

EINGEMACHT & ZUGEDREHT

80 Rezepte und Ideen zum Einkochen,
Trocknen, Fermentieren & Co.

Herausgegeben von smarticular.net

Das Ideenportal für ein einfaches und nachhaltiges Leben

Auch als
E-Book
erhältlich



Inhalt

Abkürzungen 7

Einleitung 9

Der schlaue Dauervorrat 11

Botulismus-Gefahr 13

Gläser keimfrei machen 17

Tipps zur Lagerung 18

Größere Mengen Obst
und Gemüse lagern 23

Erdkeller bauen 27

Trocknen 30

Obst und Gemüse trocknen 33

Trockenrahmen selber bauen 37

Gemüse in Tütensuppen
verwandeln 41

Gemüsebrühpulver 43

Zitronenpfeffer 45

Getrocknete Tomaten 47

Quittenbrot 49

Zwieback 51

Trockenhefe 53

Pasta 55

Mit Salz haltbar machen 56

Gemüse-Würzpaste ohne Kochen 61

Würzsalz aus frischen
(Wild-)Kräutern und Blüten 65

Salzzitronen 69

Maggi-Alternative: flüssige
Speisewürze mit Liebstöckel 71

Fermentieren 72

Zubehör zum Fermentieren 75

Grundanleitung 79

Sauerkraut aus dem Steintopf 81

Fermentierte Gemüse Mischung 85

Fermentierte Möhren
mit Ingwer 87

Sriracha:
Fermentierte Chilisoße 89

Silierte Pilze	91
Salzgurken	93
Fermentierte Radieschen	97
Kimchi mit Rettich	99

Mit Essig konservieren **100**

Gartengemüse im Glas	105
Torshi	107
Essiggurken	109
Senfgurken	111
Spargel einlegen	113
Zucchini süßsauer	115
Eingelegte Rote Bete	117
Eingelegter Rotkohl	119
Grüne Tomaten	121
Kapernersatz aus Kapuzinerkresse	123
Kräuteressig	125
Kräuteressig-Rezepte	127
Eingelegte Wassermelonenschale	129

Mit Zucker konservieren **130**

Marmelade mit Pektin	135
Geliermittel Apfelpektin	137
Bratapfelmarmelade	139
Quittengelee	141
Blüten- und Beerensirups	143
Holunderblütensirup	145
Shrubs	147
Zitronenzucker	149
Echter Vanillezucker	151

Einmachen & Einkochen **152**

So werden Lebensmittel eingemacht	157
So werden Lebensmittel eingekocht	158
Dauer und Temperatur beim Einkochen	161
Birnenkompott einmachen	165
Fruchtmus	167
Fonds	169
Gemüsebolognese	171
Kichererbsen einkochen	173
Tomatenmark	177

Griechische Bohnen in Tomatensoße	179
Erdbeer-Chutney	181
Brot und Kuchen im Glas backen	183

In Alkohol konservieren **184**

Rumtopf	187
Likör	191
Vanilleextrakt	193

Entsaften **194**

Obstsaft	199
Tomatensaft	201
Holundersaft	203

Einfrieren **204**

Was lässt sich wie einfrieren?	207
Lebensmittel einfrieren ohne Plastik	209
Rote-Bete-Ketchup	213
Pesto	215
Bärlauchpesto	217
Pesto Rosso	217
Mandelparmesan	219

Auf zum Selbermachen! **220**

Stichwortverzeichnis **221**

Abkürzungen

TL	Teelöffel, entspricht etwa 5 ml	kg	Kilogramm
EL	Esslöffel, entspricht etwa 15 ml	cm	Zentimeter
ml	Milliliter	Vol.-%	Volumenprozent, Alkoholgehalt
L	Liter	min	Minuten
g	Gramm		

Einleitung

Es gibt kaum etwas Schöneres, als an dunklen Wintertagen ein Vorratsglas zu öffnen und die Aromen der helleren Jahreszeiten erneut zu erleben! Egal ob eingekocht, getrocknet, fermentiert oder auf eine andere Art haltbar gemacht: Selbst gemachte Vorräte sind ein leckerer und gesunder Genuss, der durch die Wahl der Zutaten und Gewürze genau an den eigenen Geschmack angepasst werden kann.

