

Inhalt

Das Warum, 11

TEIL 1

Von Salz und Säure

DIE BASIS DER FERMENTATION

— 14 —

Kapitel 1	Zurück nach vorn: Gemüse haltbar machen durch Fermentieren	19
Kapitel 2	Hinter den Kulissen: Fermentieren aus wissenschaftlicher Sicht.....	23
Kapitel 3	Ran an die Töpfe! Das Handwerkszeug der Fermentistas.....	31

TEIL 2

Die Grundlagen beherrschen

SAUERKRAUT, WÜRZBEILAGEN, PICKLES UND KIMCHI

— 48 —

Kapitel 4	Sauerkrauttechnik meistern.....	53
Kapitel 5	Würzbeilagen meistern.....	65
Kapitel 6	Laketechnik meistern.....	77
Kapitel 7	Kimchi-Technik meistern	87
Kapitel 8	Praktische Fragen: Aufbewahrung und Pannenhilfe	95

TEIL 3

Rein in den Gärtopf

GEMÜSE ZUM FERMENTIEREN VON A BIS Z

— 102 —

Gartengemüse und Kräuter.....	109	
Basilikum, 109	Koriander, 160	Rotkraut, 212
Blattkohl, 112	Kraut: Weißkraut und Wirsing, 163	Rüben, 214
Blattsenf, 114		Rucola, 219
Broccoletto (<i>Cima di Rapa</i>), 115	Kren, 174	Salzkraut (<i>Okahijiki</i>), 220
Brokkoli, 116	Kürbis, 176	Shiso (<i>Perilla</i>), 222
Chinakohl, 117	Kurkuma, 180	Spargel, 224
Erbsen, 125	Lauch, 182	Spinat, 227
Eskariol (Winterendivie), 127	Mangold, 184	Stangensellerie, 233
Fenchel, 130	Melanzani, 185	Steckrübe, 235
Fisolen, 132	Okraschoten, 187	Süßkartoffeln, 236
Frühlingszwiebeln, 135	Pak Choi (<i>Bok Choi</i>), 189	Tomaten, 238
Gurken, 136	Paprika, Pfefferschoten, Chili, 191	Tomatillos, 240
Karfiol, 141	Pastinaken, 195	Topinambur, 241
Karotten, 145	Petersilie, 197	Weinblätter, 243
Klette (<i>Gobo</i>), 147	Pilze, 199	Yambohne, 244
Knoblauch, 150	Radi und Radieschen, 201	Zucchini und Sommerkürbis, 246
Knoblauchstängel, 154	Radicchio, 204	Zuckermais, 250
Knollensellerie, 155	Rhabarber, 205	Zwiebeln, 251
Kohlrabi, 157	Rohnen, 206	
Kohlsprossen, 159		

Wildgemüse	258
Bärlauch, 259	
Brennnesseln, 260	
Brunnenkresse, 261	
Löwenzahn, 262	
Weißer Gänsefuß, 265	
Obst	267
Apfel, 267	
Cranberrys, 270	
Zitrusfrüchte, 273	

TEIL 4

Rauf auf die Teller

— 276 —

Kapitel 9	Frühstück: Geschmackssache mit Suchtfaktor.....	281
Kapitel 10	Snacks: A Pickle a Day Keeps the Doctor Away.....	291
Kapitel 11	Mittagessen: Zu Hause und unterwegs	301
Kapitel 12	Cocktails: Milchsaure Happy Hour.....	323
Kapitel 13	Abendessen: Brine and Dine.....	329
Kapitel 14	Desserts: Ernsthaft?.....	349

Anhang: Ablagerungen – Was im Gärtopf sonst noch lebt, 356

Service und Bezugsadressen, 360

Glossar, 361

Literatur, 362

Danksagung, 365

Register, 366