

# Inhalt

<b>Vorwort .....</b>	13
<b>Einkauf .....</b>	15
<b>Lagerung und Pflege des Vorrates .....</b>	17
<b>Haltbarmachen durch Kälte .....</b>	18
<b>Einfrieren von Gemüse, Kräutern und Pilzen .....</b>	18
Das Prinzip des Gefrierens .....	18
Vorteile des Tiefgefrierens .....	19
Nachteile des Tiefgefrierens .....	19
Empfehlungen für die Praxis .....	19
Vorbereitung .....	19
Blanchieren .....	20
Verpacken .....	21
Beschicken des Gefriergerätes .....	22
Auftauen .....	22
<b>Haltbarmachen durch Hitze- oder Wärmeeinwirkung .....</b>	23
<b>Sterilisieren von Gemüse .....</b>	23
Das Prinzip des Sterilisierens .....	23
Vorteile des Sterilisierens .....	24
Nachteile des Sterilisierens .....	24
Empfehlungen für die Praxis .....	24
Gemüseauswahl .....	24
Vorbereiten der Gläser .....	24
Vorbereiten des Gemüses .....	25
Einfüllen .....	26
Sterilisieren .....	26
Nacharbeiten .....	26
Möglichkeiten des Sterilisierens .....	26
Im Einkochtopf .....	26

Im Backofen .....	28
Im Schnellkochtopf.....	29
Im Mikrowellengerät.....	29
<b>Trocknen – Dörren – Darren .....</b>	<b>30</b>
Das Prinzip des Trocknens .....	30
Vorteile des Trocknens .....	31
Nachteile des Trocknens.....	31
Empfehlungen für die Praxis .....	31
Vorbereiten .....	31
Trocknen .....	31
Aufbewahren .....	32
Verwendung .....	32
Möglichkeiten des Trocknens.....	33
Trocknen an der Luft .....	33
Trocknen im Backofen .....	33
Trocknen im elektrischen Dörrapparat.....	33
Trocknen im Mikrowellengerät.....	33
Fisolen .....	34
Tomaten .....	34
Zwiebeln .....	34
Suppengemüsemischung .....	34
Zucchini und Kürbis.....	35
Rhabarber.....	35
Pilze .....	35
Kräuter und Blüten .....	36
Würzmischungen .....	38
Provençalische Kräutermischung .....	38
Italienische Kräutermischung.....	38
Salatkräutermischung.....	38
Wildkräuter-Blütenmischung .....	38
Topfengewürz .....	39
Gemüsesuppengewürz.....	39
Rinder- und Wildbratengewürz .....	39
Lammgewürz .....	40
Mischpilzpulver.....	40
Knoblauchpulver.....	40
Kräuterteemischungen .....	40
Frühstückstee „Feine Kräuter-Blütenmischung“ .....	40
Schlummertee .....	42
„Fünf-Uhr-Tee“ .....	42
Kräuter-Haustee .....	42
Kräuter- und Blütenmischungen für den Wohnbereich .....	42
Kräuterduftkissen .....	43
Potpourrimischung „Bauerngarten“ .....	43
Kräutersäckchen für den Kleiderschrank .....	44
Gewürzsalze aus Gemüse, Kräutern und Blüten .....	44
Kräutersalz.....	44