Mit Obst, Gemüse und Kräutern aus dem eigenen Garten oder vom regionalen Markt könnten die Grundzutaten für die Verarbeitung kaum frischer sein – und so schmecken sie auch! Darüber hinaus lassen sich beim Haltbarmachen alle Zusatzstoffe vermeiden, die eventuell Allergien und Unverträglichkeiten auslösen könnten.

Zugegeben: Vorräte anzulegen, erfordert etwas Zeit, Arbeit und Energie, spart aber den einen oder anderen Einkauf und hinterlässt zusätzlich im Vergleich zu gekauften und verpackten Lebensmitteln einen kleineren ökologischen Fußabdruck. Außerdem machen eigene Kreationen wie selbst gemachte Nudeln mit würzigem Pesto, knackig-zartes Gemüse oder sommerliche Fruchtsäfte einfach glücklich!

Obst und Gemüse in der Saison gemeinsam im Freundeskreis zu verarbeiten, macht zudem viel Spaß, und der Austausch von Rezepten und Erfahrungen verbindet.

In diesem Buch stellen wir die beliebtesten Methoden und die besten alltagstauglichen Rezepte und Tipps vor, um frische Lebensmittel nachhaltig haltbar zu machen. So füllst du deine eigene Vorratskammer, und nebenbei entstehen gesunde und gern gesehene Mitbringsel für liebe Menschen.

Viel Freude beim Ausprobieren und guten Appetit!

Das Team von smarticular.net

Botulismus-Gefahr vermeiden: Vorräte sicher haltbar machen mit diesen Tipps

Wer viele Lebensmittel selber auf Vorrat einlegt oder einkocht, wird bei den Rezepten oft vor Botulismus gewarnt, einer bestimmten Art von Lebensmittelvergiftung. Dabei ist die Gefahr von Botulismus mit den richtigen Methoden und sehr einfachen Mitteln beim Haltbarmachen sehr gut abzuwenden.

Was ist Botulismus?

Lebensmittelbotulismus wird durch Bakterien mit dem Namen *Clostridium botulinum* ausgelöst. Deren Sporen beginnen, unter Ausschluss von Sauerstoff (z. B. in Vakuum oder Öl) zu wachsen, und produzieren giftige Toxine, die *Botulinumtoxine* oder *Botulinum-Neurotoxine* genannt werden.

Säuglingsbotulismus kann vorkommen, wenn Säuglinge Ahornsirup oder rohen Honig zu sich nehmen. Diese Produkte können Botulismusbakterien enthalten, die im noch nicht vollständig ausgebildeten Säuglingsdarm Botulinumtoxine ausbilden.

Wie entstehen Botulinumtoxine in Konserven?

Synonyme für Lebensmittelbotulismus wie *Fleisch-* oder *Wurstvergiftung* täuschen darüber hinweg, dass auch andere Konserven Botulinumtoxine entwickeln können. Besonders anfällig sind neben Konserven von Fleisch, Wurst und Fisch auch die von anderen eiweißreichen Lebensmitteln wie beispielsweise Hülsenfrüchten.

Die Sporen der Botulismus-Bakterien überleben in Lebensmitteln, die

- durch Vakuum oder Öl von Sauerstoff abgeschlossen sind und
- nicht ausreichend erhitzt wurden oder
- zu viel Wasser enthalten oder
- zu wenig Säure, Zucker oder Salz enthalten oder
- zu lange gelagert wurden.

Botulismus vorbeugen beim Konservieren von Lebensmitteln

Es ist einfach, die Entstehung von Botulinum-Neurotoxinen in Selbst-Konserviertem zu vermeiden, wenn die folgenden Tipps beherzigt werden.

