

Inhaltsverzeichnis

Über die Autorinnen	7
Über die Fachkorrektorin	7
Über die Übersetzerin	7
Die Rezepte im Buch	19
<i>Einleitung</i>	23
Über dieses Buch	23
Konventionen in diesem Buch	24
Törichte Annahmen über den Leser	24
Wie dieses Buch aufgebaut ist	24
Teil I: Es geht los!	25
Teil II: Marmelade, Chutney & Co. einmachen	25
Teil III: Das Einkochen	25
Teil IV: Das Einfrieren	25
Teil V: Trocknen und Aufbewahren	25
Teil VI: Der Top-Ten-Teil	26
Die in diesem Buch verwendeten Symbole	26
Wie es weitergeht	26
<i>Teil I</i>	
<i>Es geht los!</i>	29
<i>Kapitel 1</i>	
<i>Ein schneller Überblick über das Einmachen und Konservieren</i>	31
Welche Vorteile bieten Ihnen das Einmachen und Konservieren Ihrer Lebensmittel?	31
Lernen Sie Ihre Techniken kennen: Einkochen, Einfrieren und Trocknen	33
Über das Einkochen von Lebensmitteln	33
Über tiefgekühlte Lebensmittel	34
Über das Trocknen von Lebensmitteln	35
Tricks für erfolgreiches Einmachen und Konservieren	35
<i>Kapitel 2</i>	
<i>Wie Sie sich die Ausstattung zum Einmachen und Konservieren beschaffen</i>	37
Wir stellen uns eine Grundausstattung zusammen	37
Wichtige Geräte und Utensilien für Ihre Grundausstattung	37
Töpfe, Pfannen, Rührschüsseln und Ähnliches	41

Spezielle Geräte, um sich die Arbeit zu erleichtern	42
Die Ausstattung für das Einkochen	43
Das Wichtigste zuerst: Einkochtopf oder Einkochautomat	43
Weitere Utensilien für das Einkochen	44
Geräte und Utensilien für das Einfrieren von Lebensmitteln	47
Geräte und Utensilien für das Trocknen von Lebensmitteln	48

Kapitel 3

Auf die Plätze, fertig, los! Der Weg zum sicheren Einmachen und Konservieren

49

Keine Angst vor selbst eingemachten und konservierten Lebensmitteln	49
Wie Sie die Lebensmittel richtig vorbereiten	49
Wie Sie Ihre Gläser sorgsam befüllen	50
Die korrekten Verfahrensschritte befolgen	53
Überprüfen Sie Ihr Handwerkszeug	54
Wie Sie Verderb vermeiden	54
Wie Sie mit den kleinen Spaßverderbern fertig werden	54
Woran Sie verdorbene Lebensmittel erkennen	56

Teil II

Marmeladen, Chutney & Co. einmachen

59

Kapitel 4

Süße Aufstriche: Konfitüren, Gelees, Marmeladen und mehr

61

Was gibt es alles für süße Aufstriche?	61
Marmelade oder Konfitüre?	62
Konfitüren: Einmachen oder Einkochen?	63
Was Sie an Zubehör bereitstellen sollten	63
Wie Sie die Früchte für die süßen Aufstriche aussuchen	64
Wie Sie das Ganze mit Pektin beschleunigen	64
Der Einsatz von pulverisiertem (trockenem) Fruchtpektin	65
Eindicken ohne den Zusatz von Pektin	65
Der Weg zum süßen Erfolg	66
Wir machen Konfitüre!	67
Und jetzt machen wir Gelee!	73
Großmutter's Pflaumenmus	76

Kapitel 5

Würzsoßen und -pasten: Chutneys, Relishes und Salsa 79

Kräuter in Essig oder Öl einlegen	79
So runden Sie Ihr Chutney ab	81
Schwelgen Sie in Ihrem Relish	83
Sättigen Sie sich mit sommerlichen Salsas und Soßen	86

Kapitel 6

Heute legen wir Pickles ein! 87

Die Kunst des Einlegens	87
Die Zutaten	87
Was man über Salzlake wissen sollte	89
Wie Ihre Speisen knackig werden	91
Welche Ausstattung und Geräte brauchen Sie für das Einlegen?	92
Eingelegte Schaustücke	92
Eingelegte Gurken sind einfach Pickles	94
Eingelegtes Gemüse	96

