

Küchennotizen

Eine Frage an die Fermentista

KATSU LASK
Die von der Harvard-Universität zertifizierte Fermentista brennt für das Haltbarmachen mit Bakterien und liebt dessen Vielfältigkeit

Was ist eigentlich eine „wilde Fermentation“?

Obwohl der Begriff Fermentation oft schwammig benutzt wird und selbst Fachleute ihre jeweils eigenen Definitionen haben, wird von einer wilden Fermentation gesprochen, wenn es sich um eine Fermentation ohne Starterkulturen handelt – also ohne gekaufte oder gezüchtete Kulturen wie Hefepilze, die zum Beispiel beim Bierbrauen verwendet werden, oder auch Laktobakterien. Wilde Fermentation verlässt sich auf die Bakterien, die in der Umgebung natürlich vorkommen, wie Milchsäurebakterien bei der Gemüsefermentation, oder Blüten, die Hefen auf ihren Pollen haben, woraus Alkohol oder später Essig entsteht. Diese Art der Fermentation kann wunderbar zu Hause durchgeführt werden, da man keine Profi-Küche benötigt. Zudem wird es nie langweilig, denn alles, was essbar ist, kann fermentiert werden! Mehr zum Thema Fermentation unter [fermentation.love](https://www.fermentation.love)



In ihrem neuen Buch „Die Fermenteküche“ verrät Katsu Lask, wie man seine fermentierten Lebensmittel in leckere Gerichte verwandelt

DAS FINDEN WIR JETZT SPANNEND

3 PRAKTISCHE HAUSHALTS-APPS

... mit denen Putzen, Planen und Probieren leicht von der Hand gehen

Microsoft To Do

- Vielseitige Organisation vom Einkauf bis zum Wohnungsputz
- Gemeinsames Nutzen und Bearbeiten von Listen möglich
- Für iOS und Android
- Kostenlos mit Microsoft-Konto

Frag Mutti

- Teilen, Bewerten und Kommentieren von Haushaltstipps
- Persönliches Konto für abonnierte Tipps
- Inspiration für Haushaltsaufgaben und Rezeptsammlungen
- Für iOS und Android
- Kostenlos

Mein Haushaltsbuch

- Einfache Erfassung von Ein- und Ausgaben
- Eigene Buchungskriterien (z.B. nach Personen) möglich
- Sichern und Teilen von Daten
- Für iOS und Android
- Kostenpflichtig; ca. 2 €

13 Millionen

Mahlzeiten kommen während der Olympischen Spiele in Paris 2024 auf den Tisch. Vier bis fünf Millionen davon sind Snacks für die Zuschauer.

Quelle: wiwo.de

Auf ein Gläschen

Süffige Tipps und angesagte Trends für Ihre Hausbar



Switchel: Durstlöcher für den Sommer

Ein echter Alleskönner: Das Getränk auf Apfelessig-Basis ist nicht nur erfrischend, sondern regt auch den Stoffwechsel an und stärkt dank Vitamin C die Abwehrkräfte. Und so wird es zubereitet: **150 g Ingwer** schälen und in feine Scheiben schneiden. Ingwer in 1,2 l Wasser ca. 2 Minuten

köcheln, vom Herd nehmen und ca. 1 Stunde ziehen lassen. Ingwer herausnehmen und **70 g Honig, 80 ml Apfelessig, 100 ml Zitronensaft** zugeben.

Werden Sie zum Bienenhelfer

Eine Bienen-Patenschaft fördert aktiv die biologische Vielfalt, und zum Dank gibt's ein persönliches Glas Honig



Durch eine **Bienen-Patenschaft** werden nicht nur die kleinen Bestäuber unterstützt, sondern auch das „Bienenretter“-Bildungs- und Ökologieprojekt. Der Einsatz trägt dazu bei, dass Bienen wieder summen und die Vielfalt erblüht. Als Dank erhält jeder Bienenretter ein exklusives Willkommenspaket mit einer persönlichen Urkunde, Honig, einem Honigheber und einer bienenfreundlichen Blümmischung. Die Patenschaft endet nach einem Jahr automatisch.

Schön gesagt:

„Mein Körper kennt

nur zwei Zustände:

1. Ich sollte was essen.

2. Ich hätte nicht so

viel essen dürfen.“

Foto: House of Food, Adobe Stock, Alfred Brandl, Image Professionals GmbH/Alamy

Impressum

kochen & genießen
Bauer Food Experts KG • Redaktion: kochen & genießen
Burchardstraße 11 • 20077 Hamburg
Telefon: 040 30195168 • ISSN 0933-9698
www.kochen-und-geniessen.de
E-Mail: info@kochen-und-geniessen.de
Herausgeberin: Sabine Ingwersen