Durch Hitze: Lebensmittel beim Einkochen heiß und lange genug erhitzen. Als Faustregel gilt: Je eiweißreicher das Einkochgut ist, desto länger ist die benötigte Einkochzeit und desto höher die erforderliche Temperatur (siehe auch die Übersicht über Einkochtemperaturen und -zeiten auf S. 161). Dadurch sterben die Keime ab, und Botulinumsporen können sich nur sehr langsam vermehren und Toxine bilden.



Früchte, Gemüse und Kräuter zu trocknen, bietet die Möglichkeit, wertvolle Inhaltsstoffe zu erhalten und die Lebensmittel noch lange Zeit nach dem Kauf oder der Ernte genießen zu können. Durch den Trockenvorgang wird fast die gesamte Flüssigkeit entzogen, und die getrockneten Pflanzen sind weitgehend resistent gegen Verfall. Bakterien, die Fäulnis, Schimmel und Zersetzung verursachen, benötigen Feuchtigkeit, um sich zu vermehren.

Zudem bleiben in der Regel von einem Kilogramm Frischware nicht viel mehr als hundert Gramm Trockengut übrig – das sich dann auch wesentlich platzsparender im Vorratsschrank verstauen lässt.

Obst und Gemüse trocknen – die verschiedenen Methoden

Obst, Beeren, Gemüse, Pilze und Kräuter können an der frischen Luft, im Backofen oder auch im Dörrapparat getrocknet werden. Bei allen Varianten empfiehlt es sich, Obst und Gemüse ungeschält zu verarbeiten, um möglichst viele der wichtigen Inhaltsstoffe zu erhalten.

Das Trockengut vorbereiten

Ein optimales Ergebnis wird erzielt, wenn du folgende Punkte beachtest:

- Früchte vor dem Dörren gründlich **abtrocknen**.
- Fallobst oder Früchte mit Faulstellen **aussortieren**.
- Kräuter und Beeren **im Ganzen trocknen**, größere Früchte, Gemüse und Pilze in **dünne Scheiben** schneiden, damit sie schneller trocknen.
- Feste Gemüsesorten vor dem Trocknen kurz **blanchieren**, damit sie die Farbe behalten.
- Sehr saftige Obststücke oder Tomatenscheiben vor dem Dörren **trocken tupfen und im Backofen oder Dörrgerät ganz nach unten legen**.
- **Nach Sorten trennen**, um bereits fertiges Trockengut früher entnehmen zu können.
- Stücke einzeln mit etwas **Abstand** auslegen, um eine gleichmäßige Trocknung zu ermöglichen.
- Bei längerer Trocknungszeit **täglich kontrollieren und wenden**, damit nichts schimmelt.
- Gedörrte Lebensmittel **luftdicht verschlossen aufbewahren**.



Gemüsebrühpulver aus frischen Zutaten

Gemüsebrühe in Pulverform ist praktisch, für allerlei Gerichte zu gebrauchen und kann hervorragend auf Vorrat zubereitet werden. Die vorgeschlagenen Zutaten lassen sich nach Belieben und Geschmack ändern oder erweitern.

Zutaten für etwa 250 g:

- 300 g** Zwiebeln
- 50 g** Lauch
- 150 g** Möhren
- 150 g** Knollensellerie
- 300 g** Tomaten
- ½ Bund** Petersilie
- 100 g** Salz

Zubereitung:

1. Gemüse und Kräuter nach dem Waschen gut abtrocknen und fein hacken oder in einer Küchenmaschine zu einem feinen Brei pürieren.
2. Die Masse auf ein mit einer Backunterlage ausgelegtes Backblech streichen und auf der mittleren Schiene im Ofen bei circa 75 °C (Umluft) für sechs bis acht Stunden trocknen. Alternativ bei 40 °C (oft reicht dafür die Backofenbeleuchtung) für 12 bis 14 Stunden vollständig trocknen.
3. Hin und wieder die Backofentür öffnen oder mit einem Kochlöffel einen Spaltbreit offen lassen, damit Feuchtigkeit entweichen kann.
4. Wenn die Masse durchgetrocknet ist, das Salz hinzufügen und noch einmal alles in der Küchenmaschine zerkleinern. In ein luftdicht verschließbares Glas füllen, das am besten dunkel aufbewahrt wird.

