

Inhalt

Grundlagen der Milchsäuregärung 4

Geschichte und Tradition 5

Einfacher Naturprozess 5

Gutes für unsere Gesundheit 6

Wie wirken Milchsäurebakterien? 6

Die Vorteile der milchsauren Gärung 10

Milchsäuregärung im Überblick 11

Milchsaures Gemüse selbst herstellen 12

So wird es gemacht 12

Das brauchen Sie 14

Geeignete Gemüsearten 18

Kohlgemüse 18

Wurzelgemüse 21

Knollengemüse 24

Fruchtgemüse 26

Zwiebelgemüse 30

Hülsenfrüchte 32

Stängelgemüse 34

Pilze 34

Milchsäuregärung in der Praxis: Rezepte 36

Milchsaure Vergärung von einzelnen

Gemüsearten 36

Milchsaure Vergärung von Gemüse-
mischungen 52

Verwendung von milchsaurem Gemüse: Rezepte 65

Salate und Snacks 65

Warme Gemüsegerichte 83

Fischgerichte 90

Fleischgerichte 92

Über die Autorin 95

Register 96