

STICHWORTVERZEICHNIS

A

Aluminium 61
– Alternativen 61
– Geschirr 61
– Risiken 61

Ameisen vertreiben 189
Ananas, Reife 19
Angebranntes
– lösen 199
– retten 117

Anis 119
Äpfel, angeschnittene 75

Apfelgehäuse 168
– ausheben 170
Apfelportionierer nutzen 113

Apfelschalen zubereiten 168
Artischockenböden säubern 171

Aubergine trocknen 162
Aufbewahrungsboxen ordnen 194

Aufbewahrungsmethoden 55
Aufschnitt zuschneiden 110

Avocado
– angeschnittene 75
– pressen 175
– Reife 19

B

Backblech reinigen 164, 181
Backen 129
– im Ofen 129

– Zutaten ersetzen 172
Backpapier fixieren 130
Backpulver
– ersetzen 172

– nutzen 199
Baisers lösen 182
Bananen reifen lassen 21
Basilikum ernten 46
Beeren
– frisch halten 69
– säubern 163
Besteck
– aufbewahren 96
– reinigen 199
Bienenwachstücher 93
Bindemittel, alternative 172
Birnengehäuse 168
– ausheben 170
Blähungen vermeiden 119
Blattspinat ausdrücken 174
Blumenkohl
– bekömmlicher machen 119
– trocknen 162
Blumentopf basteln 192
Blumenwasser, alternatives 59
Bohnen bekömmlicher
machen 119
Braten, Temperatur 39
Brennmaterial aus Resten 168
Briefumschlag nutzen 169
Brokkoli trocknen 162
Brot
– auffrischen 67
– schneiden 112
Brötchenteig mit Muster 113
Broteig optimieren 13
Brühe entfetten 117
Bücher als Messerblock 190

Bügelbrett nutzen 78
Bulgur optimieren 12
Butter 74
– ersetzen 172
– erweichen 74
– geklärte 74
– selbst machen 74
– verfestigen 74
Butterdose 74
Buttermilch ersetzen 172

C

Cannelloni füllen 146
Carbonstahl 56
Chilischoten schneiden 28
Chips auffrischen 67, 193
Cola nutzen 199
Cornflakes, Krümel nutzen 110
Couscous optimieren 12

D

Damaststahl 56
Dämpfen 50, 51
Dose abgießen 158
Dosentomaten zerkleinern 60
Dünger, alternativer 181
Duschhauben 54
Duschregal nutzen 91

E

Edelstahl 56
– reinigen 168
Eier
– beim Backen 129

- ersetzen 172
- Frische testen 14
- hacken 149
- hartgekochte 149
- kaufen 15
- kochen 149
- lagern 15
- pellen 143, 148
- Reste 15
- trennen 143
- Verwendung 15