Selleriesalz .....	45
Würziges Wildkräutersalz .....	45
Gemüsewürzsalz .....	45
Aromatische Suppenwürze .....	46
Blüten-Gewürzsalz .....	46
Blütenpfeffer .....	47
Rosenblütensalz mit rosa Pfefferkörnern .....	47
<b>Haltbarmachen durch Hitze und Zuckerzusatz .....</b>	<b>48</b>
<b>Gemüsekonfitüren, Gemüse- und Kräutergelees .....</b>	<b>48</b>
Konfitüre, Marmelade oder Gelee? .....	48
Das Prinzip der Konfitüren- und Geleebereitung .....	49
Empfehlungen für die Praxis .....	49
Geeignetes Gemüse .....	49
Einkochhilfen .....	50
Vorarbeiten .....	50
Einkochen .....	51
Einfüllen .....	51
Nacharbeiten .....	51
Lagerung .....	51
Damit's nach „Mehr“ schmeckt! .....	52
Kürbis-Zitronen-Konfitüre mit Zitronenmelisse .....	53
Kürbis-Apfel-Konfitüre mit Kürbiskernen .....	53
„Beschwipste“ Kürbis-Dirndl-Konfitüre .....	54
„Geistige“ Kürbis-Heidelbeer-Konfitüre mit Vanille .....	54
Kürbis-Blutorangen-Konfitüre .....	54
Weihnachtliche Kürbis-Apfel-Holunder-Konfitüre .....	55
Gelbe Rüben-Ribisel-Konfitüre .....	55
Zucchini-Birnen-Konfitüre mit Rumrosinen .....	55
Rote-Rüben-Apfel-Wein-Gelee .....	56
Karotten-Zitronen-Konfitüre .....	56
Karotten-Brombeer-Konfitüre mit Mandelblättchen .....	57
Karotten-Preiselbeer-Konfitüre mit Walnüssen .....	57
Zucchini-Apfel-Konfitüre mit Apfelmünze .....	57
Zucchini-Pflaumen-Konfitüre mit Sternanis .....	58
Grüne-Tomaten-Konfitüre mit Äpfeln .....	58
Rotwein-Rosmarin-Salbei-Gelee .....	58
Rhabarber-Erdbeer-Konfitüre mit Holunderblüten .....	59
Grüne-Tomaten-Konfitüre mit Ingwer .....	59
Melonen-Orangen-Konfitüre mit Orangenthymian .....	59
Feines Rosenblütengelee (Grundrezept für Blütengelees) .....	60
Apfel-Tomaten-Gelee .....	60
Aromatisches Paprikagelee .....	60
Minzegelee .....	62
Gewürzmostgelee von der Landbirne mit Blüten .....	62
<b>Chutneys und Relishes .....</b>	<b>63</b>
Empfehlungen für die Praxis .....	63
Rhabarber-Chutney .....	63

Scharfes Kürbis-Chutney .....	64
Tomaten-Zucchini-Chutney .....	65
Zwiebel-Chutney .....	65
Auberginen-Paprika-Chutney .....	66
Gurken-Relish .....	66
Pikantes Tomatenketchup .....	66
Mais-Paprika-Relish .....	68
Relish von grünen Tomaten .....	69
Aromatischer Tomatensugo .....	69
Hausgemachtes Tomatenketchup .....	70
Chilisauce „Manche mögen's heiß“ .....	70
<b>Haltbarmachen durch Zuckerzusatz .....</b>	<b>71</b>
<b>Kräutersirupe .....</b>	<b>71</b>
Empfehlungen für die Praxis .....	71
Drei-Kräuter-Sirup .....	72
7-Kräutersirup „Kräuterdudler“ .....	72
Zitronenmelissensirup .....	74
Goldmelissensirup .....	74
Holunderblütensirup .....	74
Schafgarben-Minze-Sirup .....	74
Lavendel-Zitronenverbenensirup .....	75
Mädesüßsirup „Wiesenkönigin“ .....	75
Wiesensalbeisirup .....	75
Rosenblütensirup .....	76
Aromatische Waldmeistersirup-Essenz .....	76
Löwenzahnblütensirup .....	78
Tannen- oder Fichtenwipferl-Sirup .....	78
Spitzwegerichsirup .....	79
<b>Aromatisierte Honige mit Kräutern und Gemüse .....</b>	<b>79</b>
Quendel-Maiwipferl-Waldhonig .....	79
Kräuter-Knoblauch-Honig .....	79
Rosmarin-Thymian-Orangen-Honig .....	80
Chili-Ingwer-Honig mit Limette .....	80
<b>Kandierte Gemüse und Blüten .....</b>	<b>82</b>
Das Prinzip des Kandierens .....	82
Empfehlungen für die Praxis .....	82
Vorarbeiten .....	82
Kandieren .....	83
Aufbewahren .....	83
Kandierte Engelwurz .....	84
Kandierte, süße Blütenträume .....	84
<b>Duftzucker aus Blüten und Kräutern .....</b>	<b>84</b>
Geeignete Blüten und Kräuter .....	85
Möglichkeiten der Duftzuckerherstellung .....	85
Methode I – „Nassmethode“ mit frischen Kräutern bzw. Blüten .....	85
Methode II – „Trockenmethode“ mit getrockneten Kräutern bzw. Blüten .....	85

