

Vorwort ~~~~~ S. 6

WARUM SELBER MACHEN STATT KAUFEN? S. 8

Convenience heisst »bequem« ~~~~~ S. 10

**Sind Zusatzstoffe in Lebensmitteln
unbedenklich?** ~~~~~ S. 12

**Nährstoffzusammensetzung von
Fertigprodukten** ~~~~~ S. 16

BEVOR ES LOSGEHT S. 18

Warum Hygiene so wichtig ist ~~~~~ S. 20

HALTBARMACHEN IM HAUSHALT S. 24

Tiefkühlen – so geht's ~~~~~ S. 26

Einkochen – so geht's ~~~~~ S. 28

Marmelade kochen – so geht's ~~~~~ S. 30

Fermentieren – so geht's ~~~~~ S. 34

Weitere Methoden zur Haltbarmachung ~~~~~ S. 36

Beschriften und etikettieren ~~~~~ S. 37

**Schnell gesund kochen mit selbst
gemachten Basics** ~~~~~ S. 38

SCHNELLE KLEINE HELFER S. 40

FERTIGE MISCHUNGEN S. 60

SAUCEN & AUFSTRICHE S. 78

EINGELEGT & FERMENTIERT S. 106

FERTIGGERICHTE SELBST
GEMACHT S. 122

SÜSSES & KNABBEREIEN S. 140

Register ~~~~~ S. 170

Dank ~~~~~ S. 172