Marcel Kruse & Geru Pulsinger

# MAGIC FERMENTATION

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

Löwenzahn

# AUF TAUCHSTATION IM INHALTSVERZEICHNIS


**BLUBBER-BASICS: EINLEITUNG**

**Einmal Kimchi, immer Kimchi: Es war Liebe auf den ersten Biss!**
**Gemüse mit dem gewissen Gärfaktor: Was ist fermentieren?**
Was dich in diesem Buch erwartet: eine kleine Gebrauchsanweisung
Nicht nur haltbar, sondern unglaublich gesund: Was bringt fermentieren?
Was du brauchst? Gar nicht viel: Equipment und Zutaten
**Experimentieren geht über Fermentieren:**
**einfache Rezepte, mit denen du gleich loslegen kannst**

**DAS GROSSE FERMENTIEREN KANN BEGINNEN! REZEPTE**

**Die Wilden: Mit diesen Rezepten kann es sofort losgären!**

Apnoetauchen für Gemüse und Co.: Fermentieren mit Milchsäuregärung und Lake
Im eigenen Saft untertauchen: die Kraut-Technik
In Salzwasser untertauchen: die Lake-Technik

Schneiden, kneten, versenken, los: Die Rezepte
Runde Sache: Kohl und Co.
► Sauerkraut + Sauerkrautvarianten ► Cortido ► Paechu-Kimchi ► Pink Kimchi ► White Kimchi ► Golden Kraut ► Quittenkraut ► Kartoffel-Knoblauch-Kraut ► Sweet-Potato-Ingwer-Rotkraut ► Cole Slaw ► Piccalilli-Blumenkohl ► Rotkraut mit Birnen

Bunt und gesund: Gemüse-Mix
► Karotten mit Grün ► Saures Möhrenkraut ► Rosa Rüben ► Rübe süß-sauer ► Fermentierter Fenchelsalat ► Saure Bohnen ► Schwarzwurzeln ► Schwarzer Winterrettich-Asazuke ► Rote Beete-Rossl ► Senfzwiebel ► Dillgurken

Prickeln auf der Zunge: Saure Früchtchen
► Äpfel ► Chili-Birnen-Bae-Kaktugi ► Getrocknete Salzerdbeeren ► Salzpflaumen Umeboshi ► Marokkanische Salzzitronen ► Fermentierte Johannisbeeren ► Marillen-Mango-Chutney ► Kaki-Kimchi ► Feigenbutter

Unsere Lieblinge: Fermentierte Fruchtgemüse
► Champagner-Tomaten ► Fermentierte Melonenschale (Watermelon Rind Pickles)
► Gurken Oi-Sobagi ► Baba Ganoush

Probier dich durch die ganze Welt: Gewürzsaucen
► Tomaten-Ketchup ► Tqemali-Ketchup ► Grünes Ketchup ► Senf ► Ajvar
► Tomaten-Mango-Jalapeño-Salsa ► Chimichurri ► Relish

Special: Fermentieren mit Honig
► Beeren in Honig ► Gurken in Honig

**Die Kultivierten: Ein bisschen Starter-Hilfe ist gefragt!**

**Was deine Fermente gären lässt: Bakterienkulturen, Pilze und Co.**
**Mixen, abwarten, Kombucha trinken: Die Rezepte**

Die vielen Gesichter der Milch
► Joghurt ► Milchkefir ► Crème fraîche ► Frischkäse
Dein neuer gefräßiger Mitbewohner: Sauerteig
Wenn die Mutter sauer ist: Essig
Jetzt wird es prickelnd: Getränke
► Kombucha ► Wasserkefir ► Shrubs ► Kvass ► Met

Das interessiert uns schon die Bohne: Hülsenfrüchte-Special
► Nattō ► Miso ► Tempeh

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

**Einmal und immer wieder: Diese Experimente haben sich gelohnt!**
**Daran sind wir gescheitert: Unsere unvergesslichen Fermentation-Fails**
**Man wird ja wohl träumen dürfen: Was auf unserer Liste noch fehlt**

