

Inhalt

Vorwort von Michael Pollan	13	Wasser	79
Danksagungen	17	Salz	80
Einführung	19	Dunkelheit und Sonnenlicht	82
Kapitel 1. Fermentierung als co-evolutionäre Kraft	29	Gefäße für die Fermentierung	83
Bakterien: unsere Vorfahren und co-evolutionären Partner	29	Konservenglasmethode	84
Fermentation und Kultur	34	Tongefäßmethode	86
Fermentierung und Co-Evolution	39	Deckel für Tongefäße	88
Fermentierung als natürliches Phänomen	41	Verschiedene Tongefäßformen	89
Der Krieg gegen Bakterien	42	Metallgefäße	89
Kultivierung eines biophilen Bewusstseins	44	Kunststoffgefäße	90
Kapitel 2. Praktischer Nutzen der Fermentierung	47	Holzgefäße	91
Vorteile der Fermentierung beim Haltbar- machen und ihre Grenzen	48	<i>Canoa</i>	92
Gesundheitlicher Nutzen fermentierter Lebensmittel	52	Kürbisse und andere Früchte als Fermentierungsgefäße	93
Fermentierung als Strategie der Energieeffizienz	64	Körbe	93
Die außergewöhnlichen Aromen der Fermentierung	65	Fermentierung in Gruben	94
Kapitel 3. Grundlegende Konzepte und Zubehör	71	Pickles-Pressen	96
Substrate und Mikrobengemeinschaften	71	Gemüseschneider	96
Wilde Gärung versus Kulturen	72	Stampfwerkzeuge	97
Selektive Anreicherungsbedingungen ...	74	Gefäße für die Alkoholbereitung und Gäraufsätze	97
Evolution und Sukzession von Gemeinschaften	76	Heber und Umfüllen	99
Sauberkeit und Sterilisation	77	Flaschen und Abfüllung	100
Kreuzkontamination	78	Hydrometer	102
		Thermometer	102
		Apfel- und Weinpressen	102
		Getreidemöhlen	103
		Dampfgarer	103
		Inkubatoren	104
		Kühlkammern	105
		Temperaturregler	106
		Klebeband und Marker	106
		Kapitel 4. Zucker zu Alkohol vergären: Met, Wein und Cidre	109
		Hefen	111

Einfacher Met	113
Durch Pflanzen angereicherter Met: <i>tej</i> und <i>balché</i>	115
Frucht- und Blütenmet	117
Einfach und jung oder trocken und gereift	119
Mit ewigen Starterkulturen arbeiten	121
Kräuterelixiermete	121
Wein aus Weintrauben	124
Cidre und Perry – Apfelwein und Birnenwein	126
Weine auf Zuckerbasis	129
Alkoholische Getränke aus sonstigen konzentrierten Süßungsmitteln	130
Marinierte Obstsalate	131
Fermentierte Produkte aus Pflanzensaft ..	132
Alkoholische Getränke karbonisieren ...	134
Mehrfachquellen haben Tradition	136
Probleme und Lösungen	136

Kapitel 5. Fermentierung von Gemüse (und Früchten)

Gemüse (und Früchten)	141
Milchsäurebakterien	142
Vitamin C in fermentiertem Gemüse	143
Grundlagen des Kraut- <i>chi</i>	144
Zerkleinern	145
Salz: Einsalzen oder in Salzlake einlegen	145
Gemüse zerstoßen oder auspressen (oder in Salzlake einlegen)	147
Einschichten	148
Wie lange dauert das Fermentieren?	149
Schimmel- und Hefebeläge	151
Welche Gemüsesorten können fermentiert werden?	153
Würzen	158
Sauerkraut	159
<i>Kimchi</i>	161
Fermentiertes Gemüse in China	164
Fermentiertes Gemüse in Indien	166
Scharfe Saucen, Relishes, Salsas, Chutneys und andere Würzsaucen fermentieren	168
<i>Gundruk</i> und <i>sinki</i> im Himalaya	169

Überlegungen zum salzfreien Fermentieren von Gemüse	169
In Salzlake einlegen	171
Salzgurken	174
Pilze in Lake einlegen	177
Oliven in Salzlake einlegen	179
Dillbohnen	180
Milchsäuregärung von Obst	181
<i>Kawal</i>	185
Starterkulturen zum Fermentieren von Gemüse	186
Flüssiges fermentiertes Gemüse: Rote-Bete- und Lattich- <i>kwas</i> , Kohlsaft mit Milchsäure- bakterien, <i>kaanji</i> und <i>şalgam suyu</i>	189
<i>Tsukemono</i> : Eingemachtes auf japanische Art	191
Kochen mit fermentiertem Gemüse	197
<i>Laphet</i> (fermentierte Teeblätter)	197
Probleme und Lösungen	198

Kapitel 6. Saure Erfrischungs- getränke fermentieren

getränke fermentieren	203
Karbonisierung	204
Ingwerbier mit <i>ginger bug</i>	207
<i>Kwas</i>	208
<i>Tepache</i> und <i>aluá</i>	210
<i>Mauby/mabí</i>	212
Wasserkefir (bzw. <i>tibicos</i>)	213
Molke als Starterkultur	219
<i>Roots beer</i>	220
<i>Pru</i>	221
<i>Sweet potato fly</i>	222
Fantasievolle Limonadenaromen	223
<i>Smreka</i>	224
<i>Noni</i>	226
Kombucha: Allheilmittel oder Gesundheitsgefahr?	227
Kombucha herstellen	227
Kombuchabonbons: <i>nata</i>	235
<i>Jun</i>	236
Essig	237
<i>Shrub</i>	239
Probleme und Lösungen	239

