

Inhaltsverzeichnis

Widmung	5
1. Einlassen auf eine andere Nahrungskultur	15
2. Erfahrungen und Zugänge erleben	41
3. Grundüberlegungen zum Fermentieren	59
4. Über die Fermentation und ihre beteiligten Mikroben	79
5. Sauerkraut und Grubenkraut, Salzgurke und Kimchi als verstehbare Beispiele für die Wildpflanzenfermentation.....	95
6. Hinweise und Voraussetzungen für das Fermentieren und verwendbarer Utensilien	148
7. Über den Umgang mit dem Salz in der Fermentation	173
8. Grundanleitung zum praktischen Fermentieren im Glas	190
9. Mit Wildpflanzen fermentieren	213

10. Rezeptteil

Sauer macht lustig und sauer macht froh 222

Fermentierte Blätter 227

Junge Scharbockskrautblätter fermentiert (*Ficaria verna*) 227 ■ Scharbockskrautblätter mit einer Gewürzmischung fermentiert (*Ficaria verna*) 228 ■ Fermentierte Bärlauchblätter (*Allium ursinum*) 229 ■ Eingerollte Bärlauchblätter in Salzlake fermentiert (*Allium ursinum*) 230 ■ Fermentierte Bärlauchblätter mit Karotten (*Allium ursinum*) 232 ■ Löwenzahnblätter mit Bärlauch fermentiert (*Taraxacum officinale*, *Allium ursinum*) 234 ■ Fermentierte Glockenblumenblätter mit Wasabino (*Campanula spec.*, *Brassica juncea*) 236 ■ Fermentierte Wasabino- und Radieschenblätter (*Brassica juncea*, *Raphanus sativus*) 238 ■ Geschnittene Huflattichblätter fermentiert (*Tussilago farfara*) 240 ■ Junge Huflattichblätter in Salzwasser fermentiert (*Tussilago farfara*) 241 ■ Schwarzwurzelblätter mit einer Gewürzmischung fermentiert (*Scorzonera hispanica*) 244 ■ Giersch mit Sellerie und Lauch fermentiert (*Aegopodium podagraria*) 246 ■ Fermentierte Gierschblätter mit Karotten (*Aegopodium podagraria*) 248 ■ Fermentierte Gierschblätter mit Gurke (*Aegopodium podagraria*) 249 ■ Fermentierte Gierschblätter mit Zucchini (*Aegopodium podagraria*) 250 ■ Rucola mit einer Gewürzmischung fermentiert (*Diplotaxis tenuifolia*, *Eruca sativa*) 252 ■ Hauhechelferment (*Ononis spinosa*) 255 ■ Bergbaldrianferment (*Valeriana montana*) 258 ■ Das Wikingerferment mit Rosenwurz (*Rhodiola rosea*) 259 ■ „Sauerkraut“ aus Alpen-Ampferblättern (*Rumex alpinus*) 260 ■ Weidenröschenblätter-Sauerkraut (*Epilobium angustifolium*) 263 ■ Fermentierte Kapuzinerkresseblätter und -blüten (*Tropaeolum majus*) 265 ■ Fermentierte Malvenblätter mit Stockrosenblüten (*Malva sylvestris*, *Malva verticillata*, *Alcea rosea*) 266 ■ Fermentierte Nachtkerzenblätter mit Mairübe und Chinakohl (*Oenothera biennis*) 268 ■ Fermentierte Radieschen mit den Blättern der Gundelrebe (*Raphanus sativus*, *Glechoma hederacea*) 270 ■ Die Blätter des Weißen Gänsefußes mit Roten Ribiseln fermentiert (*Chenopodium album* subsp.)

272 ■ Mit einer Gewürzmischung fermentierte Topinamburblätter (*Helianthus tuberosus*) 274 ■ Topinamburblätter mit Gurken fermentiert (*Helianthus tuberosus*) 274 ■

