

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

Erdbeer-Chutney 181

Brot und Kuchen
im Glas backen 183

**In Alkohol
konservieren 184**

Rumtopf 187

Likör 191

Vanilleextrakt 193

Entsaften 194

Obstsaft 199

Tomatensaft 201

Holundersaft 203

Einfrieren 204

Was lässt sich wie einfrieren? 207

Lebensmittel einfrieren
ohne Plastik 209

Rote-Bete-Ketchup 213

Pesto 215

Bärlauchpesto 217

Pesto Rosso 217

Mandelparmesan 219

**Auf zum
Selbermachen! 220**

Stichwortverzeichnis 221
