

INHALT

VORWORT	8
Die Küche	13
GUTES AUS FRISCHER MILCH	16
Selbst gemachter Joghurt	18
Frischkäse	21
Butter	22
Vanillepudding	25
Vanillesoße	26
BROT	28
Dinkelbrot mit Hefe	32
Vollwertiges Knäckebrot	35
Bayerische Laugenbrezen	36
Gemischtes Sauerteigbrot	38
SELBST GEBACKENER KUCHEN	43
Rührteig-Kuchen	43
Schneller Quarkkuchen aus Mürbteig	45
Streuselkuchen aus Hefeteig	49
KAFFEE UND TEE	51
Ersatzkaffee	52
Schwarztee	53
Früchtetee	56
Selbst gemachte Limonade (Switchel)	58
SÜSSES UND KNABBEREIEN	60
Schokoküsse (für das Boxerfrühstück)	62
Karamellbonbons	65
Sorbet	67
Vanilleeiscreme	68
Fruchtleder	71
Lieblingskekse	72
Gebrannte Nusse	74
Kasecracker mit Wildkräutern	75
Kartoffel- und Gemusechips	76

Die Speisekammer	79
DIE RICHTIGE VORRATSHALTUNG	82
Spätzleteig	86
Pfannkuchen	88
Selbst gemachte Nudeln	89
Kartoffelgratin	92
Eintopf aus Hülsenfrüchten	94
Kartoffelsalat	96
RESTEVERWERTUNG	97
RICHTIG EINKOCHEN IN GLÄSERN	100
MARMELADE, KONFITÜRE, GELEE	103
Erdbeer-Rhabarber-Konfitüre	104
Blaubeere küsst Vanille	106
Aprikosen-Birnen-Konfitüre	108
Fruchtmus	110
Zucchini süß-sauer (herhaft)	112
Eingemachte Karotten (herhaft)	114
DÖRREN, TROCKNEN VON OBST, GEMÜSE UND KRÄUTERN	116
SCHUTZ VOR SCHÄDLINGEN	117
Der Gemüsegarten	123
DAS GARTENTAGEBUCH	125
PFLANZEN SELBER ZIEHEN	128
Anzuchttöpfchen aus Zeitungspapier	131
DIE BEARBEITUNG DES BODENS	131
Kompost	133
Schatwolle	134
Stallmist	134
UNKRAUTBEKÄMPFUNG	135
NATÜRLICHE SCHÄDLINGSBEKÄMPFUNG	135
DER GERÄTESCHUPPEN	138
GÄSTE IM GARTEN: HILFE FÜR VÖGEL UND IGEL IM WINTER	139
Selbst gemachtes Vogelfutter	141

Die kleine Hausapotheke	145
ATEMWEGE, ERKÄLTUNG UND FIEBER	148
Ansteigendes Senftußbad	150
Wadenwickel zur Fiebersenkung	151
Variante für Kinder	152
Hustenbonbons und Hustensirup	154
Rettich-Hustensaft	156
Gebratene Apfelschnitz gegen Kratzen im Hals	158
Majoransalbe für wunde Kindernasen	159
MAGEN-DARM-ERKRANKUNGEN	160
Die Morosche Karottensuppe	162
KOPFSCHMERZEN	164
GELENK- UND GLIEDERSCHMERZEN, MUSKELKATER	166
STRESS UND SCHLAFSTÖRUNGEN	168
ZAHNSCHMERZEN VOM WACKELZAHN	168
HERZSCHMERZ UND LIEBESKUMMER	170
LEICHTE HAUTVERLETZUNGEN & INSEKTENSTICHE	170
SONNENBRAND	172
Universalheilmittel Hühnerbrühe	174
* Hydrolat (Pflanzenwasser)	176
Das Badezimmer	179
ZAHNCREME UND MUNDWASSER	182
Zahncreme	183
Mundwasser	183
SHAMPOO, SPÜLUNG, HAARKUR	186
Flüssigshampoo	188
Saure Rinse (Spülung)	188
Haarkur für trockenes Haar	189
Haarkur für trockene Kopfhaut	189
Haarkur gegen Schuppen	190
GESICHTSMASKEN	190
Gurkenmaske gegen grobporige Haut	192
Honigmaske für strahlend schöne Haut	192
Mandelkleie gegen fettige Haut	193
Quarkmaske	193
ZUR WEITEREN UNTERSTÜTZUNG FÜR HAUT UND KÖRPER	194
Quitten-Körperöl	195

Peeling für Körper und Hände	197
Lippenbalsam	197
Salbei-Limetten-Deocreme	198
Selbst gemachte Kosmetikpads	200
Die Waschküche	203
FARBSCHUTZ	205
WEICHSPÜLER	206
FLECKENTFERNER	206
WASCHMASCHINENPFLEGE	206
Efeu- oder Rosskastanien-Flüssigwaschmittel	208
Haltbares Flüssigwaschmittel	210
Waschpulver	211
Sprühstärke	211
Der Putzmittel- und Besenschrank	213
DER UNTERSCHIED ZWISCHEN NATRON UND SODA	215
Geschirrspülmittel	216
Teppichreiniger	218
Waschmaschinenpflege	219
Abflussreiniger	220
Badezimmerreiniger	220
Entkalker	221
WC-Reiniger	222
Schimmelentferner	222
Allzweckreiniger	223
Glasreiniger	223
Holzmöbelpflege	224
Schuh- und Lederpflege	226
Reiniger für Holzfußböden	229
Scheuerpulver	230
Silber putzen	232
Ganz zum Schluss mein Lieblingsrezept	234
DANKSAGUNG	234
REGISTER	236
IMPRESSUM	240