 smarticular.net/bruehpulver



Eine weitere Konservierungsmethode ist die Fermentation mittels Milchsäuregärung, bekannt beispielsweise von Sauerkraut (siehe S. 81). Dabei wird Zucker durch Bakterien in Milchsäure umgewandelt, deren saurer pH-Wert die Speisen konserviert. Roh eingelegtes Gemüse behält auf diese Weise den größten Teil seiner Vitamine, und die Milchsäurebakterien unterstützen eine gesunde Verdauung und allgemein eine gesunde Darmflora.

Tipp: Bei Histaminintoleranz ist von dem Verzehr von milchsauer vergorenen (fermentierten) Lebensmitteln abzuraten, denn es könnten Allergiesymptome wie Schnupfen, Übelkeit, Migräne oder Hautirritationen auftreten.

Zubehör zum Fermentieren

Um Gemüse milchsauer zu vergären, werden nicht unbedingt Spezialgeräte benötigt:

- Um kleinere Mengen zu fermentieren, sind Einmachgläser völlig ausreichend. Auch Gläser mit Schraubdeckel funktionieren, solange sie während der Fermentation nicht fest verschlossen, sondern die Deckel nur aufgelegt werden.
- Wenn häufiger große Mengen Gemüse fermentiert werden, kann ein Gärtopf durchaus sinnvoll sein. Ein Gärtopf ist ein Topf aus Steingut – oft einfach „Steintopf“ genannt – mit Gewichten zum Beschweren sowie einer Wasserrinne. Gärtöpfe sind gebraucht und neu erhältlich.
- Um das Gärgut in kleineren Gefäßen unter der Flüssigkeit zu halten, können als Gewichte Glasmurmeln auf einem kleinen Porzellanteller oder einem Schraubdeckel dienen. Es gibt aber auch Gewichte aus Glas oder Stein zu kaufen.
- Salz ohne unnötige Rieselstoffe oder Jod, welches die Entwicklung der Milchsäurebakterien hemmt, eignet sich am besten.
- Wer nicht gerne Gemüse mit den Händen knetet, kann einen Stößel oder einen Fleischklopfer aus Holz verwenden.
- Es empfiehlt sich, für die Verarbeitung Schüsseln aus Porzellan oder Glas und Werkzeuge – soweit möglich – aus Holz zu verwenden, da Metall die Entwicklung der Milchsäurebakterien hemmen kann.



Sriracha: Fermentierte Chilisoße

Sriracha gibt asiatischen Fischgerichten, aber auch Suppen, Soßen und Gegrilltem eine köstliche, süßsauer-scharfe Würze. Durch die Fermentation ist die Chilisoße auch ohne Konservierungsstoffe lange haltbar.

Zutaten für eine Flasche:

- 250 g** Chilis, z. B. Jalapeños
- 5 g** Salz
- 2** Knoblauchzehen
- 1 EL** Rohrzucker (oder eine alternative Süße)
- 5 g** Salz und 250 ml Wasser für die Salzlake

Utensilien:

- 1** Bügelglas mit mindestens 750 ml Fassungsvermögen, sterilisiert (siehe S. 17)

Zubereitung:

