

Einführung	10
Für die Küche	12
Selber machen – vom Kartoffelbrei bis zum Holunderwein	14
Haltbar machen – vom Rotkohl bis zu getrockneten Apfelingeln	38
Vorratskammer – vom Einkellern bis zur richtigen Lagerung im Kühlschrank	68
Reste verwerten – vom Fleischsalat bis zum Brotauflauf	71
Küchentipps – von geplatzen Eiern bis zum angebrannten Kuchen	77
Den Tisch decken – von der richtigen Tischdecke bis zur passenden Dekoration	80
Fürs gepflegte Zuhause	84
Textilpflege und Wäsche – vom Tipp für die Handwäsche bis zum Mottenmittel <i>mit Flecken-ABC</i>	86
Pflege von Möbeln und Accessoires – von der Holzpolitur bis zum Silberputzmittel	104
Putzen – vom Mittel gegen Kalkflecken bis zum sauberen Wohnzimmerteppich	110
Für Gesundheit und Schönheit	126
Natürliche Heilmittel – vom Erdbeertee gegen Eisenmangel bis zur Zwiebelpackung bei Kopfschmerzen	128
Schönheit und Kosmetik – von der Orangenblütenlotion bei trockener Haut bis zum Rosmarin-Minze-Mundwasser	156
Register	180