Fermentierte Baumblätter und „Sauerblätter“ 278

Geeignete Sammelstandorte von Baumblättern 283 ■ Weitere Umgangsempfehlungen 283 ■ Berg-Ahorn-Sauerkraut mit oder ohne Gewürze (*Acer pseudoplatanus*) 284 ■ Berg-Ahornblätter mit Bärlauch fermentiert (*Acer pseudoplatanus*) 287 ■ Berg-Ahorn-Sauerblätter gerollt in Salzwasser (*Acer pseudoplatanus*) 289 ■ Feld-Ahorn-Sauerkraut mit Sellerie (*Acer campestre*) 290 ■ Fermentierte Eichenblätter (*Quercus robur*, *Qu. petraea*) 291 ■ Berg-Ulmenblätter zu Sauerkraut fermentiert (*Ulmus glabra*, *Ulmus campestre*) 294 ■ Mit Gewürzmischung gefüllte Flatter-Ulmenblätter (*Ulmus laevis*) 295 ■ Fermentierte Kirschenblätter (*Prunus avium* subsp.) 298 ■ Maulbeerbaumblätter fermentiert (*Morus alba*, *M. nigra*, *M. rubra*) 299 ■ Mit getrockneten Maulbeerbaumblättern fermentierte Mairüben, ohne Salz (*Morus alba*, *M. nigra*, *M. rubra*, *Broussonetia papyrifera*) 300 ■ Lindenblätter-Sauerkraut mit einer Lauch-Gewürzmischung (*Tilia* spec.) 301 ■ Fermentierte Lindenblätter mit Karotten (*Tilia* spec.) 303 ■ Rotbuchenblätter eignen sich auch für Fermente (*Fagus sylvatica*) 304 ■ Junge Weinblätter in Salzwasser fermentiert (*Vitis vinifera*) 306 ■ Fichtentriebe fermentiert (*Picea abies*) 308 ■ Baum-Sauerblätter in Salzwasser wie Eichen (*Quercus* spec.) etc. 309 ■ Verschiedene Streuwürzen aus fermentierten Baumblättern 311 ■ Ulmenblätter-Fermentpulver (*Ulmus* spec.) 311 ■ Mit Baumblätterpulver gefüllte Mairübenröllchen 312 ■ Mit Baumblätterpulver fermentierte Kürbisscheiben 314 ■

Fermentierte Sprossen oder Triebe 315

Bittere Schaumkrauttriebe mit Salz fermentiert (*Cardamine amara*) 316 ■ Bitteres Schaumkraut in Salzlake (*Cardamine amara*) 317 ■ Fermentierte Sprossen vom Guten Heinrich (*Blitum bonus-henricus*) 318 ■ Fermentierte Sprossen des Japanischen Staudenknöterichs (*Fallopia japonica* = *Reynoutria japonica* = *Polygonum cuspidatum*) 320 ■ Waldgeißbartsprossen in Salzwasser fermentiert (*Aruncus dioicus*) 320 ■ Waldgeißbartsprossen mit einer Gewürzmischung fermentiert (*Aruncus dioicus*) 321 ■ Fermentierte Gierschblütenprossen (*Aegopodium podagraria*) 324 ■ Eingesäuerte Barbarakrautblütenprossen (*Barbarea vulgaris*, *Barbarea intermedia*) 325 ■ Fermentierte Straußfarnsprossen (*Matteuccia struthiopteris*) 327 ■ Fermentierte junge

Sprossen der Knoblauchsrauke (*Alliaria petiolata*) 329 ■ Fermentierte Blasenleimkrautblattsprossen (*Silene vulgaris*) 330 ■ Fermentierte Brennnesseltriebe mit Gurken (*Urtica dioica, Urtica urens*) 332 ■ Sauerampfersprossen mit Dörrbirnen fermentiert (*Rumex acetosa*) 334 ■ Portulaktriebe mit Salz fermentiert (*Portulaca oleracea*) 336 ■ Portulaktriebe mit Bierrettich fermentiert (*Portulaca oleracea*) 338 ■ Portulaktriebe mit getrockneten Tomaten fermentiert (*Portulaca oleracea*) 340 ■ Portulaktriebe mit Dörrbirnen fermentiert (*Portulaca oleracea*) 342 ■ Fermentiertes Knopfkraut mit unreifen Äpfeln (*Galinsoga ciliata, G. parviflora*) 343 ■ Fermentierte Borretschtriebe mit Gurken (*Borago officinalis, Cucumis sativus*) 345 ■

Fermentierte Stiele und Stängel 348

Fermentierte Angelikablattstiele (*Angelica archangelica*) 349 ■ Fermentierte Wiesenkerbelblattstiele und -stängel (*Anthriscus sylvestris*) 350 ■ Fermentierte Klettenblattstiele (*Arctium lappa, A. minus*) 352 ■ Fermentierte Wiesenbärenklaublattstiele (*Heracleum sphondylium*) 354 ■ Fermentierte Löwenzahnstiele (*Taraxacum officinale*) 356 ■ Fermentierte Dillestiele (*Anethum graveolens*) 358 ■ Fermentierte Alpen-Ampferblattstiele (*Rumex alpinus, Rumex obtusifolius*) 360 ■ Fermentierte Alpen-Ampferblattstiele mit Bärwurzblättern (*Rumex alpinus, Meum athamanticum*) 362 ■ Madaun-Alpen-Ampferblattstieleferment (*Ligusticum mutellina, Rumex alpinus*) 364 ■ Alpen-Ampferblattstiele in Salzwasser fermentiert (*Rumex alpinus*) 365 ■ Ein Knabberferment aus Gierschblattstielchen (*Aegopodium podagraria*) 367 ■

