



U L R I K E O S T R O P

# Die besten Öko-Tipps für zu Hause

und wie Sie dabei  
Geld sparen

Ulrike Ostrom  
Die besten Öko-Tipps für zu Hause

Ulrike Ostrop

# Die besten Öko-Tipps für zu Hause

und wie Sie dabei Geld sparen

**humboldt**

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten  
sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-89994-173-9

Die Autorin: Ulrike Ostop M.A., geboren 1958, war nach einem geisteswissenschaftlichen Studium viele Jahre als Lektorin im Buchverlag tätig. Seit zehn Jahren arbeitet sie als freie Journalistin für namenhafte Frauenzeitschriften und als Autorin zu Themen rund um Küche und Haushalt

© 2008 humboldt

Ein Imprint der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbh & Co. KG,  
Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover  
[www.schluetersche.de](http://www.schluetersche.de)  
[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

Autor und Verlag haben dieses Buch sorgfältig geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Otmar Fischer, Münster

Covergestaltung: DSP Zeitgeist GmbH, Ettlingen

Innengestaltung: akuSatz Andrea Kunkel, Stuttgart

Titelfoto: plainpicture

Satz: PER Medien+Marketing GmbH, Braunschweig

Druck: Druckhaus „Thomas Müntzer“ GmbH, Bad Langensalza

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	8
----------------------	---

<b>Energie sparen – Klimaschutz beginnt zu Hause</b> .....	10
Elektrizität: Weg mit den Stromfressern! .....	11
Wasser: Runter mit den Kosten! .....	16
In Küche und Haushalt: Wer sparen will, denkt mit .....	18
Wärme: Alles dicht in Haus und Wohnung? .....	28
Auto: Fahren und sparen .....	33

<b>Alles frisch und sauber – Hygiene ohne chemische Keule</b> .....	37
Bad und Toilette .....	37
Rund ums Fenster .....	47
Küche und Küchengeräte .....	50
Pflege von Geschirr, Töpfen und Co. ....	60
Schmuck und andere Wertgegenstände .....	73
Im Wohnbereich .....	74

<b>Sanfte Pflege für Textilien, Leder und Schuhe</b> .....	90
So bleiben Ihre Kleidungsstücke länger schön .....	90
Der Fleck muss weg .....	106
Glänzende Behandlung für Schuhe und Lederwaren ...	123

<b>Rund um unserer Lebensmittel . . . . .</b>	131
Einkaufen und aufbewahren –	
sparen, ohne auf Qualität zu verzichten . . . . .	132
Für den Vorrat: Einmachen und Einfrieren . . . . .	136
Backen: Gewusst wie. . . . .	143
Eier, Milch, Käse . . . . .	157
Fette und Öle. . . . .	162
Aus Fluss und Meer . . . . .	164
Fleisch, Wurst, Geflügel . . . . .	167
Gemüse und Hülsenfrüchte. . . . .	177
Getreide, Kartoffeln, Teigwaren . . . . .	194
Kräuter, Gewürze und andere Würzzutaten. . . . .	201
Obst und Nüsse. . . . .	207
Wenn etwas schiefgeht –	
Erste Hilfe bei Küchenpannen . . . . .	216
Wenn etwas übrig bleibt:	
Leckere Ideen für die Verwendung von Resten . . . . .	221

<b>Gesundheit, Schönheit und Wohlbefinden . . . . .</b>	230
Klassische Hausmittel gegen kleinere Beschwerden . . . . .	230
Strahlend schön mit einfachen Mitteln . . . . .	246

<b>Kleinere Reparaturen selbst ausführen . . . . .</b>	257
In Haus und Wohnung: Hilfen zur Selbsthilfe . . . . .	257
Do it yourself – Bohren, Nageln, Schrauben, Kleben . . . . .	266
Malerarbeiten und Tapezieren . . . . .	272
Gut geflickt – viel Geld gespart . . . . .	275
Tipps für Autofahrer . . . . .	278
<b>Mehr Freude an Pflanzen . . . . .</b>	280
Pflanzen und Blumen im Zimmer und in der Vase . . . . .	280
Pflanzen in Kästen und Kübeln, auf Terrasse und Balkon. . . . .	288
Töpfe und Schalen richtig verwenden . . . . .	293
<b>Klassische Mittel zur Reinigung und Pflege . . . . .</b>	297
<b>Register . . . . .</b>	298

# Vorwort

Wer einen Haushalt führt, muss Tag für Tag eine Vielzahl von Aufgaben erledigen und hat so manches Problem zu lösen: die Familie ernähren, Haus oder Wohnung sauber halten, Kleidung und Wäsche pflegen, Zimmer- und Balkonpflanzen versorgen ... Es gilt nicht nur, regelmäßig einzukaufen, zu kochen, zu putzen, zu waschen, die Blumen zu gießen und hin und wieder einen Knopf anzunähen. Auch kleinere und größere Malheurs sind zu beheben, wenn man ihnen schon nicht vorbeugen kann.

Für zahllose dieser immer wiederkehrenden Aufgaben und Probleme gibt es bewährte Tipps, die Arbeit, Geld und Zeit sparen helfen – und zudem die Umwelt schonen. Die Vorteile dieser Öko-Tipps wissen wir heute besonders zu schätzen, denn die Folgen der Umweltverschmutzung und des Klimawandels sind offensichtlich.

Dieses Buch versammelt die besten Öko-Tipps für den Haushalt. Das Wort „Ökologie“ bedeutet ursprünglich „Lehre vom (Privat-)Haushalt“. Tatsächlich kann jeder einzelne wirksam und nachhaltig zum Schutz von Umwelt und Klima beitragen, indem er bei sich zu Hause sparsam wirtschaftet und Abfall vermeidet.

Konkret heißt das beispielsweise: Strom und Wasser sparen, ohne auf Wärme und Sauberkeit zu verzichten; beim Putzen und Waschen sanfte Mittel verwenden, statt mit der „chemischen Keule“ zuzuschlagen und die Gewässer zu belasten; frische, unbelastete Lebensmittel einkaufen und schonend zubereiten, statt die Familie mit Fertiggerichten abzuspeisen; kleinen Beschwerden mit klassischen Hausmitteln abhelfen, statt gleich Medikamente mit Nebenwirkungen zu schlucken; unbrauchbar gewordene Dinge nicht gleich „entsorgen“, sondern kleinere Reparaturen selbst ausführen. All dies bedeutet nicht Verzicht, sondern den sinnvollen Einsatz der Ressourcen.

Das Schöne ist: Wer nachhaltig wirtschaftet, schon nicht nur die Umwelt, sondern auch seine Gesundheit und nicht zuletzt sein Portemonnaie. Die Tipps dieses Buches möchten Ihnen dabei behilflich sein.

Februar 2008

Ulrike Ostrop

# Energie sparen – Klimaschutz beginnt zu Hause

*Strom, Gas, Wasser, Benzin – die Kosten explodieren förmlich, und das wird sich wohl auch in absehbarer Zukunft nicht ändern. Also heißt es sich umstellen und sparen.*

Das gelingt schon allein dadurch, dass man sich jeden Verbrauch an Energie bewusst vor Augen führt und diese nur ganz gezielt und nicht länger als nötig einsetzt – beim Heizen, im Haushalt oder beim Autofahren. Auch rechtzeitiges und vorausschauendes Handeln füllt dem Sparschwein auf lange Sicht den Bauch: Manche Maßnahmen zur Schonung der Ressourcen und für den Klimaschutz erfordern vorab hohe finanzielle Investitionen, zahlen sich aber später mit deutlich reduzierten Kosten aus. Eigentümer können für einige Projekte, etwa zur Wärmedämmung oder für Solaranlagen, zudem Zuschüsse vom Staat beantragen. Auch die Inanspruchnahme eines qualifizierten Energieberaters kann sich hier durchaus lohnen.

## Elektrizität: Weg mit den Stromfressern!

### Beim Neukauf von Geräten beachten

**Energieeffizienzklassen** Beim Neukauf von elektrischen Haushaltsgeräten sollten Sie nach energiesparenden Modellen Ausschau halten. Hilfe bei der Wahl bietet das sogenannte Energielabel der EU, das sämtliche Haushaltsgroßgeräte nach ihrer Energieeffizienz in Klassen einteilt. Das große A steht dabei für energiesparend, das rote G für energieverwendend. Neuere Modelle erfüllen fast alle die Anforderungen für die Klasse A, so dass für noch sparsameren Verbrauch die Klassen A+ und A++ eingeführt wurden.

**Folgekosten berücksichtigen** Auch wenn Sie sich grundsätzlich für ein Elektrogerät der Energieeffizienzklasse A++ entscheiden, lohnt es sich, zusätzlich die technischen Angaben des Gerätes zu studieren. Vergleichen Sie dabei vor allem die Aussagen zu Strom- und Wasserverbrauch, denn die können sehr unterschiedlich sein. Diese Folgekosten sind es letztlich, die Sie in Ihrem Geldbeutel spüren.

**Netzschalter leicht erreichbar?** Achten Sie beim Kauf von Elektrogeräten darauf, dass sie über einen Netzschalter (Ein/Aus-Schalter) verfügen, der einfach zugänglich und eindeutig gekennzeichnet ist. Ein ausgeschaltetes Gerät sollte keinen Strom verbrauchen (das ist leider nicht bei allen Geräten der Fall!). Darüber hinaus sollte man erkennen können, in welchen Betriebszuständen das Gerät sich gerade befindet.

**Verdeckter Energieverbrauch** Manche Elektrogeräte verbrauchen selbst dann Energie, wenn sie gar nicht in Gebrauch sind. Solche verdeckten Stromfresser verraten sich z.B. dadurch, dass sie die ganze Zeit über warm bleiben – oft sind es Stecker oder Trafo-Netzteile. Auch Geräte im Stand-by-Modus – bei denen eine Bereitschaftsanzeige leuchtet – ziehen ständig Strom aus dem Netz. Für viele Elektrogeräte ist dieser ständige Bereitschaftszustand leider mittlerweile normal, sie besitzen gar keinen Netzschatzter mehr. Wählen Sie möglichst ein Gerät mit Ein/Aus-Schalter.

## Einfach mal den Strom abdrehen

||| **Stromverbraucher ausschalten** Fernseher, Stereoanlage, Videorekorder oder Computer sollten nur eingeschaltet sein, wenn sie auch gebraucht werden. Das Ausschalten lohnt schon, wenn die Pause nur eine halbe Stunde beträgt. Auch im Stand-by-Modus verbrauchen diese Geräte Strom.

**Master/Slave-Funktion – Herr und Sklave** Verwenden Sie sogenannte Master/Slave-Steckerleisten. Das Hauptgerät (z.B. den Fernseher) schließen Sie an die Master-Buchse an, alle anderen Geräte (z.B. DVD-Player und Videorekorder) an die abhängigen Slave-Buchsen. Wenn Sie jetzt das TV-Gerät ausschalten, sind auch die anderen angeschlossenen Geräte von der Stromzufuhr getrennt.

**Stromfresser aufspüren** Mit einem Strommessgerät (Energie-Monitor) können Sie den Energieverbrauch Ihrer Elektrogeräte überprüfen und z.B. stromfressende Stand-by-Sünder erwischen. Da man ein solches Gerät nicht ständig braucht, sollte es im Bekannten- oder Verwandtenkreis weitergereicht werden.

### ||| **Batterien: Der mobile Strom ist teuer und schadet der Umwelt**

Batterien sind bequem, denn sie machen uns unabhängig von der Steckdose – der Umwelt aber sind die mobilen Stromspender ein Gräuel. Nicht nur dass ihre Herstellung wesentlich mehr Energie verbraucht, als sie im Einsatz dann abgeben, sie stecken darüber hinaus voller giftiger Stoffe, die aufwendig entsorgt werden müssen. Geben Sie deshalb alle gebrauchten Batterien, auch die kleinsten, unbedingt bei den entsprechenden Sammelstellen ab. In der Mülltonne haben sie nichts zu suchen!

Verwenden Sie wann immer möglich die betreffenden Geräte mit Netzstecker und setzen Sie Batterien nur im Notfall ein – der Strom aus der Steckdose ist allemal billiger als der „zum Mitnehmen“. Viele Kleingeräte gibt es auch mit Solarfunktion – leistungsstarke Solarzellen arbeiten auch bei schwächeren Lichtverhältnissen.

### **Wieder aufladbar: Akkus**

Wenn Sie auf Mobilität beim Stromverbrauch nicht verzichten wollen oder können, sollten Sie anstelle von Batterien Akkus verwenden, die bei richtiger Behandlung eine lange Lebensdauer haben. Sie eignen sich insbesondere für Geräte, die häufig genutzt werden, z. B. tragbare CD-Player oder Spielzeug. Beim Aufladen sollten Sie die Anweisungendes Herstellers befolgen, um die Lebensdauer des Akkus zu optimieren. Verwenden Sie zum Aufladen ein hochwertiges Ladegerät mit Erhaltungsladefunktion, Defekterkennung und Überladeschutz.

Trennen Sie das Ladegerät vom Netz, wenn es nicht benötigt wird, so vermeiden Sie unnötigen Energieverbrauch.

- Nickel-Cadmium-Akkus sollten wegen des giftigen Cadmiums nicht mehr gekauft werden. Nehmen Sie stattdessen Nickelhydrid(NiMH)-Akkus oder Lithium-Ionen-Akkus. Im Gegensatz zu vielen Nickel-Cadmium-Akkus zeigen Letztere auch keinen Memory-Effekt.
- Achten Sie beim Gebrauch und beim Laden immer auf die richtige Polung.
- Verwenden Sie in einem Gerät nur Akkus gleicher Nennkapazität, die in Alter und Ladungszustand übereinstimmen und gemeinsam geladen wurden.
- Entfernen Sie die Akkus aus dem Elektrogerät, wenn es längere Zeit nicht gebraucht wird. Dies gilt nur für nicht fest eingebaute Akkus. Lagern Sie die Akkus trocken und bei Zimmertemperatur.
- Akkus dürfen nicht im Hausmüll entsorgt werden. Bringen Sie unbrauchbar gewordene Exemplare zu einer Batteriesammelstelle des Händlers oder der Gemeinde.

#### **Ebenfalls wieder aufladbar: Alkali-Mangan-Batterien**

In seltener genutzten Geräten, z. B. Taschenlampen, ist es sinnvoll, Batterien statt Akkus einzusetzen. Einfache Primärbatterien dürfen nicht wieder aufgeladen werden. Als Alternative empfiehlt sich die wiederaufladbare Alkali-Mangan-Batterie (RAM Rechargeable Alkaline Manganese). Sie hat den Vorteil, dass sich nur ganz langsam selbst entlädt und so auch bei seltener Nutzung lange Zeit Energie liefert. Anders als ein Akku besitzt sie allerdings nach der Aufladung nicht mehr dieselbe Kapazität wie vor der Entladung. Diese Batterien sollten (mit dem passenden Ladegerät) bereits dann nachgeladen werden, wenn erst ein Teil ihrer Kapazität verbraucht ist.

## Gezielte Beleuchtung

**Energiesparlampen sinnvoll einsetzen** Der Einsatz von Energiesparlampen, die es inzwischen in vielen Formen und Lichtfarben gibt, lohnt sich. Sinnvoll ist er vor allem überall dort, wo eine Lampe mehr als eine Stunde am Stück leuchtet, z.B. im Flur, in der Küche, im Esszimmer. Die Energieersparnis beträgt hier bis zu achtzig Prozent. Überdies haben die Lampen eine wesentlich längere Lebensdauer als normale Glühbirnen, sind allerdings auch deutlich teurer. Halogenlampen leuchten zwar vergleichsweise heller als Glühbirnen, benötigen aber durch ihr Netzteil sogar noch zusätzlichen Strom.



**Licht nur in genutzten Räumen** Lassen Sie bei Dunkelheit nur die wirklich benötigten Lichter brennen, also nur in Räumen, wo sich jemand aufhält. Und auch hier genügen oft ein bis zwei Lichtquellen, die je nach Tätigkeit für Stimmung sorgen oder den Raum gezielt ausleuchten. Im Flur bzw. in der Diele lohnt sich der Einsatz von Energiesparlampen.

**Bewegungsmelder im Garten** Statten Sie Ihre Gartenbeleuchtung mit einem Bewegungsmelder aus. Dann werden Wege oder dunkle Ecken nur dann beleuchtet, wenn es nötig ist, nämlich wenn sich jemand dort aufhält bzw. dort vorbeigeht. Und Sie brauchen nicht mehr daran zu denken, die Beleuchtung ein- und vor allem auch wieder auszuschalten.

**Zeitschaltuhr begrenzt Stromverbrauch** Eine Zeitschaltuhr schaltet den Stromkreis zum gewählten Zeitpunkt automatisch

ein und vor allem auch wieder aus: Sie sorgt beispielsweise dafür, dass die elektrische Weihnachtsbeleuchtung vor dem Haus ab einer bestimmten Uhrzeit romantische Stimmung verbreitet, am späteren Abend aber auch wieder erlischt.

## **Wasser: Runter mit den Kosten!**

### **Temperatur kontrollieren**

**Konstante Temperatur** Einhebelmischer oder Einhandmischer mit eingebautem Thermostat sorgen bei Dusche, Badewanne und Waschbecken dafür, dass die einmal eingestellte Temperatur schnell erreicht wird, und ersparen so wasserverbrauchendes Hin-und-her-Regulieren. Sie sind allerdings nicht für alle Durchlauferhitzer geeignet. Einhebelmischer ohne Thermostat sind nicht ganz so sparsam, aber immer noch besser als Zweihebelmischer.

**Optimale Badetemperatur** Lassen Sie das Badewasser nicht heißer ein, als Sie es vertragen: Die optimale Badetemperatur für Erwachsene liegt bei 36–39 °C (kühler macht fit, sehr warm eher schlafbrig). Für Kinder sollte das Wasser 35–37 °C warm sein. Ganz unzweckmäßig ist es, die Wanne mit Wasser höchster Temperatur zu füllen und dann abzuwarten, bis die Wohlfühltemperatur erreicht ist.

**Wassertemperatur moderat einstellen** Wird das Wasser für Badewanne, Waschbecken oder Küchenspülbecken über einen Durchlauferhitzer erwärmt, genügt es in der Regel, die Tem-

peratur nicht höher als 45 °C einzustellen. Auch wenn das Warmwasser über die Heizanlage erzeugt wird, genügt diese Temperatur.

## **Wasserverbrauch reduzieren**

**Duschen statt baden** Genießen Sie Ihr warmes Bad bewusst und mit Genuss, aber nicht zu häufig: Ein Vollbad verbraucht so viel Wasser und Energie wie drei- bis viermaliges Duschen.

**Für Wassersparer** Ein Durchflussbegrenzer, der sich in die Armaturen einbauen lässt, verringert die durchlaufende Wassermenge, wobei der Wasserstrahl weiterhin angenehm bleibt. Noch wirkungsvoller ist es, wenn er mit einem Spar-Luftsprudler kombiniert wird. Achtung, funktioniert nicht bei allen Durchlauferhitzern!

**Toilettenspülung verbessern** Rüsten Sie Ihre Toilettenspülung mit einer Spartaste aus. Das verringert den Verbrauch um fünfzig Prozent.

**Tropfhahn reparieren** Tropfende Wasserhähne sind große Wasserverschwender: Zur Reparatur genügt meist das Auswechseln des Dichtungsringes (Baumarkt, Sanitärfachhandel).

**Wasser nicht verschenken** Drehen Sie immer dann den Wasserhahn ab, wenn kein Wasser gebraucht wird, z. B. während Sie sich einseifen oder die Haare shampoonieren. Auch beim Zähneputzen braucht das Wasser nicht zu laufen: Zum Mundausspülen genügt es, einen Becher zu füllen.

**Weichen lassen** Kartoffeln und andere Gemüse, an denen Erde haftet, müssen nicht unter fließendem Wasser geschrubbtt werden. Stattdessen können Sie das Gemüse in einer Schüssel mit Wasser kurz einweichen. Danach löst sich die Erde leicht ab.

**Im Garten** Gartenbesitzer sammeln das Wasser vom Dach in Regentonnen oder in einer Zisterne und verwenden es zum Gießen. Wer sehr viel bewässern muss, kann bei seiner Gemeindeverwaltung anfragen, ob ein eigener Wasserzähler für Gartenwasser eine Ersparnis einbringt: In manchen Kommunen muss man dann nur noch den reinen Wasserverbrauch abrechnen, aber nicht mehr die teure Abwassergebühr entrichten.

