

Übersichtsliste „**Fermentierte Lebensmittel**“ – welche davon hast Du schon probiert?

Diese empfehlen wir besonders. Bitte kreuze vorab an, welche Sorten Du bereits schon gegessen hast. Probiere in dieser Phase dazu 5 für Dich bisher unbekannte Sorten aus. In der letzten Spalte kannst Du Deine Geschmacksbeurteilung notieren.

Sorte	kenne ich bereits	habe ich jetzt neu probiert	frisch / Tiefkühl / Konserve / roh / geräuchert / gebraten / gekocht / kalt / warm	schmeckt mir 😊 ... 😞
Joghurt (nicht wärmebehandelt)				
Kefir (Wasser- oder Milch-)				
Lassi (nicht pasteurisiert)				
Ayran (nicht pasteurisiert)				
Rohmilchkäse				
Tempeh				
Salami mit Edelschimmel				
Apfelessig (roh & naturtrüb)				
Kombucha				
Brottrunk				
Gemüsesaft (milchsauer vergoren)				
Sauerkraut (nicht wärmebehandelt)				
Kimchi				
Salzgurken (milchsauer)				
Sauerteigbrot				
Miso				