

MARCEL KRUSE & GERU PULSINGER

# MAGIC FERMENTATION

Fermentieren, bis die Gläser überschwappen.  
150 Rezepte: für Gemüse, Obst,  
Sauerteig, Joghurt, Kefir und Kombucha

Löwenzahn

eBook

MARCEL KRUSE & GERU PULSINGER

# MAGiC FERMENTATION

Fermentieren, bis die Gläser überschwappen.  
150 Rezepte: für Gemüse, Obst,  
Sauerteig, Joghurt, Kefir und Kombucha

mit Fotografien von Marcel Kruse und Sonja Priller



# AUF TAUCHSTATION IM INHALTSVERZEICHNIS

**Einmal Kimchi, immer Kimchi: Es war Liebe auf den ersten Biss!**

**Was dich in diesem Buch erwartet: eine kleine Gebrauchsanweisung**

**TEIL 1:**

## **BLUBBER-BASICS**

### **Einleitung**

**Von Gärgemüse und „sauren“ Bakterien: Auf den Spuren der Fermentation**

**Mal von ganz vorne: Was ist Fermentation?**

**Was unsere Vorfahren schon gewusst haben: Fermentieren bringt's!**

**Wem Magie nicht reicht: Das passiert beim Fermentieren**

**Mise en Place oder zu Fermentierdeutsch: Es ist angärchtet! Equipment**

**Hier geht's rein: Gärgefäße**

**Handwerkszeug für die große Schnippelei: Messer, Siebe und Co.**

**Blitzblank? Sauberkeit beim Fermentieren**  
**Kleines Korn mit großer Wirkung: Salz**  
**Bringen mehr Schwung ins Glas: Kräuter und Gewürze**

**Carpe diem: Deine innere Einstellung**  
**Gruppenkuscheln und Wohlfühloase: Die richtigen Verhältnisse für Fermentation und Lagerung**