## In Küche und Haushalt: Wer sparen will, denkt mit

### Herd und Backofen

**Welcher Herd braucht wenig Energie?** Die günstigste Energiebilanz hat immer noch der Gasherd. Ein Elektroherd mit Glaskeramik-Kochfeldern ist einem Modell mit Metallplatten vorzuziehen. Noch weniger Strom als Letzterer benötigen die modernen Induktionsherde. Sie erzeugen die Hitze nicht über die Platte, sondern im Topf selbst und bestechen Praktiker mit einer kurzen Ankochzeit. Allerdings benötigt man zur Nutzung induktionsfähiges Kochgeschirr.

||| **Backofen vorheizen?** Backöfen der neueren Generation müssen meist nur noch dann vorgeheizt werden, wenn die Backdauer unter zwanzig Minuten liegt. Nutzen Sie diese Chance, Energie zu sparen, beachten Sie dabei aber die Hinweise des Herstellers.

**Vorheizzeit knapp halten** Auch wenn Sie den Backofen gern vorheizen bzw. bei Gerichten und Gebäck, bei denen ein Vorheizen empfohlen wird, sollten Sie bedenken, dass die meisten Backöfen die gewünschte Temperatur schon nach zehn bis fünfzehn Minuten erreicht haben. Den Ofen sollten Sie also erst dann einschalten, wenn das Ende der Vor- bzw. Zubereitungsphase abzusehen ist.

**Umluft spart Strom** Verfügt Ihr Herd über Umluftheizung? Dann sollten Sie diese Funktion nutzen, denn Sie können bei gleicher Zeit die Temperatur um 20–25 °C niedriger einstellen. Bei größeren „Backorgien“ (Weihnachtsplätzchen, Pizza) lässt sich durch den Einsatz der Umluft die Gesamtbakzeit verringern, da gleichzeitig mehrere Bleche in den Ofen geschoben werden können. Bitte die Gebrauchsanweisung des Herstellers beachten.

**Toaster ist sparsamer** Der Toaster röstet Brot und backt Brötchen wesentlich energiesparender, auf als dies im Backofen oder in der Pfanne möglich ist.

**Mikrowellengeräte** Bei kleineren Mengen benötigt das Erhitzen im Mikrowellengerät weniger Energie als das Garen bzw. Erwärmten auf der Herdplatte oder im Ofen.

## Topf und Pfanne

**Dampfkochtopf – schnell und sparsam** Die Garzeiten im Dampf- oder Schnellkochtopf sind bis zu siebzig Prozent kürzer als beim herkömmlichen Kochen. Das spart Zeit und Energie. Auch Auftau- oder Einkochzeiten verkürzen sich auf wenige Minuten. Zudem schonen die knappen Garzeiten und das Garen ohne Einwirken von Sauerstoff wichtige Vitamine und Mineralstoffe.

**Leitfähiges Kochgeschirr** Kochtöpfe und Pfannen sollten aus einem hochwertigen Material bestehen, das die Hitze schnell und gleichmäßig auf die gesamte Oberfläche verteilt und so mit einer kleinen Wärmequelle auskommt.

**Deckel drauf!** Das Kochen ohne Deckel verbraucht mehr als dreimal so viel Energie wie das mit einer Abdeckung. Achten Sie deshalb beim Kauf eines Kochgeschirr darauf, dass der Deckel gut schließt. Ein Steckdeckel erweist sich hier als besonders dicht und erlaubt vitaminschonendes wasserarmes Garen. Ist er zudem aus Glas, braucht man ihn zur Kontrolle des Garguts nicht anzuheben.

**Bodenkontakt** Der Boden von Topf oder Pfanne muss vollkommen plan sein, damit er vollständig auf der Elektroplatte aufliegt und bei der Wärmeübertragung keine Verluste eintreten.

**Topfgröße richtig wählen** Kochen Sie auf dem Elektroherd, dann wählen Sie die Topf- bzw. Pfannengröße immer so klein wie möglich und stellen Sie das Kochgeschirr auf die passende Herdplatte: Es darf die Platte ruhig ein wenig überragen, sollte aber nicht kleiner sein als diese.

**Verschmutzung kostet Energie** Die Herdplatte sollte keine Unebenheiten, z. B. Spuren von Speiseresten, aufweisen. Energieverluste bis zu fünfzig Prozent wären sonst die Folge.

||| **Restwärme nutzen** Nutzen Sie beim Kochen und Garen die Restwärme der Elektroplatten und stellen Sie diese rechtzeitig aus: Für Reis, Pellkartoffeln, Hülsenfrüchte oder gedünstetes Gemüse genügt so oft ein Bruchteil der sonst üblichen Garzeit. Dieses Verfahren einmal ausprobieren lohnt sich auf jeden Fall.

**Alufolie als Energieverschwender** Zum bloßen Einwickeln ist Aluminiumfolie zu teuer und zu energieaufwendig in der Herstellung. Meist reicht Pergamentpapier. Sinnvoll ist der Einsatz von Alufolie beim Braten und Backen.

**Wasserkocher benötigen weniger Strom** Der elektrische Wasserkocher verbraucht zum Erhitzen von Wasser deutlich weniger Energie als ein Topf oder der Flötenkessel auf der Herdplatte. Achten Sie beim Kauf darauf, dass sich die Heizspirale im Boden des Geräts befindet. Liegt sie nämlich frei oder ragt sie gar nach oben, muss sie beim Einschalten mit Wasser

bedeckt sein. Wer nur eine geringe Menge heißes Wasser benötigt, muss dann evtl. eine größere Menge unnötigerweise zum Kochen bringen.

**Wasser zum Kochen erhitzen** Wasser für Nudeln, zum Blanchieren von Gemüse usw., erhitzt man stromsparend im elektrischen Wasserkocher. Dann in einen Topf gießen und auf dem Herd weiter wie gewohnt verwenden.

**Wassermenge abmessen** Bringen Sie zur Bereitung von Kaffee, Tee, heißer Brühe usw. immer nur so viel Wasser zum Kochen, wie Sie auch wirklich benötigen. Alles andere ist unnötige Energieverschwendungen. Beachten Sie bei der Nutzung eines Wasserkochers die Anweisung des Herstellers: Bei manchen Geräten ist eine Mindestfüllmenge genannt, die nicht unterschritten werden sollte. Geringe Mengen erhitzen Sie am günstigsten im Mikrowellengerät.

**Eier kochen** Die Zubereitung von Eiern im Eierkocher benötigt deutlich weniger Energie, als wenn man die Eier im Topf auf dem Elektroherd gart. Allerdings gibt es auch dafür eine energiesparende Methode: Eier wie üblich auf der stumpfen Seite einstechen, in einen kleinen Topf geben, etwa einen Zentimeter hoch Wasser angießen und dieses zugedeckt auf der Herdplatte zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, die Hitze reduzieren und die Eier ca. sechs Minuten zugedeckt garen.

**Regelmäßig entkalken** Kalkbeläge in Wasserkochern, Eierköchern und Töpfen hemmen die Wärmeleitung und verlängern

die Garzeit. Deshalb sollten Sie diese Küchengeräte regelmäßig entkalken. Am einfachsten geht das mit Essig.

## Kühlen und Gefrieren

**Kühl- und Gefriergeräte optimal aufstellen** Kühlschrank oder Gefriertruhe sollten auf keinen Fall neben Geräten stehen, die Wärme abstrahlen – etwa Herd, Heizung, Geschirrspüler, Waschmaschine oder Trockner. Auch direkte Sonnenbestrahlung sollte man vermeiden. Hinter dem Gerät muss die Luft zirkulieren können.

**Kühlen Raum bevorzugen** Selbst die Raumtemperatur wirkt sich auf den Energieverbrauch der Kühlgeräte aus. Ist sie nur um 1 °C erhöht, klettert der Strombedarf des Kühlschranks um vier Prozent. Stellen Sie zumindest das Gefriergerät in einen kühleren Raum, etwa Keller oder Garage.

**Temperatur richtig einstellen** Die Temperatur in den Kühlgeräten sollte nicht zu niedrig eingestellt werden: Beim Kühlschrank genügen in der Regel +7 bis +8 °C zum Frischhalten von Lebensmitteln. Der Gefrierschrank sollte nicht kälter als -18 °C eingestellt werden.

**Gefriergerät abtauen** Eine Eisschicht im Gefriergerät erhöht den Stromverbrauch deutlich. Deshalb sollten Tiefkühltruhe bzw. Gefrierschrank regelmäßig abgetaut werden – allerdings erst ab einer Eisschicht etwa einem Zentimeter Dicke. Im Winter ist dazu die beste Zeit, denn für den Inhalt findet sich dann immer ein kühles Plätzchen. Das Ausräumen sollte man

auch dazu nutzen, die Vorräte auf das Verfallsdatum hin zu überprüfen und gegebenenfalls zur baldigen Verwendung einzuplanen.

**Kälteverlust reduzieren** Öffnen Sie die Tür des Kühlgeräts immer nur möglichst kurz. Die Kälte, die beim Öffnen herausdringt, muss später wiederhergestellt werden.

**Speisen abkühlen lassen** Alle Speisen, die Sie im Kühlschrank, im Gefrierfach oder im Tiefkühlgerät aufbewahren wollen, sollten immer vollständig ausgekühlt sein, bevor sie hineinkommen.

**Wie viele Sterne?** Wer ein Tiefkühlgerät besitzt, kann beim Kühlschrank auf ein Dreisterne-Gefrierfach verzichten – das braucht nämlich mehr Strom als ein Modell ohne Eisfach.

**Gefriertruhe oder -schrank wählen?** Gefriertruhen sind im Stromverbrauch günstiger, in der Handhabung allerdings weniger übersichtlich, so dass man länger braucht, um das Gesuchte zu finden. Gefrierschränke erleichtern mit ihren Schubläden die Ordnung und den Zugriff auf den Inhalt, verbrauchen aber mehr Strom.

## Spülmaschine

**Fassungsvermögen beachten** Beim Kauf einer Geschirrspülmaschine sollte man berücksichtigen, welches Fassungsvermögen die Maschine benötigt: Für Singles genügt in der Regel ein kleines Gerät.

**Leerlauf vermeiden** Lassen Sie die Maschine möglichst nur dann laufen, wenn sie ganz gefüllt ist. Sonst verbrauchen Sie unnötig Energie und Wasser.

**Warmwasseranschluss spart Energie** Wird eine Spülmaschine direkt an den Warmwasserhahn angeschlossen, kann dies bis zu 60 Prozent Energieeinsparung bedeuten. Überprüfen Sie Ihr Modell auf diese Möglichkeit.

**Maschine nach dem Einräumen schließen** Halten Sie die Maschine immer geschlossen, damit der Schmutz nicht an trocknet. Ist dies geschehen, wird das Geschirr beim Spülgang nicht sauber.

**Maschine richtig füllen** Beachten Sie Anweisung des Herstellers zum richtigen Füllen der Maschine – sonst wird das Geschirr womöglich nicht sauber. Geschirr mit angebackenen Speiseresten sollten Sie nicht noch einmal in die Maschine geben, sondern in Wasser einweichen und von Hand kurz nachspülen.

**Programm nach Verschmutzungsgrad wählen** Nutzen Sie die Möglichkeit, je nach Verschmutzungsgrad und Geschirr unter verschiedenen Reinigungsgängen bzw. ein Kurzprogramm zu wählen.

## Waschmaschine

**Kochwaschprogramm? Lieber verzichten** Ein Kochwäsche-Programm bei 95 °C ist nur in Ausnahmefällen nötig – dann,

wenn die Wäsche extrem verschmutzt ist, kranke Personen oder Säuglinge im Haushalt versorgt werden.

||| **Vorwaschen nicht nötig** Bei normal verschmutzter Wäsche, wie sie in den meisten Haushalten anfällt, kann das Vorwaschprogramm getrost entfallen. Flecken behandelt man vorher separat.

**Voll geladen ist besser** Halb gefüllte Maschinen brauchen keineswegs nur die Hälfte an Wasser, Strom und Waschpulver, sondern fast genauso viel wie die vollständig gefüllte Trommel. Lassen Sie die Maschine deshalb möglichst nur mit voller Trommel laufen.

**Waschen mit Dampf** Eine Neuerung im Bereich Waschmaschine ist der Einsatz moderner Steam-Technologie. Dabei kann dem Waschprogramm heißer Wasserdampf zugeführt werden, der schon bei niedrigeren Temperaturen auch starke Verschmutzungen und Flecken beseitigt sowie zuverlässig Keime abtötet und Gerüche entfernt.

## Wäschetrockner

**Der richtige Typ** Bis heute brauchen die allermeisten Trockner viel Strom – umweltfreundlicher ist die Wäscheleine im Garten, auf dem Dachboden oder in einem Trockenraum. Wird doch ein Elektrogerät benötigt, arbeitet ein Ablufttrockner sparsamer als ein Kondensationstrockner.

### ||| Auch im Garten kann man sparen

**Rasenmähen macht fit** Statt eines elektrischen Rasenmähers oder eines lärmenden Ungeheuers mit Benzinmotor genügt für kleinere Rasenflächen auch ein Handmäher. Zudem tut die körperliche Bewegung Ihnen gut.

- Als umweltverträgliche Variante des Elektromähers können Sie ein Modell einsetzen, das mit Solarenergie betrieben wird.
- Wer auf den Benzinmäher nicht verzichten mag, sollte das Gerät regelmäßig warten und die Vergasereinstellung häufig kontrollieren – um den Treibstoffverbrauch und auch den CO<sub>2</sub>-Ausstoß zu verringern.

**Leises Laub** Das Laub im Garten muss nicht unbedingt mit dem Laubsauger zusammengetragen werden. Ein Laubrechen bzw. Rasenbesen ist meist genauso schnell, Lärm und Gestank entfallen.

**Kompostieren statt verbrennen** Zweige und Äste vom jährlichen Baumschnitt sollte man nicht verbrennen, sondern zur Gartenabfalldeponie bringen, wo sie kompostiert werden.

**Regenwasser ist begehrt** Regenwasser vom Dach fängt man in Regentonnen auf und nutzt es zum Gießen der Garten-, Balkon- und Zimmerpflanzen. Viele Pflanzen gedeihen mit kalkfreiem Regenwasser besonders gut.

- Es entsteht auch keine hässliche Kalkschicht auf der Erdoberfläche von Topfpflanzen, und Tontöpfe weisen nicht mehr so viele Ausblühungen auf, wenn Sie Regenwasser zum Gießen verwenden.
- Große Mengen an Regenwasser können Sie in einer Zisterne speichern.

**Zur Gänze füllen** Lassen Sie das Trockengerät möglichst nur voll gefüllt laufen, denn eine vollständig gefüllte Trommel braucht weniger Energie als zwei halb gefüllte. Sinnvoll kann es auch sein, große Wäschestücke wie Dusch- und Badetücher oder Bettwäsche auf die Leine (falls vorhanden) zu hängen und so das Gerät zu entlasten und den Stromverbrauch zu reduzieren – eine halbe Ladung ist preisgünstiger zu trocknen als eine ganze Trommel.

## **Wärme: Alles dicht in Haus und Wohnung?**

### **Wärmer durch Dämmen**

**Dach und Decken isolieren** Die meiste Wärme im Haus geht durch das Dach verloren. Hausbesitzer sollten deshalb für eine fachgerechte Dämmung sorgen. Ist der Dachboden nicht ausgebaut, bringt auch das Dämmen der obersten Geschossdecke bereits eine merkbare Energieeinsparung, genauso wie das Isolieren der Kellerdecke bei unbeheizten Kellerräumen. Mit etwas Geschick kann man das leicht selbst bewerkstelligen.

**Rohre gegen Wärmeverlust isolieren** Die Heizungsrohre im kalten Keller verlieren selbst auf kurzen Strecken viel Wärme: Packen Sie sie warm ein. Das Material dafür gibt es im Baumarkt.

**Temperaturausgleich durch Fassadenbegrünung** Eine Begrünung der Hauswände durch kletternde oder rankende Pflan-

zen erfreut nicht nur das Auge, sondern mindert Temperaturschwankungen, kühlt im Sommer und wärmt im Winter. Außerdem schützt das Blattwerk die Fassade vor Verwitterung, so dass ein neuer Anstrich lange hinausgezögert werden kann.

**Wärmedämmende Fenster** Moderne Fenster sind mit Wärmeeschutzglas ausgestattet, das die Wärmeverluste deutlich verringert. Bei immer höher steigenden Heizkosten kann es sich für Haus- und Wohnungseigentümer auch finanziell lohnen, alte, wärmeverlustreiche Fenster gegen wärmedämmende auszutauschen.

## Versteckte Wärmeverluste vermeiden

**Das Geheimnis des richtigen Lüftens** Werden zum Lüften für längere Zeit die Fenster gekippt, verschwindet die Wärme nach draußen. Wenn dann dabei auch noch die Heizung läuft, wird's richtig teuer. Viel wirksamer ist die Methode des Stoßlüftens: Drei- bis fünfmal täglich drei Minuten lang für Durchzug sorgen – das genügt!

**Dem Luftzug auf der Spur** Die Stellen, wo die Wärme durch Ritzen und Spalten nach draußen verschwindet, finden Sie oft schon, wenn Sie mit dem Handrücken an Fenster- und Türrahmen oder Rollladenkästen entlanggehen. Oder halten Sie eine Kerzenflamme an solche Stellen – an ihrem Flackern erkennen Sie die Lecks, die Sie dann nur noch stopfen müssen.

**Fenster abdichten** Bei schlecht schließenden Fenstern verbessern Isolierstreifen den Kälteschutz: Dichtungsstreifen aus

Schaumstoff, Filz, Gummi oder Kunststoff, die man leicht selbst in den Rahmenfalte kleben kann, gibt's im Baumarkt. Achten Sie darauf, dass dabei alle Flächen sauber, trocken und staubfrei sind. Damit Fensterdichtungen aus Gummi geschmeidig bleiben, reibt man sie mit etwas Grafit ein.

**Risse verschließen** Risse, die sich zwischen Fensterrahmen und Mauerwerk gebildet haben und die Wärme nach draußen lassen, sollten man mit einer dauerelastischen Fugendichtmasse schließen.

||| **Rollläden halten die Wärme** Abends lässt sich die Wärme länger im Haus halten, wenn man die Rollläden schließt. Die Heizung kann dann gedrosselt werden, ohne dass es im Raum gleich ausköhlt.

**Türen halten dicht** Eine Bürstendichtung am Türblatt verhindert, dass kalte Luft einströmt. Die im Baumarkt erhältlichen Dichtungen sind auf der Rückseite selbstklebend ausgestattet und ganz leicht anzubringen. Etwas aufwendiger in der Montage sind magnetisch ausgerüstete Bodendichtungen. Diese schließen dann aber auch absolut dicht.

## Effektiv heizen

**Auskühlen vermeiden** Nachts sollten Sie die Heizkörper nicht vollständig ausstellen, sondern eine Nachttemperatur von 12–15 °C sicherstellen, da die Räume sonst völlig auskühlen

und die erneute Erwärmung einen hohen Energieeinsatz erfordert.

**Dämmfolie für mehr Wärme im Raum** Kleiden Sie die Heizkörpernischen mit einer hitzereflektierenden Dämmfolie oder mit entsprechenden Dämmplatten aus, damit nicht ein Teil der Wärme nach draußen verschwindet.

**Empfohlene Raumtemperatur** Natürlich mag sich keiner in dicke Pullover hüllen, wenn er es sich zu Hause gemütlich macht. Aber schon eine Absenkung der Raumtemperatur um nur 1 °C spart deutlich Energie. Empfohlen werden im Schlafzimmer und im Flur 16–18 °C, im Wohnzimmer 19–21 °C, im Kinderzimmer 20–22 °C, im Bad (während der Benutzung) 20–24 °C und in der Küche 20 °C. Sind an allen Heizkörpern Thermostatventile angebracht, lässt sich die Temperatur in jedem Raum individuell regeln.

**Heizkörper entlüften** Wer die Heizkörper regelmäßig entlüftet, kann seine Heizkosten um bis zu fünfzehn Prozent senken. Stellen Sie dazu die Umwälzpumpe der Heizungsanlage aus und drehen Sie das Thermostatventil des Heizkörpers ganz auf. Nun öffnen Sie die Schraube am Heizkörper mit dem Heizkörperschlüssel (Baumarkt) und lassen die Luft entweichen, bis ein gleichbleibender Wasserstrahl austritt. Das Wasser fangen Sie mit einem kleinen Gefäß auf. Nach dem Entlüften den Wasserdruk der Anlage überprüfen und gegebenenfalls Wasser nachfüllen (nach Angaben des Herstellers).

**Heizungswärme nicht blockieren** Ein großes Sofa vor dem Heizkörper verhindert, dass die Luft im Raum zirkuliert und sich erwärmt. Auch schwere Vorhänge oder Verkleidungen vor der Wärmequelle sind schuld daran, dass es selbst bei hochgestellter Heizung kühl bleibt – was zu noch weiterem Aufdrehen des Thermostaten verführt.

||| **In der Küche oft zu warm** Beim Kochen und Backen wärmt sich die Küche ordentlich auf. Drehen Sie während dieser Zeit doch einfach die Heizkörper aus.

