



## Die Grundlagen für Köstliches aus eigener Herstellung

Die Grundlagen für Köstliches aus eigener Herstellung  
Mascarpone, Salami und Baguette aus eigener Manufaktur? Das ist ganz leicht. In dem neuen Buch "Gutes Essen - Lebensmittel selber machen" werden 37 Grundtechniken der Nahrungsmittelherstellung vorgestellt. Neben allem Wissenswerten zur notwendigen Hygiene, zu Zutaten und den richtigen Werkzeugen, gibt es mehr als hundert neue kreative Rezepte. Jede Grundtechnik wird in Schritt-für-Schritt-Anleitungen mit insgesamt über 500 Bildern ausführlich erklärt. Alle Arbeitsschritte wurden außerdem von Lebensmittelexperten und Praktikern geprüft, denn zu Hause ist neben dem optimalen Geschmack die Hygiene eine besondere Herausforderung. Aber wer weiß, worauf er achten muss, meistert auch heikle Herstellungsprozesse wie beispielsweise die von Rohwürsten, zu denen auch Salami gehört. Das Buch bietet mit 120 Lebensmitteln zum Selbermachen eine vielfältige Auswahl in allen Bereichen: alle Milchprodukte von Joghurt bis Hartkäse sowie Brot- und Getreideprodukte wie Brot, Nudeln oder Seitan. Essig, Tofu, Fleisch und Wurstwaren von Beef Jerky über Teewurst bis Kochschinken sowie marinierte, eingesalzene und eingemachte Fischprodukte werden mit Rezepten und Herstellungsverfahren vorgestellt. Selbst gemacht ist viel mehr als nur selbst versorgt, denn neben vollem Genuss gibt es volle Kontrolle über die Inhaltsstoffe des eigenen Essens. Das Buch "Gutes Essen - Lebensmittel selber machen" hat 304 Seiten und ist ab dem 11. März 2014 zum Preis von 24,90 Euro im Handel erhältlich oder kann online unter [www.test.de/selber-machen](http://www.test.de/selber-machen) bestellt werden. Stiftung Warentest  
Lützowplatz 11-13  
10785 Berlin  
Deutschland  
Telefon: (030) 26 31-0  
Telefax: (030) 26 31-27  
Mail: [email@stiftung-warentest.de](mailto:email@stiftung-warentest.de)  
URL: <http://www.test.de>

### Pressekontakt

Stiftung Warentest

10785 Berlin

[test.de](http://test.de)  
[email@stiftung-warentest.de](mailto:email@stiftung-warentest.de)

### Firmenkontakt

Stiftung Warentest

10785 Berlin

[test.de](http://test.de)  
[email@stiftung-warentest.de](mailto:email@stiftung-warentest.de)

Die Stiftung Warentest wurde 1964 auf Beschluss des Deutschen Bundestages gegründet, um dem Verbraucher durch die vergleichenden Tests von Waren und Dienstleistungen eine unabhängige und objektive Unterstützung zu bieten. Wir kaufen ? anonym im Handel, nehmen Dienstleistungen verdeckt in Anspruch. Wir testen ? mit wissenschaftlichen Methoden in unabhängigen Instituten nach unseren Vorgaben. Wir bewerten ? von ?sehr gut" bis ?mangelhaft", ausschließlich auf Basis der objektivierten Untersuchungsergebnisse. Wir veröffentlichen ? anzeigenfrei in unseren Zeitschriften test und Finanztest und im Internet unter [www.test.de](http://www.test.de). Die Testarbeit einmal nachgerechnet: Seit ihrer Gründung hat die Stiftung Warentest in mehr als 5.000 Tests etwa 100.000 Produkte geprüft. Dazu kommen mehr als 2.000 Dienstleistungstests. Die Ergebnisse werden jedes Jahr in rund 8,4 Millionen Heften veröffentlicht. Hier die wichtigsten Zahlen und Fakten des Jahres 2012.