## WAS SONST NOCH MITMISCHT UND MITZISCHT: ANHANG

**FAQ: Pannenhilfe für missglückte Fermentierversuche**
**Fermentistas sprechen eine eigene Sprache: Glossar**
**Gegärt, gesucht, gefunden: Register**
**Wenn du auf der Couch weitergammeln willst: Literaturquellen und Lesetipps**
**Wo krieg ich denn das her? Hier, bitteschön: Bezugsquellen**

Fotos © Sonja Priller

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

**Als ich vor vielen Jahren auf dem hintersten Regal in Marcels Keller ein verstaubtes Glas „Etwas“ fand, war mir nicht bewusst, dass dies der Anfang einer neuen, faszinierenden, spannenden Reise sein sollte. Etwas für mich Undefinierbares – aber offenbar einmal Essbar-Gewesenes – schien da in diesem 2-Liter-Einmachglas vergessen worden zu sein. Auf meine verwunderte Frage: „Was ist das denn?“, antwortete Marcel sichtlich stolz: „Kimchi!“ „Nun ja, das war vielleicht mal Kimchi“ – „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. Kaum geöffnet, verbreitete sich ein seltsamer, unbekannter, für mich damals noch 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. All meinen Mut zusammengefasst, tat ich es ihm gleich. Ich war nicht darauf vorbereit, 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

Marcel erzählte mir von seiner Ausbildung zum Paleo-Coach, von Lagerfeuer und Foraging, von ursprünglicher Ernährung und dass da auch fermentierte Lebensmittel dazugehören. Auf meinen ironischen Hinweis auf das verstaubte Glas im Keller, zeigte er mir noch weitere, in Salzlake eingelegte Gemüse in seinem Küchenregal.

Als gelernter Koch und Ernährungstherapeut war mir Fermentiertes zwar ein Begriff, ich konnte mich aber ehrlich gesagt nur noch schwach an Omas Sauerkraut erinnern. Nun stand ich vor diesem Glas Kimchi, das aus Korea stammte, wie Marcel mir mitteilte. Woher auch immer: Ich wollte unbedingt wissen, wie man es herstellt. Und so beschlossen er und ich, eine Challenge zu starten. Wir forderten uns gegenseitig heraus: Wer schafft es, das beste Kimchi der Welt zu zaubern?

Um uns gegenseitig zu beeindrucken, recherchierten wir beide im Internet und waren überwältigt von der Vielfalt an unterschiedlichen Varianten. Es schien, als hätte jede koreanische Familie ihr eigenes, ganz persönliches Familienrezept. So erfuhren wir, dass Kimchi nichts anderes bedeutet als „sauer Eingelegtes". Und diese eine sagenhafte, lebensverändernde Version aus Marcels Keller wird „Paechu Kimchi" genannt, also übersetzt einfach „Chinakohl-Kimchi". Viele Koreaner mögen ihr Kimchi erst, wenn es viele Wochen oder sogar viele Monate fermentiert und gezogen ist. So überraschte es mich nicht, dass auch uns das über ein Jahr alte Kimchi aus dem Keller so gut geschmeckt hatte. Für Fermentier-Grünschnäbel wie mich anfangs gewöhnungsbedürftig, aber nach dem zweiten, dritten Bissen ganz eindeutig: mit dem absoluten Suchtpotential.

Es kam, wie es kommen musste: Für uns gab es kein Stoppen mehr. Keine Rübe, keine Knolle, kein Kraut und kein Früchtchen auf dem Wochenmarkt war mehr sicher vor uns. Unsere gemeinsame Küche mutierte zum Fermentier-Labor, im Flur mussten Schuhregal und Kleiderschrank den neuen Lagerregalen weichen, und der Keller war bald voll mit eingelagerten Fermenten.

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

Heute schlagen unsere Herzen noch immer für Klassiker wie Sauerkraut, Kefir und Sauerteigbrot. Mittlerweile widmen wir uns aber vor allem kreativen Fermenten, bei denen wir experimentieren und uns so richtig austoben können. Und, nicht zu vergessen: alten, beinahe vergessenen Rezepten und Traditionen aus aller Herren Länder.

