

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