

INHALT

| | |
|--------------------------------------|-----------|
| VORWORT | 8 |
| <i>Die Küche</i> | 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 Nüsse | 74 |
| Kasecracker mit Wildkräutern | 75 |
| Kartoffel- und Gemusechips | 76 |

| | |
|--|-----|
| <i>Die Speisekammer</i> | 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 (herzhaft) | 112 |
| Eingemachte Karotten (herzhaft) | 114 |
| DÖRREN, TROCKNEN VON OBST, GEMÜSE UND KRÄUTERN | 116 |
| SCHUTZ VOR SCHÄDLINGEN | 117 |

| | |
|--|-----|
| <i>Der Gemüsegarten</i> | 123 |
| DAS GARTENTAGEBUCH | 125 |
| PFLANZEN SELBER ZIEHEN | 128 |
| Anzuchttöpfchen aus Zeitungspapier | 131 |
| DIE BEARBEITUNG DES BODENS | 131 |
| Kompost | 133 |
| Schafwolle | 134 |
| Stallmist | 134 |
| UNKRAUTBEKÄMPFUNG | 135 |
| NATÜRLICHE SCHÄDLINGSBEKÄMPFUNG | 135 |
| DER GERÄTESCHUPPEN | 138 |
| GÄSTE IM GARTEN: HILFE FÜR VÖGEL UND IGELE IM WINTER | 139 |
| Selbst gemachtes Vogelfutter | 141 |

| | |
|--|-----|
| <i>Die kleine Hausapotheke</i> | 145 |
| ATEMWEGE, ERKÄLTUNG UND FIEBER | 148 |
| Ansteigendes Senffußbad | 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 wundte 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 |

| | |
|--|-----|
| <i>Das Badezimmer</i> | 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