**Was wir dir sonst noch mitgeben möchten: Unsere persönliche Philosophie**

**Fermentieren geht über Studieren: Starterrezept**  
**Gruppenzwang: Die Keil-Technik**  
Gewürzgemüse

**TEIL 2:**

**DAS GROSSE FERMENTIEREN KANN**

**BEGINNEN**

**Rezepte**

**DIE WILDEN: MIT DIESEN REZEPTEN KANN ES GLEICH LOSGÄREN**

**Beginner's Class: Milchsäure Fermentation**

**Basiskurs 1: Im eigenen Saft baden - die Kraut-Technik**

Sauerkraut

Variante: Experimentelles Sauerkraut

**Basiskurs 2: In Salzlake baden - die Lake-Technik**

Saure Bohnen

## **Bring die Lake zum Blubbern: Tipps und Tricks für sicheres Gelingen**

### **Runde Sache: Kohl und Co.**

Rotkohl mit Birnen

Curtido

„Ninja-Kimchi“: Paechu-Kimchi

White-Kren-Chi

Pink-Chi

Golden Kraut

Kohlrabi

Kartoffel-Rotkohl

Coleslaw

Piccalilli-Blumenkohl

### **Bunt und gesund: Gemüse-Mix**

Karotten mit Grün

Gelbe-Karotten-Kaki-Kraut

Rote Bete

Süß-saures Rüben-Carpaccio

Rosa Rüben

Fenchelsalat

Asazuke – Schwarzer Winterrettich

Radieschen

Senfzwiebelen

Torshi Seer

Schwarzwurzeln

Topinambur

Schalotten

Grüne-Spargel-Trio

Süßkartoffeln

Rhabarber süß-sauer

## **Prickeln auf der Zunge: Saure Früchtchen**

Pflaumen à la Umezuke

Äpfel

Bae Kkakdugi – Kimchi-Birnen

Getrocknete Salzbrombeeren

Marokkanische Salzzitronen

Cranberrys

Aprikosen-Chutney

## **Unsere Lieblinge: Fruchtgemüse**

Bunte Tomaten

Champagnertomaten

Kürbis

Auberginen-Baba-Ghanoush

Zucchini

Oi-Sobagi

Dillgurken

Chili

## **Probier dich durch die ganze Welt: Gewürzsaucen**

Tomatenketchup

Variante: Spicy Ketchup

Kirschpflaumen-Ketchup

Tomaten-Mango-Jalapeño-Salsa

Chimichurri

Rote-Zwiebel-Relish

Variante: Zucchini-Gurken-Relish

Senf

Ajvar

## **Flüssiges Gold: Fermentieren mit Honig**

Beeren in Honig

Kirschtomaten in Honig

Gurken in Honig  
Immunbooster

### **Zisch dir das rein: Getränke**

Rote-Bete-Kwass  
Kaanji  
Ginger-Bug  
Turmeric-Bug  
Tepache

### **Auf den Teller, fertig, Mahlzeit - fermentierte Gerichte zum Ersten**

Pink-Chi-„Bruschetta“  
Borschtsch  
Quitten-Kraut-Strudel  
Kichererbsen-Curry mit Salzzitronen und falschem Reis  
Spargel mit fermentierter Wassermelone  
Golden-Kraut-Cracker  
Kürbispfanne mit Pilzen  
Fermentierte Süßkartoffel-Pommes mit Kirschpflaumen-Ketchup  
Rotkohl mit Süßartoffeln  
Pasta mit getrockneten Salzbrombeeren  
Kimchi-Pfannkuchen  
Kärntner Reindling mit honigfermentierten Beeren  
Kaffee-Kraut-Kuchen

## **DIE KULTIVierten: EIN BISSCHEN STARThILFE IST GEFragt**

### **Die vielen Gesichter der Milch**

**Basiskurs 3: Im sauren Milieu suhlen - Dickmilch und Joghurt**

Saure Milch/Dickmilch

Joghurt

#### **Basiskurs 4: Lass die Kristalle funkeln - Milchkefir**

Milchkefir

Wo Milch und Honig fließen: Milchfermente

Frischkäse aus Milchkefir

Frischkäse aus Ziegenmilch

Crème fraîche und Sauerrahmbutter

Fruchtbutter

Mozzarella

#### **Basiskurs 5: Cremige Schlürfereien - Pflanzendrinks**

Nuss- und Getreidedrink

#### **Pflanztastisch: Fermente mit Pflanzendrinks**

Haferjoghurt

Mandelricotta

Gereifter Cashewkäse

#### **Dein neuer gefräßiger Mitbewohner: Sauerteig**

#### **Let's talk about: Sauerteig**

#### **Basiskurs 6: Wir wollen hoch hinaus - Sauerteig**

Sauerteigbrot

#### **Was tun, wenn ...? Sauerteig-Kummerkasten**

Kefir-Sauerteig

Kefir-Hafer-Sauerteig brot

#### **Wenn die Mutter sauer ist: Essig**

#### **Basiskurs 7: Genialer Glibber - eine Essigmutter züchten**

Essigmutter

#### **Lass dir die Säure zu Kopf steigen: Essigfermente**

Weinessig

Beerenessig

Birnen-Kräuter-Essig  
Shrubs

## **Jetzt wird's prickelnd: Getränke mit „Kult“-Status**

### **Basiskurs 8: Mach deine Limo einfach selbst - Wasserkefir**

Traditioneller Wasserkefir

Geht da noch mehr? Klar: Aromatisierter Wasserkefir

### **Basiskurs 9: Wellness-Durstlöscher - Kombucha**

Traditioneller Kombucha (Schritt 1)

Einmal mit allem, bitte! Aromatisierter Kombucha (Schritt 2)

