

Inhaltverzeichnis

Vorwort	6
1 ESSEN UND TRINKEN	8
Früchte und Gemüse	8
Eier	16
Überraschendes aus dem Sandwichmaker	20
Überraschendes aus der Mikrowelle	24
Clevere Küchenhacks	27
2 HAUSHALT	34
Reinigen	34
Ordnung und Aufbewahrung	44
Deko	50
Heimwerken	55
3 GARTEN UND BALKON	60
Gartenpflege	60
Gartendeko	62
Kräuter	65
Blumen	68
Grill	70
4 GESUNDHEIT	78
Körperpflege	78
Hausmittel	81
Wohlbefinden	85
5 SPAREN	87
Upcycling statt entsorgen	87
Reparieren statt neu erwerben	96
Selbermachen statt kaufen	98
Energie sparen im Haushalt	105

6 PARTY UND FEIERTAGE 106

 Geburtstag..... 106

 Mutter-, Vatertag 113

 Valentinstag..... 118

 Weihnachten..... 122

 Silvester 129

 Ostern..... 132

 Halloween 140

7 FAMILIENALLTAG 142

 Besser leben 142

 Reisen 146

 Schule & Büro..... 153

 Technik..... 159

Credits 167