


α 279500

Bianka Bleier · Birgit Schilling

Besser einfach – einfach besser

Das Haushalts-Survival-Buch

mit Illustrationen von
Jan-Philipp Buchheister

 R. Brockhaus



- 64.01

Inhaltsverzeichnis

Survival-Haushalt – Was bedeutet das?	5
Ihr Leitfaden durch das Buch	6
Kapitel 1: Zwei Wege, ein Ziel. Unterwegs zum Survival- Haushalt	7
Kapitel 2: Susanne ändert ihr Leben. Eine fast wahre Ge- schichte	13
Kapitel 3: Zeitplanung. Dem Geheimnis der verschwunden- en Stunden auf die Spur kommen	31
Kapitel 4: Weniger ist mehr. Vom Segen des Wegwerfens ...	58
Kapitel 5: Einer für alle – alle für einen. Familienmithilfe ..	74
Kapitel 6: Putzen – (k)eine unendliche Geschichte	88
Kapitel 7: Großmutter's Waschtage. Eine alte Erfindung, neu betrachtet	102
Kapitel 8: Der Wocheneinkauf. Einfacher einkaufen und gezielt einfrieren	108
Kapitel 9: Die Küche erobern. Vom Irrgarten zum Arbeits- platz	116
Kapitel 10: Survival-Kochen. Die Rezepte	123
Noch ein Wort, bevor Sie loslegen	140