Legen wir noch einen drauf: Dreifach-Fermentation

## **Her mit den Aromen: spritzige Kombucha-Varianten**

Ahorn-Gewürz-Kombucha

Hagebutten-Kombucha

Kaffee-Kombucha

Birnen-Basilikum-Kombucha

Jun

## **Lass die Gläser klirren: Getränke**

Brot-Kwass

Şalgam

Ingwerbier

Kurkuma-Fizz

Sirup aus Beeren

## **Das interessiert uns schon die Bohne: Hülsenfrüchte**

Süßlupinen-Hummus

Nattō

Miso

Idli

Tofu

Tempeh

## **Auf den Teller, fertig, Mahlzeit - fermentierte Gerichte zum Zweiten**

Miso-Suppe

Kishk-Käse

Bagel mit Frischkäse

Linsen mit Kwass-Chutney

Ciabatta mit Hummus

„Steirische“ Kärntner Kasnudeln

Tempeh-Burger mit Golden Kraut, Süßkartoffel-Pommes und

Kokos-Mayo

Kaiserschmarren

Crème brûlée

Mango-Kefir-Kokos-Jelly

## **DIE VERRÜCKTEN: EXPERIMENTE AUS UNSERER VERSUCHSKÜCHE**

### **Einmal und immer wieder: Diese Experimente haben sich gelohnt!**

Kohlrabi-Quitten-Kraut

Süßkartoffel-Ingwer-Kraut

Wassermelone

Kaki-Kimchi

Feigenbutter

Sweet-Potato-Fly

Apfelstrudel-Drink

Kalter Borschtsch

Maiwipferl

### **Was sonst noch im Glas landet: fermentierte Spezialitäten**

Die Be-Hüteten: Fermentierte Pilze  
Rumgeeiert: Ei-nmal um die Welt

## **Daran sind wir gescheitert: Unsere unvergesslichen Fermentations-Fails**

Rosenkohl-Bananen-Kimchi  
Spinat  
Barba di frate  
Bärlauch-Kimchi

**Man wird ja wohl noch träumen dürfen: Was auf unserer Liste noch fehlt, Exoten und Skurriles**  
**Ein Blüten- und Blättermeer: Magnolienblüten, Kirschblätter, Zucchini Blüten und Ahornblätter**  
**Aus dem Fermentier-Mekka Japan: Kōji, Takuan und Shiokara**

**Dunkel wie die Nacht: Schwarzer Knoblauch, Nüsse, Früchte und Gemüse**

**Nichts für feine Näschen: Kiviak, Hákarl und Surströmming**

**TEIL 3:**

# **ALLES, WAS ZUM FERMENTIEREN**

## **GEHÖRT**

### **Anhang**

**FAQ: Tipps und Pannenhilfe**

**Fermentistas sprechen eine eigene Sprache: Glossar**

**Für Wissbegierige: Literaturquellen und Lesetipps**

**Wo krieg ich denn das her? Hier, bitte schön:  
Bezugsquellen  
Ein großes Dankeschön**



# EINMAL KIMCHI, IMMER KIMCHI: ES WAR LIEBE AUF DEN ERSTEN BISS!

**Als ich vor vielen Jahren auf dem hintersten Regal in Marcells Keller ein verstaubtes Glas „Etwas“ fand, war mir noch nicht klar, dass dies der Anfang einer faszinierenden und spannenden Reise sein sollte. Einer, die unser beider Leben verändern würde.**

Für mich begann alles erst einmal mit einem skeptischen Blick auf dieses undefinierbare orange-bräunliche Gemisch, das vielleicht einmal essbar gewesen, dann aber jedenfalls vergessen worden war und nun in diesem 2-Liter-Einmachglas in der Kellerecke vor sich hin dümpelte. Auf meine verwunderte Frage „Was ist das denn?“ antwortete Marcel, seinerseits über mein Unwissen erstaunt, gleichzeitig sichtlich stolz: „Kimchi!“ „Nun ja, das war vielleicht mal Kimchi“, erwiderte ich. Marcel lachte. „Nein, nein, das kann man immer noch essen.“

So recht traute ich ihm nicht, aber wir nahmen das Glas mit nach oben in die Küche, um es näher zu inspizieren. Kaum hatten wir es geöffnet, verbreitete sich ein seltsamer, unbekannter, für mich damals noch leicht unangenehmer

Geruch in der ganzen Küche. „Koste!“, forderte mich Marcel auf. Ich sah ihn mit großen, entsetzten Augen an. „Niemals! Das ist doch schon verdorben!“, protestierte ich. Aber Marcel tauchte seine Gabel in das Glas und schob sich genüsslich eine Kostprobe in den Mund. Ich fasste all meinen Mut zusammen und tat es ihm gleich. Und – oh, wow! Ich war nicht darauf vorbereitet, welche unglaublichen, verschiedenen, köstlichen Geschmäcker sich da gleichzeitig auf meiner Zunge ausbreiteten: sauer, salzig, scharf, fruchtig, kohlhaltig, erdig. Und etwas gänzlich Neues, etwas, das sich nur mit Worten wie „mehr“ und „Fülle“ beschreiben ließ. Heute nennen wir es: „Leben“.