**Keiner da – Heizung runter!** Wenn tagsüber niemand zu Hause ist, reicht es, den Thermostaten der Heizung auf Nachttemperatur (12–15 °C) zu stellen. Bei längerer Abwesenheit, etwa am Wochenende oder im Urlaub, die Heizung auf Frostschutz (ca. 8 °C) temperieren.

**Kontrolle macht sparsam** Kontrollieren Sie den Energieverbrauch Ihrer Heizanlage regelmäßig, denn das schützt vor bösen Überraschungen und führt meist automatisch zu sparsamerem Verbrauch. Bei einer Ölheizung sollten Sie einmal im Monat den veränderten Füllstand notieren, bei Gasheizungen den Zählerstand wöchentlich aufschreiben.

**Kuschelige Wärme begrenzen** An kalten Tagen werden die meisten Heizkosten verursacht. Halten Sie sich an solchen Tagen möglichst nur in einem oder wenigen Räumen auf, die Sie angenehm temperieren, wobei die Türen geschlossen blei-

ben. Nicht benutzte Räume sollten Sie allerdings nicht vollständig auskühlen lassen.

**Thermostatventile für konstante Temperatur** Eine gleichbleibende Raumtemperatur stellen Thermostatventile sicher. Sollten Ihre Heizkörper noch nicht damit ausgestattet sein, lohnt sich ein Nachrüsten.

## Auto: Fahren und sparen

### Fahren mit Bedacht

**Erst einsteigen, dann starten** Lassen Sie den Motor nicht unnötig laufen: Mitfahrer sollten erst in aller Ruhe einsteigen und sich angurten dürfen, bevor Sie den Motor starten.

**Fahrten ohne Stau planen** Das Fahren in Staus erhöht den Benzinverbrauch deutlich. Planen Sie Fahrten von vornherein möglichst staufrei, d. h., versuchen Sie, den Hauptverkehrszeiten am Wochenende sowie in den Ferienzeiten auszuweichen, oder wählen Sie Strecken, die nicht so staugefährdet sind.

||| **Kurzstrecken vermeiden** Kurzstreckenfahrten und Stadtverkehr samt Parkplatzsuche belasten Umwelt und Geldbeutel. Besonders an kalten Wintertagen kommt der Motor bei Strecken von nur wenigen Kilometern kaum auf Betriebstemperatur: Er verbraucht mehr Treibstoff, und der Katalysator arbeitet unzureichend. Legen Sie kurze Strecken lieber zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurück.

**Mit geringer Drehzahl fahren** Um den Motor, vor allem, wenn er noch kalt ist, zu schonen und um Treibstoff zu sparen, fahren Sie am besten mit mäßiger Motordrehzahl.

**Motor bitte aus!** Schon bei einem Zehn-Sekunden-Halt lohnt es sich, den Motor abzustellen: bei längeren Ampelstopps oder vor geschlossenen Bahnschranken.

**Motorbremse nicht sinnvoll** Die Motorbremse, bei der man gangweise herunterschaltet und den Motor mitbremsen lässt, erhöht den Spritverbrauch unnötig und ist nur bei starkem Gefälle im Gebirge sinnvoll. Im Normalfall kann man den vierten oder fünften Gang eingelegt lassen, den Fuß vom Gas nehmen und soweit erforderlich die Bremse betätigen.

**Richtig beschleunigen** Für spritsparendes Fahren sollten Sie immer den höchstmöglichen Gang einlegen. Beim Beschleunigen kräftig Gas zu geben und zügig hochzuschalten ist besser, als im mittleren Drehzahlbereich das Tempo zu erhöhen. Fahren Sie vorausschauend und möglichst gleichmäßig – jedes Anfahren und Beschleunigen kostet Extra-Treibstoff.

**Stromverbraucher begrenzen** Die Heckscheibenheizung sollte wirklich nur so lange eingeschaltet sein, wie die Scheibe beschlagen oder vereist ist – auf keinen Fall aber während der gesamten Fahrt. Auch die Klimaanlage oder die Sitzheizung nur einschalten, wenn es nötig und sinnvoll ist.

### ||| Der richtige Reifen macht das Rennen

**Reifen wiederverwenden** Ein runderneuerter Reifen ist umweltgünstiger als ein neuer, da etwa achtzig Prozent eines Altreifens dafür wiederverwendet werden können. Das spart Energie und Rohstoffe und verringert das Müllproblem.

**Rollwiderstand** Wählen Sie beim Neukauf sogenannte Flüsterreifen, die einen geringen Rollwiderstand aufweisen – mit ihnen verbraucht der Wagen weniger Treibstoff.

**Hoher Reifendruck** Den Luftdruck der Reifen sollten Sie regelmäßig kontrollieren. Beim Aufpumpen empfiehlt es sich, den maximalen Reifendruck, den der Autohersteller für das beladene Fahrzeug empfiehlt, nicht zu unterschreiten. Schlecht aufgepumpte Reifen erhöhen den Verbrauch.

**Vorausschauend fahren** Beim Fahren mit Bedacht beschleunigen und vorausschauend fahren, z.B. vor roten Ampeln das Auto ausrollen lassen. Wer den Sicherheitsabstand zum Vordermann einhält, vermeidet energiefressendes Bremsen.

**Weg mit unnötigem Ballast** Dachgepäckträger und Fahrradhalter erhöhen den Luftwiderstand des Autos und damit auch den Verbrauch. Man sollte sie entfernen, wenn sie nicht benötigt werden. Auch jedes unnötige Kilo Gewicht muss gebremst und beschleunigt werden – also raus mit nicht benötigten Gegenständen, die man durch die Gegend fährt.

## Kontrolle ist besser

**Ölstand überprüfen** Zu viel Öl im Motor erhöht den Energieverbrauch, deshalb sollten Sie regelmäßig den Ölstand messen. Dazu muss der Wagen eben stehen und der Motor mindestens fünf Minuten abgestellt sein, denn bei einem zu warmen Motor wird fälschlich ein zu niedriger Ölstand angezeigt.

## Sparsam fahren im Winter

**Erst kratzen, dann starten** Im Winter sollten Sie den Motor nicht „warmlaufen lassen“, sondern zuerst die Fensterscheiben von Schnee und Eis befreien. Erst dann starten und sofort losfahren, dabei den Motor nicht zu hoch drehen, sondern ihn schonend auf Betriebstemperatur bringen.

**Batterie schonen** Wenn im Winter Stromverbraucher wie Heizgebläse, Heckscheibenheizung oder Sitzheizung ständig in Aktion sind, steht kein Strom mehr zum Laden der bei Kälte ohnehin stark strapazierten Batterie zur Verfügung. Besonders bei Fahrzeugen, die bevorzugt auf Kurzstrecken eingesetzt werden, springt dann womöglich der Motor nicht mehr an. Hier sollten Sie darauf achten, starke Stromverbraucher an kalten Tagen nicht parallel einzusetzen.

# Alles frisch und sauber – Hygiene ohne chemische Keule

*Weniger ist oft mehr: Diese Devise gilt für Bad und Toilette und in der Küche gleichermaßen. Wenn Sie im ganzen Haus regelmäßig für Sauberkeit sorgen, können Sie auf scharfe Reinigungsmittel, welche die Gewässer unnötig belasten, leicht verzichten. Und in vielen Fällen sind Omas Tipps und Tricks auch heute noch zu gebrauchen, denn sie wirken oft genauso gut und sind zudem viel umweltfreundlicher als so manches heiß beworbene Wundermittel.*

## Bad und Toilette

### Abfluss

**Verstopfung vermeiden** Feste Stoffe wie Tampons, Binden, Wattebäusche, Zigarettenkippen, Speisereste, Haare usw. gehören nicht in den Abfluss von Toilette oder Waschbecken! Stellen Sie im Bad einen kleinen Mülleimer für Sanitätabfall auf, entfernen Sie Haare regelmäßig aus den Abflussseibern von Dusche und Waschbecken und entsorgen Sie Speisereste nicht in der Toilette, sondern über den Haushaltsmüll.

**So wird der Abfluss wieder frei** Ist der Abfluss verstopft, versucht man zunächst, durch Einsatz einer Saugglocke Abhilfe zu schaffen. Verwenden Sie keine speziellen Abflussreiniger – sie enthalten ätzende, gesundheitsgefährdende Stoffe und verunreinigen das Wasser. In Verbindung mit anderen Reinigungsmitteln können sich bei ihrem Einsatz zudem gefährliche Chlorgase entwickeln. Oft hilft dagegen das folgende Mittel: Ein Päckchen Backpulver und 100 ml Essig in den Abfluss geben, kurz einwirken lassen und mit heißem Wasser nachspülen.

## Armaturen

**Fleckenfrei sauber** Kalkflecken auf Armaturen aus Chrom und Kunststoff beseitigt man durch Abreiben mit Essig. Auch eine winzige Menge Haarshampoo auf dem Wischlappen bringt die Armaturen zum Glänzen.

**Essig gegen Kalk** Verkalkte Duschköpfe und Perlstrahler reinigt man am besten, indem man sie in Essigwasser (1:1) legt. Bei starken Verkalkungen den Duschkopf für einige Stunden in eine Lösung mit heißem Essig und Salz legen. Die Siebe an den Wasserhähnen werden entsprechend behandelt. Anschließen immer gründlich mit Wasser abspülen.

## Badewanne und Dusche

**Bitte nicht scheuern** Acryl- und Kunststoffbadewannen sollte man genauso wie emailierte Wannen nicht mit Scheuermilch reinigen, da dies Kratzer bewirken kann. Auch die Scheuer-

seite des Putzschwamms ist tabu. Zum Säubern eignen sich Neutralreiniger oder Geschirrspülmittel sowie ein weiches Tuch.

**Kratzer beseitigen** Kleine Kratzer in Acrylbadewannen bringt man mit etwas Silberpolitur zum Verschwinden. Anschließend mit einem weichen Lappen nachpolieren.

**Im Einsatz gegen Flecken** Gelbe Verfärbungen in der Badewanne, die vom Kalk im Wasser herrühren, sowie krustige Kalkflecken behandelt man mit Zitronensaft oder Essig. Sehr wirksam ist auch ein Brei aus Salz und Essig. In hartnäckigen Fällen über Nacht einwirken lassen.

||| **Bei starker Vergilbung** Eine stärker vergilzte Badewanne wird durch Abreiben mit einer Mischung aus Salz, Essig und Buttermilch wieder schön weiß. Auch ein Mix aus Terpentin und Salz führt zu einem guten Ergebnis.

**Rostige Flecken entfernen** Rostflecken, die durch Wasserablagerungen in der Wanne entstanden sind, kann man mit einer Mischung aus Borax und Essig entfernen. Dick auftragen, eine Stunde einwirken lassen und die Wanne anschließend gründlich abbrausen.

## Duschabtrennung und -vorhang

**Schutz vor Kalkflecken** Die Duschabtrennung sollte man regelmäßig trockenwischen, um Kalkflecken zu verhindern.

Durch Abwaschen mit Essigwasser wird sie wieder klar. Bei sehr hartem, kalthaltigem Wasser kann man sie anschließend dünn mit Autopolitur einreiben, um erneute Kalkablagerungen zu vermeiden.

**Duschvorhang bleibt länger sauber** Der Duschvorhang sollte nicht in der Duschwanne aufliegen, da sich sonst am Saum bald Schmutzränder und Schimmel bilden. Alle paar Wochen sollte man ihn mit Feinwaschmittel waschen. Flecken lassen sich mit Essig oder Natron beseitigen.

||| **Gegen Schimmel vorbeugen** Um Stockflecken und Schimmel zu vermeiden, taucht man den Duschvorhang vor dem ersten Gebrauch bzw. nach dem Säubern in Salzwasser.

**Für guten Fall** Duschvorhänge aus Kunststoff fallen locker, wenn man nach dem Waschen etwas Glyzerin ins Spülbad gibt.

## Fliesen

**Für Glanz sorgen** Fliesen glänzen wieder, reibt man sie mit Essiglösung ab und poliert anschließend mit Zeitungspapier nach. Auch ein Schuss Spiritus im Wischwasser sorgt für Sauberkeit und Glanz.

**Leichter säubern** Will man die Fliesen im Badezimmer gründlich reinigen, ist es zeitsparender, dies nach einem Wannenbad

oder einer heißen Dusche in Angriff zu nehmen. Dann hat der Dampf den Schmutz bereits gelöst, und man kann ihn leicht abwischen.

||| **Aufkleber entfernen** Aufkleber lösen sich leicht von Fliesen oder anderen glatten Oberflächen, wenn man sie mit einem Föhn erwärmt. Sollten dann noch Reste vom Klebstoff vorhanden sein, lassen sich diese mit etwas Butter oder Margarine abreiben.

## Fliesenfugen

**Schmutz wegschrubben** Fliesenfugen werden wieder sauber, wenn man sie – am besten mit einer ausgedienten Zahnbürste – mit leicht verdünntem Salmiakgeist reinigt. Anschließend mit klarem Wasser nachspülen. Oder schrubben Sie die Fugen mit einer in Backpulver getauchten alten Zahnbürste. Anschließend feucht nachwischen.

**Schmirgelpapier hilft** Wenn man behutsam vorgeht, kann man die verschmutzten Fugen mit feinem Schmirgelpapier behandeln. Dabei sollte man darauf achten, dass die Oberfläche der Fliesen nicht verkratzt wird.

## Gerüche

**Streichholz anzünden** „Dicke Luft“ auf dem Örtchen bringt man mit einem Streichholz zum Verschwinden, das man über dem Toilettenbecken anzündet.

**Frischer Geruch** Ein paar Tropfen Zitronenöl auf einem Wattebausch bewirken, dass Bad und Toilette angenehm frisch riechen.

||| **Aroma-Kombinationen** Unangenehme Gerüche in der Toilette vertreibt ein Potpourri aus getrockneten Blüten und Gewürzen, das man in einer Schale aufstellt. Das duftet angenehm und ist wesentlich umweltfreundlicher als die sogenannten Duftsteine.

**Abfluss spülen** Strenge Gerüche aus dem Abfluss lassen sich durch gelegentliche Spülungen mit heißer Sodalösung beseitigen.

## Putzmittel und -werkzeug

**Nicht mischen!** Verschiedene Putzmittel sollte man nie gleichzeitig verwenden. So können bei der Kombination von Chlorreinigern mit säurehaltigen Reinigern wie Kalkreiniger oder Essig schädliche Dämpfe entstehen.

**Wischtücher wechseln** Verwenden Sie zum Putzen von Badewanne bzw. Waschbecken und zum Reinigen von Toilettenbecken, Bidet und Urinal unterschiedliche Putztücher, damit Keime und Bakterien nicht übertragen werden. Den inneren Rand des Toilettenbeckens immer zuletzt reinigen. Putzlappen häufiger bei hohen Temperaturen waschen.

**Putzlappen halten länger** Neue Putzlappen sollte man vor der ersten Verwendung in heißem Wasser ausspülen. Dadurch wird das Gewebe saugfähiger und hält länger.

||| **Zahnbürsten weiterverwenden** Ausgediente Zahnbürsten lassen sich noch gut zum Reinigen von Wasserhähnen und Abflüssen verwenden. Auch zum Schrubben von Fliesenfugen und zum Bearbeiten schwer zugänglicher Stellen sind die kleinen Bürsten perfekt.

## Schimmel

**Richtiges Lüften beugt vor** Das Entstehen von Schimmel im Badezimmer vermeidet man am ehesten durch regelmäßiges Lüften. Vor allem nach dem Duschen oder Baden die Fenster für kurze Zeit ganz öffnen, damit die Feuchtigkeit abziehen kann. Danach die Tür zum Wohnbereich öffnen, damit die Restfeuchte verschwinden kann. Dauerlüften durch gekippte Fenster ist nicht effektiv und verschwendet Energie.

**Kleinere Schimmelstellen beseitigen** Schimmelstellen behandelt man mit Alkohol oder Brennspiritus und einer Bürste. Anschließend trocknen lassen und evtl. noch einmal kräftig abbürsten. Schimmelstellen mit einem Föhn zu trockenen führt nur zum Verteilen der Sporen.

## Toilettenbecken

**Regelmäßig reinigen** Schrubben Sie Ihr Klobekken ein- bis zweimal wöchentlich mit Klobürste und Scheuermittel oder Neutralreiniger – dann können Sie auf umweltschädliche

WC- und Sanitärreiniger getrost verzichten. Deren desinfizierende Wirkung ist nach Meinung der Wissenschaft im normalen Haushalt sowieso überflüssig. Hilfreich beim Putzen sind Bürsten, mit denen man auch die Stellen unter dem Beckenrand erreichen kann.

||| **Gegen Ablagerungen** Kalkablagerungen und Urinstein im Toilettenbecken beseitigt man durch Einweichen in Essig oder Zitronensäure. Hartnäckige Stellen kann man vorsichtig mit einem Bimsstein behandeln. Oder bestreichen Sie die Stellen mit Natron oder Backpulver und lassen Sie dieses eine Zeitlang einwirken. Anschließen abbürsten und mit Wasser nachspülen.

**Hartnäckige Kalkflecken behandeln** Gegen Kalkreste ein mit Essig befeuchtetes Stück Toilettenpapier auf die Stelle legen, einwirken lassen und anschließend die Stelle abschrubben.

## Spiegel

**Für klare Sicht** Der Spiegel im Badezimmer beschlägt nicht mehr beim Duschen, wenn man die Fläche mit Essig abreibt.

## Utensilien im Bad

**Regelmäßige Pflege** Kämme und Haarbürsten sollte man einmal wöchentlich reinigen, um die Rückstände von Haarpflegemitteln und die Fettablagerungen der Kopfhaut zu entfernen. Es genügt, sie in warmem Wasser mit etwas Spülmittel oder Haarshampoo auszuwaschen. Gründlich ausspülen und trocknen lassen.

**Empfindliche Bürsten** Bei Bürsten mit einem Korpus aus Holz, Silber oder Horn taucht man nur die Borsten in die Reinigungslösung. Man kann zum Säubern auch etwas Rasierschaum verwenden. Wichtig ist immer, das Mittel dann gründlich ausspülen und die Bürste mit den Borsten nach unten gut trocknen zu lassen.

**Edle Kämme** Horn- oder Schildpattkämme werden nur mit einem feuchten Tuch gereinigt und anschließend mit etwas Mandelöl eingerieben, damit sie nicht austrocknen und splittern. Oder man wäscht sie in einer milden Haarshampoo-Lösung. Anschließend unbedingt gründlich ausspülen.

||| **Badeschwamm wieder frisch** Wenn Naturschwämme hart werden oder unangenehm riechen, legt man sie für einen Tag in eine Salzlösung (250 Gramm Salz auf einen Liter Wasser). Anschließen werden sie in klarem Wasser gründlich ausgespült.

**Nagelbürste wieder sauber** Nagelbürsten sollte man hin und wieder in kaltes Essigwasser legen, um Seifenreste zu entfernen. Die Essig-Seifen-Lösung kann man anschließend noch für die Beckenreinigung verwenden.

**Haltbarkeit der Zahnbürste verlängern** Zahnbürsten sind länger haltbar, weicht man sie vor der ersten Benutzung in heißem Salzwasser ein.

**Seifenduft nutzen** Seife lässt man vor der Verwendung ausgepackt trocknen, damit sie länger hält. Sie können so gleichzeitig Ihren Wäscheschrank aromatisieren.

## Waschbecken

**Schnell und effektiv geputzt** Für die tägliche Reinigung genügt es, das Becken nach der Morgentoilette mit etwas Seifenschaum auszuwischen und trockenzureiben. Ein- bis zweimal pro Woche sollte dann eine gründliche Reinigung mit Neutralreiniger erfolgen. Vergessen Sie nicht, dabei auch den Abfluss zu säubern. Gegen Kalkflecken helfen Essig oder Zitronensäure.

||| **Orangenschale für Glanz** Das Waschbecken wird sauber und glänzend, reibt man es mit der weißen Seite einer Orangenschale ab und poliert anschließend mit einem weichen Lappen nach. Gleichzeitig duftet das Badezimmer angenehm.

**Verkalkungen einweichen** Bei hartnäckigen Kalkflecken im Waschbecken einen Lappen mit Essig tränken und mehrere Stunden auf die betroffene Stelle legen. Anschließend den gelösten Kalk mit einer Bürste oder Zahnbürste entfernen.

**Schmutz perlt ab** Reibt man das Waschbecken nach dem Putzen mit etwas Weichspüler ein, bleibt es länger sauber, weil der Schmutz dann abperlt.

