

Inhalt

<i>Vorwort</i>	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
<i>Register</i>	78