Zuckermenge und -sorte.....	86
Geschmacksverfeinernde Zutaten.....	86
Aufbewahrung.....	86
Malven-Zitronen-Duftzucker.....	88
Ringelblumen-Orangen-Duftzucker .....	88
Rosenzucker mit echter Vanille .....	88
<b>Haltbarmachen durch Essig bzw.</b> <b>durch eine Essig-Zucker-Lösung.....</b>	89
<b>Einlegen in Essig.....</b>	89
Das Prinzip des Einlegens in Essig .....	89
Vorteile des Einlegens in Essig.....	90
Nachteil des Einlegens in Essig .....	90
Empfehlungen für die Praxis.....	90
Vorarbeiten .....	90
Einfüllen.....	91
Lagerung.....	91
Eingelegte Maiskolben.....	92
Pilze in Kräuteressig .....	92
Buntes Gemüse .....	94
Jägergurken .....	94
Eingelegte Eierschwammerln (Pfifferlinge).....	96
Eingelegter Knoblauch.....	96
Schalotten in Ingwer-Curry-Sud .....	96
Eingelegte bunte Pfefferoni .....	98
Bunter Zucchinisalat.....	98
Eingelegter Kräuterkürbis mit Zucchini .....	99
Paprika mit Krautfülle.....	99
Pusztakraut .....	100
Senfgurken.....	100
Gewürzgurkerln.....	102
Eingelegte Zwergtomaten .....	102
Eingelegte grüne Tomaten in Rotweinessig .....	103
Falsche Kapern aus Gänseblümchenknospen .....	103
<b>Einlegen in Essig-Zucker-Lösung .....</b>	104
Das Prinzip des Einlegens in Essig-Zucker-Lösung .....	104
Empfehlungen für die Praxis .....	104
Essigschalotten mit Rosinen, süß-sauer .....	105
Süß-saure Karotten mit gelben Zucchini .....	105
Süß-saurer Fenchel .....	106
Süß-saurer Kürbis in Apfelmost .....	106
<b>Blüten- und Aromaessige .....</b>	108
Empfehlungen für die Praxis .....	108
Schlüsselblumenessig mit Orangenthymian .....	109
Holunderblütenessig mit Apfelinze .....	109
Veilchenessig mit Zitronenthymian .....	109
Borretschblütenessig .....	110
Feiner Kräuteressig .....	110

Tomaten-Basilikum-Essig.....	110
Kapuzinerblütenessig mit Dillblüten .....	110
Pikanter Kräuteressig .....	112
Goldmelissenessig mit Orangen und Rosmarin.....	112
<b>Senfvariationen mit Kräutern und Gemüse.....</b>	<b>113</b>
Hausgemachte Senfvariationen	
mit Kräutern oder Gemüse .....	113
Empfehlungen für die Praxis .....	113
Senf-Grundrezept.....	115
Feuriger Kürbis-Chilisenf .....	115
Bärlauchsenf .....	116
Pikanter Kräuter-Honig-Mostsenf .....	116
<b>Haltbarmachen durch Milchsäuregärung.....</b>	<b>117</b>
Das Prinzip des Einsäuers .....	117
Gesundheitlicher Wert des milchsauren Gemüses .....	118
Empfehlungen für die Praxis .....	119
Gemüse .....	119
Gewürze .....	119
Starthilfen (Gärhilfen) .....	120
Arbeitsgeräte .....	120
Gärprozess .....	120
Lagerung und Entnahme .....	121
Möglichkeiten des Einsäuers .....	122
Einsäuern im Steingutgärtopf mit Wasserrille .....	122
Einsäuern in offenen Gefäßen.....	122
Einsäuern in Konservierungsgläsern .....	122
Arbeitsablauf für mildes Sauerkraut	
im Gärtopf oder Glas .....	122
Varianten .....	123
Sellerie-Karotten-Apfel-Mischung .....	124
Rote Rüben mit Kren und Äpfeln .....	124
Blaukraut mit Zwiebeln und Äpfeln .....	124
Fisolen-Karotten .....	125
Milchsaueres Kürbisgemüse.....	125
Milchsaurer Salzgurken.....	125
Russenkraut im Gärtopf.....	126
Kaukasisches Kraut .....	127
Milchsaurer Halmrügen .....	127
<b>Haltbarmachen durch Salz .....</b>	<b>128</b>
Prinzip des Einlegens in Salz .....	128
Vorteile des Einlegens in Salz .....	129
Nachteile des Einlegens in Salz .....	129
Empfehlungen für die Praxis .....	129
Kräuterwürze für Suppen und Saucen .....	130
Kräuter in Salz.....	130
Wurzel-Kräuter-Mischung in Salz .....	130

