

Einführung 9  
Über dieses Buch 19

**Grundlagen** 25  
**Milchsauer eingelagerte 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