### **Alles begann ... mit dem allerbesten Kimchi der Welt**

Angeregt durch mein plötzliches Interesse an dem Kimchi-Glas begann Marcel begeistert, noch weitere Einmachgläser hervorzukramen, und stellte sie mir vor die Nase: in Salzlake eingelegte Karotten, Gurken, Rote Bete. Es war ein absolut faszinierendes Farbenspiel, das sich da vor meinen Augen vollzog. Marcel erzählte mir von seiner Ausbildung zum Paleo-Coach, von Lagerfeuern und „Foraging“, also dem Suchen und Sammeln von Wildpflanzen, von ursprünglicher Ernährung und davon, dass dabei fermentierte Lebensmittel eine große Rolle spielen.

Aus meiner Tätigkeit als gelernter Koch und Ernährungstherapeut war mir Fermentiertes zwar ein Begriff, ich konnte mich aber ehrlich gesagt nur noch schwach an Omas Sauerkraut erinnern. In meinem Kopf fing es an zu rattern. Erneut tauchte ich meine Gabel in das Kimchi-Glas, dessen Rezeptur aus Korea stammte, wie Marcel mir mitteilte. Ich wollte unbedingt wissen, wie man

es herstellt. Und so kam es, wie es kommen musste: Wir forderten uns gegenseitig zu einer Challenge heraus. Wer von uns beiden schafft es, das beste Kimchi der Welt zu zaubern?



**„Das bin ich, Geru. Toll, dass du mit uns in die spannende Welt der Fermentation eintauchst.“**



**„Hallo, Marcel hier. Hä, mit Karotten auf den Augen? Das sieht man auch nicht alle Tage. Aber, zugegeben: ein bisschen Spaßvogel bin ich ab und zu schon.“**

Gesagt, getan. First Step: Ran an den Computer. Unsere Recherche förderte eine schier überwältigende Vielfalt an Rezepten und Varianten zu Tage. Es schien, als hätte jede koreanische Familie ihr eigenes, ganz persönliches Rezept. So erfuhren wir, dass Kimchi nichts anderes bedeutet als „sauer Eingelegtes“. Und diese eine sagenhafte, lebensverändernde Version aus Marcells Keller wird „Paechu-Kimchi“ genannt. Das heißt übersetzt so viel wie: „Chinakohl-Kimchi“. Wir erfuhren, dass viele KoreanerInnen

ihr Kimchi erst so richtig mögen, wenn es viele Wochen oder sogar viele Monate fermentiert und gezogen hat. Im Rückblick war es also wenig überraschend, dass uns Marcells Kimchi, das bereits über ein Jahr lang fermentieren durfte, so gut geschmeckt hatte. Für Fermentier-Grünschnäbel wie mich anfangs gewöhnungsbedürftig. Nach dem zweiten, dritten Bissen aber ganz eindeutig: mit absolutem Suchtpotential.

Ab diesem Zeitpunkt gab es für uns kein Stoppen mehr. Keine Rübe, keine Knolle, kein Kraut und kein Früchtchen auf dem Wochenmarkt war mehr sicher vor uns. Die Küche mutierte zum Fermentier-Labor, im Flur mussten Schuhregal und Kleiderschrank den neuen Lagerregalen weichen und der Keller war bald voll mit Gläsern, Gärkolben und noch mehr Gläsern. Zwischenzeitlich führten wir mit anderen NachhaltigkeitsverfechterInnen eine Experimentierküche in Berlin und füllten es voll mit unseren Gläsern und Ideen. Dort teilten wir unsere Erfahrungen und Freude am wilden Fermentieren an unzähligen Workshops. Unser Projekt „Fermentation Ninja“ war geboren. Und so kam es, dass wir auszogen und mit unseren Workshops quer durch Europa reisten. Von Berlin nach Graz, von München nach Bern und sogar bis an die Atlantikküste nach Portugal. Eines hatten wir immer mit im Gepäck: die Neugier auf Unbekanntes, die Faszination für Neues, die Suche nach abenteuerlichen Rezepten und Geschmäckern. Genau das möchten wir nun mit unserem Buch auch in dir wecken.