**Schutzschicht** Wer seine Haare selbst färbt, sollte das Waschbecken zuvor mit etwas Spülmittel oder Weichspüler einreiben, damit keine Flecken zurückbleiben.

### Zahnputzbecher

**Ablagerungen auflösen** Die hässlichen weißen Ablagerungen verschwinden, wenn man den Becher mit heißem Wasser und einem Löffel Salz füllt. Umrühren und zwei bis drei Stunden einweichen lassen.

## Rund ums Fenster

### Fensterscheiben reinigen

**Dachflächenfenster** Dachflächenfenster reinigen sich quasi von selbst, spritzt man bei oder vor starkem Regen einfach etwas Spülmittel auf die Außenseite. Der Regen wäscht die Scheiben dann sauber. Wenn möglich, das Mittel mit einem Schwamm verteilen.

**Spülmittel tut's auch** Bei leichter Verschmutzung genügt es, die Scheiben mit warmem Wasser, dem ein Schuss Spülmittel oder Spiritus zugesetzt ist, zu säubern. Anschließend mit Zeitungspapier trockenreiben.

**Fensterscheiben stark verschmutzt** Stark verschmutzte Fenster werden wieder sauber, wenn man sie mit frischen Brennesseln und ein wenig Essigwasser abreibt. Das Abwischen mit Zitronensäure oder heißem Essig macht verdreckte Schei-

ben ebenfalls wieder klar. Sehr effektiv ist auch in Brennspiritus getauchtes Zeitungspapier.

**Fensterscheiben blind** Blind gewordene Scheiben oder Spiegel reibt man mit einem in Speiseöl getauchten Wolllappen ab. Anschließend mit Küchenkrepp oder Zeitungspapier nachpolieren.

||| **Putzstreifen** Sind nach dem Fensterputzen immer noch Streifen zu sehen, wischt man noch einmal mit schwarzem Tee oder mit Mineralwasser nach. Anschließend trockenreiben. Auch ein wenig Haarshampoo im Wischwasser sorgt für klares Glas. Oder man reibt mit einer ausgedienten Feinstrumpfholze über die Fläche.

**Lackspritzer** Lackspuren auf der Fensterscheibe schabt man vorsichtig mit einer Rasierklinge oder einem Glaskratzer (für Ceran-Kochfelder) ab.

**Fliegendreck vermeiden** Auf Spiegeln und Fensterscheiben gibt es keinen Fliegendreck mehr, wenn man sie mit Essigwasser abwischt.

## Fliegengitter

**Mit Petroleum putzen** Fliegengitter am Fenster säubert man am besten von beiden Seiten mit einer in Petroleum getauchten Bürste. Das löst den Schmutz und schützt zudem vor Rost. Man kann das Petroleum auch mit einem Pinsel auftragen. Anschließend mit einem Tuch trockenreiben.

## Fensterbänke

**Glanz für Marmor** Fensterbänke und Tischplatten aus Marmor glänzen wie neu, reibt man sie mit farbloser Schuhcreme ein. Nach dem Trocknen müssen sie gut poliert werden. Auch eine Abreibung mit Speiseöl lässt frisch gereinigte Marmorflächen wieder strahlen.

Marmor ist säureempfindlich, deshalb Essig, Zitronensaft oder Wein sofort wegwischen.

||| **Kratzer vermeiden** Damit Blumenschalen aus Keramik nicht die Fensterbank zerkratzen, klebt man auf die Unterseite einfach ein Stückchen Filz.

## Fensterrahmen

**Kunststoffrahmen** Verschmutzte Fensterrahmen aus Kunststoff werden wieder schön sauber, gibt man in das Putzwasser eine Prise Fleckensalz.

**Aluminiumrahmen** Fensterrahmen aus Aluminium mit Seifenlösung reinigen und trockenledern. Die Rahmen bleiben länger sauber, wenn man sie mit etwas Autopolitur behandelt.

## Milchglas

**Sanft reinigen** Fensterscheiben aus Milchglas sollte man nicht mit scharfen Putzmitteln reinigen. Es genügt, sie mit Essigwasser abzuwaschen und mit zerknülltem Zeitungspapier oder mit einem fusselfreien Tuch trockenzureiben.

**Fettflecken entfernen** Behandeln Sie die Fettspuren mit Seifenwasser, dem Sie ein wenig Pottasche zugesetzt haben.

## Rollläden

**Schmutz perlt ab** Rollläden und Jalousien aus Kunststoff bekommt man sehr gut sauber, wenn man dem Putzwasser einen Schuss Weichspüler zugibt. Zudem perlt das Regenwasser so besser ab, und die Rollläden verschmutzen nicht mehr so schnell.

**Rolladengurt** Rolladengurte halten länger und verschmutzen nicht so schnell, wenn man sie hin und wieder mit farblosem Kerzenwachs einreibt.

## Küche und Küchengeräte

### Backofen

**Gleich reinigen** Wer Herdplatte und Backofen nach der Verwendung gleich säubert, hat nicht mehr mit festgebackenen Verkrustungen zu kämpfen.

**Salz hilft** Ist im Backofen etwas übergelaufen, streut man Salz auf die betreffende Stelle. Nach dem Auskühlen des Ofens braucht man es nur noch abzubürsten und mit einem feuchten Tuch wegzuwischen.

**Einweichen** Seifenwasser, dem ein Schuss Spiritus zugesetzt wurde, ist ein umweltfreundlicher Reiniger für den Back-

ofen. Stärker verkrustete Stellen bedeckt man mit einem feuchten Tuch und lässt sie eine Zeitlang, notfalls über Nacht, einweichen.

## Besen

**Hält länger** Tauchen Sie Ihren Besen vor der ersten Benutzung in Salzwasser, dann hält er länger. Anschließend mit nach unten hängenden Borsten trocknen lassen.

**Aufbewahren** Einen Besen sollte man möglichst hängend aufbewahren, um die Borsten zu schonen.

## Dunstabzugshaube

**Regelmäßig säubern** Einmal im Monat sollten die Metallfilter der Dunstabzugshaube gereinigt werden – ganz einfach geht das in der Spülmaschine. Bei Geräten mit Geruchsfilter muss dieser ebenfalls regelmäßig ausgewechselt werden. Fettablagerungen im Gerät erhöhen die Brandgefahr, deshalb das Gehäuse auch innen auswischen.

## Edelstahlfronten

**Reinigen** Zur regelmäßigen Reinigung genügt Essigwasser (1:1). Fettspritzer oder Fingerspuren auf der Edelstahlfläche werden mit Spiritus oder Alkohol entfernt. Mit einem weichen, fusselfreien Tuch nachreiben.

**Kratzer behandeln** Flecken und kleine Kratzer in Edelstahl lassen sich durch eine Paste aus Schmierseife und Schlämmkreide zu gleichen Teilen entfernen. Die Paste auf

den angefeuchteten Edelstahl auftragen und wieder abreiben. Anschließend polieren.

## Grill

**Entrostern** Nach der Winterpause ist es meist nötig, die Grillgitter und -pfanne des Gartengrills vom Rost zu reinigen. Ganz einfach geht das durch Abreiben mit Kaffeesatz.

**Rostschutz** Rostanflug während der Winterpause vermeiden Sie, wenn Sie den Grillrost vor dem Einlagern mit einem säurearmen Öl einreiben.

||| **Rückstände einweichen** Zum leichteren Reinigen das Gitter des verkrusteten Backofen- oder Gartengrills einige Zeit in Wasser einweichen oder mit einem feuchten Lappen oder angefeuchtetem Zeitungspapier umwickeln. Die eingeweichten Rückstände lassen sich so leicht entfernen.

**Säubern mit Alufolie** Man kann den Grillrost auch gut mit einem Stück zerknüllter Alufolie säubern. Verwenden Sie hierzu benutzte Alufolie, die Sie sowieso entsorgen würden.

## Eierkocher

**Entkalken** Ist der Eierkocher verkalkt, braucht er zum Erhitzen mehr Energie. Deshalb bei hartem Wasser dem Kochwasser ein wenig Essig zufügen.

## Herdplatten

**Metallplatten säubern** Stark verschmutzte Elektroherdplatten aus Metall säubert man statt mit Backofenreiniger lieber mit dem Spülschwamm und einer Mischung aus 125 ml kochendem Wasser und zwei Esslöffeln Natron oder Backpulver. In hartnäckigen Fällen ein bis zwei Stunden einwirken lassen.

**Mit Alufolie** Gute Wirkung zeigt auch das Abreiben der Platten mit zerknüllter Alufolie. Danach sind sie wieder glatt und sauber.

||| **Rost entfernen** Rostflecken auf Herdplatten aus Metall lassen sich mit etwas Öl oder Vaseline beseitigen. Man vermeidet solche Flecken von vornherein, reibt man die Platten regelmäßig damit ein.

## Kaffeemaschine

**Entkalken** Damit der Kaffee auch wirklich schmeckt, sollte man die Maschine regelmäßig entkalken. Die Häufigkeit hängt von der Wasserhärte ab – es ist jedoch spätestens dann nötig, wenn der Brühvorgang von Tag zu Tag auffällig länger dauert. Zum Entkalken lässt man mit Wasser 1:1 verdünnten Essig durch die Maschine laufen. Danach zum Durchspülen die Maschine mehrmals mit frischem Wasser betreiben. Bei sehr starker Verkalkung mischt man den Essig mit etwas Zitronensäure (etwa zwei Esslöffel auf 400 ml).

## Kochgeruch

**Hausmittel helfen** Kochgeruch beseitigt man schnell, legt man ein Lorbeerblatt oder ein Stück Zimtstange auf die heiße Herdplatte. Auch einige Kaffeebohnen oder etwas gemahlenes Kaffeepulver sorgen für angenehmen Duft.

**Exotischer Duft** Durch Abbrennen eines Räucherstäbchen lassen sich auch hartnäckige Kochgerüche zum Verschwinden bringen.

## Küchenschrank

**Aufkleber** Alte Aufkleber auf Küchenschränken lassen sich besser entfernen, wenn man sie mit etwas Essig befeuchtet. Kurz einwirken lassen, anschließend vorsichtig abreiben. Oft lösen sich Aufkleber oder Etiketten auch mit Hilfe eines Föhns. Die Kleberreste erwärmen und mit einem Messerrücken abziehen.

**Belag einweichen** Hat sich auf den Küchenschränken eine klebende Fett- und Schmutzschicht gebildet, geht's dieser durch längeres Einweichen an den Kragen: Legen Sie in Seifenlauge getränktes Küchenpapier längere Zeit, evtl. sogar über Nacht, auf die Flächen. Am nächsten Tag lässt sich der schmierige Belag leicht entfernen.

**Papier beugt vor** Belegt man die nicht sichtbaren Oberflächen der Küchenschränke mit Zeitungspapier, braucht man sich über Fett- und Schmutzablagerungen dort nicht mehr zu ärgern. Es genügt, hin und wieder die Zeitungslagen zu erneuern.

## Kühlschrank

**Auswaschen** Das Innere des Kühlschranks sollte man regelmäßig auswaschen und dabei zugleich die Verfallsdaten der Lebensmittel kontrollieren.

**Abtauen** Bei Kühlgeräten ohne Abtau-Automatik muss man darauf achten, dass die Eisschicht im Gefrierfach nicht dicker als 1 cm wird. Ist dies der Fall, muss abgetaut werden.

**Dichtungen schützen** Sind die Gummidichtungen der Kühl-schranktür verschmutzt, kleben sie leicht fest und reißen oder verformen sich beim Öffnen. Die Dichtungen deshalb mit warmem Wasser reinigen und hin und wieder mit Talcum-puder einreiben.

||| **Geruch vertreiben** Unangenehmen Geruch im Kühlschrank vertreibt man, indem man für einen Tag eine Zitronenscheibe hineinlegt. Ein Tellerchen mit gemahlenem Kaffeepulver beseitigt den üblen Geruch ebenfalls.

**Geruch vorbeugen** Dem Kühlschrankmief beugt man vor, wenn man das Innere regelmäßig mit Essigwasser auswäscht. Man kann zum Auswischen auch in Wasser aufgelöstes Backpulver verwenden. Ein geöffnetes Päckchen Natron oder Backpulver im Kühlschrank verhindert ebenfalls unangenehme Gerüche.

## Mikrowellengeräte

**Behutsam reinigen** Das Innere der Mikrowelle nie mit Scheuermittel, Putzschwamm oder Backofenspray bearbeiten, sondern nur mit Wasser und einem milden Reiniger, z.B. Geschirrspülmittel, auswischen. Hartnäckige Verkrustungen weichen auf, wenn man eine Tasse mit Wasser im Gerät aufkocht.

**Geruch beseitigen** Unangenehme Gerüche in der Mikrowelle beseitigt man, indem man in einer Schale etwas Wasser mit Zitronensaft im Gerät erhitzt.

## Putzkissen

**Aus eins mach zwei** Zum Reinigen ist ein ganzes Putzkissen aus Stahlwolle meist gar nicht nötig. Schneiden Sie es einfach in zwei Stücke, dann hält es doppelt so lang.

**Vor Rost schützen** Damit die Stahlwolle nach Gebrauch nicht rostet, wickelt man das Putzkissen in Alufolie.

## Spülbecken

**Sieb schützt** Ein kleines Abflusssieb (im Baumarkt oder Supermarkt erhältlich) verhindert, dass größere Teile in den Abfluss gelangen und zu Verstopfung führen. Sie können auch ein Stück Fliegendraht passend zuschneiden und bei Bedarf einlegen.

||| **Kaffeesatz reinigt** Der Abfluss im Spülbecken verstopft nicht so leicht, wenn man ihn regelmäßig mit etwas Kaffeesatz durchspült. Die kleinen Körnchen nehmen die Ablagerungen mit.

**Glanz mit Zitrone** Bevor man ausgepresste Zitronen wegwirft, kann man sie gut noch zur Reinigung von Wasch- oder Spülbecken aus Edelstahl verwenden.

**Grünspan** Grünspan im Spülbecken aus Edelstahl lässt sich durch Essig entfernen. Anschließend mit klarem Wasser gründlich nachspülen.

**Rostflecken** Leichte Rostflecken können Sie entfernen, indem Sie mit der Schnittfläche einer Zitrone über die betroffene Stelle reiben.

## Spülmaschine

**Täglich säubern** Die Spülmaschine sollte man regelmäßig nach Speiseresten absuchen und selbstverständlich das grobe Sieb nach jedem Spülgang und das feine Sieb regelmäßig säubern.

**Dichtungen pflegen** Damit die Dichtungen nicht leiden, diese hin und wieder mit einem feuchten Tuch (aber ohne Spülmittel) abwischen.

**Geruch** Gegen unangenehmen Geruch in der Spülmaschine hilft etwas Natron, das man auf den Boden des Innenraums

streut. Auch eine Zitronenscheibe oder eine ausgepresste halbe Zitrone, in den Besteckkorb gelegt, schaffen Abhilfe. Nach dem Spülgang entfernen.

**Nicht übertreiben** Für normal verschmutztes Geschirr genügt eines der niedrigeren Reinigungsprogramme. Nur wenn sehr fetthaltiges Geschirr oder stark verschmutzte Töpfe gespült werden, sollten Sie ein Topf-Programm einstellen. Verwenden Sie nicht mehr Spülmittel als vom Hersteller als Höchstmenge angegeben. Bei nur gering verschmutztem Geschirr reicht auch eine kleinere Menge.

**Rückstände** Fettige Rückstände in der Spülmaschine und im Sieb können die Folge davon sein, dass sehr fetthaltiges Geschirr bei einer zu niedrigen Temperatur gespült wurde. Abhilfe schafft ein Spülgang mit dem Topfprogramm und einer erhöhten Reinigermenge.

## Tauchsieder

**Entkalken** Verkalkte Heizstäbe verringern die Heizleistung, verschwenden also Energie. Zum Entkalken stellt man das Gerät für mehrere Stunden in einen Topf mit Essigwasser.

## Tiefkühlgerät

**Abtauen geht schneller** Gefriergeräte, in denen sich eine mehr als 1 cm dicke Eisschicht gebildet hat, müssen abgetaut werden. Das geht schneller, wenn Sie nach dem Ausräumen des gesamten Gefrierguts mehrere mit heißem Wasser gefüllte Metallschüsseln oder -töpfe in die Gefrierfächer stellen.

Sobald das Eis zu schmelzen beginnt, wird es vorsichtig mit einem Kunststoffspachtel gelöst. Vor das Gefriergerät eine Schale für Tropfwasser stellen und einen Wischlappen auslegen. Beschleunigen kann man das Abtauen auch, indem man das Innere des Tiefkühlgeräts mit einem Föhn erwärmt.

**Dichtungen pflegen** Nachdem das Eis entfernt ist, werden Innenraum und Türverkleidung mit warmem Wasser und etwas Geschirrspülmittel gereinigt. Anschließend mit Essigwasser abwischen und trockenreiben. Die Gummidichtungen des Tiefkühlgeräts halten länger, wenn sie hin und wieder mit Talkum eingerieben werden.

## Spülschwämme und Wischlappen

**Für Hygiene sorgen** Feuchte Tücher und Schwämme sind wahre Bakterienherde. Sie sollten nach jedem Gebrauch gründlich ausgewaschen und zum Trocknen aufgehängt werden. Am besten täglich wechseln und in der Waschmaschine bei hohen Temperaturen waschen.

**Mikrowelle als Bakterienkiller** Das Erhitzen in Mikrowelle (zwei Minuten auf höchster Stufe) vernichtet Bakterien in Spülschwämmen und Wischtüchern.

**Trocknen lassen** Küchenschwämmen nicht nass in einer Ecke deponieren, sondern auswaschen, ausdrücken und so ablegen, dass sie trocknen können.

## Wasserkocher und -kessel

**Kessel pfeift wieder** Pfeift der Wasserkessel nicht mehr, ist er wahrscheinlich verkalkt. Die Tülle kurz in Essigwasser auskochen, dann funktioniert der Alarm wieder.

||| **Entkalken** Die Schalen von rohen Kartoffeln eignen sich gut zum regelmäßigen Entkalken von Wasserkochern. Man lässt sie mit etwas Wasser eine Zeitlang darin köcheln.

## Pflege von Geschirr, Töpfen und Co.

### Aschenbecher

**Leichter reinigen** Aschenbecher aus Keramik oder Metall lassen sich leichter reinigen, wenn man sie vor der Verwendung mit Möbelpolitur ausreibt.

**Flecken** Aschenbecher aus Porzellan bekommen oft hässliche Nikotinflecken. Diese verschwinden durch Abreiben mit einem nassen Korken, den man in Salz getaucht hat.

### Aufkleber

**Einweichen hilft** Auch nach dem Spülen kleben Preis- und andere Etikette an Gläsern und Porzellan oft noch fest. Weicht man das Geschirr für einige Zeit in einer Schüssel mit Wasser ein oder umwickelt es mit einem feuchten Lappen, lösen sich die Aufkleber leichter. Vorsicht: Das Abkratzen mit einem

Messer könnte Glas oder Porzellan beschädigen. Reste lieber durch Einreiben mit Butter oder Speiseöl entfernen.

**Kleberreste entfernen** Die Kleberreste von Preisetiketten kann man auch mit Nagellackentferner spurlos wegwischen. Auch Glasreiniger (auf Spiritus-Basis) ist dazu geeignet.

### ||| Babyflaschen

**Geruch beseitigen** Die Flaschen aus Kunststoff beginnen nach einiger Zeit unangenehm zu riechen. Geben Sie Wasser und einen Löffel Backpulver hinein und lassen Sie die Flasche mit dieser Mischung über Nacht stehen. Das bringt den Geruch zum Verschwinden. Anschließend gut ausspülen.

## Backblech

**Verkrustungen** Backbleche mit verkrusteten Obstsaft- oder eingebackenen Zuckerrändern werden durch Abreiben mit Salz wieder sauber.

**Rostflecken** Weist das Backblech Rostflecken auf, reibt man es mit etwas Tomatensaft ein. Anschließend abspülen und gut trocknen. Schnell und mühelos geht das Entrostern auch mit einem Bimsstein.

## Besteck

**Holzbesteck pflegen** Holzgriffe am Besteck oder Salatbesteck aus Holz reibt man hin und wieder mit Speiseöl ein. So wird das Holz nicht spröde, das Besteck bleibt ansehnlich und hält

länger. Auch hölzernen Salatschüsseln tut diese Behandlung gut.

### Brillengläser

**Schnell geputzt** Beim Geschirrspülen als Erstes die Brillengläser mit dem Spülwasser säubern. Anschließend mit einem fusselfreien Tuch oder mit Küchenpapier trockenreiben. Seien Sie bei entspiegelten Gläsern dabei besonders vorsichtig.

