

Inhalt

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