Kapitel 7

Selbst gemachte Säfte und Sirup 101

Saft herstellen	101
Welches Zubehör Sie für das Entsaften benötigen	101
Folgende Arbeitsschritte führen zum Erfolg	102
Roh- oder Kaltensaften	102
Entsaften durch Kochen	103
Dampfensaften	104
Sirup herstellen	105

Teil III

Das Einkochen 109

Kapitel 8

Komm schon rein, das Wasser ist herrlich! 111

Das Einkochen – in aller Kürze	111
Nur eingeschränkt möglich: Das Einkochen im Schnellkochtopf	112
Auch hier gibt es Abstriche: Das Einkochen im Backofen	113
Die einzig sichere Methode: Einkochen im Einkochtopf	114
Lebensmittel, die man problemlos einkochen kann	114
Wichtige Geräte für das Einkochen	114

Der Weg zu Ihrem Endprodukt	116
Schritt 1: Legen Sie sich Ihre Arbeitsgeräte bereit	116
Schritt 2: Bereiten Sie Ihre Lebensmittel zu	118
Schritt 3: Füllen Sie Ihre Gläser ab	118
Schritt 4: Kochen Sie die gefüllten Gläser ein	119
Schritt 5: Holen Sie die gefüllten Gläser heraus und überprüfen Sie den luftdichten Verschluss	120
Schritt 6: Wie Sie Ihre eingekochten Lebensmittel einlagern	122
Passen Sie die Einkochzeit an die Höhenlage Ihres Wohnortes an	122

Kapitel 9

Einfach nur Obst

125

Wie Sie frische Früchte pflücken und vorbereiten	125
Wie Sie feststellen, ob die Früchte die richtige Reife besitzen	126
Schneiden und Schälen: Muss man oder muss man nicht?	126
Wie Sie Verfärbungen vermeiden	127
Das Kalteinfüllen und das Heißeinfüllen	127
Wie Sie die Gläser mit Flüssigkeit auffüllen	128
Richtlinien für das Einkochen von frischen Früchten	128
Äpfel	128
Aprikosen, Nektarinen und Pfirsiche	130
Beeren (mit Ausnahme von Erdbeeren)	132
Birnen	134
Rhabarber	135
Jetzt geht's an die Tomaten!	136

Kapitel 10

Die Ernte haltbar machen: Nichts als Gemüse

141

Wie Sie Ihr Gemüse auswählen	142
Wie Sie Ihr Gemüse vorbereiten	142
Kalteinfüllen versus Heißeinfüllen	143
Wie Sie Ihr Gemüse perfekt einkochen	144
Bohnen	145
Rote Bete	147
Kürbisse	149

Kapitel 11

Was aus der Ernte wird: Suppen, Soßen und Eintöpfe

151

Tipps für eine gelungene Mahlzeit	151
Wie Sie die Mahlzeit auf den Tisch bringen	153
Decken Sie sich mit Suppen ein	153

Was man alles mit Tomaten machen kann	155
Tomaten auf italienische Art	155
Zeit für ein kleines Festessen	158

Teil IV

Das Einfrieren

161

Kapitel 12

Schatz, es ist kalt hier drinnen! – Wie man Lebensmittel einfriert

163

Was passiert überhaupt beim Einfrieren?	163
Was Sie gegen die Verursacher von Lebensmittelverderb tun können	164
Bakterien, Schimmel- und Hefepilze	164
Enzyme	165
Gefrierbrand und Oxidation	165
Eiskristalle	165
Jetzt geht's los: Wir füllen den Tiefkühlschrank	166
Was sollte man (und was sollte man nicht) einfrieren?	166
Inspizieren Sie Ihren Tiefkühlschrank	167
Wie Sie das Gefriergut verpacken und Ihr Gefriergerät füllen	168
Geschafft! Wie Sie den richtigen Behälter finden	168
Bleiben Sie Ihren eingefrorenen Lebensmitteln auf der Spur	171
Wie Sie Ihr Tiefkühlgerät füllen	172
Wie Sie Ihre eingefrorenen Lebensmittel wieder auftauen	173
Welche Auftaumöglichkeiten stehen zur Wahl?	174
Außerplanmäßiges Auftauen	174
Wiedereinfrieren oder Nicht-Wiedereinfrieren angetauter Lebensmittel	175

Kapitel 13

Ganze Mahlzeiten und kleine Snacks im Handumdrehen: Das Einfrieren zubereiteter Speisen