**Kimchi-Picknick! Könnte man ruhig öfter machen. Die Fermente folgen uns jedenfalls überall hin.**

## **Der Beginn einer Freundschaft für die Ewigkeit: Die Fermente und wir**

Heute schlagen unsere Herzen noch immer für Klassiker wie Sauerkraut, Kefir und Sauerteigbrot. Natürlich hat auch das Kimchi nach wie vor einen besonderen Stellenwert für uns. (Unser ganz spezielles „Ninja-Kimchi“ stellen wir dir übrigens auf *Seite 63* vor.) Mittlerweile widmen wir uns aber auch insbesondere kreativen Fermenten, bei denen wir uns so richtig austoben und experimentieren können. Dabei entdecken wir nicht nur neue Geschmacksnuancen, sondern lernen mit jedem Mal unfassbar viel über das Zusammenspiel unterschiedlicher Zutaten. Wir lieben es, auf Reisen jede erdenkliche Fermentier-Rarität aufzustöbern, zu kosten und natürlich zuhause gleich selbst eigene Varianten auszuprobieren.

Was dabei in unseren Gläsern landet? Neben Obst und Gemüse aus unseren eigenen Gärten oder aus überquellenden Beeten von FreundInnen auch jede Menge Wildfrüchte, Pilze und andere Schätze aus Wald und Wiese. Der Besuch beim wöchentlichen Bauernmarkt ist für uns fixer Bestandteil – und seltene Obst- und Gemüsesorten sorgen nicht nur für farbliche Hingucker, sondern ermöglichen es auch, die Vielfalt fortbestehen zu lassen.

Wahrscheinlich ist dir jetzt schon aufgefallen: Über die Hauptakteure und Helden des Fermentierens haben wir bisher noch gar kein Wörtchen verloren. Keine Sorge: Die wirst du in diesem Buch noch zur Genüge kennenlernen. So viel sei verraten: Was sich im Glas abspielt, sind höchst komplexe Umwandlungsprozesse, zu denen die verschiedensten Mikroorganismen beitragen. Das sorgt

nicht nur dafür, dass die Lebensmittel haltbar werden, sondern lässt sie auch bekömmlicher – ja, richtiggehend gesundheitsfördernd werden. Aber keine Angst, das Fermentieren bekommen die Organismen ganz von alleine hin. Du musst ihnen nur ein bisschen auf die Sprünge helfen, indem du ihnen ein Wohlfühlmilieu bietest, in dem es sich wunderbar vor sich hin blubbern lässt. Näheres zu den winzigen verfressenen „Fermentierchen“ erfährst du auf *Seite 21*. Infos zur gesundheitlichen Wirkung der Fermente findest du auf *Seite 24*.

## **Was wir wollen? Gemeinsam mit dir abtauchen, gären und losblubbern!**

Dieses Buch dreht sich nicht nur um die fantastischen Fermente. Es geht uns darum, dir diese unbändige Lebensfreude und die naturnahe Philosophie des Fermentierens näherzubringen. Wir wollen dir spannende Hintergründe mitliefern und von unseren Fermentiererlebnissen erzählen. Wir möchten dir die nachhaltige Lebensweise vorstellen, mit der du ab jetzt Gläser über Gläser in deinem Vorratsschrank stapeln wirst. Weil: Wenn du fermentierst, verschwendest du nichts, weder deine übervolle Ernte noch unnötige Verpackungen. Es geht darum, sich selbstbestimmt zu ernähren, fernab von industrieller Produktion, ohne Konservierungsmittel oder andere Lebensmittelzusätze. Und es bedeutet auch, etwas Jahrtausendealtes wiederzubeleben, das über Generationen weitergegeben und verfeinert wurde, in der Zwischenzeit aber in Vergessenheit geraten ist. Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, diesen alten Traditionen neues Leben einzuhauchen. Neben klassischen Rezepten und

Herangehensweisen zeigen wir dir somit auch moderne Interpretationen und Zubereitungsmethoden.