Fermentierte Blütenknospen 369

Löwenzahnblütenknospen mit Bierrettich oder Radieschen (*Taraxacum officinale, Raphanus sativus* var. *sativus*, *Raphanus sativus* var. *albus*) 370 ■ Bärlauchblütenknospen in Salzwasser (*Allium ursinum*) 372 ■ Fermentierte Ackerwitwenblumenkapern (*Knautia arvensis*) 375 ■ Schnittlauchknospen mit Radieschen fermentiert (*Allium schoenoprasum*) 376 ■ Fermentierte Nachtkerzenblütenknospen (*Oenothera biennis*) 378 ■ Kapern aus Wiesenpippau-Blütenknospen 380 ■ Wiesenpippau-Blütenknospen mit Radieschen fermentiert (*Crepis biennis*) 382 ■ Fermentierte Margeritenblütenknospen (*Leucanthemum vulgare*) 383 ■ Fermentierte Angelikablütenknospen in Salzlake (*Angelica archangelica*) 384 ■ Krenblütenknospen in Salzlake (Meerrettich – *Armoracia rusticana*) 387 ■

Fermentierte Blüten und Blütenstände 388

Fermentierte Gurken mit Holunderblüten (*Sambucus nigra*) 389 ■ Fermentierte Ringelblumen-Randblütenblätter mit Karotten (*Calendula officinalis*) 391 ■ Fermentierte Indianernesselbütenblätter mit Kohlrabi (*Monarda didyma*) 393 ■ Mit Honig fermentierte Mutterwurzblütenstände (*Ligusticum mutellina*) 394 ■ Sonnenhutferment (*Echinacea purpurea*) 396 ■ Margeritenblüten in Salzwasser (*Leucanthemum vulgare*) 397 ■ Margeritenblüten mit Salz (*Leucanthemum vulgare*) 398 ■

Sonderkapitel 401

Maisbart in Salzlake fermentiert (*Zea mays*) 402 ■ Mit Gewürzmischung fermentierte Maiskolben (*Zea mays*) 404 ■ Junge Maiskolben in Salzwasser fermentiert (*Zea mays*) 407 ■ Rohe Fisolen in Salzwasser fermentiert und mit Kleinem Wiesenknopf aromatisiert (Grüne Bohnen = *Phaseolus vulgaris*; *Sanguisorba minor*) 408 ■ Inka-gurken in Salzwasser 410 ■ Heilferment aus Schwarzem Rettich mit Honig 412 ■ Kleine Herbstrüben in Salzlake 414 ■ Graupen-Bohnenpaste – Fermentierte Paste aus Isländischem Moos und Käferbohnen (*Cetraria islandica*, *Phaseolus coccineus*) 415 ■ Sauce zum Tunken und Überziehen von Speisen 420 ■ Getrocknete Kugeln als Suppenwürze 420 ■ Würzpulver 420 ■

Milchsauer vergorene Pilze 422

Semmelstoppelpilz fermentiert (*Hydnellum repandum*) 423 ■ Fermentierter Wiesen-champignon (*Agaricus campestris*) 424 ■ Gesäuerte Kraterellen für Feinschmecker (*Cantharellus lutescens*, *C. tubaeformis*) 426 ■ Pfifferlinge fermentiert sind wunderbar (Eierschwammerl, *Cantharellus cibarius*) 427 ■ Reisrolle mit fermentierten Pfifferlingen und Eichenblättern 429 ■ Fermentierte Stein- oder Herrenpilze zum Garnieren (*Boletus edulis*) 430 ■ Reisbällchen mit fermentierten Steinpilzen gefüllt (*Boletus edulis*) 432 ■ Würziges Ferment aus dem Echten Reizker (*Lactarius deliciosus*) 433 ■ Fermentierte Ohrenpilze oder Judasohr (*Auricularia auricula-judae*) 434 ■

