

Inhalt

Abkürzungen 7

Einleitung 9

Der schlaue Dauervorrat	11
Botulismus-Gefahr	13
Gläser keimfrei machen	17

Tipps zur Lagerung 18

Größere Mengen Obst und Gemüse lagern	23
Erdkeller bauen	27

Trocknen 30

Obst und Gemüse trocknen	33
Trockenrahmen selber bauen	37
Gemüse in Tütensuppen verwandeln	41
Gemüsebrühpulver	43
Zitronenpfeffer	45
Getrocknete Tomaten	47
Quittenbrot	49

Zwieback	51
----------	----

Trockenhefe	53
-------------	----

Pasta	55
-------	----

Mit Salz haltbar machen 56

Gemüse-Würzpaste ohne Kochen	61
------------------------------	----

Würzsalz aus frischen (Wild-)Kräutern und Blüten	65
---	----

Salzzitronen	69
--------------	----

Maggi-Alternative: flüssige Speisewürze mit Liebstöckel	71
--	----

Fermentieren 72

Zubehör zum Fermentieren	75
--------------------------	----

Grundanleitung	79
----------------	----

Sauerkraut aus dem Steintopf	81
------------------------------	----

Fermentierte Gemüsemischung	85
-----------------------------	----

Fermentierte Möhren mit Ingwer	87
-----------------------------------	----

Sriracha: Fermentierte Chilisoße	89
-------------------------------------	----

Silierte Pilze	91
Salzgurken	93
Fermentierte Radieschen	97
Kimchi mit Rettich	99

Mit Essig konservieren **100**

Gartengemüse im Glas	105
Torshi	107
Essiggurken	109
Senfgurken	111
Spargel einlegen	113
Zucchini süßsauer	115
Eingelegte Rote Bete	117
Eingelegter Rotkohl	119
Grüne Tomaten	121
Kapernersatz aus Kapuzinerkresse	123
Kräuteressig	125
Kräuteressig-Rezepte	127
Eingelegte Wassermelonenschale	129

Mit Zucker konservieren **130**

Marmelade mit Pektin	135
Geliermittel Apfelpektin	137
Bratapfelmarmelade	139
Quittengelee	141
Blüten- und Beerensirups	143
Holunderblütensirup	145
Shrubs	147
Zitronenzucker	149
Echter Vanillezucker	151

Einmachen & Einkochen **152**

So werden Lebensmittel eingemacht	157
So werden Lebensmittel eingekocht	158
Dauer und Temperatur beim Einkochen	161
Birnenkompott einmachen	165
Fruchtmus	167
Fonds	169
Gemüsebolognese	171
Kichererbsen einkochen	173
Tomatenmark	177

Griechische Bohnen in Tomatensoße	179	Einfrieren	204
Erdbeer-Chutney	181	Was lässt sich wie einfrieren?	207
Brot und Kuchen im Glas backen	183	Lebensmittel einfrieren ohne Plastik	209
In Alkohol konservieren	184	Rote-Bete-Ketchup	213
Rumtopf	187	Pesto	215
Likör	191	Bärlauchpesto	217
Vanilleextrakt	193	Pesto Rosso	217
Entsaften	194	Mandelparmesan	219
Obstsaft	199	Auf zum Selbermachen!	220
Tomatensaft	201	Stichwortverzeichnis	221
Holundersaft	203		