

16

Gute Lebensmittel
kaufen

Inhalt



60 Zaubern in der Küche

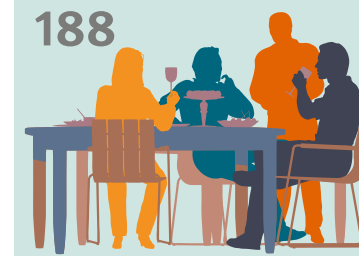


159

Raum für Raum einfach sauber

Viele Gäste bewirten

188



114

Waschen, bügeln, Kleider pflegen

- 6 Zu diesem Buch
- 8 **Die wichtigsten Fragen und Antworten**
- 14 Das kommt in die Tüte: Einkaufen und Aufbewahren**
- 16 Gute Lebensmittel kaufen
- 44 Verpackungen – viel Geld für Luft und Plastik
- 56 Gut gewappnet: Die Vorräte

- 60 Kochen und backen: Zaubern in der Küche**
- 62 Gutes Werkzeug für die Küche
- 78 Klug aufbewahren
- 85 Was tun gegen Lebensmittelverschwendung?
- 95 Speisen zubereiten – ganz praktisch
- 107 Aufräumen und sauber machen

- 114 Kleiderpflege**
- 116 Saubere Sache(n) – Wäsche waschen mit System
- 129 Der Fleck muss weg!
- 131 Wäsche trocknen
- 134 Richtig bügeln – und es vermeiden
- 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 vorzeigbar machen
- 194 ... die Küche trockenlegen
- 195 ... die Wohnung für den Urlaub präparieren

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



Zu diesem Buch

Schon mal darüber nachgedacht, wie der Kalk vom Duschkopf wieder verschwindet? Oder, warum Ei-Flecken nicht mit heißem Wasser bearbeitet werden sollten, was gegen den Fettfilm im Backofen hilft oder warum die Tomate im Kühlschrank so zäh wird?

Das sind Fragen, mit denen sich die meisten Menschen nicht freiwillig beschäftigen. Fragen, die sie nicht wirklich interessieren, mit denen sie aber irgendwann konfrontiert werden. Vor dem Haushalt können wir uns nicht drücken. Wir können uns die Arbeit nur **leichter machen**. Wie? Dazu gibt es Tausende Tipps und Tricks im Internet.

In diesem Buch steht, was Fachleute raten: Forscher, Blogger, Haushaltsprofis. Übersichtlich gegliedert, **Schritt für Schritt** erklärt, damit nicht schon die Suche nach Antworten zum Dauerlauf wird.

Für die allermeisten Probleme gibt es mehrere Lösungen. Mit viel Chemie bekommt man jeden Fettfilm weg, Fertiggerichte ersparen das Kochen, der Discounter um die Ecke bietet alles in billig, und dann ist es auch egal, wenn die Tomate schnell gammelig wird. Kauf ich halt neue.

Das ist nicht unser Weg: Wir finden, dass jeder Verbraucher auch eine **Verantwortung** hat. **Für sich, seine Gesundheit, die Umwelt**. Im eigenen Haushalt entscheiden wir, mit wie viel Chemie wir uns umgeben, wie viele Zusatzstoffe wir essen, wie **sparsam** wir mit **Ressourcen** umgehen.

Es wird uns leicht gemacht, unnötige, umweltschädliche, ungesunde oder schlicht zu teure Produkte zu kaufen. Oft gibt es gute Alternativen, mit denen man sogar **Geld spart**. Man muss sie nur kennen. Alufolie oder Plastikbox? Glas oder Dose? Essigreiniger oder Powergel? Dazu gibt es hier Antworten.

Oft ist weniger mehr: Niemand braucht zehn verschiedene Putzmittel mit Aktivkraft und Extrafrische oder die Limo light mit Gingko-Vitalisierung. Das sind Marketingideen, die vor allem einen Zweck verfolgen: Uns dazu zu bringen, **mehr zu kaufen als nötig**.

Dieses Buch zeigt die Tricks und **falschen Versprechen**. Das macht Einkaufen nicht immer einfacher. Es schützt aber davor, dass wir uns hinterher übers Ohr gehauen fühlen. Und spart am Ende Geld, das sich weit sinnvoller ausgeben lässt. Für ein richtig gutes Messer beispielsweise – denn das macht Küchenarbeit wirklich leichter.

Was brauche ich, was kann ich im Laden liegen lassen? Wie gehe ich bei der Hausarbeit am besten vor? Einfach hier und jetzt in diesem Buch nachschlagen und loslegen. Dann wird es schon klappen.

Für noch mehr **praktischen Durchblick** haben wir unsere Tipps mit Symbolen versehen, damit auf den ersten Blick klar wird, wie man im Alltag

 **Zeit sparen**

 **Geld sparen und**

 **nachhaltig handeln** kann.

Eventuelle Problemlagen lösen wir direkt:

 gibt **konkrete Hinweise**, wie was am besten geregelt werden kann.