

# 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:<br>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

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

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| Wildgemüse .....             | 258 |
| <i>Bärlauch</i> , 259        |     |
| <i>Brennnesseln</i> , 260    |     |
| <i>Brunnenkresse</i> , 261   |     |
| <i>Löwenzahn</i> , 262       |     |
| <i>Weißer Gänsefuß</i> , 265 |     |
| Obst .....                   | 267 |
| <i>Apfel</i> , 267           |     |
| <i>Cranberrys</i> , 270      |     |
| <i>Zitrusfrüchte</i> , 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: Milchsäure 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