

Verena Krieger

Natürlich und gesund
Einmachen

Die Vorratshaltung
von Gemüse und Obst

AT Verlag

Inhalt

- 6 Eine Einladung zum Einmachen

Erster Teil

- 8 **Gemüse und Obst im Winterschlaf -
Die Frischlagerung**
- 19 **Alt, aber nicht veraltet - Das Dörren**
- 26 **Sauerkraut & Co. -
Das Einsäuern von Gemüse**
- 36 **Das «Comeback» aus dem Brockenhaus -
Das Sterilisieren**
- 47 **Der heisse Tip - Das Heisseinfüllen**
50 Zuckerarm und zeitgemäss - Konfitüre, Gelee und
Sirup
54 Exotisches aus Einheimischem - Chutneys
- 58 **Kluger Notvorrat in der Kornkammer - Das Lagern
von Getreide**

Zweiter Teil

- 62 **Eingemacht vom Apfel bis zur Zwiebel**

Anhang

- 104 Natürliche Süssmittel
106 Schädlinge im Haushalt
109 Die Vorratshaltung von Eiern
110 Sachregister
112 Literaturhinweis • Bezugsquellen