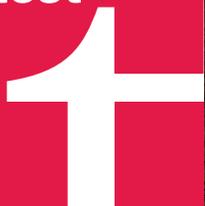


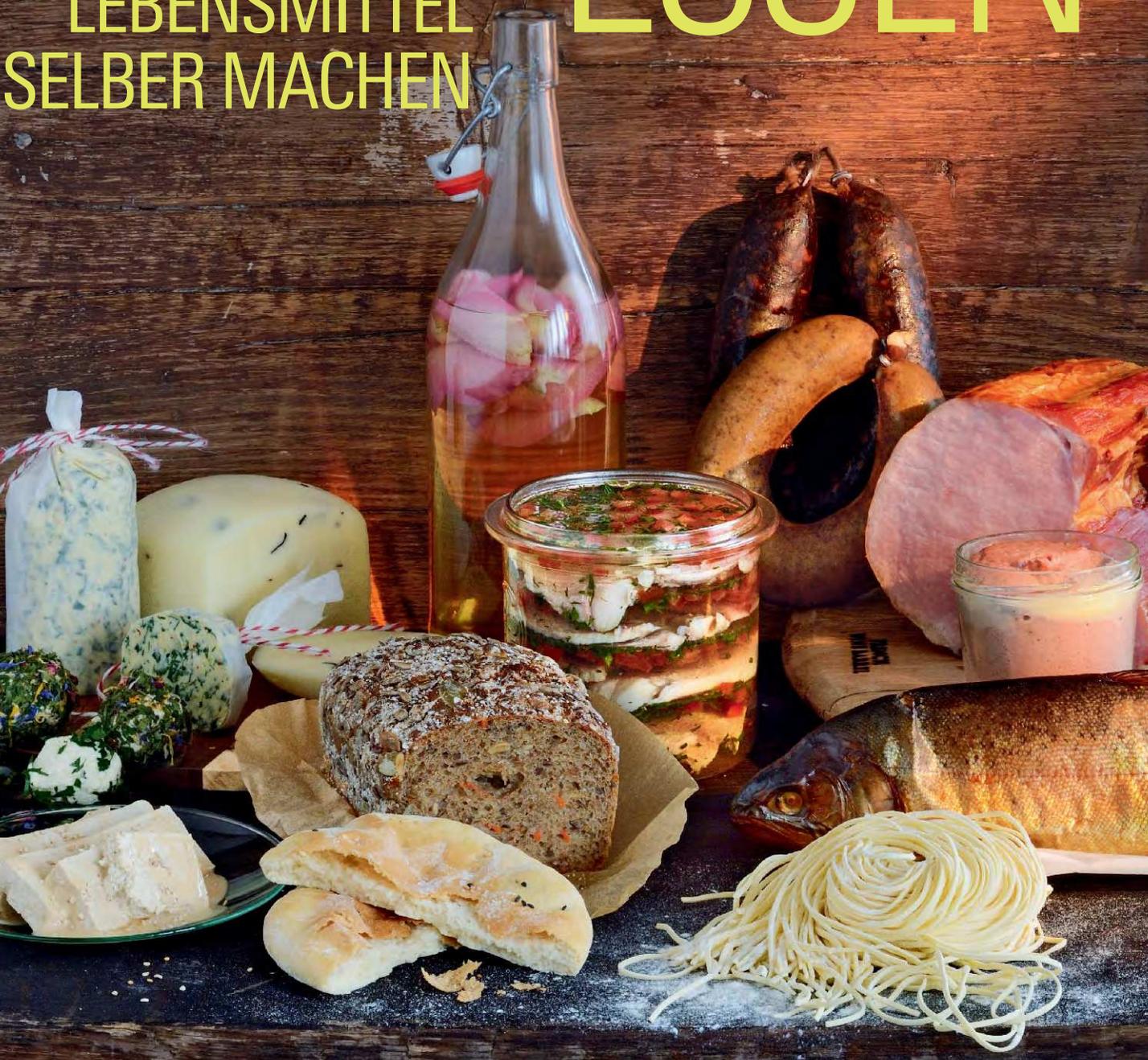
Stiftung
Warentest

test



GUTES ESSEN

LEBENSMITTEL
SELBER MACHEN







GUTES ESSEN

LEBENSMITTEL SELBER MACHEN

Bettina Snowdon



- 6 Selbst gemacht ist viel mehr als nur selbst versorgt
- 8 Hygienische Gesichtspunkte und Notwendigkeiten

- 11 **GETREIDE – DER GROSSE ERNÄHRER**
- 15 Das Mahlen
- 18 Brot und Backwaren
- 23 *Brote aus Hefeteig*
- 34 *Brote aus Sauerteig*
- 46 *Brote mit Backpulver*
- 50 Teigwaren
- 54 *Nudeln*
- 56 *Nudelformen*
- 66 *Seitan*

- 71 **DIE MILCH MACHT'S – SEIT JAHRTAUSENDEN**
- 76 Sauermilchprodukte
- 77 *Dickmilch*
- 80 *Kefir*
- 84 *Joghurt*
- 92 *Quark und Frischkäse*
- 98 Käse und Käseprodukte
- 100 *Weichkäse*
- 106 *Schnitt- und Hartkäse*
- 114 *Sauermilchkäse*
- 118 *Molke und Molkeprodukte*
- 122 *Sahne und Sahneprodukte*
- 126 *Butter und Buttermilch*

- 133 **SOJA – KLEINE BOHNE, GROSSE WIRKUNG**
- 136 *Sojamilch*
- 142 *Tofu*

- 151 **FLEISCH, WURST, SCHINKEN – ENDLOSE VIELFALT**
- 157 Methoden der Fleischbearbeitung
- 159 *Trockenpökeln*
- 162 *Nasspökeln*
- 164 *Spritzpökeln*
- 166 *Rohpökelware*
- 171 *Kochpökelware*
- 174 *Trocknen*
- 178 *Räuchern*
- 180 *Kalträuchern*
- 182 *Heißräuchern*
- 184 *Wurst*
- 187 *Wurst in Gläsern und Dosen*
- 190 *Wurst in Därme füllen*
- 194 *Brühwurst*
- 203 *Kochwurst*
- 210 *Rohwurst*

- 221 **FISCH – FRÜHER GRUNDNAHRUNGSMITTEL, HEUTE DELIKATESSE**
- 230 Methoden der Fischverarbeitung
- 233 *Räuchern*
- 236 *Kalträuchern*
- 238 *Heißräuchern*
- 242 *Marinieren*
- 244 *Marinieren in zwei Bädern*
- 248 *Einsalzen und mit einem Aufguss marinieren*
- 252 *In Salz einlegen*
- 258 *Einmachen*
- 266 *Anchosen*
- 272 *In Gelee betten*
- 276 *Fisch trocknen*

- 279 **ESSIG – DAS SAURE TÜPFELCHEN AUF DEM I**
- 282 *Weinessig*
- 290 *Ansatzessig*

- 294 **SERVICE**
- 295 Was ist was?
- 299 Register
- 304 Impressum

