

# Inhalt

Vorwort	17
Vorwort zur überarbeiteten Ausgabe	19
Danksagung	23
Einleitung: Kultureller Kontext	25
<b>1 Kultur-Rehabilitation</b>	31
Die zahlreichen Vorzüge fermentierter Lebensmittel	
<b>2 Kultur-Theorie</b>	43
Die Menschen und das Phänomen Fermentation	
<b>3 Kultur-Homogenisierung</b>	51
Standardisierung, Einheitlichkeit und Massenproduktion	
<b>4 Kultur-Manipulation</b>	65
Ein Do-it-yourself-Leitfaden	

<b>Fermentiertes Gemüse</b>	77
Sauerkraut	78
Gärtopfmethode: Information für größere Gefäße	81
Saure Rüben	82
Sauerkraut mit wenig oder ohne Salz	83
Salzlake	86
Saure Gurken	88
Gemüsemix im Gärtopf	91
Knoblauch in Salzlake	91
Lake als Verdauungstrunk und Suppengrundlage	92
»Kapern« aus Samenkapseln der Kapuzinerkresseknospen/Rettichschoten	93
Kimchi	95
Bæchu-Kimchi (Kimchi aus Chinakohl)	96
Kimchi mit Rettich und Wurzelgemüse	99
Früchte-Kimchi	101
Gundruk	102
Japanisches Nuka-Gemüse	104
Rote-Bete-Kwass (und andere fermentierte Gemüseaufgüsse)	106
Choucroute-Käse-Rouladen	108

<b>Leicht fermentierte Getränke</b>	109
Abfüllen und Karbonisierung	110
Starter: Wilde Fermentation	111
Erdbeer-Kwass	112
Starterkultur auf Ingwerbasis: Ginger Bug	113
Ingwersprudel (Ginger Beer)	114
Starter: Molke	115
Sweet Potato Fly	116
Starter: Kombucha	117
Kombucha-Sprudel: Zweite Fermentation	121
Starter: Wasserkefir	123
Trauben-Wasserkefir-Sprudel	125
Persimonen-Wasserkefir-Sprudel	128
Starter: Hefe	129
Rosen-Himbeer-Sprudel	130
Falscher trockener Sekt	130

<b>Fermente aus Milchprodukten (und vegane Alternativen)</b>	131
Joghurt	134
Labaneh (»Joghurtkäse«)	137
Herzhafte Joghurtsoßen: Raita und Zaziki	138
Kishk	139
Dugh (persischer Joghurt-Sprudel)	140
Kefir	141
Buttermilch	144
Käseherstellung	145
Weißkäse	147
Panir	148
Lab	149
Pinkies einfacher Labkäse	150
Ziegenfrischkäse	152
Feta	153
Ricotta	156
Vegane Ausführungen	158
Kürbiskernmilch und Kefir	159
Joghurt aus Milchalternativen	159
Sour Cream aus Sonnenblumenkernen	160

<b>Fermente aus Getreide</b>	161
(Getreidebreie, Softdrinks, Suppen, Fladenbrote und Brote)	
Einweichen	164
Haferbrei	165
Ogi (afrikanischer Hirsebrei)	166
Gv-no-he-nv (gesäuertes Maisgetränk der Cherokee)	166
Mais und Nixtamalisierung	170
Injera (äthiopisches Fladenbrot)	172
Erdnuss-Süßkartoffel-Eintopf	174
Unendlich leckeres Buchweizenbrot (und -pfannkuchen)	175
Hefe und natürliches Aufgehen	176
Sauerteiganstellgut starten und pflegen	178
Herzhafte Sauerteigpfannkuchen mit Gemüse	180
Sauerteigpuffer aus Alaskas Grenzgebiet	182
Kwass	184
Okroshka (Suppe auf Kwass-Basis)	185
Żur	186
Brot backen	187
Brot mit Recycling-Getreide (und -Pseudogetreide)	190
Reines Roggenbrot	192
Sonnenblumenkernbrot	194

Challah	196
Afghanisches Brot	198
Sauerteigcracker mit Buchweizen und Roggen	200
Amazake	202
Rejuvelac	203
Andere Getreidefermentationen	204
<b>Fermente aus Hülsenfrüchten</b>	<b>205</b>
Dosa und Idli	206
Sambar	208
Kokoschutney	210
Miso	211
Süßes Miso	213
Rotes Miso	215
Misosuppe	217
Miso-Tahini-Aufstrich	219
In Miso eingelegtes Gemüse und Tamari	220
Tempeh	221
Soja-Tempeh	223
Schwarzäugengurken-Hafer-Tempeh	228
Süß-scharf glasiertes Tempeh mit Brokkoli und Daikonrettich	229
Reuben-Sandwiches mit Tempeh	230

<b>Weine</b>	231
(einschließlich Met, Cider und anderer alkoholischer Getränke aus Einfachzuckern)	
T'ej (Met in äthiopischem Stil)	236
Kräutermet (Metheglin)	237
Wein und Cider mit Spontangärung	238
Glasballons und Gärverschlüsse (Air Locks)	240
Reifen: Umfüllen und auf Flaschen ziehen	242
Alkohol zur Karbonisierung auf Flaschen ziehen	246
Cider, die Zweite	247
Fruchtwein	248
Erdbeerwein	251
Holunderwein	252
Blütenweine	254
Ingwersekt	256
Weinrückstände als Suppenzugabe	258
<b>Biere</b>	259
Chicha (Andenbier aus gekautem Mais)	261
Reisbier	263
Getreide keimen	265
Bouza (ägyptisches Bier)	267
Afrikanisches Sorghumbier	269
Tesgüino	271

<b>Essige</b>	277
Bananenessig	278
Weinessig	279
Apfelessig	280
Vinagre de piña (mexikanischer Ananasessig)	281
Shrub	282
Essig aus Obstresten	282
Switchel	284
Meerrettichsoße	285
Essigauszüge	285
In Essig konservieren: Dillbohnen	287
Vinaigrette	288
<b>Kultur-Reinkarnation</b>	289
Fermentation in den Kreisläufen des Lebens, der Bodenfruchtbarkeit und der gesellschaftlichen Veränderung	289
Anhang	301
Quellen und Anmerkungen	302
Weiterführende Literatur	306
Register	310
Über den Autor	320