

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 Fermentier-Erlebnissen 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*), „Wasserkfir“ (*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