Was in unseren Gläsern landet? Klar: Gemüse und Obst aus unseren eigenen Gärten oder aus den überquellenden Beeten von Freunden. Jede Menge Bakterienkulturen, Hefen und andere Kickstarter für den so unglaublich faszinierenden Gärprozess. Und: Wir lieben es, auf Reisen jede erdenkliche Fermentier-Rarität und besonders exotische Rezepte aufzustöbern, zu kosten und natürlich zu Hause gleich selbst eigene Varianten auszuprobieren.

Fermentieren heißt nicht nur, die eigene Ernte haltbar zu machen und sich gesünder zu ernähren (Was, gesund ist das auch noch? Darauf kannst du wetten! – Schau auf ▸ *Seite 32*). Es ist eine kreative Kunst und eine Lebenseinstellung, ein „Ja" zum Leben. Diese Liebe zu Bakterien & Co. sowie unser über Jahre zusammengetragenes Wissen dazu vermitteln wir als die Fermentation Ninja bei unseren Workshops und Events im gesamten deutschsprachigen Raum. Und nun auch mit diesem Buch – einem absoluten Herzensprojekt von uns beiden.

Geru Pulsinger & Marcel Kruse

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

In diesem Buch soll es also um weit mehr als die Rezepte gehen – so fantastisch sie für sich auch schon wären. Wir möchten unser Buch so voll wie möglich mit der einzigartigen Fermentier-Lebensfreude packen: dir die naturnahe Philosophie näherbringen, witzige Stories, spannende Hintergründe und Infos mitliefern, von unseren verrücktesten Fermentier-Erlebnissen erzählen. Wir stellen dir die nachhaltige Lebensweise vor, mit der du ab jetzt Gläser über Gläser in deinem Vorratsschrank stapeln wirst. Denn: Wenn du fermentierst, verschwendest du nichts, weder deine übervolle Ernte noch Verpackungsmüll. Fermentieren bedeutet, sich selbstbestimmt zu ernähren, fernab von industrieller Produktion und Monokulturen. 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. Mit unserem Buch möchten wir dich inspirieren und dir alles Wichtige übers Fermentieren verraten: 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 neue Kraft schenkst.

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 also 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 weckst!

Wir wünschen dir viel Vergnügen beim Experimentieren und bombastische Geschmackserlebnisse!

Deine Fermentation Ninja

# 8 APNOETAUCHEN FÜR GEMÜSE UND CO.: FERMENTIEREN MIT MILCHSÄUREGÄRUNG UND LAKE

**Hier stellen wir dir die zwei bekanntesten und einfachsten Möglichkeiten vor, um aus Gemüse, Obst und Kräutern hammermäßige Fermente zu machen: die Kraut-Technik und die Lake-Technik. Mit diesen Basistechniken hast du das perfekte Rüstzeug, das angehende Fermentistas brauchen.**

## Im eigenen Saft untertauchen: die Kraut-Technik

Klingt eigentlich ganz einfach: schnippeln, salzen, kneten, einfüllen, beschweren, Deckel drauf. In Verbindung mit dem Salz tritt beim Kneten ein Gemüsesaft aus, der das perfekte Wohlfühlmilieu für die Fermentierbakterien bietet. Und es gibt so viele herrliche Rezeptvariationen. Starten wir mit dem Klassiker: Sauerkraut. Na, dann los: Jetzt wird geknetet!

# 10 SAUERKRAUT

**Ein beliebter Klassiker, den es schon seit Jahrtausenden gibt. Besonders für den Winter wurden seit jeher gigantische Mengen an Kohl zu Sauerkraut fermentiert – weil das Powerkraut richtig viel Vitamine und Nährstoffe für karge Zeiten liefert. Heute landet Sauerkraut bei uns auf dem Teller, weil es einfach fantastisch schmeckt, leicht zuzubereiten und eine wunderbare Beilage ist.**

**ZUTATEN:**

1 kg Weißkohl
1 EL Salz
1 TL Kümmel
1/2 TL Wacholderbeeren
3 Lorbeerblätter

Messer und Schneidebrett
Schüssel
1 Einmachglas mit 2 l Inhalt oder
2 Einmachgläser mit 1 l Inhalt
nach Bedarf: Gewichte zum Beschweren

2–3 Wochen
mind. 6 Monate

### ALS DAS SAUERKRAUT EUROPA EROBERTE

Einer Legende zufolge lässt sich das Rezept auf Dschingis Khan zurückführen, der während seiner Eroberungszüge bis nach Osteuropa kam. Mit im Gepäck: fermentierter Chinakohl, nach einem geplünderten Rezept aus China. In Europa wurde die Hauptzutat dann kurzerhand durch den einheimischen Weißkohl ersetzt. Fertig war das Sauerkraut!