1. Für die Salzlake 250 ml Wasser aufkochen, mit 5 g Salz vermischen und wieder abkühlen lassen.
2. Die Chilischoten waschen, den Stiel abschneiden und die Chilis in grobe Stücke schneiden. Um die Schärfe nach Wunsch abzumildern, Kerne und Häute vorher aus dem Inneren entfernen. Knoblauch in feine Scheiben schneiden.
3. Chilis, Knoblauch, Zucker und Salz in einem sauberen Bügelglas mit einem Löffel vermengen und etwas andrücken.
4. Gerade so viel von der Salzlake zugeben, bis die Chilistücke bedeckt sind. Damit sie beim Fermentieren nicht an die Oberfläche aufsteigen, ein Tellerchen oder einen großen Schraubdeckel auf die Chilis legen und mit einem Stein oder Murmeln beschweren.
5. Das Glas verschließen und eine Woche lang bei Zimmertemperatur fermentieren lassen.
6. Nun Chilis und Knoblauch aus dem Glas fischen und in einem Mixer fein pürieren.
7. Von der übrig gebliebenen Flüssigkeit nach und nach so viel zugeben, bis die Chilisoße eine eher flüssige Konsistenz hat.
8. Die fertige Sriracha auf Wunsch durch ein Sieb passieren. Anschließend in eine Flasche umfüllen und am besten im Kühlschrank aufbewahren.

Gut gekühlt, hält sich die Chilisoße mehrere Monate.

Tipp: Je nach gewünschter Schärfe können unterschiedliche Chilisorten für die Soße verwendet werden – zum Beispiel mäßig scharfe Jalapeños, feurige Thai-Chilis oder höllisch scharfe Habañeros.

 smarticular.net/sriracha



Zitronenzucker

Um Zitronenschalen zum Backen und Kochen auf Vorrat haltbar zu machen, sind lediglich Zitronen und Zucker nötig. Der selbst gemachte Zitronenzucker lässt sich dann in vielen Rezepten wie geriebene Zitronenschale verwenden.

Zutaten für ein kleines Glas:

- Schale von 3–4 Biozitronen
- 150 g** Zucker, alternativ auch Birkenzucker (Xylit) oder Erythrit

Utensilien:

- Schraubglas, sterilisiert (siehe S. 17)
- Haushaltsreibe

Zubereitung:

1. Zitronen mit warmem Wasser abspülen und gründlich abtrocknen, um die Wachsschicht zu entfernen.
2. Die gelbe Schicht der Zitronenschale mit einer Haushaltsreibe abreiben. Bei Schalen von ausgepressten Früchten gelingt das am besten, wenn sie zuvor tiefgefroren wurden.
3. Etwas Zucker in das Schraubglas füllen, sodass der Boden bedeckt ist. Darauf dünn die geraspelte Zitronenschale schichten. Etwa 0,5 cm dick mit Zucker bedecken und so fortfahren, bis das Glas voll bzw. die Zitronenschale aufgebraucht ist. Mit einer Schicht Zucker abschließen.

Der Zitronenzucker ist nach zwei bis drei Tagen verwendbar. In der Zwischenzeit entzieht der Zucker der Zitronenschale das restliche Wasser, was konservierend wirkt. Vor jeder Entnahme das Schraubglas am besten kurz schütteln, um Fruchtschale und Zucker möglichst gleichmäßig zu vermischen und eventuelle Verklumpungen zu lösen.

Bei Zimmertemperatur ist der Zitronenzucker ohne Probleme mehrere Monate haltbar. Im Kühlschrank verlängert sich die Haltbarkeit zusätzlich.

 smarticular.net/zitronenzucker



Dauer und Temperatur beim Einkochen

Hier findest du Referenzwerte, die sich auch für ähnliche Obst- und Gemüsesorten anwenden lassen:

Rohes Obst (kleine Stücke):

- Äpfel: 40 min bei 85 °C
- Aprikosen: 30 min bei 85 °C
- Birnen: 80 min bei 90 °C
- Kirschen: 30 min bei 80 °C
- Pflaumen: 30 min bei 90 °C
- Preiselbeeren: 25 min bei 90 °C

Rohes Gemüse (kleine Stücke):

- Blumenkohl: 90 min bei 100 °C
- Gurken: 30 min bei 100 °C
- Kürbis: 30 min bei 90 °C
- Rote Bete: 45 min bei 100 °C
- Tomaten: 30 min bei 85 °C
- Zucchini: 30 min bei 90 °C

Vorgekochtes Gemüse (kleine Stücke):

