

Anna Spreng

Margrit Bühler

natürlich einmachen

Früchte, Gemüse und Kräuter
schonend haltbar machen

FONÄ

Heiß einfüllen

- 14 Vorteile des Heiß einfüllens
- 15 Rund ums Glas
- 16 Konfitüre**
- 17 Konfitüre mit Zucker - Grundrezept
- 18 Konfitüre mit künstlichem Süßstoff - Grundrezept
- 18 Ideale Beeren- und Fruchtmischungen für Konfitüren und Gelees
- 19 Schnelle Konfitüre
- 19 Kirschenkonfitüre ohne Zucker
- 19 Rhabarber-Erdbeer-Konfitüre
- 20 Erdbeer-Zitronen-Konfitüre
- 20 Aprikosen-Stachelbeer-Konfitüre
- 20 Preiselbeerkonfitüre mit Äpfeln
- 20 Kürbis-Orangen-Konfitüre
- 21 Orangen-Zitronen-Konfitüre
- 21 Obstkompott**
- 24 Beerenkompott**
- 24 Fruchtsaft**
- 26 Himbeersirup nach Großmutterart
- 26 Blüten- und Kräutersirup
- 27 Gelee aus Fruchtsaft
- 27 Holunder-Apfel-Gelee
- 27 Rhabarbergelee
- 29 Tomatenpüree
- 29- Tomaten-Apfel-Chutney
- 30 Chutney aus Wildbeeren
- 30 Apfelchutney mit Ingwer und Peperoncini
- 31 Übersicht Heiß einfüllen**

Sterilisieren

- 35 Vorteile des Sterilisierens
- 35 Rund ums Glas
- 36 Kochgeräte
- 38 Früchte und Beeren**
- 39 Einfüllen 1. Art
- 39 Einfüllen 2. Art
- 39 Apfelmus

- 39 Karamellbirnen
- 40 Gemüse**
- 40 Einfüllen 1. Art
- 40 Einfüllen 2. Art
- 41 Tomaten nature
- 42 Ratatouille
- 41 Pilze**
- 42 Übersicht Sterilisieren von Früchten und Beeren**
- 43 Übersicht Sterilisieren von Gemüse**

- 46 Essigsauer**
- 47 Sterilisieren - Grundrezept
- 47 Cornichons/Einlegegurken
- 48 Essigsaurer Peperoni/Paprika
- 48 Kürbis-Mus
- 49 Essigsaurer Randen/Rote Beten
- 49 Gurken mit Knoblauchzehen und Kräutern
- 51 Süßsauer**
- 51 Brombeer-Senfsauce
- 51 Preiselbeer-Chutney
- 52 Süßsaure Birnen
- 52 Curry-Zucchetti
- 54 Curry-Gurken süßsauer
- 54 Süßsaurer Kürbis
- 55 Zwetschgen-Chutney mit Korinthen
- 55 Stachelbeer-Chutney
- 57 Pikante süßsaure Äpfel
- 57 Rhabarber-Relish
- 57 Senf-Zwetschgen
- 57 Essig-Zwetschgen
- 59 Übersicht Essigsauer und Süßsauer einmachen**
- 61 Essig aromatisieren**
- 61 Himbeeressig
- 61 Wildbeeressig

Milchsäuregärung

- 65 Vorteile der Milchsäuregärung
- 65 Rund ums Glas
- 65 Geräte
- 65 Gemüse einfüllen
- 66 Gärung
- 67 Sauerkraut
- 68 Mischgemüse
- 68 Karotten, Knollensellerie, Winterrettich, Herbstrüben
- 68 Randen/Rote Beten
- 69 Einlegegurken und Cornichons
- 69 Grüne Bohnen
- 71 **Übersicht Milchsauer einmachen**

Trocknen - dörren

- 75 Vorteile des Trocknens und des Dörrens
- 75 Geräte zum Trocknen und Dörren
- 77 Trocknen ohne Zusatzenergie
- 77 Lagerung
- 77 Dörrgut zum Kochen Vorbereiten
- 77 Früchte
- 79 Nüsse
- 79 Gemüse
- 80 Pilze
- 80 Tee- und Gewürzkräuter
- 83 Kräut zubereitungen
- 85 **Übersicht Trocknen und Dörren**

- 89 Geräte zum Darren
- 89 Lagerung von frischem Getreide
- 89 Gedarrtes Getreide kochen

In Öl einlegen

- 93 Gartenfrische Kräuter einlegen
- 93 Champignons einlegen
- 94 Gewürzöl für Salate
- 94 Basilikumpaste
- 94 Pestosauce
- 94 Johanniskrautöl
- 94 Fünf-Kräuter-Öl

Vorräte überwintern

- 99 Vorteile der Frischlagerung (Einkellerung)
- 99 Keller
- 101 Erdgrube/Miete
- 101 Isolierkiste
- 102 Estrich/Dachboden
- 103 **Übersicht Gemüse überwintern**
- 105 **Übersicht Obst überwintern**
- 105 **Übersicht Trockenprodukte**

Tiefkühlen

- 109 Geräte
- 109 Verpackungen
- 109 Produkte einfrieren
- 111 Tiefkühlprodukte auftauen

- 114 Industriell konservieren mit Zusatzstoffen

Einmacharten

- 120 Übersicht Obst, Beeren, Gemüsefrüchte, Blüten
- 122 Übersicht Gemüse

- 124 Register