

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

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
Pökelfstoffe und Pökelfhilfsstoffe 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