**Wenn Wasser fehlt** Auch mit kohlensäurehaltigem Mineralwasser oder mit Essig werden Brillengläser ganz leicht sauber.

#### ||| Das hilft gegen Gerüche in Schüsseln und Töpfen

**Zitrone** Haben Plastikschüsseln z. B. durch Salatsoßen oder Heringsmarinade „Geschmack“ angenommen, reibt man sie mit Zitronensaft oder -schale aus. Danach riechen sie wieder frisch.

**Senfmehl** Flaschen und Töpfe riechen wieder sauber, wenn man die Gefäße mit einer Mischung aus Senfmehl und Wasser ausschwenkt.

**Kaffeesatz** Fischgeruch aus Geschirr oder Bratpfanne verschwindet durch Abreiben mit Kaffeesatz. Auch eine halbierte Zitrone tut gute Wirkung.

### Gläser

**Fettfrei spülen** Gläser sollte man beim Spülen im Handwaschbecken immer zuerst reinigen, solange das Spülwasser noch fettfrei ist.

**Flecken** Hartnäckige Flecken und Ränder an Gläsern lassen sich mit einer Paste aus zwei Esslöffel Essig und einen Esslöffel Salz entfernen. Die Masse mit einem feuchten Tuch auftragen. Oder weichen Sie die Gläser in Wasser ein, dem Sie einen Schuss Salmiakgeist zugefügt haben. Über Nacht stehen lassen, dann gründlich spülen.

**Glasrand schützen** Edle Gläser sollte man immer aufrecht stehend aufbewahren, damit der Rand nicht beschädigt werden kann. Vor dem Gebrauch kurz mit einem sauberem trockenen Tuch ausreiben.

**Kalkflecken** Unansehnliche Kalkflecken gibt es nicht, wenn Sie die Gläser nach dem Spülen in heißem Wasser schwenken. Insbesondere Sekt- und Biergläser sollten Sie in klarem Wasser (evtl. mit etwas Essig) ausspülen, denn sonst besteht die Gefahr, dass der Sekt im Glas nicht perlt bzw. dass der Schaum vom Bier sofort zusammenfällt.

**Klares Kristall** Kristallgläser werden besonders klar und blank, schwenkt man sie in heißem Wasser mit einem Schuss Essig oder Zitronensaft. Danach mit einem sauberen Geschirrtuch gut trockenreiben.



**Lippenstift** Eingetrocknete Lippenstiftspuren an Tassen- oder Gläserrändern reibt man mit etwas Salz leicht ab.

**Trübungen** Blinde Stellen an Kristallgläsern verschwinden, wenn man diese mit feuchtem Salz abreibt und mit einem weichen Tuch nachpoliert.

### Glaskaraffen

**Klarer Anblick** Karaffen und Vasen aus Glas werden mit folgendem Mittel wieder klar: Man übergießt zerstoßene Eierschalen mit Zitronensaft und lässt das Ganze zwei Tage stehen. Mit der entstandenen milchigen Flüssigkeit werden die Glaswaren dann ausgeschwenkt.

**Leichter säubern** Rückstände an der Glaswand von enghalsigen Weinkaraffen aus Glas beseitigt man, indem man das Gefäß mit Essigwasser füllt, dann eine Handvoll Reiskörner zugibt und alles gut schüttelt.

### Holzbrettchen

**Abreiben** Vesperbrettchen und Arbeitsbretter aus Holz werden wieder ansehnlich, wenn man sie mit Stahlwolle abreibt.

||| **Natron** Bestreuen Sie unangenehm riechende Holzbretter mit Natron. Das nimmt den Geruch.

**Essigwasser** Unansehnlich gewordene Schneidbretter aus Holz reinigt man mit Essigwasser. Bei unangenehmen Gerüchen die Oberfläche mit der Essigmischung beträufeln und einige Minuten einziehen lassen. Vor dem Zwiebelschneiden

das Holzbrett mit Öl einpinseln, damit sich kein Zwiebelgeruch festsetzt.

**Von Hand spülen** Schneidbretter aus Holz und Bestecke mit Holzgriff sollte man nicht in der Spülmaschine reinigen, da das Holz dadurch stumpf und glanzlos wird. Besser ist das Spülen von Hand. Anschließend die Holzteile mit etwas Pflanzenöl einreiben.

## Kannen

**Backpulver** Kaffee- oder Teekannen sowie Thermoskannen, die innen einen braunen Belag aufweisen, werden mit Hilfe von Backpulver und etwas Wasser wieder blank. Pulver und warmes Wasser hineingeben und einige Stunden stehen lassen. Anschließend die Gefäße mit Spülbürste oder Küchenschwamm reinigen.

**Ohne Deckel** Um muffigen Geruch in Isolierkannen zu vermeiden, diese immer offen aufbewahren. Den Deckel am besten dazulegen, damit er nicht verloren geht.

**Rohe Kartoffeln** Thermoskannen werden innen wieder wie neu, gibt man eine rohe kleingeschnittene Kartoffel hinein und schwenkt diese mehrfach hin und her.

## Kerzen

**Schmutz lösen** Durch Fliegendreck und Staub verschmutzte Kerzen werden durch Abreiben mit einem alkoholgetränkten Lappen wieder sauber.

## Kerzenleuchter

**Wachsreste entfernen** Kerzenleuchter aus Holz oder Metall, die voller Wachs sind, lassen sich leicht und schnell säubern, wenn man sie zunächst für eine Stunde ins Eisfach des Kühl-schranks legt. Danach kann man das Wachs problemlos ablösen. Leuchter aus Glas oder Porzellan in heißes Wasser legen und das weich gewordene Wachs anschließend mit Küchen-papier abwischen.

## Kupfer und Messing

**Sauerkraut** Ein traditionelles Mittel, Gegenständen aus Kupfer und Messing neuen Glanz zu verleihen, ist das Abreiben mit Sauerkrautbrühe. Mit einem weichen Lappen nachpolieren.

### ||| Messerklingen

**Rostflecken** Hartnäckige Rostflecken auf Messerschneiden lassen sich mit etwas Scheuerpulver und einem angefeuchteten Korken beseitigen. Man kann den Korken auch in Zigarettenasche tauchen.

**Zitrone und Salz** Gegenstände aus Kupfer oder Messing strahlen wie neu, reibt man sie mit der Schnittfläche einer halbierten Zitrone ab, die man in feines Salz getaucht hat. Da-nach mit Wasser abspülen und mit einem sauberen Tuch gründlich polieren. Genauso gut können Sie eine Mischung aus Zitronensaft und Salz oder einen Mix aus Buttermilch und Salz verwenden.

**Sauerampfer** Messing und Kupfer bekommen schönen Glanz, reibt man sie mit frischen Sauerampferblättern ab. Mit einem weichen Lappen nachpolieren.

**Spiritus** Beschläge aus Messing glänzen wieder schön und laufen nicht mehr so schnell an, reibt man die Teile mit Spiritus ein und poliert sie anschließend mit einem weichen Tuch.

**Grünspan entfernen** Grünspan auf Messing entfernt man durch Abreiben mit Petroleum. Ein weiches Tuch verwenden, damit keine Kratzer zurückbleiben.

## Metall

**Flecken vermeiden** Tablett, Platten und anderes Geschirr aus Metall sollte möglichst gleich nach Verwendung gespült und abgetrocknet werden, da Speisereste und selbst das Einweichen in Wasser zu Flecken führen können.

## Pfannen

**Mit Beschichtung** Teflonpfannen werden wieder ganz sauber, setzt man sie mit etwas Wasser auf, in das man einen Teelöffel Natron gemischt hat. Eine Zeitlang auf kleiner Stufe köcheln lassen.

**Auskochen** Bratpfannen kocht man vor der ersten Benutzung mit Essig aus: Dann brennt nichts an.

**Salz erhitzen** Pfannen aus Gusseisen werden wieder tadellos sauber und geruchlos, wenn man in ihnen Salz so lange er-

hitzt, bis es braun wird. Für Teflonpfannen eignet sich dieses Verfahren nicht.

**Gusseisenpfannen** Eine heiße Pfanne aus Gusseisen sollte man nie unter eiskaltes Wasser halten, das Material könnte sonst springen. Die Pfanne lieber etwas abkühlen lassen oder warmes Wasser verwenden.

**Rost vermeiden** Gusseiserne Pfannen müssen nach dem Spülen immer gut getrocknet werden, damit sie keinen Rost ansetzen. Anschließend fettet man sie mit etwas Pflanzenöl ein.

## Römertopf

**Auf Spülmittel verzichten** Ein Römertopf darf nur mit klarem heißen Wasser gespült werden, denn Reinigungsmittel könnten sich in den offenen Poren des Tons absetzen und beim Kochen dann evtl. Schadstoffe freisetzen. Verkrustungen lassen sich leichter entfernen, wenn man den Topf lange in Wasser einweicht.

## Schmiedeeisen

**Rost verhindern** Schmiedeeiserne Gegenstände setzen keinen Rost an, reibt man sie regelmäßig mit Möbelpolitur ein.

## Silberbesteck

**Anlaufen vermeiden** Ein Stück Tafelkreide im Besteckkasten verhindert das Anlaufen von silbernem Besteck. Oder legen Sie die Schublade fürs Silberbesteck mit Alufolie aus.

**Glanz** Stärker angelaufenes Silberbesteck legt man in heißes Salzwasser auf Alufolie, so dass sich Folie und Silber berühren. Anschließend mit Wasser gründlich abbrausen, mit einem weichen Tuch polieren und unter Luftabschluss aufbewahren. Ein paar Kupfermünzen dazu legen.

**Von Hand spülen** Altes Silberbesteck sollten Sie nicht in der Maschine spülen, denn die Füllungen der Griffe vertragen meist keine allzu große Hitze und werden dann bröckelig.

### Sparsamer spülen

Vor dem Spülen sollten Sie Essensreste vom Geschirr entfernen und in den Müll geben. Ein kleiner Spritzer Spülmittel genügt in der Regel, zu viel Schaum stört nur beim Abwasch. Lieber später noch einmal nachdosieren, als gleich zu viel zu verwenden. Heißes Wasser kostet Energie. Füllen Sie das Spülbecken deswegen nicht randvoll mit heißem Wasser, wenn nur wenig verschmutztes Geschirr zu säubern ist.

**Ersatz** Ist das Spülmittel einmal ausgegangen, kann man auch Haarshampoo verwenden (nicht in der Maschine!). Oder Sie ersetzen das Geschirrspülmittel durch einige Spritzer Essigessenz. Sie wirkt ebenfalls fettlösend und macht Gläser streifenfrei sauber.

||| **Spülmittel verlängern** Spülmittel kann man sparsamer verwenden, mischt man es mit der gleichen Menge Essig.

## Töpfe angebrannt

**Natron** Eingebrannte Speisereste in Kochtöpfen lassen sich leicht entfernen, wenn man etwas Wasser und einen Teelöffel Natron in den Topf gibt und das Ganze einige Minuten kochen lässt.

**Salz** Im Kochtopf angebackene Speisereste lösen sich ohne Kratzen, wenn man etwas Wasser mit viel Salz in den Topf füllt und diese Mischung etwa zehn Minuten kocht.

**Waschpulver** Sehr stark angebrannte Töpfe setzt man mit kaltem Wasser auf, dem ein wenig Waschpulver zugefügt wurde, und bringt diese Mischung zum Kochen. Nach dem Abkühlen lässt sich der Topf leicht reinigen.

**Zwiebel** Ist Milch im Kochtopf angebrannt, hilft folgender Trick, um den Topf wieder sauber zu bekommen: Man kocht eine Zwiebel mit wenig Wasser darin auf, bis sich der Bodensatz gelöst hat.

## Töpfe wie neu

**Alutöpfe** Aluminiumtöpfe nicht mit Soda oder Backpulver reinigen, da sie davon grau anlaufen. Angelaufene Aluminiumtöpfe kocht man mit Essigwasser aus, dann werden sie wieder hell. Sie können auch eine Handvoll Apfelschalen mit etwas Wasser in dem grau gewordenen Aluminiumgeschirr kochen.

**Edelstahltöpfe** Edelstahltöpfe glänzen wie neu, wenn man sie mit einer frisch geschnittenen Zitronenscheibe abreibt und

anschließend gründlich poliert. Oder im Topf Essigwasser (einen halben Liter Essig auf einen Liter Wasser) aufkocht. Anschließend den Topf ausspülen und gut abtrocknen.

**Emaillierte Töpfe** Emaillierte Kochtöpfe, die innen schwarz geworden sind, bekommt man wieder sauber, indem man Rhabarberblätter darin kocht.

## Topfkratzer

**Kostenloser Topfkratzer** Die Plastiknetze von Orangen und Zitronen kann man gut wie einen Topfkratzer zum Säubern verschmutzter Pfannen und Töpfe verwenden.

**Ersatz** Fehlt der Topfkratzer, um angebrannte Reste zu entfernen, kann man sich mit zusammengeknüllter Alufolie behelfen.

## Teekannen

**Backpulver** Viele Teeliebhaber spülen die Kanne nach Gebrauch nur mit heißem Wasser aus, um mögliche Geschmacksveränderungen durch Spülmittel zu vermeiden. Hin und wieder sollte man dann aber das Innere der Kanne mit einem feuchten Tuch und Backpulver ausreiben, anschließend gründlich ausspülen.

**Ohne Deckel** Bewahren Sie Ihre Teekanne ohne Deckel und vor Staub geschützt auf, damit sich im Inneren kein muffiger Geruch entwickelt.

## Vasen

**Salz und Reis** Eine kleine enge Vase reinigt man auf einfachste Weise, indem man sie mit Salzwasser und rohem Reis füllt und mehrfach kräftig schüttelt.

**Kaffeesatz** Man kann die Vasen auch mit Wasser und Kaffeesatz füllen. Eine Weile stehen lassen, danach mehrfach hin und her schwenken, ausleeren und mit klarem Wasser nachspülen.

### ||| Waffeleisen

**Leichter säubern** Eine Zahnbürste eignet sich perfekt dazu, das Waffeleisen nach der Benutzung wieder zu säubern.

## Weidenkorb

**Wieder frisch** Bürstet man den Einkaufskorb aus Weide öfters mit Salzwasser aus, sieht er bald wieder aus wie neu.

## Zinn

**Glanz** Angelauene Zinngegenstände oder Bierglasdeckel aus Zinn reibt man mit einem in Bier getränkten Lappen ein und poliert trocken nach. Nach dieser Behandlung glänzen sie wieder schön. Auch durch eine Abreibung mit Schachtelhalm (Zinnkraut) lässt sich der Glanz des Metalls wieder auffrischen.

**Flecken** Flecken entfernt man, indem man das Zinn mit einer weichen Bürste und Schlämmkreide reinigt und anschließend mit einem Tuch wieder glänzend poliert. Fettflecken wischt man mit Brennspiritus und einem Tuch ab. Danach abspülen und gut abtrocknen.

## Schmuck und andere Wertgegenstände

### Bernstein

**Wieder klar** Bernsteinschmuck glänzt wieder schön, wenn man ihn mit Kölnisch Wasser einreibt und mit einem weichen Lappen nachpoliert.

### Elfenbein

**Säubern** Elfenbein wird wieder weiß, wenn man es mit einem in Terpentin getränkten weichen Lappen abreibt und danach der Sonne aussetzt. Messergriffe aus Elfenbein reibt man mit einer in Salz getauchten Zitronenschale ab.

### Gold

**Neuer Glanz** Gegenstände aus Gold und Silber glänzen wieder, wenn man sie über Nacht in Bier einlegt. Anschließend mit Wasser abspülen und gründlich trockenreiben.

### Perlen

**Schimmer erhalten** Eine Perlenkette sollte man nach dem Tragen immer mit einem weichen Tuch abreiben. So behält sie ihren schönen Glanz.

## Silber

**Angelaufen** Sind Silberbesteck, silberne Kannen und Silberschmuck angelaufen, reinigt man sie einfach mit scharfer Zahnpasta und einer ausgedienten Zahnbürste. Anschließend unter kaltem Wasser abwaschen und mit einem weichen Läppchen auf Hochglanz polieren.

## Im Wohnbereich

### ||| Bilder

**Mehr Luft** Um Schimmelbildung zu vermeiden, sollte man größere Bilder (mit oder ohne Rahmen) nicht direkt an die Wand hängen. Bringen Sie kleine Papp- oder Korkscheiben zwischen Bild und Wand an, um eine Luftzirkulation zu ermöglichen.

## Bilderrahmen

**Reinigen ohne Wasser** Für die Reinigung kleiner Bilderrahmen aus Glas sind Brillenputztücher gut geeignet. Bei ihrer Verwendung kann kein Wasser unter den Rahmen dringen und das Bild beschädigen.

**Vergoldung** Vergoldete Bilderrahmen bekommen wieder Glanz, reibt man sie mit einer aufgeschnittenen Kartoffel ab und poliert mit einem weichen trockenen Lappen nach.

### ||| Bodenpflege

Unabhängig von der Art des Bodens ist eine regelmäßige Reinigung unerlässlich, denn je mehr Schmutz eingetragen und eingetreten wird, desto schwerer lässt er sich entfernen. Eine Schmutzfangmatte im Eingangsbereich nimmt schon eine ganze Menge Arbeit ab. Bei der Bodenpflege sollte man sich zunächst nach den Anweisungen des Herstellers richten bzw. nur Reinigungsmittel verwenden, die laut Etikett für den betreffenden Boden auch geeignet sind. Auch wenn eine Vielzahl von Spezialreinigern angeboten werden: Für die meisten Böden genügt warmes Wasser mit einem Schuss Neutralreiniger.

- Ein Schuss Essig im Putzwasser sorgt für einen frischen Geruch im Haus. Säureempfindliche Materialien wie Marmor sollte man damit allerdings verschonen.
- Auch ein paar Tropfen Lavendelöl lassen die frisch gewischten Räume einladend duften.

**Holz, Laminat, Kork** Holzböden und Beläge aus Laminat oder Kork dürfen nur nebelfeucht gewischt werden. Nie nass reinigen, da das Material dadurch aufquellen kann! Zum Reinigen reicht in den meisten Fällen warmes Wasser; zur Pflege dieser Böden sollte man die Herstellerangaben befolgen.

- Als gutes Pflegemittel für dunkle Holzböden hat sich kalter schwarzer Tee bewährt.
- Knarrende Holzdielen behandelt man mit Talkum, das man in die Ritzen gibt. So ist das störende Geräusch bald verstummt.
- Streifen, die dunkle Schuhsohlen auf Parkett- oder Kunststoffboden hinterlassen haben, entfernt man mit einem weichen Radiergummi.

**Linoleum** Zum Wischen von Linoleumböden genügt eine Seifenlösung. Hinterher mit klarem Wasser nachwischen. Linoleum niemals mit harten Borsten schrubben oder mit anderen Geräten auf der Oberfläche kratzen, da dies zu unbehebbaren Schäden führen kann.



- Flecken oder Streifen auf Linoleum verschwinden durch Abreiben mit einem Radiergummi oder durch Einweichen mit Seifenlösung. In harten Fällen kann man zu Fleckentfernung auch Terpentin einsetzen.
- Wasser von abgekochten Kartoffeln eignet sich gut dazu, den Linoleumboden zu reinigen.
- Spuren von Buntstiften oder Wachskreide auf Kunststoff- oder Linoleumböden kann man mit Silberpolitur entfernen. Zuvor an einer verdeckten Stelle ausprobieren.
- Linoleumboden wird wieder geschmeidig, wenn man ihn mit einer Mischung von Terpentinöl und Leinöl behandelt.

**Marmor** Marmor und andere Kalksteinböden werden mit einem Spritzer Neutralreiniger im Wasser wieder sauber. Vorsicht: Essig- oder Zitrusreiniger können bei diesen Steinen zu Schäden führen. Da Seifenlösung die Wachsschicht mit der Zeit angreift, müssen Marmorböden hin und wieder mit Bohnerwachs behandelt werden. Kratzer oder Schäden im Stein können eigentlich nur vom Fachmann entfernt werden.

**PVC-Böden** PVC-Böden sind zwar praktisch in der Pflege, aus gesundheitlichen und aus Umweltschutzgründen aber abzulehnen. Sie enthalten u.a. gesundheitsschädigende Weichmacher und verursachen sowohl bei der Herstellung als auch bei der Entsorgung ökologische Probleme.

**Stein- und Fliesenböden** Für Stein-, Kunststein- und Fliesenböden ist warmes Wasser mit einem Schuss Neutralreiniger bestens geeignet. Für Terrakotta- oder Cotto-Böden wird auch Schmierseife empfohlen.

- Teerflecken auf dem Fußboden lassen sich mit Nagellackentferner beseitigen. Vorher unbedingt an einer verdeckten Stelle ausprobieren! Geölte oder gewachste Böden dann entsprechend nachbehandeln.
- Stein- und Fliesenböden bekommen einen schönen Glanz, fügt man dem Putzwasser etwas Weichspüler zu.

