

# SELBSTVERSORGEN

# FRISCHHALTEN UND LAGERN

- 9 SELBSTVERSORGUNG BRAUCHT  
(AUCH) GUTE BÜCHER
- 10 SELBSTVERSORGUNG AUS DEM  
GARTEN
- 15 SELBSTVERSORGUNG VON  
BALKON UND TERRASSE
- 15 SELBSTVERSORGUNG OHNE  
GARTEN UND GARTENZEIT

- 22 PHYSIOLOGISCHE VORGÄNGE  
NACH DER ERNTE
- 25 VERDERB DURCH  
MIKROORGANISMEN
- 28 EXKURS: KÜCHENHYGIENE
- 29 NÄHRSTOFFE ERHALTEN
- 32 FRISCHHALTEN
- 34 EINLAGERN

6	GENUSS AUF VORRAT
327	ABKÜRZUNGEN/GLOSSAR
328	REZEPTREGISTER
330	STICHWORTVERZEICHNIS
332	LITERATUR
333	DANK

# VERARBEITEN UND HALTBARMACHEN

# REZEPTE UND VERWENDUNGSTIPPS

40	<b>KONSERVIEREN UND OPTIMIEREN</b>
40	<b>EINFRIEREN</b>
42	<b>TROCKNEN</b>
46	<b>HEISSABFÜLLEN</b>
54	<b>EINKOCHEN UND STERILISIEREN</b>
58	<b>EINLEGEN IN ZUCKER</b>
60	<b>EINLEGEN IN SALZ</b>
61	<b>EINLEGEN IN ALKOHOL</b>
63	<b>EINLEGEN IN ÖL</b>
64	<b>EINLEGEN IN ESSIG</b>
66	<b>MILCHSÄUREGÄRUNG</b>
69	<b>SAFT, SIRUP &amp; CO</b>
71	<b>ALKOHOLISCHE GÄRUNG</b>
72	<b>ESSIGHERSTELLUNG</b>

76	<b>KRÄUTER UND BLÜTEN</b>
92	<b>OBST</b>
93	Rhabarber
100	Beeren
134	Exkurs: Zitronen, Limetten, Orangen
136	Steinobst
172	Kernobst
194	Exoten
202	<b>NÜSSE UND SAATEN</b>
212	<b>GEMÜSE</b>
213	Spargel
216	Blattgemüse
220	Fruchtgemüse
250	Wurzelgemüse
264	Kürbisgemüse
288	Kohlgemüse
300	Zwiebelgemüse
310	<b>HÜLSENFRÜCHTE</b>
316	<b>PILZE</b>