

INHALT

Einführung	7
------------------	---

Kapitel 1: Los geht's 8

Was ist Fermentation?	10
Warum Fermentation?	12
Fermentarten	14
Erforderliche Ausstattung	16
Gefäße für die Fermentation	18
Zutaten einkaufen	20
Ideale Fermentationsbedingungen	22
Fermente prüfen	24

Kapitel 2: Gemüse und Früchte 26

Sauerkraut	28
Schneidetechniken – Grundlagen	32
Algenkraut	34
Masala-Kraut	35
Wurzelkraut	37
Curtido	38
Kimchi	40
Pak-Choi-Kimchi	45
Schälen, reiben und in Scheiben schneiden	46
Einlegegurken	48
Ägyptische Essigrüben	51
Dauer-Pickles	52
Eingelegte Kurkuma-Möhren	53
Eingelegte Zitronen auf ägyptische Art ...	54
Sunomono (Japanische eingelegte Gurken)	57
Knoblauch im Glas	58
Eingelegter Ingwer	59

Kapitel 3: Würzende Zutaten 60

Sauerkraut-Senf	62
Meerrettich	63
Scharfe Habanero-Sauce	64
Cashew-Aufstrich	67
Süßes Zwiebel-Relish	68
Tamarinden-Dattel-Chutney	69
Kokoscreme	70
Kokos-Chutney	73

Kapitel 4: Milchprodukte 74

Fermentierte Butter	76
Buttermilch	79
Kefir	80
Joghurt	82
Griechischer Joghurt	86
Saure Sahne	87
Einfaches Zubehör zum Käsemachen	88
Labneh	91
Ziegenkäse	92

Kapitel 5: Hülsenfrüchte und Getreide 94

Amazake (fermentierter Reis)	97
Dosa	98
Tofu	103

Kapitel 6: Brot und Backwaren 104

Buchweizen-Buttermilch-Pancakes	106
Sauerteig zubereiten und verwenden	108
Sauerteigbrot	110
Sauerteig-Pizza	115
Lila Amazake-Sauerteigbrot	116

Kapitel 7: Getränke 118

Ingwer-Starter	120
Kräutersirup	121
Abfüllen und karbonisieren	122
Ingwerbier	124
Tepache	126
Wasserkefir	128
Kokoswasser-Kefir	129
Ananas-Ingwer-Kefir	130
Kombuchapilze züchten und teilen	132
Kombucha	134
Earl-Grey-Kombucha mit Kirsche	139
Rote-Bete-Kwas	140
Kokosmilch-Kefir	142

Kapitel 8: Essig 144

Ananasessig	146
Rotweinessig	149
Kräuteressige zubereiten	150
Aromatisierter Essig	152
Feuer-Tonikum	154

Register	156
----------------	-----

Über den Autor/Danksagung	160
---------------------------------	-----