

Einführung 9
Über dieses Buch 19

Grundlagen	25
Milchsauer eingelegte Früchte und Gemüse	55
Kombucha	109
Essig	157
Koji	211
Miso	269
Shoyu	329
Garum	361
Schwarze Früchte und Gemüse	403

Ausstattung 442
Bezugsquellen 448
Danksagung 449
Register 450