

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** Eintrockneten 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 Eiswürfel schneller herstellen

68 Eiswürfel 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 Trocken 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

TRADITIONELLES SELBER MACHEN

AB SEITE

92/

- 94** Sauerkraut einmachen
- 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**