- Bohnen: 60 min bei 100 °C
- Kichererbsen: 120 min bei 100 °C
- Möhren: 60 min bei 100 °C
- Rote Bete: 20 min bei 100 °C
- Zucchini: 10 min bei 90 °C

Proteinhaltige Gerichte, Suppen und Soßen:

- Fleischgerichte: je nach Rezept mind. 75 min bei 100 °C
- Suppen und Eintöpfe: je nach Rezept mind. 60 min bei 100 °C
- Soßen: 60 min bei 100 °C

Gebäck:

- Brot und Kuchen: 30 min bei 90 °C



Holundersaft

Holundersaft hat nicht nur ein besonderes Aroma, sondern ist auch sehr reich an Vitalstoffen. Mit dieser Methode ergibt sich ein hoch konzentrierter Direktsaft, der in kleinen Mengen pur oder mit Wasser verdünnt getrunken werden kann.

Rohe Holunderbeeren enthalten das cyanogene Glycosid Sambunigrin und sind in größeren Mengen leicht giftig. Deshalb werden sie zunächst kurz aufgekocht, wodurch die unbedenklichen Stoffe zerstört werden, und dann entsaftet – mit oder ohne Zuckerzusatz.

Zutaten für etwa 500 ml

Holunderbeersaft:

- 1 kg** Holunderbeeren-Dolden
- 400 ml** Wasser
 - Saft einer Zitrone
 - Zucker nach Geschmack (optional)

Utensilien:

- 2** Töpfe
 - feines Sieb, alternativ grobes Sieb und zusätzlich ein Mulltuch oder Passiertuch
 - keimfreie Flaschen (siehe S. 17)

Zubereitung:

1. Holunderbeeren waschen und von den Dolden streifen, z. B. mit einer Gabel. Möglichst viele der noch grünen Beeren aussortieren, da sie unbedenklich sind.
2. Die Beeren mit Wasser in einem Topf kurz aufkochen und 5 min köcheln lassen.
3. Das Sieb in den zweiten Topf hängen und bei Bedarf mit einem Tuch auskleiden. Den Beerenbrei durch das Sieb gießen und mit einem Löffel gründlich auspressen.
4. Den aufgefangenen Holundersaft mit Zitronensaft und ggf. Zucker nochmals aufkochen und umrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat.
5. Den Saft noch heiß in bereitgestellte Flaschen abfüllen und verschließen.

Bei sauberer Arbeitsweise ist der Holundersaft mehrere Monate lang haltbar. Für eine längere Haltbarkeit empfiehlt es sich, ihn zu pasteurisieren oder einzukochen (siehe S. 158).

Tip: Für eine weniger herbe Alternative lässt sich Holunder beispielsweise 1 : 1 mit Apfel mischen.

 smarticular.net/holundersaft



Große Mengen in Glas- und Edelstahlbehältern einfrieren

Größeres Gefriergut wie Kuchen und Aufläufe lässt sich zum Beispiel in stapelbaren Auflaufformen aus Borosilikatglas unterbringen, die sich praktischerweise auch zum Backen eignen. Auch große Edelstahldosen sind sehr gut zum Einfrieren geeignet.

 smarticular.net/plastikfrei-einfrieren

Kleine Portionen als Eiswürfel einfrieren

Wenn du weißt, dass du bestimmte Lebensmittel jeweils nur in kleineren Mengen brauchst, eignen sich Eiswürfelformen besonders gut für die Portionierung.

Ein typisches Beispiel sind Kräuter, die zum Würzen von Speisen benötigt werden: Schneide das gewaschene und abgetrocknete Kraut in kleinere Stücke und fülle es zum Einfrieren in die Eiswürfelfächer. Zum Kochen lassen sich dann gerade so viele Kräuter-Eiswürfel entnehmen, wie gebraucht werden. Um das Aroma noch besser zu konservieren, lohnt es sich, die Kräuter vor dem Einfrieren mit Öl zu übergießen. Neben Olivenöl werden auch Rapsöl und Sesamöl im Gefrierfach fest.