## Brücken und Läufer

**Kein Verrutschen** Läufer oder Brücken verrutschen nicht mehr auf dem Boden, legt man ein gefaltetes Stück Sandpapier unter.

## Chrom- und Edelstahlmöbel

**Fleckenloser Glanz** Flecken auf Chrom- oder Edelstahl verschwinden, behandelt man die Stelle mit Essig. Anschließend mit einem trockenen Tuch polieren.

**Rost verhindern** Chromflächen sollten Sie regelmäßig mit weißer Vaseline einreiben und anschließend mit einem weichen Tuch polieren. Das verhindert Verschmutzungen undrostige Stellen.

**Rost beseitigen** Rostige Stellen an modernen Stahlrohrmöbeln verschwinden durch Abreiben mit einem in Terpentin getränkten Lappen.

**Verschmutzungen** Verschmutzte und stumpf gewordene Chromteile an Möbeln reibt man mit einem in Spiritus getauchten Lappen ab. Danach glänzen sie wieder wie neu.

## Computer

**Bildschirm** Zur Reinigung des Monitors einen Fensterreiniger oder Wasser mit einem Schuss Spiritus verwenden. Das Abwischen mit einem Brillenputztuch verhindert bei Computer- und Fernsehbildschirmen für einige Zeit die statische Aufladung.

**Griffspuren** Griffspuren und Flecken am Gerät beseitigt man mit einem in Spiritus getauchten Wattestäbchen oder Läppchen.

**Nicht zu nass** Bei der Reinigung sollten Sie sparsam mit Wasser umgehen, damit keine Feuchtigkeit in den Computer gelangen kann.

**Ohne Strom** Vor dem Säubern den Computer ausschalten und vom Stromnetz trennen.

**Pinsel oder Föhn einsetzen** Die Tastatur mit einem Pinsel oder mit dem kalten Föhnstrahl von Staub befreien.

**Reinigen** Reinigungsmittel sparsam auf ein Tuch auftragen und das Gerät abwischen, dann mit klarem Wasser nachwischen. Zuvor an einer versteckten Stelle testen, ob der Reiniger das Material angreift. Keine Mittel auf Ammoniakbasis verwenden.

**Staubsaugen** Tastatur und Lüftungsöffnung mit dem Staubsauber absaugen.

### ||| Elfenbein

**Wieder weiß** Vergilzte oder verschmutzte Kommodengriffe aus Elfenbein oder andere Gegenstände aus diesem Material reinigt man schonend mit lauwarmem Seifenwasser. Danach gründlich abtrocknen.

## Feuchtigkeit im Schrank

**Holzkohle** Ein Schälchen mit pulverisierter Holzkohle nimmt dem Inneren eines Schranks die Feuchtigkeit.

## Fotos

**Verschmutzt** Verschmutzte Fotos reinige man mit einem in Spiritus getränkten Wattebausch.

**Fingerabdrücke** Fingerabdrücke auf Fotos lassen sich mit einem Brillenputztuch gut wieder entfernen.

## Frischer Duft im Zimmer

**Aus dem Staubsauger** Besprüht man den Staubsaugerbeutel vor dem Einlegen mit etwas Parfüm, bleibt nach dem Saugen ein angenehmen Duft in der Wohnung. Auch ein paar Tropfen Lavendel- oder ein anderes Duftöl im Staubsauger bringen angenehm frischen Geruch in die Zimmer.

**Aus der Lampe** Eine Glühlampe wird zum Duftspender, sobald sie eingeschaltet ist, wenn man sie mit dem Lieblingsparfüm oder mit einem Aromaöl betupft.

**Orangenaroma** Apfelsinenschalen, die man auf den Heizkörpern verteilt, bringen angenehm frischen Geruch in den Raum. Sehr gut riecht auch eine Orange, die man mit Gewürznelken spickt und in eine Schale legt.

**Zigarettenrauch neutralisieren** Gegen unangenehmen Zigarettengeruch hilft es, eine Schale mit Essig aufzustellen. Noch

schneller verschwindet der Mief, verspritzt man mit einer Blumenspritze etwas Essigwasser im Raum. Aus Polstermöbeln verschwindet der Zigarettengeruch, bürstet man sie mit Essigwasser aus. Das klappt auch bei Autositzen.

### ||| Fußmatte

**Wie festgeklebt** Legt man ein Stück Schaumstoff unter die Fußmatte, rutscht diese nicht mehr.

**Zitrusfrische** Ein preiswertes Raumspray zum Neutralisieren von Gerüchen kann man leicht selbst herstellen, indem man einfach eine Mischung aus Wasser und Zitronensaft in eine Sprühflasche füllt.

### Gardinen

**Gleiten besser** Gardinen lassen sich leichter auf- und zuziehen, wenn man die Stangen mit etwas pulverisierter Tafelkreide einreibt.

### Glastisch

**Reinigen** Der Glastisch wird mit klarem Wasser und einem Schuss Spiritus wieder sauber.

**Mehr Glanz** Tischplatten aus Glas glänzen wie neu, reibt man sie mit Zitronensaft ein und poliert mit einem Geschirrtuch aus Leinen gründlich nach.

**Kratzer** Kleine Kratzer im Glastisch lassen sich durch kräftiges Polieren mit Zahnpasta beseitigen.

## Glühbirnen

**Öfters säubern** Auch Glühbirnen sollte man regelmäßig abstauben sowie ab und zu mit etwas Spiritus oder Glasreiniger abwischen. Das entfernt Staub und Schmutz und lässt die Lampen wieder hell leuchten. Immer bei ausgeschaltetem Licht arbeiten, da die Birnen sehr heiß werden können. Halogenbirnen nicht anfassen, da sie dadurch beschädigt werden können.

## Heizkörper

**Regelmäßig abwischen** Zu Anfang und dann regelmäßig im weiteren Verlauf der Heizperiode sollte man die Heizkörper mit Seifenwasser reinigen. Der einbrennende Staub verursacht sonst unangenehme Gerüche und lässt sich nur noch schwer entfernen.

**Einweichen** Verschmutzungen am Heizkörper, die nicht durch einfaches Abwischen verschwinden, weicht man mit Hilfe eines in Seifenlauge getauchten Tuchs ein – meist lassen sie sich dann nach einiger Zeit doch recht gut entfernen. Wenn sonst nichts hilft, kann man es mit Backofenspray versuchen.

## Holzmöbel reinigen und pflegen

**Eichenholz** Möbel aus Eichenholz glänzen wieder schön, reibt man sie regelmäßig mit Bier ein. Ein Spritzer Zitronensaft im Bier verleiht noch mehr Glanz.

### ||| Behandlung von Flecken auf Holzmöbeln

**Brandflecken** Die Stelle vorsichtig mit Brennspiritus abreiben oder leicht abschmirlgeln. Mit einem Retuschierstift im passenden Holzton einfärben und die gesamte Oberfläche polieren.

**Griffspuren** Griffspuren an Stuhllehnen oder Schreibtischplatten aus Kiefernholz beseitigt man durch Abreiben mit einem möglichst harten Radiergummi.

**Leimreste** Hartnäckige Leimreste auf Möbeln lassen sich entfernen, wenn man einen Lappen mit Speiseöl beträufelt und damit mehrmals über den Leim streicht.

**Kugelschreiberspuren** Kugelschreiberstriche auf unbehandeltem oder gewachstem Holz kann man mit Essigessenz entfernen. Gewachstes Holz anschließend nachbehandeln. Man kann die Stelle auch vorsichtig mit Bimssteinpulver abreiben oder mit neunzigprozentigem Alkohol behandeln.

**Tintenflecken** Frische Tintenflecken auf Holzmöbeln behandelt man vorsichtig mit Essig oder mit Zitronensaft.

**Wachsblecken** Wachsblecken löst man mit einem Föhn, saugt das Wachs dann mit Küchenkrepp auf und reibt mit Essigwasser nach.

**Wasserränder** Wasserränder auf hellem Holz verschwinden, reibt man mit einer halbierten Paranuss darüber. Oder probieren Sie es mit einer Mischung aus Mayonnaise oder Öl und Asche. Mit einem feuchten Tuch einreiben, anschließend trocken nachpolieren

- Auch Zahnpasta ist ein bewährtes Mittel, Wasserringe auf Holzmöbeln zu entfernen: Diese auf ein feuchtes Tuch geben und vorsichtig über die betroffene Stelle reiben.
- Wasserflecken auf matten oder polierten dunklen Holzmöbeln bringt man mit einem Gemisch aus Rotwein und Öl zum Verschwinden.

**Mahagoni** Mahagonimöbel reibt man mit einer milden Essiglösung ab und poliert mit einem trockenen Lappen nach.

**Nussbaum** Möbel aus Nussbaumholz bekommen wieder Glanz, wenn man sie mit frischer Milch einreibt. Anschließend gut nachpolieren.

**Oberfläche spänen** Die Oberflächen von unlackierten Massivholzmöbeln werden durch die Behandlung mit feiner Stahlwolle wieder wie neu. Achtung: Immer nur in Richtung der Maserung reiben!

**Untersetzer für Vasen** Stellen Sie Vasen und Schalen aus Keramik nie ohne wasserdichten Untersetzer auf empfindliche Holzmöbel, denn der Ton lässt immer eine kleine Menge Feuchtigkeit durch.

**Verzierungen** Auf die geschnitzten Verzierungen von Holzmöbeln lässt sich Politur am besten mit einem Pinsel auftragen.

## Holzwurmbefall

**Zwiebel-Attacke** Holzwürmer in Möbelstücken wird man los, indem man die betroffene Stellen mehrere Tage hintereinander mit einer frisch aufgeschnittenen Zwiebel einreibt.

**In die Flucht schlagen** Holzwürmer in Treppen und Möbeln bringt man durch Einreiben mit Spiritus oder Salmiakgeist zum Verschwinden.

## Kratzer und Blessuren in Holzmöbeln

**Aufquellen lassen** Kleine Dellen in unlackierten Kiefernholzmöbeln mit etwas Wasser betupfen: Das Holz quillt durch die Feuchtigkeit auf. Nach dem Trocknen evtl. leicht mit feinem Sandpapier abschleifen.

**Kleine Schäden** Kleine Kratzer auf Holzmöbeln entfernt man, indem man die betreffende Stelle mit einer Mischung aus Essig und Öl zu gleichen Teilen betupft. Nach dem Eintrocknen mit einem weichen Tuch nachpolieren.

**Mit Jod färben** Kleinere Schäden an Mahagonimöbeln oder in mahagonifarben gebeiztem Holz kann man gut mit Jodtinktur ausbessern.

**Nuss-Kur** Durch Abreiben mit einer halbierten Haselnuss verschwinden leichte Kratzer auf hellem Holz.

**Schrammen** Größere Schäden an Holzmöbeln lassen sich mit Holzkitt (Baumarkt) recht gut reparieren. Wichtig ist die Wahl des passenden Farbtone.

## Korbmöbel

**Absaugen** Unlackierte wie lackierte Bambus- und Rattanmöbel nicht mit scharfen Reinigungsmitteln putzen. In der Regel genügt es, das Geflecht abzusaugen.

**Korbsessel knarzt** Durch Feuchtigkeit, z.B. Abwaschen des Möbelstücks, hört das Knarzen meist auf. Man kann die betreffenden Stellen auch mit Vaseline einreiben.

**Salzwasser** Stärker verschmutzte Korbwaren bürstet man mit heißem Salzwasser ab. Anschließend mit viel kaltem Wasser nachwischen und trocknen lassen. Kleinere Gegenstände können Sie gut in der Badewanne behandeln.

## Lackmöbel

**Sanft reinigen** Lackmöbel sollte man nie mit Allzweckreiniger behandeln, sondern nur mit einem feuchten Tuch abwischen. Dem Wasser dabei höchstens ein wenig Neutralreiniger zufügen. Zum Abschluss mit einem weichen Lappen nachpolieren.

## Ledermöbel

**Frischer Glanz** Ledermöbel glänzen wieder, wenn man sie mit Eischnee abreibt.

**Tintenflecken** Tintenflecken auf Ledermöbeln bestreicht man mit etwas angefeuchtetem Backpulver und bürstet dieses wieder ab, wenn die Masse getrocknet ist.

**Weinflecken** Wein- oder Blutflecken behandelt man, indem man kaltes Salz- oder Essigwasser auftupft und dann mit klarem Wasser vorsichtig nachwischt.

## Lampenschirme

**Aus Pergament** Pergamentschirme nicht feucht abwischen, sondern nur abstauben. Flecken kann man recht gut mit einem Radiergummi entfernen.

**Aus Stoff** Stoffschirme säubert man mit der Polsterdüse des Staubsaugers.

**Aus Kunststoff und Glas** Kunststoff- und Glasschirme mit Spülmittellösung abwaschen und trockenreiben.

## Marmorplatten

**Flecken** Flecken auf Marmor können Sie mit einer Kernseifenlösung behandeln. Anschließend mit klarem Wasser gründlich abwischen und mit einem Wolltuch polieren.

**Polieren** Tischplatten, Küchenarbeitsplatten und Fensterbretter aus Marmor bringen Sie mit in Wasser angerührtem Stärkemehl auf Hochglanz.

**Raue Stellen** Marmorplatten, die raue oder stumpfe Flecken bekommen haben, sehen wieder besser aus, wenn man sie mit einer aufgeschnittenen Zitrone abreibt. Anschließend sofort mit klarem Wasser abwischen, trockenreiben und mit farbloser Schuhcreme behandeln.

## Polster und Teppiche

**Farben auffrischen** Die Bezüge von Polstermöbeln werden farblich aufgefrischt und riechen angenehmer, bürstet man

sie hin und wieder mit Essigwasser ab. Teppichen tut eine solche Behandlung ebenfalls gut.

**Fusseln und Tierhaare** Fusseln entfernt man von Polstermöbeln mit einer Kleiderbürste. Besser geht's, wenn man diese anfeuchtet. Ein angefeuchteter Nylonstrumpf dient dazu, Tierhaare abzuwischen. Mit einer Bürste, die man kurz in Spiritus taucht, bekommt man auch anhängliche Katzenhaare von Polstern oder Teppichen.

**Mit Salz** Die Farben des Teppichbodens lassen sich auffrischen, indem man feuchtes Salz aufstreut. Trocknen lassen und aufsaugen.

**Teppichfransen** Besprüht man die Teppichfransen mit Wäschestärke, verschmutzen sie nicht so schnell. Außerdem bleiben sie so besser liegen.

## Staubentfernung

**Bücher** Bücher im Regal säubert man nicht mit einem Staubtuch, sondern mit dem Büstenvorsatz des Staubsaugers oder mit dem Handstaubsauger.

**Der Reihe nach** Das Staubwischen im Schlafzimmer erfolgt erst, nachdem die Betten gemacht bzw. frisch bezogen sind, da dies immer viel Staub aufwirbelt. Arbeiten Sie dabei am besten bei geöffnetem Fenster.

||| **Leichter abstauben** Staubtücher nehmen den Staub besser auf, gibt man beim Waschen ein paar Tropfen Glyzerin ins letzte Spülwasser. Auch das Einsprühen des Staubtuches mit Möbelpolitur verhindert das Herumfliegen der feinen Teilchen.

**Staub binden** Beim Staubwischen sollten Sie immer von oben nach unten arbeiten und dabei versuchen, so wenig Staub wie möglich aufzuwirbeln. Moderne Mikrofasertücher binden den Staub und lassen sich nach Gebrauch einfach waschen.

**Unzugängliche Stellen** Staub in der Computertastatur oder an anderen schlecht zugänglichen Stellen elektrischer Geräte lässt sich mit dem kalten Luftstrahl eines Föhns entfernen. Auch Gestecke oder Sträuße aus getrockneten Blumen können Sie mit einem Haarföhn mühelos und schonend von Staub befreien.

**Zimmerdecke** Zum Säubern der Zimmerdecke und zum Entfernen von Spinnweben verwendet man einen Besen, den man mit einem sauberen Staubtuch umwickelt, damit nicht Reste von Feuchtigkeit oder Schmutz an der Decke ihre Spuren hinterlassen.

## Tapete

**Fettflecken** Bestreichen Sie Fettflecken auf der Tapete mit einer Paste aus Stärkemehl und Wasser. Nach dem Eintrocknen wird diese einfach abgebürstet.

**Flecken abwaschen** Viele Tapeten sind abwaschbar oder mit abwaschbarer Farbe gestrichen. Flecken lassen sich deshalb oft mit Wasser oder Seifenlösung und einem feuchten Lappen entfernen. Dabei immer nur vorsichtig von oben nach unten wischen, nicht reiben, und darauf achten, dass kein Wasser in die Tapetennähte gelangt. Vor der Entfernung einzelner Flecken sollten Sie bedenken, dass sich die gereinigte Stelle nach der Behandlung evtl. deutlich von der restlichen (mehr oder weniger angegrauten) Tapete abhebt. In solchen Fällen kann es besser sein, die ganze Wand abzuwaschen.

**Klebestreifen** Mit Küchenpapier und einem warmen (nicht heißen!) Bügeleisen lassen sich Klebestreifen an der Tapete gut entfernen.

**Radieren** Flecken auf der Tapete lassen sich manchmal mit einem weichen, nicht abfärbenden Radiergummi oder auch mit einem Stück zusammengeknnetetem Brot entfernen. Leicht von oben nach unten reiben, nicht aufwärts oder im Kreis.

# Sanfte Pflege für Textilien, Schuhe und Leder

*Kleidung, Schuhe, Jacken – wer seine „zweite Haut“ gut behandelt und regelmäßig pflegt, hat viel länger etwas davon. Und zur Entfernung von Flecken brauchen Sie keineswegs ein kleines Chemielabor: Klassische Hausmittel wirken oft genauso gut.*

## So bleiben Ihre Kleidungsstücke lange schön

### ||| Badebekleidung

**Chlor auswaschen** Badeanzüge und -hosen sollten gleich nach dem Schwimmen unter klarem Wasser ausgespült werden, um Schäden durch Chlor zu vermeiden.

## Bügeln

**Bügelverzicht** Müssen Schlafanzüge oder Unterwäsche eigentlich unbedingt gebügelt werden? Sparen Sie Zeit und Strom, indem sie wirklich nur dann das Glätteisen einsetzen, wenn es nötig ist. Auch bei Jogginganzügen oder T-Shirts, die in der Freizeit getragen werden, genügt es oft, sie einfach glatt zu streichen.

**Faltenrölle** Das Bügeln von Faltenröcken geht leichter, steckt man die Falten vorher mit Stecknadeln zusammen oder näht sie mit ein paar Stichen fest.

### ||| Bügeleisen reinigen und pflegen

Bei allen hier beschriebenen Tätigkeiten das Bügeleisen vom Stromnetz trennen!

**Essig** Dampfbügeleisen sollte man regelmäßig entkalken.

Statt der im Handel erhältlichen Entkalker kann man genauso gut eine Essiglösung verwenden.

- Ist die Gleitfläche des Bügeleisens stumpf geworden, stellt man es für zehn Minuten auf ein mit Essig getränktes Tuch.
- Die feinen Düsen von Dampfbügeleisen säubert man mit einem in Essig getauchten Wattestäbchen.

**Kerzenwachs** Hat das Bügeleisen eine verklebte Sohle, reinigt man diese mit Kerzenwachs. Man wickelt eine Kerze in ein altes Tuch und streicht damit mehrmals über das heiße Metall.

**Radiergummi** Flecken und Verklebungen am Bügeleisen können Sie auch mit einem Radiergummi wegrubbeln. Nur am kalten Gerät arbeiten!

**Zitronensaft** Ablagerungen auf dem Bügeleisen entfernt man mit Zitronensaft. Auf die kalte Bügelfläche einige Tropfen Saft geben, etwas verreiben und einige Minuten einwirken lassen. Mit einem feuchten Tuch abreiben und trocken nachpolieren.

**Zahnpasta** Bügeleisen schrubbt man mit einer alten Zahnbürste und etwas Zahnpasta sauber. Anschließend mit einem feuchten Lappen nachwischen. Danach gleitet das Eisen wieder gut.

**Farben auffrischen** Etwas Zitronensaft oder Essig im Wasser des Dampfbügeleisens verhindert Verkalken und frischt die Farbe der Wäsche auf.

**Frisch gebügelt** Frisch gebügelte Wäsche vor dem Einräumen in den Schrank immer etwas ausdampfen lassen, damit sich keine Stockflecken bilden.

**Glanzstellen vermeiden** Damit beim Bügeln empfindlicher Stoffe keine Glanzstellen entlang von Reißverschlüssen, Knopfleisten oder Nähten entstehen, legt man zwischen Stoff und Bügeleisen ein Tuch.

