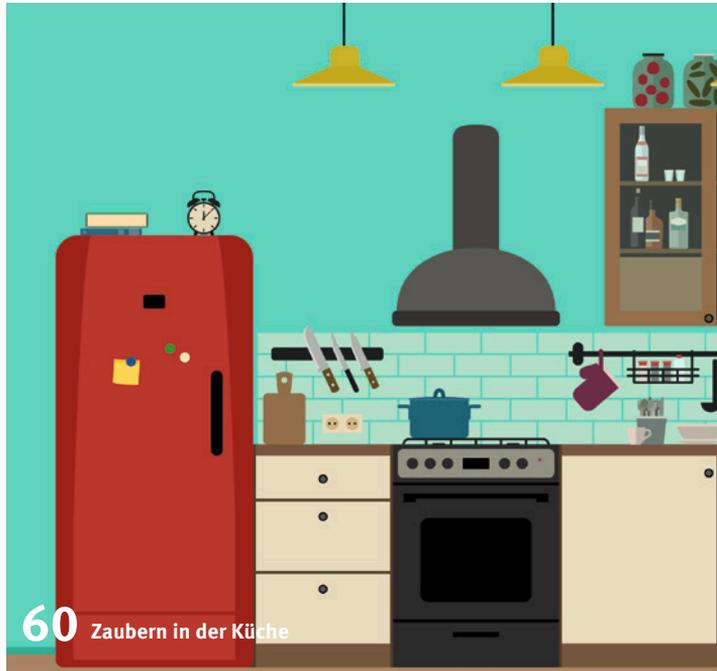


16

Gute Lebensmittel
kaufen



Inhalt



60 Zaubern in der Küche

- | | | | |
|-----------|---|---|---|
| 6 | Zu diesem Buch | 61 Kochen und backen:
Zaubern in der Küche | 115 Kleiderpflege |
| 8 | Die wichtigsten Fragen
und Antworten | 62 Gutes Werkzeug für die
Küche | 116 Saubere Sache(n) –
Wäsche waschen mit
System |
| 15 | Das kommt in die
Tüte: Einkaufen und
Aufbewahren | 78 Klug aufbewahren | 129 Der Fleck muss weg! |
| 16 | Gute Lebensmittel
kaufen | 85 Was tun gegen Lebens-
mittelverschwendung? | 131 Wäsche trocknen |
| 44 | Verpackungen –
viel Geld für Luft und
Plastik | 95 Speisen zubereiten –
ganz praktisch | 134 Richtig bügeln – und es
vermeiden |
| 56 | Gut gewappnet:
Die Vorräte | 107 Aufräumen und sauber-
machen | 136 Schrankordnung:
So bleibt Kleidung
ansehnlich |
| | | | 138 Schutz und Pflege |
| | | | 140 Ausmisten – weggeben |



**145 Einfach sauber:
Putzen**

- 146 Aufräumen – und Ordnung halten
- 148 Was zum Putzen wirklich notwendig ist
- 154 Das Putzwerkzeug
- 159 Putzen – Raum für Raum
- 159 Die Küche
- 168 Das Bad
- 173 Die Wohnräume
- 183 Die Fenster putzen

**187 Das Nicht-Alltägliche:
Hilfe, ich muss ...**

- 188 ... für viele kochen!
- 192 ... meine Wohnung in einer halben Stunde vorzeigbar machen
- 194 ... die Küche trockenlegen
- 195 ... die Wohnung für den Urlaub präparieren

Anhang

- 197 Adressen
- 198 Stichwortverzeichnis
- 200 Bildnachweis
- 200 Impressum