<b>Haltbarmachen in Öl</b>	131
<b>Einlegen von Gemüse in Öl</b>	131
Das Prinzip des Einlegens in Öl	131
Vorteile des Einlegens in Öl	131
Nachteile des Einlegens in Öl	132
Empfehlungen für die Praxis	132
Pilze in Öl	133
Letscho	134
Eingelegter Knoblauch	134
Auberginen in Öl	135
Bunter Paprika mit Knoblauch	135
Getrocknete Tomaten in Öl	136
<b>Würzkräuter- und Würzmischungen in Öl</b>	136
Empfehlungen für die Praxis	136
Chilipesto	137
Klassisches italienisches Basilikum-Pesto	137
Bärlauch- oder Wildkräuter-Pesto	138
Knoblauchpaste I	138
Knoblauchpaste II	138
Tomaten-Basilikum-Pesto	140
Basilikumpaste	140
Kürbiskern-Pesto	141
Gemüsepaste	141
Fisch-Kräuter-Paste	142
Italienische Kräutermischung	142
Frühlingskräutermischung	142
Salatmischung	142
Fleisch-Kräuter-Paste	143
Bärlauchpaste	143
<b>Kräuter- und Gewürzöle</b>	144
Empfehlungen für die Praxis	144
Pikantes Gewürzöl	146
Steinpilzöl	146
Aromatisches Kräutergewürzöl	146
Würziges Grillöl	147
Feuriges Chili-Öl	147
Basilikum-Knoblauch-Öl	147
<b>Ansatzschnäpse mit Kräutern und Blüten</b>	148
Empfehlungen für die Praxis	148
Auswahl der Kräuter	148
Auswahl des Ansatzalkohols	149
Zuckerzugabe	149
Geschmacksverfeinernde Zutaten	149
Ansatz	150
Fertigstellung	150

„Wildkräuter Schnapserl“ .....	151
Thymianlikör .....	151
Melissengeist .....	151
Schlüsselblumenlikör .....	152
Holunderblütenlikör .....	152
<b>Alternative Lagermöglichkeiten von Frischgemüse .....</b>	<b>154</b>
Empfehlungen für die Praxis .....	154
Wurzelgemüse .....	155
Kohlgemüse .....	155
Weitere Gemüsearten .....	155
<b>Lagern in Kellern und Vorratsräumen .....</b>	<b>156</b>
Möglichkeiten der Lagerung .....	156
Einlagern in Sand .....	156
Einpflanzen in Erd-Sand-Mischung .....	156
Einlagern in Foliensäcken .....	156
Einlagern von Kraut .....	157
Einlagern von Kartoffeln .....	158
Einlagern von Zwiebelgewächsen .....	158
<b>Lagern im Freien .....</b>	<b>159</b>
Vorteile vom Lagern im Freien .....	159
Nachteile vom Lagern im Freien .....	159
Möglichkeiten der Lagerung .....	159
Lagern im Mistbeet .....	159
Lagern im Erdeinschlag .....	159
Lagern in Erdmieten .....	160
<b>Tipps für Verpackung und Dekoration .....</b>	<b>161</b>
Verpackungsmaterialien .....	161
<b>Bewährte Hausmittel aus Gemüse und Kräutern .....</b>	<b>163</b>
Zwiebelschmiere .....	163
Zwiebelsirup .....	163
Schwarzer Rettichsaft .....	164
Honigkren .....	164
Krenkette .....	164
Erdäpfelwickel .....	164
Holunder-Lindenblüten-Tee .....	164
Thymian-Kamillen-Bad .....	164
<b>Wörter- und Maßeinheitenverzeichnis .....</b>	<b>165</b>