

Inhalt

Vorwort > 10

- ◆ Konservieren als preiswerter Luxus > 10

Einleitung > 12

- ◆ Paradiesische Zeiten > 12
- ◆ Mieten, Silos, Darren und Behälter > 12
- ◆ Vieles war den Römern schon bekannt > 15
- ◆ Die Doppelwirkung der Gewürze entdeckt > 16
- ◆ Geburtsstunde des Einweckens > 20



Der Garten im Glas > 26

- ◆ Einkochen, einmachen, einwecken > 30
- ◆ Optimieren, nicht nur konservieren > 31 ◆ Konfitüren:
der Reichtum des Sommers im Glas > 38 ◆ Frisch-
fruchtkonfitüren: Vitamine und Aroma > 42 ◆ Quitten,
durch Gelieren geadelt > 43 ◆ Aus Orangen, Pampel-
musen oder Viererlei > 44 ◆ Gelees aus Beeren > 45
- ◆ Mus oder Püree: Länger kochen, weniger zuckern > 45
 - ◆ Obsthonig, Obstbutter oder Latwerge > 47
 - ◆ Erntefrisch und bissfest mitten im Winter > 50
- ◆ Das besondere Rezept > 62 ◆ Weitere Rezepte > 64



Süß und sauer – kurze Dauer > 82

- ◆ In Essig, Öl und Alkohol > 86
- ◆ Sauer Einlegen für Fortgeschrittene > 88
 - ◆ Hochprozentige Gemüse > 89
 - ◆ Klassiker Rumtopf > 91
- ◆ Glanz in Feinschmeckers Auge > 93
 - ◆ Das besondere Rezept > 96
 - ◆ Weitere Rezepte > 98



Voller Runzeln und doch jugendfrisch > 112

- ◆ Das Wasser an die Luft befördern > 116
- ◆ Schimmelpilze und Bakterien ausgetrickst > 116
 - ◆ Das Dörrgut – einwandfrei und reif! > 117
 - ◆ Ein weites Feld für Bastler > 119
 - ◆ Schonend, mühelos und zeitgenau > 120
 - ◆ Das Dessert des Mittelalters > 122
 - ◆ Das besondere Rezept: > 124
 - ◆ Weitere Rezepte > 127



Gesundbrunnen Milchsäuregärung > 132



- ◆ Modellfall Sauerkraut > 136
- ◆ Im Gärtopf mit Bakterien > 136
- ◆ Mit Wein, Champagner oder Molke > 138
- ◆ Stufen der Verfeinerung > 140
- ◆ Das besondere Rezept > 142
- ◆ Weitere Rezepte > 144

Deftiges aus Rauch und Lake > 148



- ◆ Schon im alten Rom bewährt > 152
- ◆ Salz macht haltbar,
Rauch pointiert den Geschmack > 152
- ◆ Trocken, nass oder schnell > 154
- ◆ Wohlgeschmack durch Rauch > 159
- ◆ Eigenbau, Räuchertonne, Räucherschrank > 163
- ◆ Das besondere Rezept > 164
- ◆ Weitere Rezepte > 166

Tiefe Temperaturen – frische Speisen > 170



- ◆ Auf den Kälteschock kommt's an > 174
- ◆ Wie frisch vom Fleischer soll es schmecken 175
- ◆ Als Steak, Filet und ganzer Fisch > 178
- ◆ Knackig und zum Reinbeißen frisch > 180
- ◆ Frisches Obst von Ernte zu Ernte > 182
- ◆ Eier und Molkereiprodukte > 183
- ◆ Heiß gebacken, eiskalt gelagert > 184
- ◆ Richtig aufgetaut, dann winkt der Mühe Lohn > 185
- ◆ Das besondere Rezept > 186
- ◆ Weitere Rezepte > 188

Wie einst im kühlen Keller > 190

- ◆ Ideal für Konserven, Kartoffeln, Karotten... > 194
 - ◆ „Erdäpfel“ oder edle Tropfen? > 197
 - ◆ Das besondere Rezept > 200
 - ◆ Weitere Rezepte > 202



Materialien > 204

- ◆ Erntezeiten einheimischer Obst und Gemüsesorten > 204
 - ◆ Wie man Obst und Gemüse konservieren kann > 205
- ◆ Temperaturbereiche und Konservierungsverfahren > 207
 - ◆ Glossar > 208
- ◆ Kräuter und Gewürze > 214
- ◆ Bezugsquellen > 219
- ◆ Literatur > 220

Bildnachweis > 220