

MARIE COCHARD

Lust auf Frische!

Lecker, knackig, nachhaltig –
Tipps für die smarte Küche (fast) ohne Kühlung

Übersetzt aus dem Französischen
von Bettina Seifried

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

Inhalt



Viel Tamtam um den Kühlschrank	12
Meine zehn Gebote zum (Über-)Leben ohne Kühlschrank	16
Gute alte Speisekammer	18
Alte Pötte	20
Vom Flohmarkt oder Trödeladen	22
Vorbereitendes	26
Lagerung	35
... den Knoblauch ins Töpfchen	37
Zwiebeln chic bestrumpft	38
Äpfel in Horden	41
Käse unter der Haube	42
Maschas Frischkäse	45
Kartoffeln froh im Haferstroh	46
Ab ins Wasser!	48
Durchlaucht eingetaucht	51
Salindraks grüner Nachwuchs	52
Butter in der Glocke	55
Radis guck-in-die-Luft	56
Angèle – in Sprossen verschossen	59
Trocknen und Dörren	61
Kakis hissen – ahoi!	62
Pilze in der Schwebe	65
Tomaten, die in der Sonne schmurgeln	66
Die fabelhaften Trockenfrüchte der Amélie	69
Eingraben/Einschlagen/Umhüllen	71
Ab in den Sandkasten, ihr Möhren!	73
Nukazuke à la Yokô	74
Kürbis im Barrique gereift	77

Wüstenkühlschrank	78
Brot – das Ding ist im Sack!	81
Pfirsiche im Seidenkleid	82
Clementinen? Knallbonbons!	85
Birnen mit Wachstüpfeln	86
Gut verpackte Reste.	89
Charles' Folien aus Bienenwachs.	90
Alle Eier auf einer Karte	93
Käse – Verjüngungskur im Ölbad.	94
Keimkiller	96
Entenbrust im Sarkophag	99
Geräuchertes nach Art von John C.	100
Essig mit Erdbeeren!	103
Kirschen mit Schwips	104
Radzikas Milchkonfekt	107
Fermentation und Gärung	109
Der Kefir lebt!	110
Milchsauer macht lustig	113
Salzzitronen	114
Salzzitronen à la Pascale	117
Kimchi & Ko(hl)	118
Kimchi nach Marie-Lee.	121
Einkochen und Sterilisieren	122
Hitzige Bohnen	125
Kiwi – und wie!	126
Linas Fruchtmus	129
Ende gut	132
Reste ohne Kühlung aufbewahren	134
Lagerung von Grundnahrungsmitteln	136
Alternative Kühlung	139
Register	141
Danksagung	142