



# Leseprobe

Maren Bustorf-Hirsch

**Obst & Gemüse natürlich haltbar machen - Einlegen, einkochen, trocknen, entsaften, Milchsäuregärung, kühlen und lagern - Vorräte zur Selbstversorgung einfach selbst anlegen**

Traditionelle Konservierungsmethoden

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 9,99 €



---

Seiten: 144

Erscheinungstermin: 19. April 2021

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

## Inhalte

- [Buch lesen](#)
- [Mehr zum Autor](#)

## Zum Buch

---

Wer Obst und Gemüse auf natürliche und schonende Weise lagern und haltbar machen will, dem hilft dieses Buch. Hier werden die wichtigsten Konservierungsmethoden ausführlich erklärt, angefangen vom Trocknen, Dörren und der Milchsäuregärung bis hin zum Einkochen und Einlegen der selbst geernteten oder gekauften Produkte. Zudem gibt es ein Kapitel zur richtigen nährstoffschonenden Lagerung von Obst und Gemüse.

Ergänzend gibt es verlockende Rezepten für Eingelegtes, Einkochtes, Säfte, zuckerreduzierte Konfitüren und Gelees.

### **Autor**

## **Maren Bustorf-Hirsch**

---

Maren Bustorf-Hirsch hat sich vor vielen Jahren den Traum vom Leben in der Natur ermöglicht und ernährt mit den Erzeugnissen ihres Gartens ihre Familie. Ihre Erfahrungen und Erkenntnisse möchte sie mit allen teilen, die auch von einem eigenen Garten mit reicher Obst- und Gemüseernte träumen.

# Erntekalender ohne Import- und Exportware

Obst	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai
APFEL	✓	✓	✓	x	x
APRIKOSE					
BIRNE	x	x			
BLAUBEERE					
BROMBEERE					
ERDBEERE					x
HIMBEERE					
HOLUNDERBEERE					
JOHANNISBEERE					
KIRSCH					
PFIRSICH					
PFLAUME/ZWETSCHGE					
PREISELBEERE					
QUITTE					
RHABARBER			x	✓	✓
SCHLEHE					
STACHELBEERE					
WEINTRAUBE					

Gemüse	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai
BLUMENKOHL				x	x
BOHNE (STANGE UND BUSCH, GRÜN UND GELB)					
BOHNE, DICK					x
BROKKOLI					
ERBSE, GRÜN					x
FENCHEL					
GRÜNKOHL	✓	✓	x		
GURKE					
KOHLRABI					x
KÜRBIS					
LAUCH	x	x	x	✓	
MÖHRE	✓	✓	✓		
PAPRIKA					