**Knitterfalten** Stark verknitterte Kleidungsstücke bügeln sich wesentlich besser, sprüht man sie zuvor mit ein wenig Essigwasser ein.

**Seidenblusen** Seidenblusen bügelt man am besten, wenn sie noch leicht feucht sind. Plätten Sie die Blusen von links, damit auf der Vorderseite keine Glanzstreifen entstehen.

**Stickereien** Bunt bestickte Tischdecken bügelt man von links mit einem mit Essig befeuchteten Tuch. Das bringt die Farben so richtig zum Leuchten.

## Cord

**Auf links** Kleidungsstücke aus Cord und Cordsamt sollten Sie beim Waschen auf die linke Seite drehen, damit sie keine Knickfalten bekommen.

**Bürsten** Bearbeiten Sie Cordstoffe nach dem Waschen mit einer Kleiderbürste, das macht sie wieder schön weich. Bügeln ist nicht empfehlenswert.

### **Daunendecken und Federbetten**

**Auflockern** Schlafsäcke, Kissen, Decken und auch Jacken mit Daunenfüllung kann man in der Regel selbst in der Maschine waschen (Feinwaschprogramm). Danach trocknen lassen, dann eine Naht öffnen und die Federn mit einem Föhn kräftig durchpusten. Nicht vergessen, die Naht wieder zuznähen!

**Flauschig** Nach dem Waschen werden Daunenjacken im Trockner herrlich flauschig, denn die ständige Bewegung verhindert, dass die Federn zusammenklumpen. Gibt man zudem noch ein paar Tennisbälle hinzu, verstärkt sich der Effekt.

**In der Hülle** Daunendecken, die Sie aktuell nicht benutzen, nicht eng zusammenrollen, sondern locker in eine luftdurchlässige Hülle packen, z. B. in einen ausgedienten Bettüberzug. Auf keinen Fall sollten Sie Daunen und Federkissen in einem Plastikbeutel aufbewahren.

**Lüften** Betten mit Federfüllung sollte man öfter lüften und aufschütteln. Klopfen oder Absaugen ist nicht zu empfehlen, denn das würde die Federn bzw. das Inlet beschädigen. Zum Lüften nicht an die pralle Sonne legen, da die Federn dadurch brüchig werden.

## Duftende Wäsche

**Duftöl** Geben Sie ein Tuch mit ein paar Tropfen Duftöl mit in den Wäschetrockner – das verleiht der Wäsche angenehmen Duft.

**Parfüm** Wohlriechenden Duft im Kleiderschrank verbreitet ein Wattebausch, den man mit seinem Lieblingsparfum beträufelt.

**Seife** Ein Stück duftender Seife im Kleiderschrank sorgt längere Zeit für Wohlgeruch.

## Farben auffrischen

**Ausbleichen vermeiden** Wer seine Wäsche im Sommer im Freien trocknet, sollte insbesondere dunkle Kleidungsstücke auf links wenden, damit sie nicht ausbleichen.

**Baumwollstoffe** Verblasste Stoffe aus Baumwolle bekommen ihre leuchtenden Farben zurück, weicht man sie einige Stunden in Magermilch ein. Danach gründlich ausspülen.

**Regenschirme** Wischt man das Gewebe von Regenschirmen hin und wieder mit einem in Spiritus getränkten Tuch ab, bleiben die Farben länger frisch.

**Schwarze Textilien** Schwarze Kleidungsstücke sehen oft schon nach kurzer Zeit verwaschen aus. Das Einlegen in Schwarztee frischt die Farbe wieder auf.

## Feinstrümpfe und -strumpfhosen

**Halten länger** Feuchtet man Feinstrumpfhosen vor dem ersten Tragen an und legt sie für eine Stunde ins Gefrierfach, kommt es nicht so schnell zu Laufmaschen, und die Strumpfhosen halten länger.

**Mit Glanz** Feinstrümpfe und -strumpfhosen bekommen schönen Glanz, spült man sie nach der Wäsche kurz in Essigwasser.

## Fusseln und Haare

**Abstreifen** Ist die Kleiderbürste mal wieder verschwunden, kann man Fusseln auch mit einem zusammengerollten Nylonstrumpf entfernen.

**Kleiderbürste** Mit der Saugdüse des Staubsaugers lassen sich Kleiderbürsten auf einfache Weise reinigen.

**Pilling** Fusselknötchen (Pilling) auf Pullovern oder anderen Textilien aus Wolle kann man vorsichtig mit einem Einwegrasierer entfernen.

### ||| Imprägnierung

**Spülbad** Stoffe und Kleidungsstücke erhalten eine Imprägnierung gegen Nässe, spült man sie nach dem Waschen in verdünnter essigsaurer Tonerde (aus der Apotheke).

**Tierhaare** Katzenhaare auf der Kleidung lassen sich am besten mit einem leicht angefeuchteten Schwamm wegwischen.

## Jeans

**Innenseite nach außen** Zum Waschen von Jeanskleidung ist Flüssigwaschmittel besser geeignet als Pulver. Es verhindert ausgebleichte Streifen im Stoff. Zudem sollten Sie Jeans vor dem Waschen immer mit der Innenseite nach außen drehen.

**Ausgebleicht** Ausgebleichte alte Jeans frischt man farblich auf, indem man sie mit neuen Jeanskörpern zusammen in die Wäsche gibt. Sie nehmen die Farbe an, die aus dem neuen Kleidungsstück herausgeht.

**Salzwasser** Neue Jeans bleichen nicht so schnell aus, legt man sie vor dem ersten Waschen für eine halbe Stunde in Salzwasser. Anschließend kalt waschen.

## Knitterfalten

**Glätten** Nur leicht verknitterte Jacken und Anzughosen hängt man beim Duschen ins Badezimmer, so dass sie leicht feucht werden. Sind sie wieder getrocknet, sind die Falten ohne Bügeln verschwunden. Diese Methode ist vor allem auf Reisen ideal.

**Löffeltrick** Für kleine Knitterfalten in Kleidern und Blusen muss man nicht unbedingt das Bügelbrett aufstellen. Oft kann man die Falten ganz leicht mit einem Löffel glatt streichen, den man zuvor in heißem Wasser erwärmt hat.

## Knöpfe

**Unbeschädigt** Knöpfe aus Leder oder Metall werden durch Waschen oft unansehnlich. Man vermeidet dies, wenn man sie vorher in Alufolie eindreht.

## Kragen

**Hemdkragen** Verschmutzte Hemd- und Blusenkragen werden ganz einfach wieder sauber, wenn man sie vor dem Waschen mit etwas Haarshampoo einreibt.

### ||| Mottenschutz ohne Gift

- Hängen Sie ein Sträußchen Bohnenkraut oder Lavendel in den Kleiderschrank.
- Lorbeerblätter, an die Kleidung gesteckt oder dazwischengelegt, halten Motten ebenfalls fern.
- Auch ein Beutel mit getrockneten Zitrusschalen vertreibt die Tierchen.
- Als Mottenschreck wirken frische Walnussblätter. Man sollte sie in Leinensäckchen packen, damit sie nicht auf die Wäsche abfärben.
- Auch Zedernholzspäne vertreiben das Ungeziefer und sorgen für angenehmen Duft.
- Wollsachen und Pelze, die Sie über den Sommer nicht tragen wollen, können Sie auch mit Pfeffer bestreuen.
- Rosskastanien, auf dem Herbstspaziergang gesammelt und getrocknet im Kleiderschrank verteilt, kosten nichts und wirken gut.
- Eine mit Nelken gespickte Zitrone verbreitet angenehmen Duft im Kleiderschrank und hält zugleich die Motten fern. Vergessen Sie nicht, die Zitrone hin und wieder auf Verderb zu kontrollieren.

**Mantelkragen** Hat der Kragen des Mantels Fett oder Schmutz angenommen, braucht man das Kleidungsstück nicht gleich in die Reinigung zu geben. Den Kragen einfach mit etwas Backpulver bestreuen und dieses eine Stunde einwirken lassen. Danach gründlich ausbürsten.

### Pailletten und Perlen

**Schutz** Pullover oder andere Kleidungsstücke, die mit Pailletten oder Perlen bestickt sind, sollte man zum Waschen in einen Kopfkissenbezug stecken. So bleiben die Verzierungen unbeschädigt.

### Pflegekennzeichen

Die Symbole in den Kleidungsetiketten erleichtern das Sortieren der Wäsche nach Waschtemperatur und -gang, geben an, ob die ausgezeichneten Textilien für den Trockner geeignet sind und welche Temperatureinstellung des Bügeleisens sie maximal vertragen. Zudem enthalten sie Hinweise für chemische Reinigungsbetriebe.

### Pullover und andere Strickwaren

**Angora** Feine Angorapullover fusseln nicht mehr, legt man sie, verpackt in einen Folienbeutel, für ein paar Stunden ins Gefrierfach.

## Symbole für die Pflegebehandlung von Textilien

Stand: Juli 2006 © by Arbeitsgemeinschaft Pflegekennzeichen

**Ausleieren verhindern** Baumwollpullover leiern in der Waschmaschine nicht aus, wenn man sie in einen Kissenbezug steckt.

**Baumwolle** Strickpullover aus Baumwolle sollten Sie besser nicht mit Weichspüler waschen. Sie verlieren sonst schnell ihre Form.

**Bündchen ausgeleiert** Ausgeleierte Bündchen von Woll- und Baumwollpullovern taucht man kurz in heißes Wasser und föhnt sie anschließend auf höchster Stufe trocken. So zieht sich das Material wieder zusammen.

**Liegend trocknen** Strickkleider und Wollpullover sollte man zum Trocknen nicht aufhängen, sondern auf einem Tuch über einen Wäscheständer legen. Sonst verlieren sie leicht ihre Form.

**Knopflöcher** Nähen Sie Knopflöcher in Strickjacken und -kleidern vor dem Waschen mit großen Stichen zu, damit sie nicht ausleiern.

## Reißverschlüsse

**Gleiten besser** Schwergängige Reißverschlüsse funktionieren wieder bestens, reibt man sie auf der rückwärtigen Seite mit Kerzenwachs oder mit Seife ein.

**Klemmen nicht** Reißverschlüsse sollte man vor dem Waschen in der Maschine schließen, damit sie später nicht klemmen.

## Samt

**Bürsten** Samt wird nach dem Waschen wieder wie neu, wenn man den Stoff während des Trocknens ab und zu mit einer sauberen Bürste gegen den Strich bürstet.

**Glanz** Samt glänzt besonders schön, wenn man ihn in trockenem Zustand mit ein wenig Salz abbürstet.

**Kragen** Samtkrangen werden am Rand schnell speckig. Zur Entfernung der Streifen ein Stück Lösch- oder Küchenpapier auf den Kragen legen, mit fein geriebener Tafelkreide bestreuen, mit einem zweiten Löschpapier bedecken und mit dem heißen Bügeleisen darübergehen. Das Papier evtl. mehrmals austauschen, bis alles Fett aufgesogen ist.

## Seide

**Weich** Seidenblusen werden nach dem Waschen schön weich, gibt man etwas Salz ins Wasser. Auch die Farben leuchten danach wieder viel frischer.

**Glanz** Seidenblusen verlieren ihren Glanz auch beim Waschen in der Maschine nicht, wenn man dem letzten Spülgang einen Löffel Zucker zusetzt.

## Socken

**Verfärbt** Weiße Socken, die sich in den Schuhen verfärbt haben, werden wieder sauber, weicht man sie in Wasser mit ein paar Zitronenscheiben einweicht, bevor man sie in die Waschmaschine gibt.

**Eingelaufen** Stülpen Sie die zu eng gewordenen Strümpfe über zwei große Plastikflaschen. Dann mit einem Wassersprüher rundum anfeuchten und trocknen lassen. Jetzt sind die Socken wieder geweitet.

**Verfilzt** Verfilzte Wollsocken werden wieder weich, lässt man sie über Nacht in einer Mischung aus Wasser und einer rohen geriebenen Kartoffel liegen.

### ||| Spitzen

**Schonbezug** Stecken Sie Wäsche mit Spitzenbesatz in einen Wäschetasche oder in einen ausgedienten Kopfkissenbezug. Das schont die empfindlichen Spitzen.

## Strohhut

**Krempe** Ist die Krempe des Strohhuts „schlapp“ geworden und hat nicht mehr den richtigen Schwung? Mit Haarspray lässt sie sich wieder richten.

## Tischdecken

**Faltenlos** Knitterfalten in der Tischdecke gibt's nicht mehr, wenn Sie den Tisch feucht abwischen, bevor Sie die Decke auflegen und glatt streichen.

**Wachstuchdecken** Hat eine Wachstuchdecke vom Zusammenlegen Falten bekommen, lassen sich diese glätten, wenn man die Decke auf dem Tisch ausbreitet und die Knickstellen mit einem Föhn erwärmt und glatt streicht.

## Vorhänge und Stores

**Vorhänge** Die Gardinenringe braucht man beim Waschen der Vorhänge nicht unbedingt abzunehmen. Man steckt die zusammengefassten Ringe einfach in Waschhandschuhe oder Socken und schnürt diese gut zu.

**Stores wieder weiß** Vergilzte Stores vor dem Waschen in Salzwasser einweichen, dann werden sie wieder schön weiß.

## Waschmittel

**Baukastenwaschmittel** Diese umweltfreundlichen Waschmittel-Varianten bestehen aus einzelnen Komponenten, mit denen man die Dosierung ganz individuell regeln kann: je nach Waschprogramm, Verschmutzungsgrad und Menge der Wäsche.

**Dosierung** Verwenden Sie vom Waschmittel auf keinen Fall mehr als die vom Hersteller angegebene Menge und richten Sie sich dabei nach dem Härtegrad des Wassers. Eine größere Menge Waschmittel macht die Wäsche nicht sauberer, schadet aber der Umwelt. Den Härtegrad Ihres Wassers erfahren Sie bei den zuständigen Stadtwerken.

**Kompakt** Wenn Sie herkömmliche Waschmittel verwenden, sollten Sie Kompaktwaschmittel bevorzugen. Die nicht-kompakten enthalten unnötige Füllstoffe und sind damit letztlich auch nicht billiger, da man mehr Pulver pro Waschgang braucht.

**Waschmittel-Alternative** Umweltfreundlicher als herkömmliche Waschmittel sind indische Waschnusschalen, (Bioläden, Drogerien, Versand). Man legt vier bis fünf davon in einem Stoffbeutel in die Trommel der Waschmaschine, wobei sie für alle Waschprogramme, besonders aber für Buntwäsche geeignet sind. Die in den Schalen enthaltenen Saponine sind biologisch vollständig abbaubar.

**Weichspüler** Auf Weichspüler können Sie getrost verzichten – sie treiben die Kosten für jeden Waschgang deutlich in die Höhe und belasten die Umwelt. Wenn Sie Ihre Wäsche draußen trocknen, einfach beim Zusammenlegen mit leichtem Druck über die einzelnen Teile streichen. Im Trockner wird die Wäsche sowieso weich.

## Weißwäsche

**Grauschleier** Hat die Weißwäsche einen Grauschleier, hilft ein Päckchen Backpulver, das man mit in den Hauptwaschgang gibt. Dadurch werden die Wäschestücke wieder schön weiß. Auch ein Säckchen mit Zitronenschalen sorgt in der Waschmaschine dafür, dass weiße Wäsche wieder leuchtet.

**Verfärbt** Wurde die weiße Wäsche versehentlich verfärbt? Ein Geschirrspül-Tab hilft: Mitsamt der Wäsche in die Maschine geben und nochmals waschen.

**Vergilbt** Legen Sie Ihre vergilbte Weißwäsche vor dem Waschen einen Tag in Salzwasser ein. Dann wird sie wieder strahlend weiß.

## Wolle

**Einlaufen vermeiden** Wollsachen laufen beim Waschen nicht ein, gibt man dem Wasser etwas Glyzerin zu.

**Farbe** Wollpullover, die nur Handwäsche vertragen, immer gründlich ausspülen. Ein Schuss Essig im letzten Spülbad frischt die Farben auf und verhindert, dass Waschmittellrückstände im Gewebe zurückbleiben.

**Kratzig** Kratzige Wollpullover legt man für zehn Minuten in handwarmes Wasser mit etwas mildem Haarshampoo. Das macht sie schön weich. Ein solches Shampoo-Bad hilft auch, wenn der Wollpullover durch falsches Waschen hart geworden ist. So können sich die Fasern wieder regenerieren.

**Schonend** Will man empfindliche Wollsachen in der Maschine waschen, steckt man sie zur Schonung in einen Kopfkissenbezug.

**Waschmittel** Kein Wollwaschmittel im Haus? Zum Waschen von empfindlichen Wollsachen kann man auch ein mildes Haarshampoo verwenden.

**Woldecken** Woldecken hängt man nach dem Waschen zum Dreieck gefaltet auf, damit sie sich nicht verziehen.

## Der Fleck muss weg!

### Allgemeines

**Richtung** Bei der Entfernung von Flecken sollten Sie immer vom Rand zur Mitte hin arbeiten, damit sich keine „Wolken“ bilden.

**Testen** Sicherheitshalber sollte man die Wirkung aller Fleckenmittel, auch von Wasser, an einer versteckten Stelle des Stoffes zunächst ausprobieren.

### Gleich handeln

**Ausspülen** Flecken sofort mit einem saugfähigen Schwamm oder Papiertuch abtupfen, dann mit kaltem oder lauwarmem Wasser ausspülen. Kein heißes Wasser verwenden, denn manche Verunreinigungen (z. B. Eiweißflecken) setzen sich dann erst recht fest. Bei Milchflecken führt heißes Ausspülen nach dem Trocknen zu unangenehmem Geruch.

**Einfeuchten** Ist Ausspülen nicht möglich, den Fleck zumindest gut einfeuchten, dabei ein saugfähiges Tuch unter den zu reinigenden Stoff legen. Anschließend die betroffene Stelle mit einem Lappen abtupfen, aber nicht reiben.

**Mineralwasser** Bei frischen Flecken wirkt eine schnelle Behandlung mit Mineralwasser oft Wunder: Fleck anfeuchten, etwas einwirken lassen und mit

einem sauberen Tuch trockenreiben. Rasierschaum ist ebenfalls ein erfolgversprechendes Mittel, wenn es um die sofortige Behandlung geht.

### Hartnäckige Flecken

**Gallseife** Ein altbekanntes Mittel gegen hartnäckige Flecken ist Gallseife, die aus Seife und Wirkstoffen der Ochsengalle hergestellt wird und biologisch gut abbaubar ist. Der leicht angefeuchtete Fleck wird damit eingerieben und anschließend mit lauwarmem Wasser ausgespült.

**Spiritus** Viele Flecken lassen sich mit auch einer Mischung aus zwei Teilen Wasser und einem Teil Spiritus entfernen.

**Umgestalten** Flecken, die sich trotz aller Bemühungen nicht entfernen lassen, können zum kreativem Umgestalten eines Kleidungsstücks anregen und zu raffinierten Effekten führen: So kann man das betroffene Kleidungsstück mit Stoffmalfarbe oder Stoffmalstiften bemalen oder es mit zierenden Elementen versehen, z.B. Aufnäher, Spitzen, Stickmotive, Knöpfe etc. Einfärben hilft nur in den wenigsten Fällen, da der Fleck meist dennoch sichtbar bleibt.

Für die folgenden Flecken hat sich zudem eine Reihe von Hausmitteln bewährt:

### **Autoschmiere**

Die betroffen Stelle mit etwas Butter betupfen, anschließend das Kleidungsstück waschen bzw. das Fett mit einem benzingetränkten Lappen vorsichtig abreiben.

### **Blut**

Sofort mit kaltem Salzwasser ausspülen. Ist das nicht möglich, den Fleck mit Wasser benetzen und mit Hilfe von Küchenpapier oder eines Papiertaschentuchs das Wasser wieder abtupfen.

Wenn griffbereit, kann man den Fleck mit hochprozentigem Alkohol betupfen. Danach das Kleidungsstück waschen.

Eingetrocknete Blutflecken in Kleidungsstücken weicht man in Salzwasser ein. Anschließend mit Seifenlösung nachbehandeln und mit klarem Wasser ausspülen.

### **Brandflecken**

Angesengte Stellen, die z. B. beim Bügeln entstanden sind, sofort mit Essig, Zitronensaft oder Zwiebelsaft beträufeln. Einige Stunden einwirken lassen, anschließend gründlich ausspülen.

## **Butter**

Gleich mit heißer Seifenlauge auswaschen. Bei empfindlichen Stoffen mit Salmiakgeist betupfen.

## **Currypulver, Curcuma**

Die intensiven gelben Spuren mit einer Glyzerinlösung betupfen und eine Zeitlang einwirken lassen. Anschließend ausspülen und waschen.

