Kaffee-Kraut-Kuchen	158

## DIE KULTIVIERTEN: EIN BISSCHEN STARTHILFE IST GEFRAGT

Basiskurs 3: In saure Dickmilch und Joghurt Saure Milch/Dickmilch	169
Joghurt	170
Basiskurs 4: Von der Kefirmauswahl Milchkefi	
Milchkefir	173
Wo Milch und Honig fließen: Milchfermente	174
Frischkäse aus Milchkefir	175
Frischkäse aus Ziegenmilch	177
Crème fraîche und Sauerrahmbutter	178
Fruchtbutter	181
Mozzarella	182
Basiskurs 5: Cereale-Schäufelarten Pflanzendrinks	
Nuss- und Getreidedrink	184

Haferjoghurt	187
Mandelricotta	188
Gereifter Cashewkäse	188

	190
<b>Let's talk about: Sauerteig</b>	192

Basiskurs 6: Von sauren Backbrotten Sauerteig	
Sauerteigbrot	196
<b>Was tun, wenn ...? Sauerteig-Kummerkasten</b>	197
Kefir-Sauerteig	198
Kefir-Hafer-Sauerteigbrot	199

Basiskurs 7: Essig eine Essigkultur züchten	
Essigmutter	203
<b>Lass dir die Säure zu Kopf steigen: Essigfermente</b>	204
Weinessig	205
Beerenessig	205
Birnen-Kräuter-Essig	206
Shrubs	208

Basiskurs 8 Wasserkefir	
Traditioneller Wasserkefir	213
Geht da noch mehr? Klar: Aromatisierter Wasserkefir	217
Basiskurs 9: Gellende Durstlöscher Kombucha	
Traditioneller Kombucha (Schritt 1)	220
Einmal mit allem, bitte! Aromatisierter Kombucha (Schritt 2)	223
Legen wir noch einen drauf: Dreifach-Fermentation	225

Ahorn-Gewürz-Kombucha	227
Hagebutten-Kombucha	227
Kaffee-Kombucha	228
Birnen-Basilikum-Kombucha	228
Jun	229

Brot-Kwass	231
Şalgam	231
Ingwerbier	232
Kurkuma-Fizz	234
Sirup aus Beeren	236

Süßlupinen-Hummus	241
Nattō	242
Miso	243
Idli	244
Tofu	245
Tempeh	247

Miso-Suppe	251
Kishk-Käse	252
Bagel mit Frischkäse	253
Linsen mit Kwass-Chutney	254
Ciabatta mit Hummus	255
„Steirische“ Kärntner Kasnudeln	257
Tempeh-Burger mit Golden Kraut, Süßkartoffel-Pommes und Kokos-Mayo	258
Kaiserschmarren	260
Crème brûlée	261
Mango-Kefir-Kokos-Jelly	262

## **DIE VERRÜCKTEN: EXPERIMENTE AUS UNSERER VERSUCHSKÜCHE**

Kohlrabi-Quitten-Kraut	269
Süßkartoffel-Ingwer-Kraut	270
Wassermelone	271
Kaki-Kimchi	272
Feigenbutter	273
Sweet-Potato-Fly	274
Apfelstrudel-Drink	276
Kalter Borschtsch	277
Maiwipferl	277

Die Be-Hüteten: Fermentierte Pilze	278
Rumgeeiert: Ei-nmal um die Welt	280

Rosenkohl-Bananen-Kimchi	283
Spinat	284
Barba di frate	284
Bärlauch-Kimchi	285

Ein Blüten- und Blättermeer: Magnolienblüten, Kirschblätter, Zucchini- und Ahornblätter	289
Aus dem Fermentier-Mekka Japan: Kōji, Takuan und Shiokara	289
Dunkel wie die Nacht: Schwarzer Knoblauch, Nüsse, Früchte und Gemüse	290
Nichts für feine Näschen: Kiviak, Hákarl und Surströmming	290

## **TEIL 3:**

## **Anhang**

FAQ: Tipps und Pannenhilfe	293
Fermentistas sprechen eine eigene Sprache: Glossar	295
Gegärt, gesucht, gefunden: Rezepte-Register	297
Stichwort-Register	298
Für Wissbegierige: Literaturquellen und Lesetipps	301
Wo krieg ich denn das her? Hier, bitte schön: Bezugsquellen	302
Ein großes Dankeschön	303