

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