Fermentieren ist eine kreative Kunst und eine Lebenseinstellung, ein „Ja“ zum Leben. Diese Liebe zu Bakterien & Co. sowie unser über Jahre zusammengetragenes Wissen möchten wir dir hier gerne vermitteln. Mit diesem Buch wollen wir dir mit Inspiration und Rat zur Seite stehen. Damit es auch bei dir zuhause munter vor sich hin blubbert, du deinen Hunger nach ehrlichen und naturbelassenen Zutaten stillst, deinen Geschmacksknospen neue Welten eröffnest und deiner Verdauung neues Lebenschenkst.

Kurz gesagt: Fermentieren setzt ein Zeichen gegen Verschwendung, lässt sich low-budget umsetzen, macht gesund und schmeckt noch dazu einfach unfassbar gut! Das klingt doch genial, oder? Wir möchten dir zeigen, wie unglaublich bereichernd es ist, in das Fermentier-Universum abzutauchen. Wir laden dich ein, gemeinsam mit uns loszublubbern. Du wirst sehen: Es gibt kein Halten mehr, sobald du das Fermentier in dir herauslässt!

Wir wünschen dir viel Vergnügen beim Experimentieren und bombastische Geschmackserlebnisse!

**Deine Fermentation Ninja Geru und Marcel**

# WAS DICH IN DIESEM BUCH ERWARTET: EINE KLEINE GEBRAUCHSANWEISUNG

Unser Anliegen ist es, dir die ursprüngliche Einfachheit der Fermentation zu zeigen. Darum legen wir statt langer Erklärungen einen größeren Wert auf Rezepte, die du mit einfachen Hilfsmitteln zuhause umsetzen kannst, ohne dafür Dörrautomaten oder spezielle Gärkammern anschaffen zu müssen. Und keine Angst: Eine Gärgrube buddeln musst du auch nicht.

Ein paar Rezepte stammen von entlegenen Ecken der Welt und sind ohne ihre spezifischen exotischen Zutaten nicht umsetzbar. Unser Hauptaugenmerk liegt aber auf Produkten, die du regional und saisonal erhältst.

Manche Themen bedürfen einer ausführlichen Einleitung, um die Prozesse gut zu verstehen. Ebenso müssen manche Rezepte detailreicher geschildert werden, damit bei der Herstellung nichts schief läuft. Aus diesem Grund haben wir die „Basiskurse“ entwickelt, die dir einen schnellen Überblick und alle wichtigen Infos zu den notwendigen Techniken und Hilfsmitteln liefern. Im Buch findest du die Basiskurse zu „Kraut-Technik“ (*Seite 48*), „Lake-Technik“ (*Seite 52*), „Dickmilch und Joghurt“ (*Seite 167*), „Milchkefir“ (*Seite 172*), „Pflanzendrinks“ (*Seite 184*), „Sauerteig“ (*Seite*

194), „Essig“ (Seite 200), „Wasserkefir“ (Seite 212) und „Kombucha“ (Seite 218).

Wenn möglich, haben wir die Rezepte kurz und knapp gehalten, damit viele Worte nicht vom Wesentlichen ablenken. Und wir haben die Rezepte so wiedergegeben, wie sie für uns funktionieren. Viele Wege führen nach Rom, sagt man. Und so gibt es manchmal auch für die Herstellung von ein und demselben Produkt verschiedene Herangehensweisen.

Damit dir das Eintauchen in die Welt der Fermentation und das Navigieren in diesem Buch leichter fällt, findest du hier einen Überblick über die verschiedenen Teile sowie Hauptkapitel des Buches.

