

INHALT

Einfach loslegen	7	Kräuter-Salatöl	50
		Curry-Ketchup	52
		Vegane Mayo	52

GRUNDLAGEN

Nachhaltig einkochen – so geht's!	10
Praktische Küchenhelfer	14
Hygiene 1 x 1 beim Einkochen	16
Die unterschiedlichen Methoden der Haltbarmachung	19
Die richtige Lagerung	23
Sicher einkochen	24
Saisonkalender – Alles zu seiner Zeit	26
Einkochzeiten – Obst und Gemüse	28

JETZT WIRD'S WÜRZIG

Zitronat & Orangeat	32
Vanilleessenz	34
Vanillezucker	34
Feigen-Senf	36
Curry-Paste	38
Kokosmilch	38
Sprossen selbst züchten	40
Schneller Himbeeressig	42
Fermentierter Apfelessig	44
Möhrengrün-Pesto	46
Gemüsebrüh-Paste	48
Kräutersalz	50

MILCHPRODUKTE & VEGANE ALTERNATIVEN

Cashewdrink	56
Haselnussdrink	56
Hafercreme Cuisine	58
Mandel-Frischkäse	60
Italienischer Ricotta	62
Marinierter Feta	64
Grillkäse mit Kräutern	66

HERZHAFTES HALTBAR MACHEN

Tomatensauce	70
Veggie Bolognese	72
Getrocknete Gemüsechips	74
In Öl eingelegte Tomaten	74
Essiggurken	76

Radieschen-Pickles	76
Kürbis-Orangen-Suppe	78
Zucchini-Chutney	80
Fermentiertes Kimchi	82
Semmelknödel im Glas	84
Sauerkraut	86
Kichererbsen kochen & konservieren	88
Melanzane sott'olio	90

TEIGWAREN AUF VORRAT

Nudeln ohne Ei	94
Pancakes-Mix	96
Cantuccini-Kekse	98
Schoko-Nusskuchen im Glas	100
Knäckebrötchen	102
Sauerteig ansetzen	104
Sauerteig-Brot	106

SÜSSES & SNACKS

Mirabellenkonfitüre	110
Traubengelee	110
Energy-Balls	112
Apfel-Birnen-Mus	114
Schattenmorellen	114
Eis mit Keksteig-Stückchen	116
Lemon Curd	118

Schoko-Nuss-Creme	118
Kartoffelschalen-Chips	120
Rote Grütze	122
Apfelringe	124
Schoko-Knuspermüsli	124

GETRÄNKE

Ingwer-Shot	128
Kombucha selber machen	130
Pfefferminz-Sirup	132
Ginger Beer	134
Goldener Gin	136
Blumiger Kräuter-Tee	138
Apfelschalen-Tee	138
Register	140
Über die Autorin & Danksagung	142