

# Inhalt

## Vorwort 7

## Einführung 9

- Vorratsplanung 10
- Notvorrat* 14
- Einkaufsplanung 16
- Grundlagen des Konservierens 20

## Kühlen und Gefrieren 38

- Wirkungsweise 38
- Lebensmitteltabelle zur Lagerung in Kühlgeräten mit Frischkühltechnik 40
- Gesundheitliche Gesichtspunkte 45
- Kühl- und Gefriergeräte 46
- Gefriergut richtig verpacken und beschriften 47
- Gefriergut richtig auftauen 50
- Arbeitsanleitungen und Rezepte 54
- Fleisch, Geflügel, Wild* 54
- Fische, Krusten- und Schalentiere* 59
- Milch, Butter, Käse, Eier* 60
- Gemüse, Küchenkräuter* 62
- Obst* 67
- Brot, Teige, Backwaren* 74
- Fertiggerichte* 76
- Rezepte* 78

## Sterilisieren und Pasteurisieren 86

- Wirkungsweise 86
- Gesundheitliche Gesichtspunkte 87
- Arbeitszeitbedarf 89
- Kosten 90
- Geräte und Hilfsmittel 91
- Einkochvorräte beschriften 96

## Arbeitsanleitungen und Rezepte 97

- Fleisch und Fleischwaren* 98
- Gemüse* 100
- Obst* 101
- Rezepte* 102

## Spezialverfahren 108

- Heißeinfüllen 108
- Saft bereiten 111

## Trocknen 118

- Wirkungsweise 118
- Gesundheitliche Gesichtspunkte 119
- Geräte und Hilfsmittel 119
- Aufbewahren der Trockenprodukte 120
- Arbeitsanleitungen und Rezepte 120

## Haltbarmachen durch Zucker und/oder Hitze 127

- Wirkungsweise 127
- Gesundheitliche Gesichtspunkte 128
- Arbeitszeitbedarf 128
- Kosten 128
- Geräte und Hilfsmittel 128
- Gläser einfüllen, verschließen und beschriften 132
- Arbeitsanleitungen und Rezepte 134
- Konfitüren, Marmeladen, Gelees* 135
- Obstmus* 143
- Obstkraut* 145
- Obstsirup* 145
- Obstpaste* 146
- Kandierte Früchte* 147

## Haltbarmachen durch Zucker und Alkohol 148

- Wirkungsweise 148
- Gesundheitliche Gesichtspunkte 148
- Geräte und Hilfsmittel 149
- Arbeitsanleitungen und Rezepte 149
- Früchte in Alkohol* 149
- Likör* 150

---

# Inhalt

---

## **Haltbarmachen durch Säure oder Säure und Zucker** 152

Wirkungsweise 152

Gesundheitliche Gesichtspunkte 153

Geräte und Hilfsmittel 153

Arbeitsanleitungen und Rezepte 153

## **Milchsäure- und alkoholische Gärung** 161

Milchsäuregärung 161

Wirkungsweise 161

Gesundheitliche Gesichtspunkte 162

Geräte und Hilfsmittel 162

Arbeitsanleitungen und Rezepte 163

Alkoholische Gärung 166

Wirkungsweise 167

Gesundheitliche Gesichtspunkte 167

Geräte und Hilfsmittel 167

Arbeitsanleitungen und Rezepte 169

## **Einlegen in Fett** 175

Wirkungsweise 175

Gesundheitliche Gesichtspunkte 176

Geräte und Hilfsmittel 176

Arbeitsanleitungen und Rezepte 176

## **Einlegen in konservierende Lösungen** 178

Wirkungsweise 178

Geräte und Hilfsmittel 178

Gesundheitliche Gesichtspunkte 179

Arbeitsanleitungen 179

## **Salzen** 180

Wirkungsweise 180

Gesundheitliche Gesichtspunkte 181

Geräte und Hilfsmittel 181

Arbeitsanleitungen und Rezepte 181

*Gemüse und Kräuter* 182

*Eier* 182

*Fleisch* 183

## **Pökeln und Räuchern** 184

Pökeln 184

Wirkungsweise 184

Gesundheitliche Gesichtspunkte 185

Geräte und Hilfsmittel 185

Pökelstoffe und Pökelhilfsstoffe 186

Arbeitsanleitungen und Rezepte 186

Räuchern 188

Wirkungsweise 188

Gesundheitliche Gesichtspunkte 188

Geräte und Hilfsmittel 189

Arbeitsanleitungen und Rezepte 189

Fleisch und Fleischwaren 190

Fisch 193

## **Hausschlachtung und Milchverwertung** 195

Hausschlachtung 195

Milchverwertung 202

## **Lagern** 205

Aufbewahrung 206

Lagerbedingungen 210

*Übersicht* 210

*Frisches Obst und Gemüse* 218

*Kartoffeln* 218

*Getränke* 219

*Vorratspflege* 220

*Vorratsschädlinge* 222

## **Literatur** 225

## **Register** 226

Sachregister 226

Rezeptregister 227

Tabellenverzeichnis 231