## TEIL 1:

# Blubber-Basics Einleitung

Der erste Teil dieses Buches schafft einen Überblick zur Geschichte und Kultur der Fermentation und bietet einen ersten Einblick in die Tätigkeit unserer kleinen Helferlein, der Mikroorganismen. Detailliertere Informationen zu den unterschiedlichen Fermentationstechniken findest du bei den Basiskursen oder jeweils zu Beginn eines jeden Rezepts. Du erfährst die verschiedenen Gründe, warum du mit dem Fermentieren gleich loslegen solltest, und was deine Laune mit den Milchsäurebakterien zu tun hat. Daneben stellen wir dir die wichtigsten Gerätschaften für deine

Fermentierküche vor. Ganz Ungeduldige finden am Ende des Kapitels ein schnelles Starterrezept.

## TEIL 2:

# **Das große Fermentieren kann beginnen - Rezepte**

Um dir die Planung zu erleichtern, findest du zu jedem Rezept eine Infobox mit Zutaten, Hilfsmitteln, Fermentationszeit und Haltbarkeit. Darüber hinaus erfährst du, wie du einzelne Fermente noch aufpeppen könntest: Wir stellen dir Varianten oder Ideen zur Weiterverarbeitung vor und verraten dir, wie du sie auf dem Teller in Szene setzen kannst.

## TEIL 2, KAPITEL 1:

# **Die Wilden: Mit diesen Rezepten kann es gleich losgären**

Das erste Kapitel widmet sich den wilden Fermenten. Hier dreht sich alles um das Fermentieren von Gemüse, Obst und Kräutern mit Hilfe von Milchsäurebakterien.

Die Einteilung der Rezepte erfolgt nach den Grundzutaten. Es gibt eigene Unterkapitel für Kohl, Fruchtgemüse, Gewürzsaucen, Getränke und vieles

mehr. So findest du direkt nach einem Rundgang durch Garten oder Gemüsemarkt alle Rezeptideen, um die geernteten oder gekauften Schätze gleich zu verarbeiten. Am Ende des Kapitels stellen wir dir Rezepte vor, zu denen deine Fermente perfekt dazupassen.