Eierschneider nutzen 166

Einkaufen 64

Einkaufslisten erstellen 64, 66

Einweichwasser 119

Eischnee 143

Eiscreme aufbewahren 25

Eiskugelportionierer nutzen 170

Eiswürfel

- aus Zutaten 178
- glasklare 179
- große 165, 179

Eiswürfelbehälter

- improvisierte 165
- nutzen 173

Entsteinen 124

Erdbeeren schneiden 166

Essen transportieren 105

Essig nutzen 199

Ethylen 69

F

Fenchel 119

- nachwachsen lassen 23

Fette, Rauchpunkt 39

Fisch 43

Fischgräten entfernen 42

Flaschen

- als Trichter 192
- kühlen 180
- ordnen 71, 194

Fleisch einfrieren 104

Föhn nutzen 177

French Press 181

Frischhaltefolie, Ersatz 54, 93

Frittieren, Temperatur 39

Früchte 18, 19, 69

- angeschnittene 75, 104

- entsteinen 124

- lagern 69

- Reife 69

- schälen 154

- schneiden 166

Fruchtfliegen vertreiben 189

Frühstückchen 110

Füllungen einfüllen 146

G

Gebäck 67, 104

Geflügel lagern 45

Gefrierschrank ordnen 70, 73,

195

Gelatine, klumpige 132

Gelierzhilfe, alternative 168

Gemüse

- garen 33

- lagern 69

- schneiden 113

Geronnenes retten 117

Geschirr abtrocknen 157

Getränke servieren 111

Getränkekisten nutzen 82

Gewürzaufbewahrung bauen 81

Gewürze

- als Eiswürfel 178

- blähungshemmende 119

- einfrieren 144

- entfernen 153

- lagern 80

- rösten 153

Ghee 74

Glas öffnen 122

Gläser lösen 125

Granatapfel entkernen 114

Granatapfelkerne pressen 175

Grieß einröhren 132

Grill

- Flammen löschen 164

- reinigen 198

Grillschalen 61

Guacamole 175

Gurken entkernen 171

H

Hähnchen zubereiten 45, 60

Handtuchstangen nutzen 90

Handy trocknen 58

Haselnüsse 133

Hefeteig optimieren 13, 24

Himmel-und-Erde-Regel 33

Holzschüsseln auffrischen 53

Hülsenfrüchte bekömmlicher machen 119

I

Ingwer 119, 154

Insekten vertreiben 189

K

Kaffee, Wärmeverlust 111

Kaffeepulver nutzen 189

Kaffeesatz nutzen 168, 181
Kakaopulver einröhren 132
Kalk lösen 199
Kartoffeln 11
– aufbewahren 11
– ausdrücken 174
– schälen 150
– schneiden 166
Kartoffelpresse nutzen 174
Kartoffelschalen 168
Käse
– lagern 76
– schneiden 183
Keramikbecher als Wetzstein 191
Kerzen anzünden 176
Ketchup herauslocken 156
Kirschen entsteinen 124
Kiwichale 154
Klammer basteln 185
Klebehaken nutzen 91
Kleiderbügelwaage 140
Knäckebrot bestreichen 111
Knoblauch
– lagern 32
– nachwachsen lassen 23
– zu viel 117
Knoblauchgeruch vertreiben 31
Knoblauchpaste herstellen 31
Knoblauchpresse nutzen 175
Knoblauchzehen 30
Kochlöffel 52
Kohl, Geruch vertreiben 119
Konservendosen ordnen 195
Kork nutzen 184, 185
Korkenzieher, Ersatz 108
Körner 12
Kräuter

– aufbewahren 48
– Blätter abbekommen 109
– nachwachsen lassen 22
– pflegen 47
– schneiden 60
– trocknen 47, 48, 163
Kräutertöpfe aufhängen 88
Kreuzkümmel 119
Küche ordnen 78, 90, 194
Kuchen
– aufbewahren 68
– Glasur optimieren 118
– reparieren 117, 118, 129
Küchenabfälle nutzen 168
Kuchenformen,
 Umrechnungsformel 138
Küchengeräte reinigen 199
Küchenschere nutzen 60
Kuchenzutaten, klebrige 137
Kühlpacks, improvisierte 180
Kühlschrank
– Energie sparen 72
– Gerüche vertreiben 72
– ordnen 70, 71, 195
– reinigen 72
Kümmel 119
Kupferpfannen reinigen 199

L

Lachsfilet zubereiten 44
Lauch säubern 163
Lebensmittel
– auffrischen 67
– lagern 71
Lebensmittelmotten
vertreiben 189
Lochplatte nutzen 91, 97

M

Marinieren 40, 41
Marmelade selbst
machen 55, 86
Maronenpüree verfeinern 175
Mayonnaise nutzen 199
Mehl
– aus Körnern herstellen 12
– einröhren 132
– ersetzen 172
– Verklumfung vermeiden 58
Mehlschwitze einröhren 132
Messer
– aufbewahren 57, 96, 185
– schärfen 127, 191
Messerblock 57, 58, 190
Milch ersetzen 172
Mindesthaltbarkeitsdatum 65
Mittelohrentzündung lindern 29
Möbel, Stabilität optimieren 184
Möhren auffrischen 67
Mozzarella-Kugeln
schneiden 167
MSC-Siegel 43
Mücken vertreiben 189
Muffin, Fett entziehen 59
Muffinformen aus Silikon 165
Mühle einfüllen 169
Müll vermeiden 66
Mürbeteig 60, 135
Müsli am Stiel 110

N

Natron 172, 199
Nudel-Mythen 16
Nudeln kochen 16
Nusssschalen 168

O

- Öl 39, 164
- Ölflasche, Tropfschutz 103
- Ölflecken entfernen 164
- Öltemperatur testen 52, 59

