

Inhalt

Abkürzungen	7		
<hr/>			
Einleitung	9		
Der schlaue Dauervorrat	11	Zwieback	51
Botulismus-Gefahr	13	Trockenhefe	53
Gläser keimfrei machen	17	Pasta	55
<hr/>			
Tipps zur Lagerung	18	Mit Salz haltbar machen	56
Größere Mengen Obst und Gemüse lagern	23	Gemüse-Würzpaste ohne Kochen	61
Erdkeller bauen	27	Würzsalz aus frischen (Wild-)Kräutern und Blüten	65
<hr/>		Salzzitronen	69
Trocknen	30	Maggi-Alternative: flüssige Speisewürze mit Liebstöckel	71
Obst und Gemüse trocknen	33	<hr/>	
Trockenrahmen selber bauen	37	Fermentieren	72
Gemüse in Tütenuppen verwandeln	41	Zubehör zum Fermentieren	75
Gemüsebrühpulver	43	Grundanleitung	79
Zitronenpfeffer	45	Sauerkraut aus dem Steintopf	81
Getrocknete Tomaten	47	Fermentierte Gemüsemischung	85
Quittenbrot	49	Fermentierte Möhren mit Ingwer	87
		Sriracha: Fermentierte Chilisoße	89

Silierte Pilze	91	Mit Zucker konservieren	130
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	Einmachen & Einkochen	152
Kräuteressig	125		
Kräuteressig-Rezepte	127		
Eingelegte Wassermelonenschale	129		
		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	Einfrieren	204
Erdbeer-Chutney	181	Was lässt sich wie einfrieren?	207
Brot und Kuchen im Glas backen	183	Lebensmittel einfrieren ohne Plastik	209
In Alkohol konservieren	184	Rote-Bete-Ketchup	213
Rumtopf	187	Pesto	215
Likör	191	Bärlauchpesto	217
Vanilleextrakt	193	Pesto Rosso	217
Entsaften	194	Mandelparmesan	219
Obstsafte	199	Auf zum Selbermachen!	220
Tomatensaft	201	Stichwortverzeichnis	221
Holundersaft	203		