

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	8	Lebensmittel verderbende Mikroorganismen	63
<b>Einführung</b>		Lebensbedingungen der Mikroorganismen	66
– <b>Vorrat halten</b>	12	<b>Möglichkeiten des Konservierens</b>	72
Für ein gesundes und geschmackvolles Essen	12	Wirkungsweise der Konservierungsstoffe	73
Für eine Nachhaltige Ernährung	15	Haltbarmachungsverfahren für den Haushalt	75
Unter dem Aspekt von Lebensmittelallergien und Lebensmittelunverträglichkeiten	17	<b>Kühlen und Gefrieren</b>	80
<b>Vorratsplanung</b>	20	Wirkungsweise	80
Ermitteln der Vorratsmengen	20	Gesundheitliche Aspekte	85
Notvorrat	26	Kühl- und Gefriergeräte	86
<b>Einkauf</b>	28	Gefriergut richtig verpacken und beschriften	88
Aspekte der Lebensmittelqualität	28	Gefriergut richtig auftauen	91
Lebensmittel-Produktqualität	28	Arbeitsanleitungen zum Einfrieren	93
Lebensmittel-Prozessqualität	30	Fleisch, Geflügel, Wild	93
Marken und Zeichen	31	Fische, Krusten- und Schalentiere	97
Allgemeine Ratschläge für einen guten Einkauf	40	Milch, Butter, Sahne, Käse, Eier	98
Tierische Lebensmittel einkaufen	43	Gemüse und Küchenkräuter	100
Schweinefleisch	43	Obst	104
Rindfleisch	44	Brot, Teige und Backwaren	108
Lamm-, Hammel-, Schaffleisch	46	Fertiggerichte	110
Wildfleisch	47	Rezepte	112
Geflügelfleisch	47	<b>Sterilisieren und Pasteurisieren</b>	122
Fleischerzeugnisse	48	Wirkungsweise	122
Fische	48	Gesundheitliche Aspekte	123
Milch und Milchprodukte	49	Arbeitszeitbedarf	125
Pflanzliche Lebensmittel einkaufen	53	Kosten	126
Obst und Gemüse	53	Geräte und Hilfsmittel	127
Speisepilze	54	Einkochvorräte beschriften	134
Tiefkühlkost einkaufen	59	Arbeitsanleitungen	134
Konserven einkaufen	60	Fleisch und Fleischwaren	136
<b>Lebensmittelverderb</b>	62	Gemüse	138
Ursachen des Lebensmittelverderbs	62	Obst	139
		Rezepte	141

# Inhalt

<b>Heißeinfüllen</b>	147	<b>Haltbarmachen durch</b>	
Wirkungsweise	147	<b>Essig bzw. Essig und</b>	
Geräte und Hilfsmittel	147	<b>Zucker</b>	196
Arbeitsanleitungen und Rezepte	148	Wirkungsweise	196
		Gesundheitliche Aspekte	197
		Geräte und Hilfsmittel	197
		Arbeitsanleitungen	197
		Essig	197
		Rezepte	200
<b>Saft bereiten</b>	151	<b>Frischlagern unter dem</b>	
Geräte und Hilfsmittel	151	<b>Aspekt des vorsorgenden</b>	
Arbeitszeitbedarf	154	<b>Klimaschutzes</b>	207
Kosten	154	Lagermöglichkeiten	208
Arbeitsanleitungen	155	Keller	208
Saft gewinnen durch Pressen	155	Küchenschränke als	
Dampfsäften	158	Vorratsschränke	213
Saft gewinnen durch		Speisekammer und erdge-	
Erhitzen und Abseihen	159	schossige Vorratsräume	215
Saftmischungen	160	Gekühlte Vorratsschränke	
		(Kühlschränke) und	
		Kühlzellen	216
		Vorratspflege	216
		Wie werden Vorratsschädlinge	
		bekämpft?	218
		Lagerbedingungen für frische	
		Lebensmittel	222
		Frisches Obst und Gemüse	228
		Kartoffeln	229
		Getränke	230
		<b>Trocknen und Dörren</b>	233
		Wirkungsweise und Definition	234
		Gesundheitliche Aspekte	234
		Kosten	236
		Hilfsmittel und Geräte	236
		Aufbewahren der Trockenprodukte	237
		Allgemeine Arbeitsanleitungen	237
		Trocknen im Freien	238
		Trocknen im Haus	238
		Spezielle Arbeitsanleitungen und	
		Rezepte	239
		Obst, Kerne, Nüsse trocknen	239
		Gemüse trocknen	243
<b>Haltbarmachen durch</b>			
<b>Zucker und Alkohol</b>	190		
Wirkungsweise	190		
Gesundheitliche Aspekte	190		
Geräte und Hilfsmittel	190		
Arbeitsanleitungen und Rezepte	191		
Früchte in Alkohol	191		
Liköre	192		

# Inhalt

Pilze trocknen	246	<b>Pökeln</b>	274
Kräuter und Gewürze trocknen	247	Wirkungsweise	274
<b>Milchsäuregärung</b>	249	Gesundheitliche Aspekte	275
Wirkungsweise	249	Geräte und Hilfsmittel	275
Gesundheitliche Aspekte	249	Pökelstoffe und Pökelhilfsstoffe	275
Geräte und Hilfsmittel	250	Arbeitsanleitungen und Rezepte	276
Arbeitsanleitungen und Rezepte	251	Nasspökellung	277
<b>Alkoholische Gärung</b>	256	Trockenpökellung	277
Wirkungsweise	256	<b>Räuchern</b>	278
Gesundheitliche Aspekte	257	Wirkungsweise	278
Geräte und Hilfsmittel	257	Gesundheitliche Aspekte	278
Arbeitsanleitungen	259	Geräte und Hilfsmittel	279
Apfelwein	260	Arbeitsanleitungen und Rezepte	279
Beerenweine	262	Fleisch und Fleischwaren	280
Rezepte	263	Fisch	283
<b>Einlegen</b>		<b>Milchprodukte selbst herstellen</b>	287
<b>in Öl oder Butter</b>	264	Arbeitsanleitungen	287
Wirkungsweise	264	<b>Fleischverarbeitung</b>	290
Gesundheitliche Aspekte	264	Alte Rezepte	290
Geräte und Hilfsmittel	266	<b>Wir feiern ein Fest mit den selbst hergestellten Spezialitäten</b>	296
Arbeitsanleitung und Rezepte	266	10 Schritte für das Gelingen	296
<b>Einlegen in konservierende Lösungen</b>	268	<b>Anhang</b>	300
Wirkungsweise	268	Sprachmittler	
Gesundheitliche Aspekte	268	– deutsche, österreichisch und schweizerische Bezeichnungen	300
Geräte und Hilfsmittel	269	Hygienekonzept für den Privathaushalt	304
Arbeitsanleitungen	269	Sachregister	307
<b>Einsalzen</b>	270	Tabellenverzeichnis	310
Wirkungsweise	270	Rezeptregister	312
Gesundheitliche Aspekte	270	Wichtige Internetadressen	316
Geräte und Hilfsmittel	271	Literaturnachweis	318
Arbeitsanleitungen und Rezepte	271	Bildnachweis	320
Gemüse und Kräuter	272		
Eier	272		
Fleisch	273		