

## **Inhaltsverzeichnis**

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

## 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 Zuccini (*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 campestris*) 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 Gierschblütensprossen (*Aegopodium podagraria*) 324 ■ Eingesäuerte Barbarakrautblütensprossen (*Barbarea vulgaris*, *Barbarea intermedia*) 325 ■ Fermentierte Straußenfarnsprossen (*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 Wiesenbärenklaubblattstiele (*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 Gierschblattstielen (*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 Indianernesselblütenblätter 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**

Maisbrot 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 ■ Inkagurken 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 (*Hydnum repandum*) 423 ■ Fermentierter Wiesenchampignon (*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 (*Laser-  
pitium latifolium*, *L. siler*) 446 ■ Natürliches Wurzelgewürz 448 ■

## **Fermentierte Früchte und Nussfrüchte 450**

Salz-Kirschpflaumen oder Myrobalanen (*Prunus cerasifera*) 451 ■ Rote Zierpflau-  
men in Salzlake fermentiert (*Prunus* c.f. *cerasifera*) 452 ■ Unreife Myrobalanen in  
Salzwasser fermentiert (*Prunus* cf. *cerasifera*) 453 ■ Grüne Kriecherl-Oliven (*Pru-  
nus domestica* subsp. *insititia*) 454 ■ Salz-Kriecherl (*Prunus domestica* subsp. *insititia*)  
455 ■ Verwilderte, grüne Weinbergpfirsiche in Salzwasser fermentiert (*Prunus persica*)  
456 ■ Wilde Marillen mit den Blättern der Schwarzen Johannisbeere (*Prunus armeni-  
aca*, *Ribes nigrum*) 457 ■ Grüne Mostbirnen als „Sauer-Früchte“ bereitet (*Pyrus com-  
munis*) 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 fer-  
mentiert (*Quercus* spec.) 465 ■ Junge Bucheckernbecher für Abenteuerinnen (*Fagus  
sylvatica*) 467 ■

## **Unreife Samen fermentiert 468**

Die unreifen Samen der Süßdolden fermentiert (*Myrrhis odorata*) 469 ■ Unreife Pas-  
tinakensamen (*Pastinaca sativa* subsp. *sylvestris*) 470 ■ Fermentierte grüne Angelika-  
samen (*Angelica archangelica*) 471 ■ „Gänsefuß-Kaviar“ vom fermentierten Weißen  
Gänsefuß (*Chenopodium album*) 472 ■ Fermentierte Samen der rubinroten Garten-  
melde (*Atriplex hortensis* var. *rubra*) 473 ■ Junge, grüne Bärenklausamen für Würzmit-  
tel 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**