

Inhalt

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

GRUNDLAGEN	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

GRUNDREZEPTE FERMENTATIONEN	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

GERICHTE	0 6 7
----------	-------

SERVICE	2 3 5
---------	-------

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

FERMENTATION **005**