

Inhalt

6	Zu diesem Buch	60	Kochen und backen: Zaubern in der Küche	114	Kleiderpflege
8	Die wichtigsten Fragen und Antworten	62	Gutes Werkzeug für die Küche	116	Saubere Sache(n) – Wäsche waschen mit System
14	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
42	Verpackungen – viel Geld für Luft und Plastik	95	Speisen zubereiten – ganz praktisch	134	Richtig bügeln – und es vermeiden
54	Gut gewappnet: Die Vorräte	107	Aufräumen und sauber- machen	136	Schrankordnung: So bleibt Kleidung ansehnlich
				138	Schutz und Pflege
				140	Ausmisten – weggeben

144	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

186	Das Nicht-Alltägliche: Hilfe, ich muss ...
188	... für viele kochen
192	... meine Wohnung in einer halben Stunde vorgeigbar machen
194	... die Küche trocken- legen
195	... die Wohnung für den Urlaub präparieren

Anhang	
197	Adressen
198	Stichwortverzeichnis
200	Bildnachweis
200	Impressum