

Inhalt

Aufbruch in die Tradition	003
---------------------------	-----

G R U N D L A G E N 0 0 7

Fermentation – eine einfache aber komplexe Technik	008
Exkurs: Die Geschichte der Fermentation	010
Vor- und Nachteile der Fermentation	012
Wie funktioniert Fermentation	016
Arten der Fermentation	018
Sicherheit fermentierter Lebensmittel	034

G R U N D R E Z E P T E F E R M E N T A T I O N E N 0 3 9

Starter für die Fermentation	040
Grundrezepte Fermentationen	042
<i>Gemüse und Früchte</i>	042
<i>Milchprodukte</i>	046
<i>Hülsenfrüchte, Getreide und Nüsse</i>	048
<i>Getränke</i>	052
<i>Essige und Fischsauce</i>	055
<i>Brot und Backwaren</i>	056
Grundrezepte allgemein	058

G E R I C H T E 0 6 7

S E R V I C E 2 3 5

Glossar	236
Weiterführende Literatur	237
Die Kreativen	238
Rezeptregister	239
Impressum	240

FERMENTATION 005