

# Fermentieren

von Linda und Michael Schilling

## Gemüse haltbar machen - Kimchi, Sauerkraut und andere Köstlichkeiten

Fermentieren, die uralte Konservierungsmethode, liegt wieder im Trend! Ob Kimchi oder Sauerkraut, fermentierte Gemüse sind nicht nur lange haltbar, sondern haben auch einen positiven Einfluss auf die Darmflora und stärken das Immunsystem. Fermentieren ist unkompliziert und eine tolle Möglichkeit der Resteverwertung – vom Blatt bis zur Wurzel. Und das Ergebnis immer wieder eine knackig frische Geschmacksexplosion!