Wenn die Eiswürfel durchgefroren sind, lassen sie sich in Schraubgläser umfüllen. So sind sie immer noch einzeln entnehmbar, und der Eiswürfelbereiter ist wieder frei für neues Gefriergut.

Die Haltbarkeit der Eiswürfel variiert je nach Lebensmittel und Zubereitung. Sie reicht von mindestens einigen Wochen bis zu einem Jahr, zum Beispiel bei stark gezuckerten Früchten.

Tipp: Auf diese Art lassen sich auch viele Reste von Suppen, Soßen, Fonds, Babybrei, aber auch von Obst und Gemüse einfrieren, die übrig geblieben und zum Wegwerfen zu schade sind – bei nächster Gelegenheit können sie sicher noch eine andere Speise verfeinern.

 smarticular.net/kraeuter-konservieren

Stichwortverzeichnis

A

Apfelpektin 137

B

Bärlauchpesto 217

Birnenkompott 165

Bohnen in Tomatensoße 179

Bolognese aus Gemüse 171

Botulismus 13

Botulinumtoxine 13

Bratapfelmarmelade 139

Brot im Glas 183

C

Chilisoße, fermentiert 89

Chutney mit Erdbeeren 181

D

Dauervorrat 11

Dörrautomat 33

E

Einfrieren 207

Einkochen 158, 161

Einmachen 157

Erdbeer-Chutney 181

Erdkeller 27

Essiggurken 109

F

Fermentieren 75, 79

Fonds 169

Fruchtmus 167

G

Geliermittel Apfelpektin 137

Gemüsebolognese 171

Gemüsebrühpulver 43

Gemüse, eingelegt 105

Gemüse, fermentiert 85

Gemüse-Würzpaste 61

H

Haltbarkeit von Gemüse und Obst 21

Holunderblütensirup 145

Holundersaft 203

Holzboxen für Äpfel 24

Hürdenkonzept 14

K

Kapernersatz 123

Kapuzinerkresse 123

Kapuzinerkresse-Pfeffer 45

Kartoffelboxe 23

Keimfreie Gefäße 17

Ketchup aus roter Bete 213

Kichererbsen 173

Kimchi 99

Kräuteressig 125

Kräuter trocknen 35

Kuchen im Glas 183

L

Lebensmittelbotulismus 13

Likör 191

M

Maggi-Alternative 71

Mandelparmesan 219

Marmelade mit Pektin 135

Möhren, fermentiert 87

O

Obstsafte 199

Obst und Gemüse lagern 23

P

Parmesanalternative aus

Mandeln 219

Pasta 55

Pesto 215

Pesto, Bärlauch 217

Pesto Rosso 217

Pilze, fermentiert 91

Q

Quittenbrot 49

Quittengelee 141

R

Radieschen, fermentiert 97

Rettich, fermentiert 99

Rote Bete, eingelegt 117

Rote-Bete-Ketchup 213

Rotkohl, eingelegt 119

Rumtopf 187

S

Safte aus Obst 199

Safte, Holunder 203

Safte, Tomaten 201

Salzgurken 93

Salzzitronen 69

Sandboxe für Möhren 25

Sauerkraut aus dem Glas 83

Sauerkraut aus dem Steintopf 81

Säuglingsbotulismus 13

Senfgurken 111

Shrubs 147

Sirup aus Blüten und Beeren 143

Sirup, Holunder 145

Sirup, mit Essig 147

Spargel, eingelegt 113

Sriracha 89

Sterilisieren von Gefäßen 17

T

Tomaten, getrocknet 47

Tomatenmark 177

Tomatensafte 201

Tongefäße für Zwiebeln und

Knoblauch 25

Torshi 107

Trockenhefe 53

Trockenrahmen 37

Trocknen, verschiedene

Methoden 32

Tütensuppen 41

V

Vanilleextrakt 193

Vanillezucker 151

verdorbenes Konserven 15

W

Wassermelonenschale, eingelegt 129

Würzsalz 65

Z

Zitronenpfeffer 45

Zitronenzucker 149

Zucchini, eingelegt 115

Zwieback 51