



Das große Selbstversorger Kochbuch



Kochkurs | Genussrezepte | Reportagen

ELKE VON RADZIEWSKY
FOTOS: REGINA RECHT

Inhalt

6 Einleitung

- 6 Vorwort
- 9 Landfrauen in Kröppelshagen
Um Stich zwölf Uhr gab's Mittag
- 19 Die Gemüseküche von Dusko Fiedler
Ein Kochkurs in 10 Lektionen
- 22 Erste Lektion: Gemüse schneiden
- 24 Zweite Lektion: Der Fond
- 26 Dritte Lektion: Das Garen
- 35 Vierte Lektion: Das Püree
- 37 Fünfte Lektion: Die Soße
- 40 Sechst Lektion: Die Suppe
- 43 Siebte Lektion: Das Karamellisieren
- 46 Achte Lektion: Kräuter in der Küche
- 50 Neunte Lektion: Die Gewürze
- 52 Zehnte Lektion: Das, was satt macht

57 Frühling

- 59 Karin Götz und Wolfgang Hundbiss
Schön ist, wenn die Sachen eine Geschichte haben
- 66 Erdbeeren
- 68 Rhabarber
- 71 Spargel

75 Sommer

- 77 Andrea Hellmich
Ich koste alles, was ich nicht kenne
- 84 Olaf Schnelle und Ralf Hiener
Es musste sich nur einer bücken
- 94 Johannisbeeren
- 97 Himbeeren
- 98 Holunder
- 100 Kirschen
- 101 Erbsen
- 103 Fenchel
- 104 Kräuter
- 109 Salat
- 112 Tomaten

115 Herbst

- 117 Viktoria von dem Bussche
**All das hatte einen
 wahnsinnigen Zauber für mich**
- 127 Frank Fischer
**Chili zum Frühstück, zum
 Mittag, den ganzen Tag lang**
- 132 Apfel
 136 Birne
 138 Pflaumen
 140 Bohnen
 144 Chili
 146 Gurken
 147 Kürbis
 150 Porree
 151 Rote Bete

155 Winter

- 156 Ludwig Watschong
Desto heller strahlt der Luxus
- 164 Kartoffeln
 167 Kohl
 170 Rüben
 172 Sellerie
 173 Zwiebeln

175 Vorratshaltung

- 176 Einkochen
 178 Tiefkühlen
 180 Einlagern
 186 Marmeladen kochen
 188 Einlegen (in Alkohol, Öl, Zucker,
 Essig, Salz)

196 Anhang

- 196 Stichwortverzeichnis
 198 Literatur
 199 Über die Autorinnen



KÜRBISBLÜTE, gefüllt mit
 einem Kräuterquark-Brot-Mix
 und fürs Grillen bereitgelegt.
 Seite 147.