

# fermentiert

|            |                   |     |
|------------|-------------------|-----|
| Einführung | Über uns          | 6   |
|            | Fermentation      | 9   |
|            | Grundlagen        | 13  |
|            | Equipment         | 14  |
|            | Troubleshooting   | 17  |
| Fermente   | Laktofermentation | 23  |
|            | Schwärzen         | 63  |
|            | Essig             | 69  |
|            | Koji              | 83  |
|            | Miso              | 97  |
|            | Shoyu             | 115 |
|            | Garum             | 127 |
| Gerichte   | Rezepte           | 139 |
|            | Staples           | 206 |
| Anhang     | Register          | 211 |
|            | Über die Autoren  | 212 |
|            | Danksagung        | 213 |

# Register

Adzukibohne-Buchweizen-Shoyu 118, 143  
Amazake-Essig 79, 151  
Arborioreis-Koji 79, 90, 100, 108  
Austernpilz-Garum 131, 163, 171

Bärlauchkapern 55, 175  
Bärlauch-Miso 111, 175, 180  
Birnenessig 75, 140, 143, 179, 206  
Brombeeressig 76, 164  
Brot-Shoyu 121, 176, 184  
Buchweizen-Koji 89, 93, 94  
Buchweizen-Kombu-Shoyu 122, 147, 148, 207  
Buchweizen-Shiokoji 93, 94, 155, 208

Chili-Miso 108, 151

Essig  
    Amazake-Essig 79, 151  
    Birnenessig 75, 140, 143, 179, 206  
    Brombeeressig 76, 164  
    Hagebuttenessig 80, 199  
    Zwetschgenessig 72, 144, 209

Fermentierte Chilischoten 43, 147, 176, 206, 207  
Fermentierte Fichtenspitzen 60, 171  
Fermentierte Senfsaat 52, 140, 167

Garum  
Austernpilz-Garum 131, 163, 171  
    Kaffeesatz-Garum 128, 167  
    Käserinden-Garum 132, 172, 183  
    Tomaten-Garum 135, 172  
Gerstengraupen-Koji 86, 103, 104, 107, 111, 112, 128, 131, 132, 135, 209

Hagebuttenessig 80, 199  
Holunderbeerenkapern 56, 172  
Holunderblüten-Miso 112, 152

Kaffeesatz-Garum 128, 167  
Käserinden-Garum 132, 172, 183  
Kichererbsen-Tamari 125, 168  
Kimchi 28, 188

Koji  
    Arborioreis-Koji 79, 90, 100, 108  
    Buchweizen-Koji 89, 93, 94  
    Gerstengraupen-Koji 86, 103, 104, 107, 111, 112, 128, 131, 132, 135, 209  
    Koji-Honig 94, 155, 156

Lakto-Fermente  
    Bärlauchkapern 55, 175  
    Fermentierte Chilischoten 43, 147, 176, 206, 207  
    Fermentierte Fichtenspitzen 60, 171  
    Fermentierte Senfsaat 52, 140, 167  
    Holunderbeerenkapern 56, 172  
    Kimchi 28, 188  
    Lakto-Aprikosen 44, 163  
    Lakto-Erdbeeren 47, 143  
Lakto-Fermente  
    Lakto-Heidelbeeren 48, 144  
    Lakto-Honig mit Quitte 51, 204  
    Lakto-Spargel 32, 160  
    Lakto-Steinpilze 36, 192  
    Lakto-Tomaten 35, 172, 187  
    Lakto-Topinambur 40, 191  
    Salzgurken 39, 140, 191  
    Salzzitrone 31, 32, 155, 184, 196  
    Sauerkraut 27, 195  
    Umeboshi 59, 147, 191  
Lupinen-Miso 100, 199

Miso  
    Bärlauch-Miso 111, 175, 180  
    Holunderblüten-Miso 112, 152  
    Lupinen-Miso 100, 199  
    Roggenbrot-Miso 103, 159, 203  
    Sonnenblumenkern-Miso 104, 179, 184, 208  
    Walnuss-Miso 107, 148

Roggenbrot-Miso 103, 159, 203

Salzgurken 39, 140, 191  
Salzzitrone 31, 32, 155, 184, 196  
Sauerkraut 27, 195  
Schwarze Quitte 67, 204  
Schwarzer Knoblauch 64, 168

Shoyu  
    Adzukibohne-Buchweizen-Shoyu 118, 143  
    Brot-Shoyu 121, 176, 184  
    Buchweizen-Kombu-Shoyu 122, 147, 148, 207  
    Kichererbsen-Tamari 125, 168  
Sonnenblumenkern-Miso 104, 179, 184, 208

Tomaten-Garum 135, 172  
Umeboshi 59, 147, 191  
Walnuss-Miso 107, 148  
Zwetschgenessig 72, 144, 209