

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	15
Lebensmittelmanagement im Privathaushalt	19
Sinnvolle Geräte	26
Die Haltbarkeit der Lebensmittel	37
Ei, Fleisch, Wurstwaren	37
Milchprodukte, Käse, Quark, Joghurt	41
Teigwaren	46
Back- und Trockenwaren	47
Frischwaren: Obst	53
Frischwaren: Gemüse	64
Konserven und Vergorenes	74
Süße Aufstriche	78
Die Haltbarkeit der Getränke	81
Zuckerhaltige Getränke (Säfte, Limonaden, Sirupe)	81
Zuckerlose Getränke (Mineralwasser, zuckerfreie Limonaden)	83
Alkoholische Getränke (Wein, Bier)	84
Milchhaltige Getränke	86
Trockenwaren (Kaffee, Tee, Kakaopulver, Milchpulver)	88
Feinde der Haltbarkeit	89
Der Schimmel	89
Bakterien und ihre Schadwirkung	103
Motten	109
Die Taufliege	111
Lebensmittelkonservierung	115
Physikalische Verfahren	117
Chemische und biochemische Verfahren	123
Die Tiefkühlkette	126
Das Aufwärmen	130

Verderben durch Zubereitung	135
Wasser: Lagerung und Aufbereitung	139
Fazit	145
Worauf muß man wirklich aufpassen?	145
Lebensmittel nachverwerten	149
Nachwort	155
Übersicht Haltbarkeit	159
Bildquellen	162
Register	163