

Das Manuscriptum
Handbuch der Lebensmittel
Von der Erzeugung bis
zum Genuß

Herausgeber: Michael Ditter und Ingeborg Pils

Fotografie: Ruprecht Stempel

Manuscriptum

Inhaltsverzeichnis

8 Was dieses Buch will



10 Lebensmittel und Eßkultur im Wandel



16 Die Landwirtschaft



24 Getreide

- 28 Getreide im konventionellen und ökologischen Landbau
- 32 Alte Getreidearten – Einkorn und Emmer
- 34 Gerste
- 35 Hafer
- 36 Hirse
- 37 Roggen
- 38 Weizen
- 40 Wiederentdeckt:
Die Urkörner Kamut®
und Quinoa
- 42 Dinkel und Grünkern
- 44 Amarant
- 45 Buchweizen
- 46 Mais
- 48 Getreideprodukte
- 50 Mehl
- 52 Unser täglich Brot
- 54 Brot und Brötchen
- 56 Sauerteig
- 58 Hefe und Backferment
- 60 Brotspezialitäten
- 64 Teigwaren
- 68 Bulgur und Couscous
- 69 Reis



74 Gemüse

- 78 Zur gesunden Ernährung gehört frisches Gemüse
- 80 Essen im Rhythmus der Jahreszeiten
- 84 Kartoffeln
- 88 Wurzel- und Knollengemüse
- 92 Kohl und Sauerkraut
- 98 Hülsenfrüchte
- 102 Zwiebeln, Lauch und Knoblauch
- 106 Artischocken
- 108 Karden und andere fast vergessene Gemüse
- 111 Gemüsefenchel
- 112 Spargel
- 114 Kürbisse und Gurken
- 118 Auberginen
- 119 Gemüsepaprika
- 120 Avocados
- 122 Tomaten
- 124 Pilze
- 128 Blattgemüse
- 130 Gartensalate



134 Essig, Öl, Gewürze, Kräuter, Senf und Salz

- 138 Gewürze und Kräuter
- 159 Kapern
- 160 Senf
- 166 Salz
- 170 Essig
- 174 Öle



182 Obst

- 188 Kernobst
- 194 Steinobst
- 198 Beerenobst
- 204 Zitrusfrüchte
- 208 Exotische Früchte
- 213 Melonen
- 214 Konfitüren
- 218 Trockenfrüchte
- 222 Nüsse und Samen



228 Süßes

- 230 Zucker und andere Süßungsmittel
- 232 Honig
- 236 Bonbons, Pastillen und andere Leckereien
- 240 Kakao, Schokolade und Carob
- 244 Pralinen
- 246 Süßes Gebäck



250 Fleisch, Fleischprodukte und Eier

- 252 Fleischqualität
- 258 Wieviel Fleisch braucht der Mensch?
- 260 Schwein
- 264 Ein Lob den Innereien
- 265 Ein Plädoyer für den Metzger
- 266 Rund um die Wurst
- 274 Rind und Kalb
- 278 Schaf und Ziege
- 282 Geflügel
- 288 Eier
- 292 Wild und Wildgeflügel



296 Fisch und Meeresfrüchte

- 300 Süßwasserfische
- 306 Wanderfische
- 310 Seefische
- 322 Meeresfrüchte
- 324 Muscheln
- 326 Austern
- 330 Tintenfische
- 331 Krabben
- 332 Krebstiere I:
Panzer- oder Ritterkrebse
- 334 Krebstiere II: Garnelen



336 Milch, Butter und Käse

- 338 Milch
- 342 Quark, Joghurt und andere Milchprodukte
- 344 Butter
- 346 Käse
- 358 Schafskäse
- 361 Ziegenkäse



364 Getränke

- 366 Wasser
- 368 Fruchtsaft
- 370 Bier
- 376 Wein
- 390 Spirituosen
- 392 Tee
- 398 Kaffee

404 Anhang

- 406 Verbände und Institutionen, die Lebensmittelqualität fördern
- 412 Verfahren zur Lebensmittelkonservierung
- 415 Glossar
- 421 Literaturverzeichnis
- 422 Bildnachweis, Danksagung
- 423 Register

Autoren der Texte:

Was dieses Buch will: Ingeborg Pils, München, und Michael Ditter, Köln

Lebensmittel und Eßkultur im Wandel: Ingeborg Pils und Michael Ditter

Die Landwirtschaft: Ingeborg Pils

Getreide: Christine Metzger, München

Gemüse: Heike Knophius, München

Gewürze: Hanjo Seißler, München, und Ingeborg Pils

Obst: Marion Trutter, München

Süßes: Susanne Hermanski, München

Fleisch: Ingeborg Pils, Michael Ditter und Dr. Anita Idel, Berlin (Text Alte Rassen)

Fisch: Hanjo Seißler und Ingeborg Pils

Milch und Käse: Johannes B. Bucej, München

Getränke: Johannes B. Bucej

Anhang: Ingeborg Pils und Dr. Anita Idel (Text zur GEH)

Alle Inhalte dieses Werkes wurden von den Autoren und Herausgebern nach bestem Wissen erarbeitet und vom Verlag mit größtmöglicher Sorgfalt überprüft.

Eine Verantwortung und Haftung für etwaige inhaltliche Unrichtigkeiten kann jedoch nicht übernommen werden.

ISBN 978-3-933497-95-6

© Manuscriptum Verlagsbuchhandlung
Thomas Hoof KG · Waltrop und Leipzig 2007

Producing: ditter.projektagentur GmbH
Bildredaktion: Irina Ditter-Hilkens
Gestaltung: Malzkorn Kommunikation & Gestaltung, Gerd Türke
Umschlaggestaltung: Achim Schmidt, Waltrop
Lithographie: Klaussner Medien Service GmbH