**ZUBEREITUNG:**

1. Die äußeren 1–3 Kohlblätter entfernen, waschen, mit Salz einreiben und beiseitelegen. Diese brauchst du später zum Abdecken des Krauts.
2. Den Kohlkopf vierteln, den Strunk aber nur halb rausschneiden, damit die einzelnen Blätter noch zusammenhängen.
3. Den Kohl in circa 3–5 mm dünne Streifen schneiden oder hobeln. Dickere Streifen lassen sich mühsamer kneten.
4. In einer Schüssel den geschnittenen Kohl und das Salz 2 Minuten mit den Händen kräftig durchmischen, anschließend 30 Minuten ziehen lassen.
5. Danach geht's ans Kneten. Das Salz und das Kneten lösen den Zellsaft aus dem Kohl, der den Milchsäurebakterien als Nahrung dient. Wir brauchen viel von diesem Saft – also lange kneten, bis der Kohl schön weich wird. Das kann schon einmal 20 Minuten in Anspruch nehmen.
6. Zum Schluss soll der Kohl im eigenen Saft schwimmen. Entwickelt sich bereits ein leichter weißer Schaum, ist das das Anzeichen dafür, dass die Bakterien bereits mit der Spaltung des im Zellsaft vorhandenen Zuckers gestartet haben.
7. Das Kraut portionsweise ins Glas geben und fest nach unten drücken, damit der Saft hochsteigt: mit der Faust, einem Holzlöffel

oder Stampfer. Es dürfen keine Luftblasen zwischen den Krautschnipseln bleiben – Schimmelpilz-Gefahr!

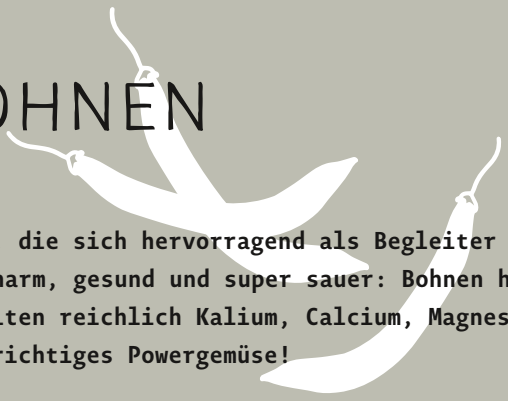
8. Die Gewürze nach und nach mit den einzelnen Portionen zugeben. Das Glas bis maximal 4/5 seiner Füllmenge befüllen (damit es später nicht überläuft, denn die Fermentations-Gase drücken das Kraut später etwas nach oben).
9. Zum Schluss den Knetsaft aus der Schüssel in das Glas leeren. Bis zum Glasrand unbedingt 2 Fingerbreit Luft lassen.
10. Mit den beiseitegelegten Blättern einen „Krautdeckel" formen, auf den Glasinhalt drücken und an den Glaswänden festklemmen, sodass das gesamte Kraut inkl. Deckel komplett vom Saft bedeckt ist. Alternativ kannst du ein Gewicht zum Beschweren verwenden.
11. Sollte nicht genügend Knetflüssigkeit vorhanden sein, mit 2%iger Salzlake (▸ *Seite* 13) nachhelfen. Das Glas verschließen.

Auch direkt nach dem Kneten schmeckt das Kraut schon richtig gut, wie ein gut gezogener frischer Krautsalat eben. Nach 3 Tagen merkst du schon eine leichte Säure, und nach 10 Tagen hast du bereits ein mildes Sauerkraut vor dir. Ein ideales, ausgewogenes Aroma und eine herzhafte Säure entfalten sich nach 4–6 Wochen. Dunkel und kühl gelagert ist das Sauerkraut ca. 6 Monate haltbar.

