

Inhalt

EINE WIEDERENTDECKTE KUNST	9
WAS IST SO GESUND	
AN FERMENTIERTEM?	10
ÜBER GUTE BAKTERIEN	
UND DARMGESUNDHEIT	12
FERMENTIEREN MACHT SPASS	15
FERMENTATION: DIE ANLEITUNG	18
EIGENLEBEN MIT	
ÜBERRASCHUNGEN	23

FERMENTREZEPTE	25
Die Rote Bete (Rote Rübe)	26
Japanisches Rote-Bete-Ferment	27
Wasabi-Edamame- Rote-Bete-Ferment	28
Rote-Bete-Pfeffer-Ferment	29
Der Kohl (das Kraut)	30
Rotkohlferment	31
Kimchi	32
Fermentierter Thai-Kohl	33
Rettich und Radieschen	34
Rettichferment	35
Radieschenferment	36
Rettich-Radieschen-Ferment	37
Die Karotte	40
Arabisch-asiatisch fermentierte Karotten	41
Karotten-Ingwer-Ferment	42
Bunte-Schüssel-Ferment	43
Die Paprika	44
Fermentierte Paprika in Mangosoße ...	45
Röstpaprikaferment	46
Fermentierte Paprika mit Lorbeer und Kapern	47

Die Gurke	48
Gurken-Shiitake-Ferment Japanstyle .	49
Grünes Gurken-Zwiebel-Ferment	50
Gurkenkimchi	51
Die Papaya	52
Frühlingshaftes	
Thai-Papaya-Ferment	53
Fermentierte süßsaure Papaya	54
Fermentierte Papaya	55
Der Sellerie	58
Kokosmilch-Sellerie-Ferment	
Thaistyle	59
Selleriestangenferment	60
Fermentierte Stangensellerie	
»nearly english pickled«	61
Der Kürbis	62
Kürbis-Curry-Ferment	63
Teriyaki-Kürbis-Ferment	64
Vietnamesisches	
Limetten-Kürbis Ferment	65

Der Fenchel	66
Asiatisches Fenchelferment.....	67
Süßes Fenchelferment	68
Fenchel-Radieschen-Ferment	69

PRODUKTE AUS DEM ASIASHOP..... 71

DAS PASST ZU FERMENTEN	73
Kartoffelpüree mit Roter Bete	74
Rettich-Rohkost	74
Karotten-Kartoffel-Birnen-Auflauf	76
Gebratener, eingelegter Tofu	
mit Karotten	77
Schmorgurke	79
Rote-Bete-Rohkost mit Vinaigrette	80
Gemüsefenchel mit Sardellen.....	81
Kürbis-Kartoffel-Stroh	82
Linsen mit Paprika	84
Reispfanne	85
Körnerbratlinge	87
Fenchel mit Gemüse	88
Sellerieküchlein	89
Chilisoße	90

TURBOWIRKUNG BESTIMMTER

LEBENSMITTEL FÜR DIE

DARMGESUNDHEIT	93
-----------------------------	----

Quellen und Hilfreiches	
zum Weiterlesen	96