P

- Pak Choi nachwachsen
 - lassen 22
- Pannenhelfer 117
- Paprika
 - reifen lassen 20
 - schneiden 28
- Pausenbrote aufbewahren 93
- Peeling, alternatives 181
- Pektin 86
- Pellkartoffeln 11, 150
- Perlzwiebeln schälen 155
- Pfannen
 - Beschichtung schützen 92
 - gusseiserne 85
- Pfefferkörner 115
- Pfeffermühle füllen 115
- Pilze schneiden 167
- Pistazien öffnen 136
- Pizza in der Pfanne 85
- Polenta 132
- Porree nachwachsen lassen 22
- Putzhelfer ordnen 79

R

- Radieschen auffrischen 67
- Räuchern im Wok 187
- Räucherofen basteln 186
- Regrow 23
- Reinigungsmittel, alternative 199
- Reis 12, 58, 76

R
Reste-Essen 77, 95

- Rezepte fleckenfrei lesen 159
- Rollschrank bauen 98
- Rost entfernen 199
- Rote Bete schneiden 167
- Rühren ohne Klumpen 132

S

- Saft eingießen 110
- Salat
 - lagern 35
 - nachwachsen lassen 22
 - schichten 95
 - trocknen 35, 163
 - waschen 35
 - zubereiten 152
- Salatdressing 35, 162, 168
- Salatschleuder 162
- Salz nutzen 164
- Salz, Verklumpung
 - vermeiden 58
- Sandwichmaker reinigen 121
- Schälen 154, 155
- Schärfe mildern 117
- Scheuerpulver, alternatives 199
- Schneidebretter 57, 127, 195, 199
- Schneiden 127
- Schnitzel plätten 85
- Schokolade schmelzen 177
- Schränke optimieren 83, 90
- Schubladen
 - nutzen 83, 96, 97, 99
- Schuhe polieren 168
- Schutzhüllen für Besteck 96
- Sekt 67, 164
- Selleriestangen auffrischen 67
- Semmelbrösel 172

S
Sieb, ohne 158

- Smoothie aus Resten 168
- Soßen im Kühlschrank
 - lagern 71
- Spaghetti als Anzünder 176
- Spaghetti Eis zubereiten 174
- Speisestärke 172
- Spritzbeutel, Alternative 146
- Spritzer vermeiden 111, 128
- Spülmaschine 100
 - Essen zubereiten 49
 - reinigen 101
- Spülmittel dosieren 102
- Spülschwämme reinigen 157
- Steak 36, 37

T

- Tablet anbringen 87, 197
- Teelöffel, gestrichener 89
- Teeränder entfernen 199
- Teig
 - ausrollen 131
 - klebriger 129, 135
 - lösen 182
 - portionieren 135, 170, 171
 - schneiden 183
 - Temperatur 129
- Teigkarten 134
- Teleskopstange nutzen 90
- Thermometer am Topf 145
- Tofu zubereiten 85
- Tomaten
 - entkernen 170
 - häuten 151, 155, 174
 - lagern 69
- Töpfe aufbewahren 90
- Topfuntersetzer basteln 185

Torten
– schneiden 182
– transportieren 94
– verzieren 94
Tortenboden teilen 182
Transport, Essen 105
Trichter 169, 192
Trockenfrüchte schneiden 60
Tüten verschließen 55, 193

V

Vakuumieren ohne Geräte 104
Vanillestangen auffrischen 67
Verbrauchsdatum 65
Versalzenes retten 117
Vorratsdosen reinigen 55
Vorratsschrank sortieren 65

W

Waage 140
Waffeleisen reinigen 121
Wasserbomben, kühlende 180
Wasserflecken entfernen 199
Wasserhahn verlängern 126
Wasserhahn, tropfender 183
Wassermelone 34, 147
Weinflaschen öffnen 108
Wespenstiche lindern 29
Wetzstein, improvisierter 191

Z

Zahnseide nutzen 182
Zange, alternative 196
Zeitschriftenhalter nutzen 194
Zitrone 27, 199
Zitronengras 144
Zitronenkerne 168

Zitronensaft entnehmen 26
Zitronenschale 27, 168
Zucchini trocknen 162
Zucker, herstellen 17
Zwiebeln 29, 164