Kapitel 7. Milch fermentieren	243	Getreide zusammen mit anderen Lebens-	
Rohmilch: Mikrobiologie und Politik	245	mitteln fermentieren	318
Milch einfach sauer werden lassen	247	Übrig gebliebenes Getreide (und Knollen-	
Joghurt	249	gemüse) fermentieren	318
Kefir	256	Probleme und Lösungen	319
<i>Vili</i>	260		
Sonstige Milchkulturen	262	Kapitel 9. Fermentierung von Bier	
Pflanzliche Ursprünge von Milch-		und anderen alkoholischen Getränken auf	
kulturen	264	Getreidebasis	323
Crème fraîche, Butter und Buttermilch ..	265	Mit wilden Hefen gebrautes Bier	324
Molke	266	<i>Tesguino</i>	327
Käse	268	Sorghumbier	330
Käse aus der Fabrik und vom Hof	271	<i>Merissa</i> (sudanesisches Bier aus gerösteter	
Vegane Milch, Joghurt und Käse	273	Sorghumhirse)	334
Probleme und Lösungen	274	Asiatische Reisgetränke	371
		Reisbier	372
Kapitel 8. Fermentierung von		Süßkartoffel- <i>makgeolli</i>	375
Getreide und Knollengemüse	279	Hirse- <i>tongba</i>	376
Wiederkehrende Muster	280	Sake	378
Getreide einweichen	287	Gerste mälzen	380
Keimen	288	Einfaches trübes Gerstenbier	382
<i>Rejuvelac</i>	289	Maniok- und Kartoffelbier	383
Porridges	290	Mehr als Hopfen: Bier mit Kräuter- und	
Haferflocken fermentieren	291	anderen pflanzlichen Aromazusätzen ...	386
Grits/Polenta	292	Destillation	389
<i>Atole agrio</i>	293		
Hirseporridge	294	Kapitel 10. Schimmelpilzkulturen	
Sorghumhirse-Porridge	295	züchten	393
Reis- <i>congee</i>	296	Inkubatoren für Schimmelpilze	395
Brotporridge	296	Backofenmethoden	396
Kartoffel-Porridge	297	Tempeh herstellen	399
<i>Poi</i>	297	Kochen mit Tempeh	406
Maniok	299	Tempehsporen vermehren	406
Südamerikanisches Maniokbrot	301	<i>Kōji</i> herstellen	412
Kartoffeln fermentieren	302	<i>Amazake</i>	416
Sauerteig ansetzen und weiterzüchten ..	303	Pflanzen als Quellen für Schimmelpilz-	
Fladenbrote/Pfannkuchen	308	kulturen	418
Sauerteigbrot	310	Probleme und Lösungen	422
Saure Roggen-Porridge-Suppe (<i>zur</i>)	312		
Sierra-Reis	313	Kapitel 11. Fermentierung von	
<i>Hoppers/appam</i>	314	Bohnen, Samen und Nüssen	427
<i>Kishk</i> und <i>keckek el fouqara</i>	317	Käse, Pasteten und Milch aus kultivierten	
		Samen und/oder Nüssen	428

Eicheln	429	Kapitel 13. Überlegungen zu	
Kokosfett	430	gewerblichen Unternehmen	495
Kakao, Kaffee und Vanille	430	Einheitlichkeit der Produkte	496
Spontane Fermentation von Bohnen	432	Erste Schritte	499
<i>Idli/dosa/dhokla/khaman</i>	433	Mengenrechnung	502
<i>Acarajé</i> (afrobrasilianische frittierte Bällchen aus fermentierten Augenbohnen)	434	Gesetze, Vorschriften und Lizenzierung ...	505
Sojabohnen	436	Verschiedene Geschäftsmodelle: Hofbetriebe, Diversifikation und Spezialisierung	511
Miso	438		
Anwendungen von Miso	443	Kapitel 14. Fermentierung im	
Sojasauce	445	Non-Food-Bereich	517
Fermentierte schwarze Bohnen: <i>hamanatto</i> und <i>douchi</i>	447	Landwirtschaft	517
<i>Natto</i>	450	Bioremediation	527
<i>Dawadawa</i> und ähnliche westafrikanische Würzmittel aus fermentierten Samen ..	452	Abfallwirtschaft	530
Tofu fermentieren	455	Lagerung von menschlichen Körpern	533
Probleme und Lösungen	457	Faser- und Baukunst	534
		Energiegewinnung	540
		Medizinische Anwendungen der Fermentation	543
Kapitel 12. Fermentierung von		Fermentation für Hautpflege und Aromatherapie	545
Fleisch, Fisch und Eiern	459	Fermentierungskunst	547
Trocknen, Einsalzen, Räuchern und Pökeln	461		
Grundsätzliches zum Trockenpökeln	463	Epilog. Manifest des kulturellen	
In Salzlauge eingelegt: Corned Beef und Zunge	466	Revivals	548
Trockengepökelte Wurst	468	Glossar	551
Fischsauce	475	Hinweis zu den Literaturempfehlungen ..	554
Eingelegter Fisch	477	Literaturverzeichnis	556
Fermentierung von Fisch mit Getreide ...	479	Bezugsquellen	561
<i>Burong isda</i> und <i>balao-balao</i> von den Philippinen	480	Endnoten	572
Japanisches <i>narezushi</i>	482	Register	603
Fermentierung von Fisch und Fleisch in Milke, Sauerkraut und <i>kimchi</i>	484		
Fermentierung von Eiern	486		
Dorschlebertran	487		
Fisch und Fleisch eingraben	488		
High Meat	492		
Fleisch- und Fischethik	492		