Redaktionsleiterin: Stefanie Reifenrath (V.i.S.d.P.), Adresse wie Redaktion
Head of Editorial: Theresa Gießau • **Chefin vom Dienst:** Christine Matthiesen
Creative Concept Photo: Geraldin Pavone, Claudia Möller
Redaktion: Maïke Doege, Doris Gibson, Manfred Mnich, Friederike Möller
Gestaltung: Bauer Creative KG, Katja Fügert (Ltg.), Andreas Wießner (stv. Ltg.)
Produktionsleitung: Stephan Schmidt
Photo Director: Andrea Girard • **Producer:** Melanie Schmitt
Fotografen: Christian Kuhn, Katja Münch, Nadine Wolf, Niklas Sturmhöfel, Alessandra Cremona
Foodstyling: Anne Haupt, Stefanie Kröger-Firek, Madlin Lippa, Sören Neumann, Bonnie Sieg, Gudrun Theis, Katharina Wetjen
Styling: Katja Danowsky, Judith Garbas, Nicole Hartmann, Julia Jensen, Sascha Mandel, Annekatrin Schütz
Mitarbeiter dieser Ausgabe: Yasmin Ertaş-Ruzic (Layout, fr.), Gabriele Thal (Text, fr.)
Schlussredaktion: Lektornet
Verlagsleitung: Malte Jensen • **Objektleitung:** Olga Nizhegorodtseva
Verlag: kochen & genießen erscheint in der Heinrich Bauer Verlag KG, Burchardstraße 11, 20077 Hamburg
Anzeigen: Bauer Advance KG, Burchardstraße 11, 20099 Hamburg, Tel.: 040 30190, www.baueradvance.com
Managing Director: Tim Lammek • **Director Marketing & Brand:** Natalie Schwarz
Head of Magazines/Crossmedia | Marketing & Brand: Michael Linke
Verantwortlich für den Anzeigeninhalt: Viola Schwarz
Verantwortlich für die Anzeigenstruktur: Martina Ost-Heitger
Anzeigenpreisliste: Nr. 38 vom 1. Januar 2024
Koordinator Herstellung: Helge Voss • **Hersteller:** Rafael Schneider
Vertrieb: Bauer Vertriebs KG, Brieffach 4000, 20086 Hamburg
Nachlieferservice und Einzelheftbestellungen: www.meine-zeitschrift.de
Kontakt: e-commerce@bauermedia.com
Druck: Bauer Print Wykroty Sp. z o.o. sp.k., Wykroty, ul. Wyzwolenia 54, 59-730 Nowogrodziec
Aboservice: Bauer Vertriebs KG, 20078 Hamburg, Telefon: 040 32901616 (Mo.-Fr. 8-18 Uhr, Sa. 9-14 Uhr), Fax: 040 30198182, E-Mail: kundenservice@bauermedia.com, Adressänderungen, Bankdatenänderung, Reklamationen bequem im Internet unter www.bauer-plus.de/service;
Aboservice (Österreich, Schweiz und restliches Ausland): Bauer Vertriebs KG, Auslandsservice, Postfach 14254, 20078 Hamburg, Tel.: 0049 40 30198519 (Mo.-Fr. 8-18 Uhr), Fax: 0049 40 30198829, E-Mail: auslandsservice@bauermedia.com

Copyright 2024 Heinrich Bauer Verlag KG, Hamburg. Nachdruck, auch einzelner Teile, verboten. Alle Nebenrechte vom Verlag vorbehalten. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Bilder, Bücher und Fotos wird nicht gehaftet.
Die Zeitschrift **kochen & genießen** wird ganz oder in Teilen in Print und digital vertrieben.
kochen & genießen darf nur mit Genehmigung des Verlages in Leserkreisen geführt werden. Export von **kochen & genießen** und der Vertrieb im Ausland sind nur mit Genehmigung des Verlages statthaft.

kochen & genießen (USPS no 00005106) is published monthly by Bauer Media Group. Known Office of Publication: Data Media (A division of Cover-All Computer Services Corp.), 2221 Kenmore Avenue, Suite 106, Buffalo, NY 14207-1306. Periodicals postage is paid at Buffalo, NY 14205. Postmaster: Send address changes to KOCHEN&GENIESSEN, Data Media, P.O. Box 155, Buffalo, NY 14205-0155, E-Mail: service@roltek.com, Toll free: 1-877-776-5835

HOUSE of FOOD

So erreichen Sie uns

Fragen zu Ihrem Abo oder zur Heftzustellung?

Tel. 040 32901616, Mo.-Fr. von 8 bis 18 Uhr, Sa. von 9 bis 14 Uhr

Hefte nachbestellen?

Im Internet unter www.meine-zeitschrift.de, E-Mail: e-commerce@bauermedia.com

Fragen zu Rezepten, Zutaten oder Produkten?

Tel. 040 30195168, E-Mail: info@kochen-und-geniessen.de, Mo.-Fr. von 10 bis 16 Uhr

Sie möchten uns schreiben?

Bauer Food Experts KG, Redaktion kochen&genießen, Brieffach 35141, 20077 Hamburg oder info@kochen-und-geniessen.de

Jahres-Rezeptregister

Kostenlos heruntergeladen unter www.lecker.de/kochen-geniessen

Besuchen Sie uns auf Facebook:

[/kochenundgeniessen](https://www.facebook.com/kochenundgeniessen)