

Inhalt

Vorwort 4

Gut zu wissen

- Eine traditionelle Konservierungsmethode 7
- Aus Zucker wird Milchsäure 7
- Ablauf, Temperatur, Druckabbau 8
- Arbeitsgeräte 10
- Nur 3 Zutaten 11
- Die Arbeitsschritte 12
- Verschluss während der Gärphase: Folie oder Deckel 14
- Salzlake 15
- Fermentierlake 15
- Die Vorteile des Fermentierens 16
- Probiotische Lebensmittel 17
- Fermentiertes optimal in den Speiseplan integrieren! 18
- Gärfehler und Abhilfen 19

Die Rezepte

- Schnelle Basisrezepte 20
- Beliebte Klassiker 36
- Farbenfrohe Kombinationen 52
- Würzsaucen und -pasten 74
- Alphabetisches Rezeptregister 90
- Sachregister 91
- Impressum 92
- Weitere Verwendungsmöglichkeiten 94