

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Angaben sind im Internet unter <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.



ISBN 978-3-936896-77-0

1. Auflage 2014

© ökobuch Verlag, Staufen bei Freiburg 2014

Internet: www.oekobuch.de

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen, fotomechanische Wiedergabe, Einspeicherung in EDV-Anlagen, Tonträger jeder Art und auszugsweisen Nachdruck, sowie die Rechte der Übersetzung sind vorbehalten.

Druck: Westermann Druck Zwickau GmbH, Zwickau

Fotonachweis:

Alle Abbildungen, wenn nicht anders bezeichnet, stammen von der Autorin.

Inhalt

Vorwort.....	5	Rosenkohl	75
1 Wie entsteht milchsauer eingelegetes Gemüse?	9	Rotkohl	75
Die Milchsäuregärung, ein biologischer Prozess	9	Sellerie (Knollensellerie)	77
Die gesundheitlichen Wirkungen	13	Stangensellerie	78
Milchsauer einlegen - eine uralte Konservierungsmethode.....	15	Spargel	79
2 Milchsauer einlegen in der Praxis	19	Speiserübe	79
Sechs Schritte des milchsäuren Einlegens	19	Tomaten	80
Behälter	19	Grüne (unreife) Tomaten	82
Salz.....	26	Topinambur	83
Wasser	29	Weißkohl	84
Gewürze und aromatische Beigaben.....	29	Internetfunde zum Thema Sauerkrautherstellung	86
Starterkulturen	31	Wirsing	89
Beschwerden des Gemüses	33	Zucchini	90
Gär- und Lagertemperaturen	35	Zwiebel, Perlzwiebel	91
Fehlgärungen	39	Blätter	92
3 Welches Gemüse ist geeignet?	41	Bärlauch	93
Blumenkohl.....	43	Pilze	94
Bohnen.....	45	Früchte	97
Brokkoli	47	Saft	98
Chinakohl.....	48	4 Rezepte	
Immaterielles Weltkulturerbe Kimchi.....	49	Wozu passt milchsauer eingelegetes Gemüse?	101
Gurken, Einlegegurken, Cornichons.....	51	Salate	103
Karotten (Möhren)	54	Milchsaure Cremes	111
Kohlrabi	56	Gefülltes Frischgemüse	113
Kohlrübe (Steckrübe)	57	Feine Sandwichs	115
Knoblauch	58	Warme Gerichte mit milchsaurem Gemüse.....	116
Knollenfenchel.....	59	Literatur	117
Kürbis	60		
Mangold	62		
Meerrettich	64		
Paprika (Gemüsepaprika)	65		
Gewürzpaprika (Peperoni und Chili)	66		
Pastinake.....	67		
Petersilienwurzel	68		
Porree (Lauch)	69		
Radieschen	70		
Rettich	71		
Rote Bete	74		