

# Shockey, Kirsten K. / Shockey, Christopher Fermentieren

Leseprobe

[Fermentieren](#)

von [Shockey, Kirsten K. / Shockey, Christopher](#)

Herausgeber: Löwenzahn



<https://www.narayana-verlag.de/b30431>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseprobe ist nicht gestattet.

Ä Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)

<https://www.narayana-verlag.de>



# Inhalt

Das Warum, 11

---

## TEIL 1

### Von Salz und Säure

#### DIE BASIS DER FERMENTATION

— 14 —

Kapitel 1	Zurück nach vorn: Gemüse haltbar machen durch Fermentieren .....	19
Kapitel 2	Hinter den Kulissen: Fermentieren aus wissenschaftlicher Sicht .....	23
Kapitel 3	Ran an die Töpfe! Das Handwerkszeug der Fermentistas.....	31

---

## TEIL 2

### Die Grundlagen beherrschen

#### SAUERKRAUT, WÜRZBEILAGEN, PICKLES UND KIMCHI

— 48 —

Kapitel 4	Sauerkrauttechnik meistern.....	53
Kapitel 5	Würzbeilagen meistern.....	65
Kapitel 6	Laketechnik meistern.....	77
Kapitel 7	Kimchi-Technik meistern .....	87
Kapitel 8	Praktische Fragen: Aufbewahrung und Pannenhilfe .....	95

---

TEIL 3

Rein in den Gärtopf

GEMÜSE ZUM FERMENTIEREN VON A BIS Z

— 102 —

Gartengemüse und Kräuter.....	109	
<i>Basilikum</i> , 109	<i>Koriander</i> , 160	<i>Rotkraut</i> , 212
<i>Blattkohl</i> , 112	<i>Kraut: Weißkraut und Wirsing</i> , 163	<i>Rüben</i> , 214
<i>Blattsenf</i> , 114	<i>Kren</i> , 174	<i>Rucola</i> , 219
<i>Broccoletto (Cima di Rapa)</i> , 115	<i>Kürbis</i> , 176	<i>Salzkraut (Okahijiki)</i> , 220
<i>Brokkoli</i> , 116	<i>Kurkuma</i> , 180	<i>Shiso (Perilla)</i> , 222
<i>Chinakohl</i> , 117	<i>Lauch</i> , 182	<i>Spargel</i> , 224
<i>Erbsen</i> , 125	<i>Mangold</i> , 184	<i>Spinat</i> , 227
<i>Eskariol (Winterendivie)</i> , 127	<i>Melanzani</i> , 185	<i>Stangensellerie</i> , 233
<i>Fenchel</i> , 130	<i>Okraschoten</i> , 187	<i>Steckrübe</i> , 235
<i>Fisolen</i> , 132	<i>Pak Choi (Bok Choi)</i> , 189	<i>Süßkartoffeln</i> , 236
<i>Frühlingszwiebeln</i> , 135	<i>Paprika, Pfefferschoten, Chili</i> , 191	<i>Tomaten</i> , 238
<i>Gurken</i> , 136	<i>Pastinaken</i> , 195	<i>Tomatillos</i> , 240
<i>Karfiol</i> , 141	<i>Petersilie</i> , 197	<i>Topinambur</i> , 241
<i>Karotten</i> , 145	<i>Pilze</i> , 199	<i>Weinblätter</i> , 243
<i>Klette (Gobo)</i> , 147	<i>Radi und Radieschen</i> , 201	<i>Yambohne</i> , 244
<i>Knoblauch</i> , 150	<i>Radicchio</i> , 204	<i>Zucchini und Sommerkürbis</i> , 246
<i>Knoblauchstängel</i> , 154	<i>Rhabarber</i> , 205	<i>Zuckermais</i> , 250
<i>Knollensellerie</i> , 155	<i>Rohnen</i> , 206	<i>Zwiebeln</i> , 251
<i>Kohlrabi</i> , 157		
<i>Kohlsprossen</i> , 159		

Wildgemüse .....	258
<i>Bärlauch</i> , 259	<i>Löwenzahn</i> , 262
<i>Brennnesseln</i> , 260	<i>Weißer Gänsefuß</i> , 265
<i>Brunnenkresse</i> , 261	
Obst .....	267
<i>Apfel</i> , 267	<i>Zitrusfrüchte</i> , 273
<i>Cranberrys</i> , 270	

---

TEIL 4

# Rauf auf die Teller

— 276 —

Kapitel 9	Frühstück: Geschmackssache mit Suchtfaktor.....	281
Kapitel 10	Snacks: A Pickle a Day Keeps the Doctor Away.....	291
Kapitel 11	Mittagessen: Zu Hause und unterwegs .....	301
Kapitel 12	Cocktails: Milchsaurer Happy Hour.....	323
Kapitel 13	Abendessen: Brine and Dine.....	329
Kapitel 14	Desserts: Ernsthaft?.....	349

---

*Anhang: Ablagerungen – Was im Gärtopf sonst noch lebt*, 356

*Service und Bezugsadressen*, 360

*Glossar*, 361

*Literatur*, 362

*Danksagung*, 365

*Register*, 366



Shockey, Kirsten K. / Shockey, Christopher

## Fermentieren

Gemüse einfach und natürlich haltbar machen. Praktische Grundlagen. Bewährte Methoden. 140 köstliche Rezepte

376 Seiten, geb.  
erschienen 2021



**bestellen**

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)