## In Salzwasser untertauchen: die Lake-Technik

Strandgefühle? Gibt's bei der Lake-Technik. Hier wird das Salz nicht in das Gemüse geknetet, sondern dem Wasser zugegeben, in das Bohnen, Karotten, Gurke, Paprika und Co. sodann versenkt werden. Unkomplizierter geht's nicht. Die Lake lässt deine Gemüse fröhlich vor sich hin gären. Und verwandelt sie in einzigartige, bekömmliche Gerichte. Probier's aus!

# SAURE BOHNEN



**Eine saure Köstlichkeit, die sich hervorragend als Begleiter für viele verschiedene Gerichte macht. Kalorienarm, gesund und super sauer: Bohnen haben einen hohen Eiweißgehalt und beinhalten reichlich Kalium, Calcium, Magnesium, Phosphor, Vitamine und Ballaststoffe. Ein richtiges Powergemüse!**

## ZUTATEN:

1 kg Stangenbohnen, grün oder gelb
4 Stängel frischer Thymian oder Dill
1 TL Pfefferkörner oder rosa Beeren
3 Knoblauchzehen
2 kleine Schalotten
ca. 2 l 3%ige Salzlake

2 Einmachgläser mit 1 l Inhalt
Gewicht zum Beschweren

3–4 Minuten
1–3 Wochen
mind. 6 Monate

### SALZ + LAKE: AUF DIE RICHTIGE MISCHUNG KOMMT'S AN

Bei jedem Lake-Rezept siehst du, wie viel Salz dein Gemüse und Co. zum Fermentieren benötigen. Die Lake kannst du ganz einfach herstellen. Verwende am besten unraffiniertes Meersalz und eine Flasche zum Mixen. Fülle die Flasche mit der Menge an Wasser auf, die du für deine Rezepte brauchst, rechne dir die dazugehörige Salzmenge aus, gib das Salz dazu und dann: Shake it, Baby!

- **2%ige Mischung: 20 g Salz auf 1 l Wasser**
- **3%ige Mischung: 30 g Salz auf 1 l Wasser**

## ZUBEREITUNG:

1. Die Enden der Bohnen abschneiden und Fäden, wenn nötig, abziehen. Die Bohnen bei Bedarf kürzen, damit sie hochkant ins Glas passen und mindestens 3 Fingerbreit (ca. 5–6 cm) Platz bis zum Glasrand bleibt.
2. Die Bohnen für 3–4 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren und unter fließendem, kaltem Wasser abspülen, bis sie spürbar abgekühlt sind. Kurz stehen und abtropfen lassen, bis sie Zimmertemperatur erreicht haben.
3. Thymian oder Dill und Pfefferkörner oder rosa Beeren auf den Boden des Glases geben und die Bohnen hochkant und dicht ins Glas schichten, bis das gesamte Glas kompakt gefüllt ist. Knoblauchzehen und Schalotten dekorativ zwischen Bohnen und Glaswand stecken.
4. Langsam die Lake ins Glas füllen, bis alle Bohnen mit der Flüssigkeit bedeckt sind. Die Wasseroberfläche sollte 1 Fingerbreit (ca. 2 cm) über den Bohnen und 2 Fingerbreit (ca. 4 cm) unter dem Glasrand liegen.
5. Mit einem Gewicht beschweren, damit die Bohnen stets unter Wasser bleiben.
6. Nach einer Woche bei Zimmertemperatur sind die Bohnen bereits einigermaßen sauer. Wenn du Lust auf noch mehr Geschmack hast, lasse sie 3 Wochen lang fermentieren. Die sauren Bohnen halten sich ca. 6 Monate.

