

Die französische Originalausgabe erschien unter dem Titel
Les Conserves naturelles des Quatre Saisons
bei Terre Vivante, Mens, Frankreich.

© Terre Vivante, Mens, Frankreich, 1989

Übersetzung aus dem Französischen:
Ilse Cullmann, Staufeu bei Freiburg

Bibliografische Information: Die Deutsche Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte
bibliografische Angaben sind im Internet unter
<http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-936896-10-7

1. Auflage 2005

8. Auflage 2015

© ökobuch Verlag, Staufeu bei Freiburg 2005, 2011, 2015
www.oekobuch.de

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen,
fotomechanische Wiedergabe, Einspeicherung in EDV-Anlagen,
Tonträger jeder Art und auszugswweisen Nachdruck, sowie
die Rechte der Übersetzung sind vorbehalten.

Email: oekobuch@t-online.de

<http://www.oekobuch.de>

Cover-Foto: Random House / TLC Fotostudio

Druck: Beltz Bad Langensalza GmbH, Bad Langensalza

Inhaltsverzeichnis

Wie dieses Buch entstand	5
Naturnah konservieren	6
Zersetzungsprozesse aufhalten	7
Die Wahl der Konservierungsart.....	8
Durch Konservieren veredeln?	9
1 Naturbelassen aufbewahren	11
Konservieren in der Erde	12
Überwintern im Keller	16
Lagern bei Zimmertemperaturen	24
Lagern auf dem Dachboden	25
Andere Arten der Konservierung	25
2 Trocknen	31
Allgemeine Hinweise	32
Leicht herzustellende Trocken-Roste ...	34
Früchte trocknen	35
Fruchtschnitten	45
Gemüse trocknen	46
Gewürze trocknen	52
Pilze trocknen	56
Andere Lebensmittel	58
3 Milchsäuregärung	61
Das Prinzip der Milchsäuregärung	61
Sauerkraut	63
Milchsauer eingelegte Gemüse	70
Kurzvergorenes Gemüse	81
4 Konservierung durch Erhitzen	83
Allgemeine Hinweise	83
Früchte und Gemüse.....	85
5 Konservieren in Öl	91
Allgemeine Hinweise	91
Gemüse und Pilze in Öl	92
Gewürze in Öl	96
Käse in Öl	98
6 Konservieren in Essig	99
Allgemeine Hinweise	99
Gemüse, Obst, Pilze und Kräuter	101
In Essig marinieren	109
7 Konservieren in Salz	111
Gemüse und anderes in Salzlake	112
8 Konservieren in Zucker	117
Konfitüren	118
Gelées	124
Konfitüren ohne Zucker	127
Sirup, Obstpasten, eingelegte Früchte	131
9 Süß-Sauer Eingelegtes	135
Chutneys	135
10 Konservieren in Alkohol	145
Welche Konservierung für welches Lebensmittel?	150