177

Wissenswertes über das Einfrieren	177
Leitfaden für die Planung Ihrer Speisen	178
Der Schlüssel zu köstlichen tiefgefrorenen Fertiggerichten	179
Das Einfrieren selbst zubereiteter Fertiggerichte	179
Hauptgerichte	179
Suppen, Eintöpfe und Soßen	180
Das Einfrieren von Brot, Snacks und anderen Leckereien	180
Brot, süße Brötchen, Muffins und Semmeln	181
Kuchen	181

Plätzchen	181
Runder Kuchen mit oder ohne Obst – süß oder salzig	182
Das Einfrieren von Milchprodukten und Nüssen	183
Das Einfrieren von Fleisch, Geflügel und Fisch	183
Verpackungshinweise	183

Kapitel 14

Das Einfrieren von Obst, Gemüse und Kräutern **185**

Wie Sie Obst einfrieren	185
Die Auswahl der Früchte	186
Die Vorbereitung der Früchte	186
Sirupkonzentrationen auf einen Blick	187
Die Auswahl eines Vorratsbehälters	187
Wie Sie gefrorene Früchte auftauen und verwenden	190
Gemüse einfrieren wie ein Profi	190
Gemüse perfekt blanchieren	190
Wie Sie das Gemüse verpacken	191
Schritt-für-Schritt-Anleitung für das Einfrieren von Gemüse	192
Wie Sie Ihr Gemüse auftauen und verwenden	199
Das Einfrieren frischer Kräuter	199

Teil V

Trocknen und Aufbewahren **203**

Kapitel 15

Trocken, leicht und nahrhaft: So trocknen Sie Lebensmittel **205**

Freie Fahrt für das Trocknen von Lebensmitteln	205
Schlüsselfaktoren beim Trocknen von Lebensmitteln	205
Die nötige Ausrüstung	206
Weitere Tipps für ein erfolgreiches Trocknen	207
Die Wahl einer Trocknungsmethode	208
Elektrische Dörrgeräte	208
Konventionelle Backöfen	210
Sonne und Luft	211
Wie Sie die Haltbarkeit Ihrer getrockneten Lebensmittel sichern	212

Kapitel 16

Ein kleiner Imbiss für unterwegs: Trockenfrüchte **215**

Welche Früchte nehmen Sie?	215
Wie wollen Sie vorgehen?	216
Wie Sie Ihr Obst vorbehandeln	216

Erweitern Sie Ihr Fachwissen über das Trocknen von Früchten	217
Das Trocknen von Früchten: Schritt für Schritt erklärt	218
Wie Sie eine Vielzahl von frischen Früchten trocknen	218
Genießen Sie endlich den Lohn Ihrer Arbeit	225

Kapitel 17

Getrocknetes Gemüse für kleine Snacks und für die Speisekammer

229

Gemüsetrocknen – alles auf einen Blick	229
Was Sie über das Dörren wissen müssen	230
Die Lagerung und Weiterverwendung von Trockengemüse	231
Warnsignale: Wenn gutes Gemüse schlecht wird	231
Das Dörren von Gemüse	232
Hülsenbohnen	232
Erbsen	233
Paprika	234
Zwiebeln	235
Tomaten	235
Zucchini	237

Kapitel 18

Das Trocknen von Kräutern

241

Das Trocknen gewöhnlicher und etwas ungewöhnlicher Kräuter	241
Dill	244
Estragon	244
Majoran	245
Oregano	246
Rosmarin	247
Salbei	247
Thymian	248
Minze	249
Kamille	249
Kreative Kräutermischungen für die Küche	250
Kräuter für den Tee	252

Kapitel 19

Obst und Gemüse einlagern

253

Altbewährt: Der Erdkeller	253
Alternativen zum Erdkeller	253
Eine Erdmiete anlegen	253

Eimer und Kisten	254
Mülltonnen aus Kunststoff	254
Treppennischen	254
Lagerung in Räumen	255
Einfache Regeln für die Aufbewahrung von Lebensmitteln (unter der Erde)	255
Wie Sie Lebensmittel für eine Kühlung vorbereiten	256
Rote Bete	256
Sellerie	257
Karotten	257
Pastinakenwurzeln und Rettiche	257
Speiserüben	257
Porree	258
Kohl	258
Zwiebeln	258
Knoblauch	259
Kartoffeln	259
Äpfel	260
Birnen	260
Tomaten	260

