

Ferment Tasting Chart

As you try more fermented foods, use the chart below to rate them on a 5-star scale.

Food	Not Fermented	Fermented
Cucumber	★ ★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★ ★
Cabbage	★ ★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★ ★
	★ ★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★ ★
	★ ★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★ ★
	★ ★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★ ★
	★ ★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★ ★

Notes: