

16

Gute Lebensmittel kaufen



60 Zaubern in der Küche

Inhalt

- | | | |
|--|---|---|
| 6 Zu diesem Buch | 60 Kochen und backen:
Zaubern in der Küche | 114 Kleiderpflege |
| 8 Die wichtigsten Fragen
und Antworten | 62 Gutes Werkzeug für die
Küche | 116 Saubere Sache(n) –
Wäsche waschen mit
System |
| 14 Das kommt in die
Tüte: Einkaufen und
Aufbewahren | 78 Klug aufbewahren | 129 Der Fleck muss weg! |
| 16 Gute Lebensmittel
kaufen | 85 Was tun gegen Lebens-
mittelverschwendung? | 131 Wäsche trocknen |
| 42 Verpackungen –
viel Geld für Luft und
Plastik | 95 Speisen zubereiten –
ganz praktisch | 134 Richtig bügeln – und es
vermeiden |
| 54 Gut gewappnet:
Die Vorräte | 107 Aufräumen und sauber-
machen | 136 Schrankordnung:
So bleibt Kleidung
ansehnlich |
| | | 138 Schutz und Pflege |
| | | 140 Ausmisten – weggeben |



144 Einfach sauber: Putzen

- 146 Aufräumen – und
Ordnung halten
- 148 Was zum Putzen
wirklich notwendig ist
- 154 Das Putzwerkzeug
- 159 Putzen – Raum für
Raum
- 159 Die Küche
- 168 Das Bad
- 173 Die Wohnräume
- 183 Die Fenster putzen

186 Das Nicht-Alltägliche: Hilfe, ich muss ...

- 188 ... für viele kochen
- 192 ... meine Wohnung in
einer halben Stunde
vorzeigbar machen
- 194 ... die Küche trocken-
legen
- 195 ... die Wohnung für den
Urlaub präparieren

Anhang

- 197 Adressen
- 198 Stichwortverzeichnis
- 200 Bildnachweis
- 200 Impressum