

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
Aufbewahrungsdosen 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
Brotteig 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

Fruchtflieden vertreiben 189

Frühstücken 110

Füllungen einfüllen 146

G

Gebäck 67, 104

Geflügel lagern 45

Gefrierschrank ordnen 70, 73, 195

Gelatine, klumpige 132

Gelierhilfe, 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 einrühren 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 einrühren 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
Kiwischale 154
Klammer basteln 185
Klebhaken 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 133
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
– einrühren 132
– ersetzen 172
– Verklumpung vermeiden 58
Mehlschwitze einrühren 132
Messer
– aufbewahren 57, 96, 185
– schärfen 127, 191
Messerblock 57, 58, 190
Milch ersetzen 172
Mindesthaltbarkeitsdatum 65
Mittellohrentzündung 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
Nussschalen 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

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
Scheuermehl, 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

Sieb, ohne 158
Smoothie aus Resten 168
Soßen im Kühlschrank
lagern 71
Spaghetti als Anzündler 176
Spaghettieis 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