Teil VI

Der Top-Ten-Teil

261

Kapitel 20

(In etwa) zehn Tipps für den Fall, dass beim Einmachen mal etwas schiefgeht

263

Gläser, die nicht luftdicht verschlossen sind	263
Gelee mit einer falschen Konsistenz	264
Trübes Gelee und Gelee mit Luftblasen	264
Verschimmeltes Gelee	265
Gelee mit sehr wenig Fruchtgeschmack	265
Hohle, geschrumpfte, verfärbte oder glitschige Pickles	265
Weißer Bodensatz in einem Pickles-Glas	266
Speisepartikel, die im Glas treiben	266
Lebensmittel mit einer ungesunden Farbe	266

Stichwortverzeichnis

269

Die Rezepte im Buch

Obst, eingekochtes

- Apfelmus 130
- Aprikosen, Nektarinen und Pfirsiche 131
- Himbeeren 133
- Blaubeeren 133
- Birnen 134
- Rhabarberkompott 135
- Tomaten 136
- Tomatenmark 138, 155

Obst, gefrorenes

- Gefrorene Äpfel in Zucker 187
- Gefrorene Pfirsiche in Sirup 188
- Gefrorenes Erdbeerpüree 189
- Schnellgefrorene Blaubeeren 189

Obst, getrocknetes

- Getrocknete Ananas 224
- Getrocknete Äpfel 219
- Getrocknete Aprikosen 220
- Getrocknete Bananen 220
- Getrocknete Birnen 223
- Getrocknete Blaubeeren 221
- Getrocknetes Fruchtputpourri 226
- Getrocknete Kirschen 221
- Getrocknete Pflaumen 223
- Getrocknete Schale von Zitrusfrüchten 222

Gemüse, eingekochtes

- Curry-Kürbis 149
- Kräuterbohnen 146
- Kürbisblüten 150
- Rote Bete mit Äpfeln 147
- Selleriesalat 148

Gemüse, gefrorenes

- Gefrorene Bohnenkerne 193
- Gefrorene Erbsen 197
- Gefrorene Karotten 195

Gefrorene Paprikaschoten	194
Gefrorene Wachsbohnen	193
Gefrorene Zuckerschoten	197
Gefrorener Blumenkohl	196
Gefrorener Brokkoli	194
Gefrorener Rosenkohl	195
Gefrorener Sommerkürbis	198
Gefrorener Spargel	192
Gefrorener Winterkürbis	198
Gefrorenes Blattgemüse	196

Gemüse, getrocknetes

Getrocknete Erbsen	233
Getrocknete Hülsenbohnen	233
Getrocknete Paprika	234
Getrocknete Tomaten	236
Getrocknete Zucchini	237
Getrocknete Zwiebeln	235
Tomatengewürze	236
Zucchini-Chips	238

Marmeladen, Konfitüren und Gelees

Erdbeer-Rhabarber-Konfitüre	67
Gemischte-Beeren-Konfitüre	70
Grapefruitmarmelade	71
Holundergelee	74
Johannisbeergelee	73
Kürbis-Apfel-Konfitüre	69
Kumquats-Ingwer-Marmelade	72
Orangenmarmelade	71
Pflaumenmus	77
Sauerkirschkonfitüre	68
Sauerkirsch-Grappa-Konfitüre	68
Kräuterteegelee	76
Weingelee	75

Chutneys, Relishes, Salsa und Pickles

Dilly Beans (Außergewöhnliche Bohnen)	97
Jalapeño-Salsa	86
Möhren-Aprikosen-Chutney	81
Pflaumen-Apfel-Zwiebel-Chutney	82
Schnelle Dill-Pickles	94
Senfgurken	95

Süßes Pickles-Relish 84
Tricolore 93
Würzige Rote-Bete-Pickles 98
Zucchini süßsauer 93
Zucchini-Relish 83

Mahlzeiten

Cassoulet 158
Suppen- und Eintopfmischung 239

Suppen und Soßen

Hühnerbrühe 153
Passierte Erbsensuppe 154
Spaghettisoße mit Fleisch 156
Tomatensoße 156

Kuchen und Gebäck

Apfelkuchenfüllung 129
Frucht-Kleie-Muffins 227
Früchtekuchen 228

Säfte und Sirup

Brombeersaft 105
Erdbeersirup 106
Himbeersirup 106
Pfefferminzsirup 107
Tomatensaft 139

Kräuter

Gefrorene Kräuter 199
Italienische Kräutermischung 251
Kräuterbutter 201
Mexikanische Kräutermischung 251
Teemischung für Minzefreunde 252