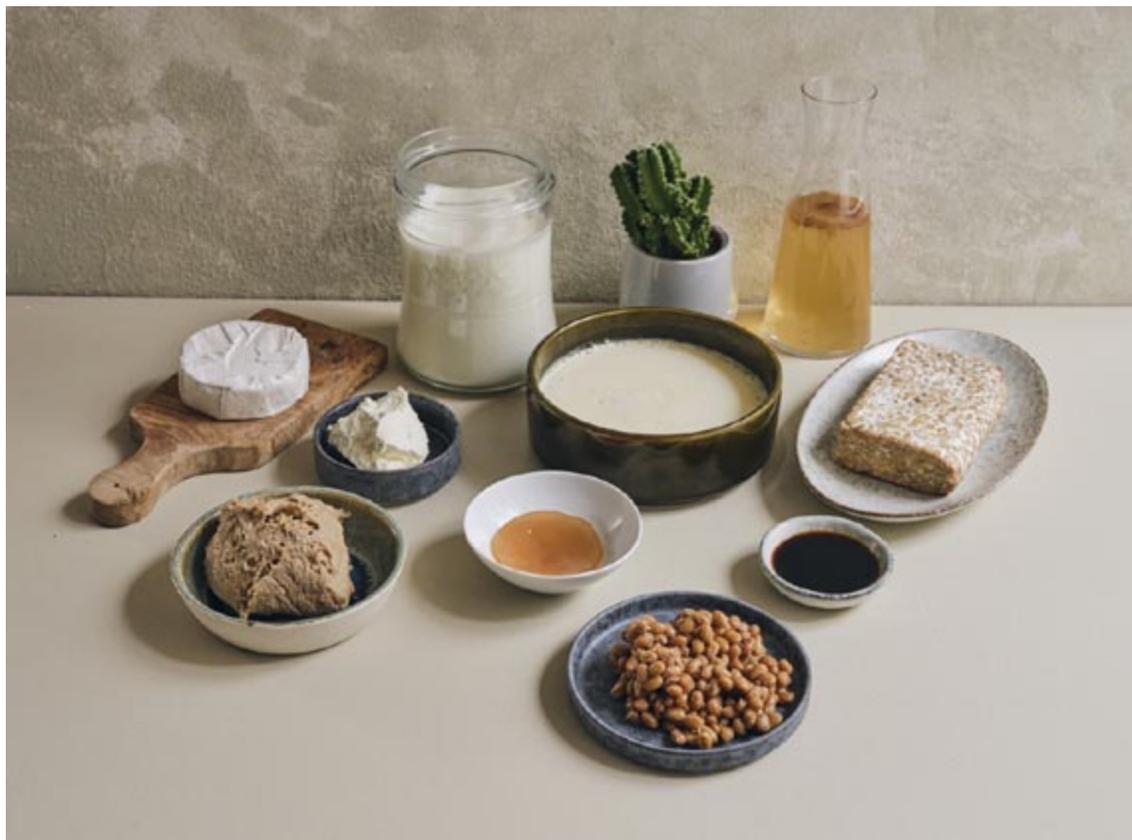


**Rezepte mit ganz viel Gemüse, Obst und Milchsäuregärung. Belebend, sauer, wohltuend!**

**TEIL 2, KAPITEL 2:**

**Die Kultivierten: Ein bisschen Starthilfe ist gefragt**

Im zweiten Rezepte-Kapitel geht es um Fermente, die nicht „von allein“ fermentieren. Für diese Fermente müssen die gewünschten Mikroorganismen erst aktiviert (selber gezüchtet) bzw. die jeweiligen Starterkulturen zugeführt werden. Was dich erwartet? Um nur einige wenige zu nennen: Joghurt, Käse, Sauerteig, Essig, Shubs, Wasserkefir, Kombucha und andere fermentierte Getränke. Auch Fermente mit Hülsenfrüchten wie Miso, Nattō und Tempeh kommen hier ganz groß raus. Am Ende des Kapitels findest du wieder unsere Lieblingsrezepte zum gleich Ausprobieren.



**Kefir, Käse, Sauerteig und Co. warten schon auf dich!**

**TEIL 2, KAPITEL 3:**

## **Die Verrückten: Experimente aus unserer Versuchsküche**

Die Experimentierküche: Im dritten Kapitel plaudern wir aus dem Nähkästchen. Wir teilen Lieblingsrezepte und verrückte Ideen aus vielen Jahren heller Experimentierfreude. Und auch, wenn einmal etwas nicht geklappt hat, so haben wir daraus zumindest etwas gelernt und oft auch darüber gelacht. Wir erzählen dir, was wir schon immer mal ausprobieren wollten und woran wir gescheitert sind. Was dabei auch nicht fehlen darf: eine kurze Vorstellung der übergeschnapptesten (oder sollen wir sagen: übergeschwapptesten?) Fermente aus aller Welt.



**Ahorn fermentieren? Ja klar! In diesem Kapitel dreht sich alles ums Ausprobieren.**

### **TEIL 3:**

## **Alles, was zum Fermentieren gehört Anhang**

In den Anhang haben wir noch jede Menge Infos für dich gepackt. Dort findest du neben Glossar, Register und Bezugsquellen auch noch eine FAQ-Runde sowie Tipps dafür, wenn deine Fermente, anstatt fröhlich zu glucksen, plötzlich stöhnende Laute von sich geben.

Sprich, noch mehr vergären, als sie es sollten. Und: Was du dagegen tun kannst.



**Kimchi - unseren Liebling - gibt's auf Seite 63.**

## **Anmerkungen zu den Rezepten**

Die Fermentationszeiten bei den jeweiligen Rezepten können dabei nur ungefähr angegeben werden. Sie werden durch viele verschiedene Faktoren beeinflusst: Frische der Lebensmittel, Salzgehalt, Temperatur, Anzahl der natürlich

vorkommenden Bakterien etc. Auch die Haltbarkeit hängt von verschiedensten Faktoren ab, wie z. B. dem Säuregehalt. Die Infos zu Gärbehälter und Lagerung können daher ebenfalls nur ungefähr angegeben werden. Aber das gehört dazu: Beim Fermentieren geht es auch darum, selbst auszuprobieren, neue Erfahrungen zu sammeln und immer wieder verschiedene Geschmäcker kennenzulernen.

### **Verwendete Abkürzungen in den Rezepten:**