

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	KONSERVIEREN UND OPTIMIEREN	76	KRÄUTER UND BLÜTEN
40	EINFRIEREN	92	OBST
42	TROCKNEN	93	Rhabarber
46	HEISSABFÜLLEN	100	Beeren
54	EINKOCHEN UND STERILISIEREN	134	Exkurs: Zitronen, Limetten, Orangen
58	EINLEGEN IN ZUCKER	136	Steinobst
60	EINLEGEN IN SALZ	172	Kernobst
61	EINLEGEN IN ALKOHOL	194	Exoten
63	EINLEGEN IN ÖL	202	NÜSSE UND SAATEN
64	EINLEGEN IN ESSIG	212	GEMÜSE
66	MILCHSÄUREGÄRUNG	213	Spargel
69	SAFT, SIRUP & CO	216	Blattgemüse
71	ALKOHOLISCHE GÄRUNG	220	Fruchtgemüse
72	ESSIGHERSTELLUNG	250	Wurzelgemüse
		264	Kürbisgemüse
		288	Kohlgemüse
		300	Zwiebelgemüse
		310	HÜLSENFRÜCHTE
		316	PILZE