

AB SEITE
24/

AUFBEWAHREN & HALTBAR MACHEN

- 27** Frischfleisch länger haltbar machen
- 27** Käsestück länger frisch halten
- 28** Apfelspalten aufbewahren
- 29** Mangos schneller reifen lassen
- 29** Tomaten nachreifen lassen
- 31** Tomaten trocknen
- 32** Salat wieder knackig machen
- 33** Wurzelgemüse wieder knackig machen
- 35** Knoblauch haltbar machen
- 35** Knoblauchreste haltbar machen
- 36** TOP 3 Eier haltbar machen
- 37** Soleier zubereiten
- 38** Eingetrockneten Zucker rieselfähig machen
- 38** Frischhefe länger haltbar machen
- 39** Minze haltbar machen
- 40** Rumtopf ansetzen

- 45** Harten Brotlaib wieder genießbar machen
- 45** Brotreste verwerten
- 46** Kuchenreste verwerten
- 46** Sekt wieder genießbar machen
- 48** Eiweiß als Baiser verwerten
- 49** Eigelb als Mayonnaise verwerten
- 50** TOP 10 Gemüsegrün für Pesto & Co.

RESTE VERWERTEN

AB SEITE

42/

- 54** TOP 6 Flüssigkeiten binden
- 56** Angebranntes retten
- 56** Soße entfetten
- 58** TOP 7 versalzenes Essen retten
- 60** Pellkartoffeln schneller pellen
- 60** Gemüse grün erhalten
- 63** Geflügelfleisch saftig zubereiten
- 63** Hähnchenflügel knuspriger machen
- 65** TOP 3 gegen Fettspritzer beim Anbraten
- 66** Speck knuspriger anbraten
- 66** Grillfleisch zarter machen
- 67** Grillfleisch aromatischer machen

- 67** Rauch beim Grillen reduzieren
- 68** Eiszapfen schneller herstellen
- 68** Eiszapfen transparent machen
- 70** Konfitüre einkochen
- 73** Eischnee schneller steif schlagen
- 73** Eier marmorieren
- 74** Pfannkuchen luftiger backen
- 74** Waffeln perfekt backen
- 75** Kuchenteig gelb leuchten lassen
- 75** Trockenen Kuchen befeuchten
- 76** Teig leichter kneten
- 76** Zuckerguss glatt erhalten

AB SEITE

52/

**BESSER
KOCHEN &
BACKEN**

AB SEITE

78/

ZUTATEN ERSETZEN & IMPROVISIEREN

- 80** Statt Speisestärke: Kartoffelmehl selber machen
- 81** Statt Soßenbinder: Mehlschwitze zubereiten
- 83** Sahne ersetzen
- 83** Butter ersetzen
- 84** Mehl ersetzen
- 84** Paniermehl ersetzen
- 86** TOP 7 Eier ersetzen
- 89** Eiweiß ersetzen
- 89** Sahnestandmittel ersetzen
- 90** Backpulver ersetzen
- 90** Hefe ersetzen

TRADITIONNELLES SELBER MACHEN

AB SEITE

92/

- 94** Sauerkraut einkochen
- 95** Rotkohl einkochen
- 96** Gurken sauer einlegen
- 96** Bohnen sauer einlegen
- 98** Frischkäse selber machen
- 98** Butter selber machen
- 99** Joghurt selber machen
- 101** Klaren Tortenguss herstellen
- 101** Puddingpulver herstellen
- 102** Minzzucker herstellen
- 102** Vanilleextrakt herstellen
- 103** Eierlikör zubereiten
- 104** Fruchtsirup selber machen
- 104** Glühwein selber machen

- 109** TOP 3 Hülsenfrüchte bekömmlicher machen
- 110** Rettich bekömmlicher machen
- 110** Kohlgemüse bekömmlicher machen
- 111** Rohe Zwiebeln bekömmlicher machen
- 112** Lauch bekömmlicher machen
- 112** Kaffee bekömmlicher machen
- 115** Durchfall lindern
- 115** Magenbeschwerden lindern

- 116** Karottensuppe zubereiten
- 117** Magenkur-Wasser zubereiten
- 118** Bauchweh lindern
- 118** Verstopfung lindern
- 120** TOP 5 Sodbrennen lindern
- 122** Magentee zubereiten
- 123** Kartoffelsaft zubereiten

AB SEITE

106/

**BESSER
ESSEN &
VERDAUEN**



**SAUBER MACHEN
& SAUBER HALTEN**

- 126 Ameisen im Haus beseitigen**
126 Fruchtfliegen dezimieren
128 Zwiebel- und Knoblauchgeruch von den Händen entfernen
128 Thermoskanne erfrischen
129 Etiketten entfernen
131 Arbeitsplatte reinigen
131 Küchenschränke reinigen
133 Allzweckreiniger herstellen
134 Armaturen entkalken
134 Geschirr spülen
136 Utensilien von Rost befreien
136 Rückstände an Tassen und Gläsern entfernen
137 Spülbecken reinigen
137 Spülbecken polieren
139 Abfluss reinigen
139 Spülmaschine reinigen
140 Kühlschrank reinigen
140 Wasserkocher entkalken
142 TOP 4 Kaffeemaschinen entkalken
145 Backbleche reinigen
145 Grillrost reinigen
146 Fettige Pfannen reinigen
146 Pürierstab reinigen
147 Waffeleisen reinigen

- 148 Register nach Anwendungen**
150 Register nach Hausmitteln
152 Buchempfehlungen
154 Über den Verlag
156 Impressum