# 14 SHRUBS

**Ein Shrub (aus dem Arabischen: trinken; sharba = Sirup) ist ein essigbasierter Fruchtsirup, den du mit Mineralwasser zu einem erfrischenden Getränk aufspritzen kannst. Als aromatische Spezialzutat verzaubert er Cocktails in traumhafte Lieblingsdrinks.**

**Im England des 18. Jahrhunderts waren Shrubs sehr populär und breiteten sich von dort in die USA aus. Mit der Erfindung von Kühlschränken geriet die Rezeptur aber bald in Vergessenheit. Hippe Barkeeper weltweit verhalfen dem Shrub in den letzten Jahren zu einem Comeback. Hier findest du mehrere Varianten zum gleich Losschlürfen!**

## Grundrezept:

**ZUTATEN:**

500 g Beeren oder Obst
500 ml milder Obstessig, z.B. naturtrüber Apfel- oder Birnenessig; oder Weinessig
500 g Demerara-Rohrohrzucker
nach Belieben Kräuter oder Gewürze

1 Einmachglas mit 1 l Inhalt
Sieb, Nussmilchbeutel oder Passiertuch
Trichter
1 Glasflasche mit Bügelverschluss mit 1 l Inhalt oder 2 Flaschen mit 500 ml Inhalt

2–3 Tage
2–6 Monate

**ZUBEREITUNG:**

1. Früchte und Kräuter kleinschneiden und mit dem Zucker vermischen. In das Einmachglas geben und mit Essig aufgießen. Du kannst unterschiedliche Zuckerarten verwenden, die Aroma und Färbung des Shrubs beeinflussen. Auch den Essig wählst du nach Geschmack aus. Obstessige verleihen fruchtige Noten, Weinessige passen zu herben und scharfen Shrubs.
2. Den Shrub je nach gewünschter Intensität 3–7 Tage fermentieren lassen. Dann durch ein feines Sieb oder einen Nussmilchbeutel bzw. ein Passiertuch und mithilfe eines Trichters in Flaschen abseihen. Kühl gelagert ist der Shrub 2–6 Monate haltbar.

### » TIPPS

- **Aus den Obstresten lassen sich Brotaufstriche, Marinaden oder Fruchtleder zaubern. Wir verwenden sie auch als Geschmackskomponente für unseren selbst angesetzten Fruchtsenf (schau auf ▸ Seite 96). So kannst du die Zutaten gleich für 2 oder 3 Rezepte gleichzeitig verwenden. Fantastisch, oder?**
- **Füllst du den Shrub nach 2 Tagen nicht in Flaschen um, sondern lässt ihn leicht abgedeckt im Gärglas stehen, bildet sich unter den richtigen Bedingungen nach ein paar Wochen eine Essigmutter, die den Geschmack des Shrubs übernimmt und mit der du tolle Fruchtessige ansetzen kannst (schau auf ▸ Seite 156).**

## MANDARINEN-ROSMARIN-SHRUB

Die Mandarinensegmente vor dem Schneiden vorsichtig anstechen, damit sie nicht platzen. Du kannst frischen oder getrockneten Rosmarin verwenden. 3 bis 7 Tage ziehen lassen.

## TOMATEN-CHILI-SHRUB

Diesen feurigen Shrub 3 Tage fermentieren lassen und dann gut passieren. Daraus kannst du eine wunderbare „Bloody Mary“ machen.

## QUITTEN-THYMIAN-SHRUB

Einer unserer Favoriten. Die Quitten schälen, vierteln und entkernen. Frischen oder getrockneten Thymian verwenden. 3 bis 5 Tage ziehen lassen.

# Gemüse mit Gärfaktor: Tauch ab mit Kimchi, Kombucha und Co.!

Es blubbert und zischt, prickelt und gluckst, erstrahlt in allen Farben der Welt und wird dich auf eine sagenhafte Geschmacksreise mitnehmen: Durch das Fermentieren verwandelst du dein Gemüse, Obst, deine Kräuter und noch viel mehr in unglaubliche Gerichte und Getränke, die nicht nur einzigartig schmecken, sondern mit ihren vitaminreichen und probiotischen Inhaltsstoffen auch noch richtig guttun. Mit den Tipps der Fermentation Ninja Geru Pulsinger und Marcel Kruse wirst du ganz einfach und Schritt für Schritt in das Fermentier-Universum abtauchen. Sie haben massenhaft Tricks und Geheimnisse auf Lager, die dir helfen, zum Gärgemüse-Flüsterer zu werden. Das Fermentieren passiert quasi ganz von selbst - du musst dich nur ein bisschen in Geduld üben, bis deine neuen Lieblingsgerichte das Tageslicht erblicken. Bis dahin heißt es: abwarten und Kombucha trinken.