Wilde Wurzeln mit einer Gewürzmischung fermentiert 435

Wilde Karotten mit einer Gewürzmischung fermentiert (*Daucus carota*) 436 ■ Löwenzahnwurzeln mit Gewürzen fermentiert (*Taraxacum officinale*) 437 ■ Pastina-

ken- und Krenwurzeln mit Karotten (*Pastinaca sativa, Armoracia rusticana*) 440 ■ Pastinakenwurzel mit Gewürzen (*Pastinaca sativa*) 441 ■ Klettenwurzelferment (*Arctium lappa*) 442 ■ Fermentierte Chinakohlrippen mit der Wurzel der Bibernelle (*Pimpinella major*) 444 ■ Weißkrautstrünke mit Laserkrautwurzel fermentiert (*Laserpitium latifolium, L. siler*) 446 ■ Natürliches Wurzelgewürz 448 ■

Fermentierte Früchte und Nussfrüchte 450

Salz-Kirschpflaumen oder Myrobalanen (*Prunus cerasifera*) 451 ■ Rote Zierpflaumen in Salzlake fermentiert (*Prunus c.f. cerasifera*) 452 ■ Unreife Myrobalanen in Salzwasser fermentiert (*Prunus cf. cerasifera*) 453 ■ Grüne Kriecherl-Oliven (*Prunus domestica* subsp. *insitia*) 454 ■ Salz-Kriecherl (*Prunus domestica* subsp. *insitia*) 455 ■ Verwilderte, grüne Weinbergpfirsiche in Salzwasser fermentiert (*Prunus persica*) 456 ■ Wilde Marillen mit den Blättern der Schwarzen Johannisbeere (*Prunus armeniaca, Ribes nigrum*) 457 ■ Grüne Mostbirnen als „Sauer-Früchte“ bereitet (*Pyrus communis*) 458 ■ Mit Salz fermentierte Apfelschalen (*Malus sylvestris*) 460 ■ Entsaftete Preiselbeeren fermentiert (*Vaccinium vitis-idaea*) 461 ■ Edelkastanienscheiben mit Gewürzen fermentiert (*Castanea sativa*) 462 ■ Ganze Edelkastanien in Salzwasser fermentiert (*Castanea sativa*) 464 ■ Eicheln mit Topinambur und Gewürzen fermentiert (*Quercus spec.*) 465 ■ Junge Bucheckernbecher für Abenteuerinnen (*Fagus sylvatica*) 467 ■

Unreife Samen fermentiert 468

Die unreifen Samen der Süßdolden fermentiert (*Myrrhis odorata*) 469 ■ Unreife Pastinakensamen (*Pastinaca sativa* subsp. *sylvestris*) 470 ■ Fermentierte grüne Angelikasamen (*Angelica archangelica*) 471 ■ „Gänsefuß-Kaviar“ vom fermentierten Weißen Gänsefuß (*Chenopodium album*) 472 ■ Fermentierte Samen der rubinroten Gartenmelde (*Atriplex hortensis* var. *rubra*) 473 ■ Junge, grüne Bärenklausamen für Würzmittel genutzt (*Heracleum sphondylium*) 474 ■ Grüne Kapuzinerkressesamen fermentiert zum Naschen (*Tropaeolum majus*) 476 ■ Knackige Zucchinikerne mit Salzwasser aufbereitet (*Cucurbita pepo* subsp. *pepo* convar. *giromontiina*) 477 ■ Zucchinikerne mit einer scharfen Gewürzmischung (*Cucurbita pepo* subsp. *pepo* convar. *giromontiina*) 478 ■ Fermentierte Würzsoße aus den grünen Samen von Doldenblütlern 479 ■ Gewürzsalz 480 ■

Fermentierte Getränke für den Hausgebrauch 482

Kräuter-Brotbier oder -Kwass 482 ■ Brotbier oder Kwass mit Oregano (Echter Dost = *Origanum vulgare*) 484 ■ Fermentierte Wildpflanzen-Blätter für Tee 485 ■ Als Lernbeispiel Fermentierte Himbeerblätter für Tee 486 ■ Beispiele anderer fermentierter Blätter für Tee 487 ■ Wildkräuter-Honigwein und -Met 488 ■ Fichtennadel- oder Kräuter-Met hergestellt aus dem Deckelwachs 491 ■

Literatur- und Quellenverzeichnis 493

Danksagung 497

Anstelle zweier Biographien 498

Messen und Wiegen 500

Glossar 501

**Bisherige Werke von
Michael Machatschek und Elisabeth Mauthner,
erschienen im Böhlau Verlag 502**