

Inhalt

Einleitung

Glückwunsch!	6
Mein Anfang	10
Nutzen	15

Fermentieren

Fermentieren, keine neue Entdeckung .	16
Milchsäurebakterien, die Grundlage unserer Gesundheit	17
Wo befinden sich eigentlich die Milchsäurebakterien?	19
Warum Fermentieren?	20
Viel hilft viel?	23
Der Vorteil der Milchsäure	23

Was bedeutet Qualität?	24
Was passiert bei der Fermentation von Gemüse?	26
Die Gärung	27
Die Einsäuerung	28
Die Lagerung und Aromabildung	28
Immer anders	30
Die Geräte	32
Das Salz	34
Das Wasser	35
Die Gefäße	35
Zu den Rezepten	43
Kimchi	43
Wann ist das Fermentierungsgut fertig?	46
Wichtiger Tipp	46
Bio-Gemüse	47
Haltbarkeit des Fermentierungsguts ...	47

Rezepte

Das Sauerkraut	50
Ganze Krautköpfe	54
Hirserouladen	58
Sauerkrautbrot	60
Sauerteig	62
Hefe selber machen	64
Kwass (Brottrunk)	66
Ingwerbier (Ginger Beer)	70
Brennnessel-„Sekt“	72
Beeren-Most	74
Wilder Apfelmost	76
Apfel-Essig	77
Sauerhonig	78
Milch-Kefir	80
Wasser-Kefir (Japankristalle)	82
Soße mit Wasser-Kefir-Kristallen	83
Tomaten fermentieren	84
Kürbis-Kimchi	88
Fermentierter Sellerie	89
Fermentierte Radieserl	92
Topinambur fermentiert	94

Rote-Bete-Salat	96
Gelbe Rüben-„Kimchi“	100
Süß-saurer Rhabarber	101
Fermentierte Klettenwurzeln	102
Klettenwurzelsuppe	104
Kiefernzapfen-Sirup	106
Süß-saurer Rettich	108
Fermentiertes „Sushi“	110
Nusskäse	112
Nattō	114
Japanischer Ingwer	116
Schwarzer Knoblauch	118
Milder Knoblauch	120
Zwiebeln fermentiert	122
Tomaten-Salsa	124
Ajvar fermentiert	126
Senf fermentiert	128
Fermentierte Chili-Soße (Sriracha) ..	130
Chinakohl-Kimchi	134
Fermentierte Kichererbsen	136
Saure Bohnen	138
Russische Gurken	140
Fermentierter Spargel	142
Gegrillte Antipasti fermentiert	144
Indische Datteln	146
Fermentierte Giersch-Knospen	148
Tee fermentieren	149
Wein- und Haselnussblätter fermentieren	152
Gefüllte Haselnussblätter mit Feta Käse	152
Löwenzahn-Kapern	154
Mura-Tura	155

Anhang

Nachtrag	158
Bildnachweis	159