

Inhalt

Vorwort	13
Einkauf	15
Lagerung und Pflege des Vorrates	17
Haltbarmachen durch Kälte	18
Einfrieren von Gemüse, Kräutern und Pilzen	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
Haltbarmachen durch Hitze- oder Wärmeeinwirkung	23
Sterilisieren von Gemüse	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
Trocknen – Dörren – Darren	30
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
Gemüsewürzsatz	45
Aromatische Suppenwürze	46
Blüten-Gewürzsatz	46
Blütenpfeffer	47
Rosenblütensatz mit rosa Pfefferkörnern	47
Haltbarmachen durch Hitze und Zuckerzusatz	48
Gemüsekonfitüren, Gemüse- und Kräutergelees	48
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 Apfelminze	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
Chutneys und Relishes	63
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
Haltbarmachen durch Zuckerzusatz	71
Kräutersirupe	71
Empfehlungen für die Praxis	71
Drei-Kräuter-Sirup	72
7-Kräutersirup „Kräuterdudler“	72
Zitronenmelissensirup	74
Goldmelissensirup	74
Holunderblütensirup	74
Schafgarben-Minze-Sirup	74
Lavendel-Zitronenverbena-Sirup	75
Mädesüßsirup „Wiesenkönigin“	75
Wiesensalbeisirup	75
Rosenblütensirup	76
Aromatische Waldmeistersirup-Essenz	76
Löwenzahnblütensirup	78
Tannen- oder Fichtenwipfel-Sirup	78
Spitzwegerichsirup	79
Aromatisierte Honige mit Kräutern und Gemüse	79
Quendel-Maiwipfel-Waldhonig	79
Kräuter-Knoblauch-Honig	79
Rosmarin-Thymian-Orangen-Honig	80
Chili-Ingwer-Honig mit Limette	80
Kandierte Gemüse und Blüten	82
Das Prinzip des Kandierens	82
Empfehlungen für die Praxis	82
Vorarbeiten	82
Kandieren	83
Aufbewahren	83
Kandierte Engelwurz	84
Kandierte, süße Blütenträume	84
Duftzucker aus Blüten und Kräutern	84
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

Haltbarmachen durch Essig bzw. durch eine Essig-Zucker-Lösung..... 89

Einlegen in Essig.....	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 Kräuternessig	92
Buntes Gemüse	94
Jägersgurken	94
Eingelegte Eierschwammerln (Pfifferlinge).....	96
Eingelegter Knoblauch.....	96
Schalotten in Ingwer-Curry-Sud	96
Eingelegte bunte Pfefferoni	98
Bunter Zucchini-salat.....	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

Einlegen in Essig-Zucker-Lösung

Einlegen in Essig-Zucker-Lösung	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

Blüten- und Aromaessige..... 108

Empfehlungen für die Praxis	108
Schlüsselblumenessig mit Orangethymian	109
Holunderblütenessig mit Apfelminze	109
Veilchenessig mit Zitronenthymian	109
Borretschblütenessig.....	110
Feiner Kräuternessig	110

Tomaten-Basilikum-Essig.....	110
Kapuzinerblütenessig mit Dillblüten	110
Pikanter Kräuternessig	112
Goldmelissenessig mit Orangen und Rosmarin	112
Senfvariationen mit Kräutern und Gemüse.....	113
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
Haltbarmachen durch Milchsäuregärung.....	117
Das Prinzip des Einsäuerns.....	117
Gesundheitlicher Wert des milchsäuren Gemüses	118
Empfehlungen für die Praxis	119
Gemüse	119
Gewürze	119
Starthilfen (Gärhilfen)	120
Arbeitsgeräte	120
Gärprozess	120
Lagerung und Entnahme.....	121
Möglichkeiten des Einsäuerns	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
Milchsaures Kürbisgemüse.....	125
Milchsaure Salzgurken.....	125
Russenkraut im Gärtopf.....	126
Kaukasisches Kraut	127
Milchsaure Halmrüben	127
Haltbarmachen durch Salz	128
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

Haltbarmachen in Öl	131
Einlegen von Gemüse in Öl	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
Würzkräuter- und Würzmischungen in Öl	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
Kräuter- und Gewürzöle	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
Ansatzschnäpse mit Kräutern und Blüten	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

Alternative Lagermöglichkeiten von Frischgemüse.....

Empfehlungen für die Praxis	154
Wurzelgemüse	155
Kohlgemüse	155
Weitere Gemüsearten	155

Lagern in Kellern und Vorratsräumen

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

Lagern im Freien

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

Tipps für Verpackung und Dekoration

Verpackungsmaterialien	161
------------------------------	-----

Bewährte Hausmittel aus Gemüse und Kräutern ..

Zwiebelschmiere	163
Zwiebelsirup.....	163
Schwarzer Rettichsaft	164
Honigkren	164
Krenkette	164
Erdäpfelwickel	164
Holunder-Lindenblüten-Tee	164
Thymian-Kamillen-Bad.....	164

Wörter- und Maßeinheitenverzeichnis.....

165