

# Inhalt

Vorwort .....	3
Kräuter und Gewürze .....	4
<i>Die 10 wichtigsten Gewürze für die Küche</i> .....	13
Der eigene Kräutergarten .....	14
Obst und Gemüse von A bis Z .....	16
<i>Alles über die Kartoffel</i> .....	18
<i>5 Tipps, um mehr Obst und Gemüse zu essen</i> .....	23
<i>Saisonkalender</i> .....	26
Aufbewahrung und Haltbarkeit .....	28
Pech und Pannen in der Küche .....	32
<i>Angebranntes einfach retten</i> .....	34
Kochen wie ein Profi .....	40
<i>Pro Person rechnet man</i> .....	41
<i>8 Fehler beim Nudelkochen</i> .....	44
Backen wie ein Profi .....	46
<i>Mengenangaben einfach umrechnen</i> .....	49
<i>Mehltypen und ihre Verwendung</i> .....	50
Fisch und Fleisch .....	52
Spartipps für den Einkauf und den Haushalt .....	56
<i>Ein Haushaltsbuch anlegen</i> .....	59
Weg ist der Fleck .....	60
<i>Die richtige Schuhpflege</i> .....	62
Garten- und Pflanzentipps .....	64
<i>Schädlingsbekämpfung</i> .....	65
Tipps für den Heimwerker .....	68
<i>Das darf in keinem Werkzeugkasten fehlen</i> .....	69
Putztipps für Ihr Zuhause .....	72
<i>Omas Putzmittel selbst machen</i> .....	73
<i>Heute ist Wasch- und Bügeltag</i> .....	76
Register .....	78