

Inhalt

Vorwort.....	5	Rosenkohl	75
1 Wie entsteht milchsauer		Rotkohl	75
eingelegtes Gemüse?	9	Sellerie (Knollensellerie)	77
Die Milchsäuregärung, ein biologischer		Stangensellerie	78
Prozess	9	Spargel	79
Die gesundheitlichen Wirkungen	13	Speiserübe	79
Milchsauer einlegen - eine uralte		Tomaten	80
Konservierungsmethode	15	Grüne (unreife) Tomaten	82
2 Milchsauer einlegen in der Praxis	19	Topinambur	83
Sechs Schritte des milchsauen Einlegens	19	Weißkohl	84
Behälter	19	Internetfunde zum	
Salz	26	Thema Sauerkrautherstellung	86
Wasser	29	Wirsing	89
Gewürze und aromatische Beigaben	29	Zucchini	90
Starterkulturen	31	Zwiebel, Perlzwiebel	91
Beschweren des Gemüses	33	Blätter	92
Gär- und Lagertemperaturen	35	Bärlauch	93
Fehlgärungen	39	Pilze	94
3 Welches Gemüse ist geeignet?	41	Früchte	97
Blumenkohl	43	Saft	98
Bohnen	45	4 Rezepte	
Brokkoli	47	Wozu passt milchsauer	
Chinakohl	48	eingelegtes Gemüse?	101
Immaterielles Weltkulturerbe Kimchi	49	Salate	103
Gurken, Einlegegurken, Cornichons	51	Milchsäure Cremes	111
Karotten (Möhren)	54	Gefülltes Frischgemüse	113
Kohlrabi	56	Feine Sandwichs	115
Kohlrübe (Steckrübe)	57	Warme Gerichte mit	
Knoblauch	58	milchsaurem Gemüse	116
Knollenfenchel	59	Literatur	117
Kürbis	60		
Mangold	62		
Meerrettich	64		
Paprika (Gemüsepaprika)	65		
Gewürzpaprika (Peperoni und Chili)	66		
Pastinake	67		
Petersilienwurzel	68		
Porree (Lauch)	69		
Radieschen	70		
Rettich	71		
Rote Bete	74		