## **Ei**

Den Fleck mit Salz bestreuen und trocknen lassen. Danach braucht man ihn nur noch abzureiben.

## **Erdbeeren**

Den Stoff vor dem Waschen in heißem Essigwasser einweichen.

## **Fett**

Fettflecken auf der Tischdecke bestreut man sofort mit etwas Backpulver. Nach drei bis vier Stunden gut ausbürsten, und die Decke ist wieder sauber.

Hartnäckige Fettflecken mit einer Mischung aus Backpulver und Wasser behandeln. Beides cremig verrühren, mit einer ausgedienten Zahnbürste auf den Fleck streichen und trocknen lassen. Anschließend vorsichtig abschaben – der Fleck löst sich mit.

Frische Fettflecken verschwinden, bestreut man sie mit Kartoffelstärke. Sie nimmt das Fett auf. Anschließend gut ausbürsten.

Fettflecken auf Strickwaren mit kohlensäurehaltigem Mineralwasser behandeln.

Hartnäckige Flecken mit Zahnpasta einreiben, ein trocknen lassen und abbürsten.

### **Filzstift**

Stoff mit einer Mischung aus Essig und Spiritus (1:1) oder mit warmem Zitronensaft betupfen. Mit klarem Wasser ausspülen.

### **Fruchtsaft**

Eingetrocknete Saftflecken in Tischtüchern oder Kleidung mit einer Paste aus Salz und Wasser bestreichen. Anschließend etwa fünfzehn Minuten einwirken lassen und wie gewohnt waschen. Oder die Stelle mit einer Mischung aus Salmiakgeist und Wasser behandeln.

### **Gras**

Flecken mit verdünntem Zitronensaft behandeln. Danach das Kleidungsstück wie gewöhnlich waschen.

Auch das Betupfen mit hochprozentigem Alkohol wirkt bei Grasflecken gut.

Grasflecken in hellen Jeans können Sie mit Zahnpasta einreiben, diese trocknen lassen und anschließend die Hose normal waschen.

### **Harz**

Kleidung mit Harzflecken legt man zunächst in einem Plastikbeutel ins Eisfach. In gefrorenem Zustand lässt sich der Fleck leicht abkratzen oder ausbürsten. Reste mit Spiritus einweichen und mit Löschpapier entfernen.

Aus Wollstoffen lässt sich Harz mit Hilfe von Butter oder Schmalz entfernen. Anschließend den Stoff mit lauwarmem Wasser und Seife auswaschen.

### **Heidelbeeren**

Leinenstoffe in Buttermilch einweichen. Anschließend erst mit kaltem, dann mit warmem Wasser ausspülen.

Bei Wollsachen die Blaubeerflecken mit Zitronensaft behandeln und anschließend auswaschen. Seide mit Spiritus betupfen.

### **Kaffee**

Frische Kaffeeeflecken wäscht man am besten sofort mit Salzwasser aus und weicht den Stoff evtl. nochmals in Salzwasser ein. Auch das Betupfen mit Glycerin hilft.

### **Kakao**

Weiße Stoffe mit heißem Wasser begießen oder über Nacht in Salzwasser einweichen.

Hartnäckige Flecken verschwinden, weicht man den Stoff im ungesalzenen Kochwasser von weißen Bohnen ein.

### **Kaugummi**

Das Wäschestück für zwei Stunden ins Tiefkühlfach legen, danach lässt sich der Kaugummi ganz leicht abziehen.

### **Klebestreifenreste**

Reste von Klebestreifen auf Kleidungsstücken lösen sich durch Bügeln. Dabei ein Stück Lösch- oder Küchenpapier zwischen Eisen und Stoff legen.

### **Klebstoff**

Klebstoffflecken in Textilien lassen sich meist durch Einweichen in Spiritus entfernen. Anschließend den Stoff gut auswaschen.

Kein Spiritus zur Hand? Manchmal hilft auch schon Einweichen in Essigwasser.

Hartnäckige Klebstoffflecken mit Aceton (Nagellackentferner) behandeln. Achtung: Nicht geeignet für Acetatgewebe.

## Kugelschreiber

Kugelschreiberflecken auf Stoff sprüht man mit Haarspray ein. Nach dem Trocken wird die betroffene Stelle mit Essigwasser abgerieben oder ausgebürstet und ist wieder sauber.

Man kann auch versuchen, die Striche mit einer Mischung aus Essig und Alkohol zu beseitigen.

Eventuell tut es auch ein wenig Wodka, den man auf den Fleck tröpfelt. Einziehen lassen und mit einem feuchten Tuch abtupfen.

Auf der Lederjacke lassen sich Kugelschreiberspuren oft durch mehrmaliges Abziehen mit Klebe- oder Kreppbandstreifen entfernen.

## Lackfarben

Auf Textilien lassen sich Lackfarben meist gut mit Terpentin entfernen. Anschließend mit Seifenwasser gründlich auswaschen. Zuerst an einer verdeckten Stelle prüfen, wie der Stoff reagiert.

## Lippenstift

Lippenstiftflecken bekommen Sie aus der Kleidung meist mit einer lauwarmen Lösung aus Haarshampoo und Wasser heraus.

Nutzt das nichts oder sind die Flecken bereits älter, kann man es mit Salmiakgeist versuchen.

### **Make-up**

Make-up-Spuren am Mantelkragen entfernt man problemlos mit Glasreiniger und Küchenpapier.

Man kann auch versuchen, den Fleck mit einem Stück Brot abzureiben.

### **Milch**

Tischdecken oder Kleidungsstücke, die mit Milch bekleckert wurden, sollte man zuerst mit kaltem Wasser und danach erst mit heißem Wasser ausspülen, sonst bleibt selbst nach dem Waschen ein unangenehmer Geruch zurück.

Milchflecken auf Seide behandelt man mit Benzin.

### **Möhren**

Flecken von Möhren oder roter Paprika verschwinden meist schon durch Auswaschen und anschließendes Bleichen an der Sonne.

Man kann die frischen Möhrenflecken auch mit etwas Schmierseife betupfen und diese eine Weile einweichen lassen. Nach dem Waschen sind die Flecken verschwunden.

## Obst

Obstflecken auf Kleidungsstücken und Tischdecken am besten sofort mit Wasser auswaschen. Reste mit Essig oder Zitronensaft betupfen. Danach wie gewöhnlich waschen.

Flecken von Pfirsich oder Banane unbedingt sofort behandeln. Falls der Stoff hohe Temperaturen verträgt, kann man ihn mit kochendheißer Essiglösung übergießen.

Hartnäckige Flecken über Nacht in Buttermilch mit etwas Zitronensaft einweichen.

Bei Seidenstoffen Spiritus verwenden.

## Rost

Rostflecken in Stoffen verschwinden in der Regel, bestreicht man die Textilien mit einer Mischung aus Zitronensaft und Salz. Nicht auswaschen, sondern zum Ausbleichen an die Sonne legen. Vorher an einer versteckten Stelle testen.

Man kann Rostflecken auch im Saft einer gekochten Rhabarberstange einweichen.

## Rotwein

Frische Flecken sofort mit Salz bestreuen, etwas einwirken lassen, mit Zitronensaft ausreiben und aus-

waschen. Oder nach der Salzbehandlung in Butter-milch einlegen, danach kalt ausspülen.

Bei älteren Flecken die Stelle anfeuchten, dick mit Salz bestreuen, einwirken lassen und mit Mineral-wasser ausspülen.

### **Rote Bete**

Sofort kalt auswaschen, über Nacht in kaltem Wasser einweichen, dann waschen.

Oder Borax auf den feuchten Fleck geben und mit heißem Wasser übergießen.

### **Ruß**

Rußflecken in der Kleidung nicht reiben, sondern zunächst abputzen, dann kräftig ausklopfen und anschließend mit Mehl bestreuen. Lässt der Ruß sich danach nicht abschütteln, vorsichtig mit Alkohol behandeln.

Man kann den Rußfleck auch dick mit Salz bestreuen und zusammen mit diesem dann abschütteln und abklopfen.

Oder versuchen Sie, den Ruß mit einem Stück Weiß-brot abzutupfen.

## Schokolade

Zunächst mit lauwarmen Seifenlauge auswaschen, danach Zitronensaft aufträufeln und das Kleidungsstück nach kurzer Einwirkzeit mit klarem Wasser gründlich auswaschen.

## Schuhcreme

Auf die betreffende Stelle etwas Speiseöl tupfen. Anschließend mit Feinwaschmittel auswaschen.

Farbechte Stoffe und weiße Kochwäsche mit Terpenöl einreiben und mit warmem Wasser, dem evtl. ein Schuss Salmiakgeist zugefügt wurde, ausspülen.

## Schimmel

In heißer Buttermilch einweichen, danach mit kaltem Wasser gründlich ausspülen.

## Schweißflecken

Gelbe Flecken im Achselbereich von weißen T-Shirts oder Blusen sind auf das in Deos und Antitranspirantien enthaltene Aluminiumchlorhydrat zurückzuführen, das die Schweißbildung reduzieren soll. Weichen Sie das Kleidungsstück über Nacht in einer Zitronensäurelösung ein (zwölf Gramm Zitronensäure auf einen Liter Wasser). Am nächsten Tag normal in der Maschine waschen.

Schweißflecken auf unempfindlichen weißen Stoffen mit einer warmen Boraxlösung (Apotheke) oder mit unverdünntem Essig behandeln, anschließend waschen. Das bringt auch unangenehmen Geruch zum Verschwinden.

Empfindliche farbige Stoffe und Wolle mit verdünntem Essig betupfen.

Bei Schweißflecken auf Seide einige Kartoffeln ohne Salz kochen, das Kochwasser lauwarm abkühlen lassen, etwas Weingeist zufügen und die Seide darin auswaschen.

### **Senf**

Lässt sich in der Regel mit lauwarmem Wasser entfernen. Hartnäckige Flecken mit Soda einweichen.

### **Spinat**

Frische Spinatflecken reibt man mit einer rohen Kartoffel ein. Danach das Kleidungsstück wie üblich waschen.

### **Stempelfarbe**

Hat ein Kleidungsstück Stempelfarbe abbekommen, reibt man die Flecken mit Zitrone und Salz ein. Etwas einwirken lassen und anschließend auswaschen.

## **Stockflecken**

Stockflecken in der Wäsche taucht man in Buttermilch und lässt diese ein Zeitlang einwirken. Danach wie üblich waschen.

## **Tee**

Sofort nach dem Entstehen mit kaltem Wasser ausspülen. Evtl. mit Gallseife nachbehandeln.

## **Teer**

Teerflecken in der Kleidung lassen sich mit Butter oder Erdnussbutter entfernen. Anschließend das Kleidungsstück wie gewohnt waschen.

Man kann Teerflecken auch mit Petroleum betupfen oder mit Glyzerin einreiben.

## **Tinte**

Die betroffene Stelle mit warmem Zitronensaft beträufeln. Wenn die Tinte aufgesaugt ist, mit Wasser abtupfen oder auswaschen.

Oder den Tintenfleck mit Milch beträufeln, trocknen lassen und den Stoff kalt auswaschen.

Empfindliche Stoffe mit Seifengeist (Seifenspiritus, in der Apotheke) behandeln.

### **Tomaten**

Frische Tomatenflecken mit rohen Kartoffelscheiben belegen. Anschließend den Stoff mit warmem Seifenwasser auswaschen.

### **Wachs**

Das Wachs vorsichtig abkratzen. Besser: Den Stoff mit den Wachs flecken zunächst ins Gefrierfach legen, danach lässt sich das Wachs leichter ablösen. Reste werden herausgebügelt, wobei man ein Stück Löschpapier oder Küchenpapier zwischen Stoff und Bügeleisen legt und evtl. mehrfach austauscht, bis alles Wachs aufgesogen ist. Erst dann waschen.

### **Flecken auf Teppichen und Polstermöbeln**

**Blut** Frische Blutflecken auf dem Teppich beseitigt man mit Mineralwasser. Auf den Fleck trüpfeln und mit Küchenpapier gleich wieder aufsaugen. Notfalls den Vorgang mehrfach wiederholen.

**Brandflecken** Tiefe Brandflecken lassen sich nicht wegwischen, hier muss ein Stück des Teppichs ausgetauscht werden: Dazu einen Rest des Teppichbodens etwas größer als den Fleck ausschneiden und in der gleichen Laufrichtung mit Klebeband über dem Brandfleck fixieren. Mit einem sehr scharfen Teppichmesser ein Rechteck aus Flicken und darunter liegendem beschädigten Teppich ausschneiden, das

Stück mit dem Brandflecken entfernen und das neue Stück einkleben.

**Fett** Frische Fettflecken bestreut man mit reichlich Mehl. Nach einer Weile absaugen – die Flecken sind dann verschwunden.

**Kaffee und Tee** Kaffee- oder Teeflecken reibt man sofort mit etwas Salzwasser aus. War Milch im Getränk, sollte man hierzu nur kaltes Wasser benutzen. Tee-flecken auf Teppichen mit Glyzerin einweichen, anschließend mit warmem Wasser behandeln.

**Kakao** Kakaoflecken zunächst mit einem trockenen Schwamm abzupfen, dann mit kaltem, anschließend mit warmem Wasser nachreiben. Ränder beseitigt eine Boraxlösung.

**Kaugummi** Kaugummi entfernt man aus dem Teppich oder den Polsterbezügen, indem man für zehn Minuten einen mit Eiswürfeln gefüllten Gefrierbeutel darauf legt. Anschließend kann man ihn mit einem Messer vorsichtig abheben.

**Knetgummi** Knetgummi lässt sich sehr schwer von wolligen Oberflächen entfernen. Heben Sie möglichst viel von der Knetmasse mit den Fingern ab. Verbliebene Reste dann vorsichtig mit Waschbenzin betupfen.

**Kugelschreiber** Kugelschreiberflecken auf Polstermöbeln reibt man mit Gallseife ein und behandelt die Stellen anschließend mit warmem Wasser nach.

**Rotwein** Bei frischen Rotweinflecken hilft das Bestreuen mit Salz. Es nimmt die Farbe auf und lässt sich nach dem Trocknen problemlos aufsaugen.

**Schlamm** Schlamm und Schneematsch auf dem Teppichboden lässt man erst trocknen, bevor man ihn ausbürstet oder abkratzt. Zurückbleibende Verfärbungen mit Wasser auswaschen.

**Streusalz** Streusalz hinterlässt unansehnliche Ränder auf Fußabtretern und Teppichen. Mit etwas Essigwasser kann man sie gut entfernen.

**Unbekannte Herkunft** Bei hartnäckigen Flecken unbekannter Herkunft wirkt es meist, wenn man die Stellen mit etwas Glyzerin einweicht und danach mit Seifenlauge reinigt,

Häufig hilft auch eine Behandlung mit Salz. Den Fleck anfeuchten, das Salz mit Hilfe einer Bürste einreiben und nach dem Trocknen mit dem Staubsauger wieder entfernen. Oder bestreichen Sie die fleckigen Stellen mit einer rohen geriebenen Kartoffel und bürsten Sie dies nach dem Trocknen aus.

Manchmal lassen sich Flecken im Teppich ohne viel Aufwand auch mit Rasierschaum entfernen.

## Glänzende Behandlung für Schuhe und Lederwaren

### Aufbewahren

**Luftig** Lederbekleidung sollte man nicht unter einer Plastikfolie aufbewahren. Ein ausgedienter Bettüberzug ist ein geeigneter Schutz, wenn der Ledermantel in die Sommerpause geht.

**Lavendel** Vor dem Einlagern der Winterstiefel sollte man diese gründlich säubern und je nach Ledersorte pflegen. Anschließend gibt man in das Innere der Schuhe ein paar Tropfen Lavendelöl, oder man steckt Lavendelzweige in zwei Teefilterbeutel aus Papier und legt diese in die Schuhe. Wenn die Stiefel im Herbst wieder benötigt werden, riechen sie angenehm frisch.

### Drückende Schuhe

**Vaseline** Neue Schuhe, die drücken oder reiben, streicht man an den betreffenden Stellen innen und außen mit Vaseline ein. Das schafft in vielen Fällen Abhilfe.

**Kerzenwachs** Schuhe, die an der Ferse scheuern, reibt man an dieser Stelle kräftig mit farblosem Kerzenwachs ein.

### Einlegesohlen

**Resteverwertung** Wärmende Einlagen für die Winterschuhe schneidet man preiswert aus Teppichresten.

**Befestigen** Einlegesohlen verrutschen nicht in den Schuhen, befestigt man sie mit doppelseitigem Klebeband.

### ||| Glanz und Pflege aus der Küche

**Banane** Reibt man Ledertaschen oder -schuhe mit der Innenseite einer Bananenschale ein, werden sie wieder glatt und glänzend.

**Bier** Abgestandenes Bier kann man noch prima zur Reinigung von Lederschuhen verwenden. Sie bekommen davon einen schönen Glanz.

**Eischnee** Glattlederschuhe bekommen tollen Glanz, poliert man sie mit Eischnee.

**Speckschwarze** Speckschwarten braucht man nicht wegzwerfen: Sie bringen Lederschuhe auf Hochglanz und pflegen sie gleichzeitig.

**Speiseöl** Statt mit Schuhcreme aus der Tube kann man Lederschuhe auch gut mit einem in Speiseöl getauchten Küchenpapier einreiben. An Sohlenrändern und Absätzen sorgt das gleichzeitig dafür, dass sich nicht gleich wieder Schmutz ansetzt.

**Zwiebel** Fleckig gewordene Lederschuhe bekommen durch Einreiben mit einer halbierten Zwiebel wieder Glanz. Mit einem weichen Tuch nachpolieren.

### Glatte Sohlen

**Griffiger** Wenn Glatteis droht, sollten Sie die glatten, rutschigen Sohlen Ihrer Schuhe mit einem Streifen Heftpflaster bekleben, damit sie griffiger werden.

### Haltbarkeit verlängern

**Ölen** Behandelt man die Schuhe vor dem ersten Tragen mit Rizinusöl, bleiben sie länger faltenfrei.

**Sohlen** Schuhsohlen aus Leder sind empfindlich gegen Nässe. Werden sie hin und wieder mit etwas Rizinusöl (Apotheke) bestrichen, halten sie länger.

**Gummistiefel** Gummistiefel hin und wieder mit Seifenlauge abwaschen und nach dem Trocknen mit einer Mischung aus Wasser und Glyzerin (ein Esslöffel Glyzerin auf einen halben Liter Wasser) oder mit Speiseöl einreiben. Das macht sie haltbarer.

**Korkabsätze** Sandalettenabsätze aus Kork bleiben länger schön, bestreicht man sie vor dem ersten Tragen mit farblosem Nagellack.

## Kreppsohlen

**Säubern** Wenn verschmutzte Kreppsohlen von Schuhen durch Bürsten allein nicht mehr sauber werden, hilft ein wenig Terpentin.

## Lackleder

**Glanz** Schuhe oder Taschen aus Lackleder glänzen wieder schön, reibt man sie mit einer Mischung aus einem Teil Leinöl und zwei Teilen Sahne ein. Olivenöl hat ebenfalls pflegende Wirkung.

**Lackschuhe** Lackschuhe mögen keine Kälte. Ziehen Sie bei niedrigen Außentemperaturen die Schuhe bereits eine halbe Stunde, bevor Sie aus dem Haus gehen, an. Sie wärmen sich am Fuß auf, und das Leder bekommt keine Risse.

## Ledergürtel

**Aufbewahren** Gürtel sollte man immer hängend oder gerollt aufbewahren, damit es nicht zu Bruchstellen im Leder oder Lack kommt.

**Löcher** Zusätzliche Löcher im Ledergürtel sticht man mit einem über einer Flamme erhitzten Metallspieß.

## Lederhandschuhe

**Zu eng** Zu enge Lederhandschuhe lassen sich weiten: in ein feuchtes Tuch packen, bis das Leder weich geworden ist. Danach die Handschuhe kurz überziehen.

**Hart** Steif gewordene Handschuhe aus Glattleder reibt man vor dem Tragen mit ein paar Tropfen Rizinusöl ein. Das macht sie wieder schön weich.

## Ledertaschen

**Aufbewahren** Reisetaschen und Koffer aus Leder sowie Schuhe behalten ihre Form, wenn man sie für die Aufbewahrung mit Zeitungspapier ausstopft.

**Nappaleder** Nappaleder wird schön weich und wieder sauber, reibt man es von Zeit zu Zeit mit Rizinusöl ein.

## Nass gewordenes Leder

**Koffer** Auch Reisetaschen und Koffer aus Leder behalten ihre Form, wenn man sie für die Aufbewahrung mit Zeitungspapier ausstopft.

**Lederjacke** Eine feuchte Lederjacke sollte man nie direkt an der Heizung trocknen. Besser ist es, sie auf einem Bügel an die frische Luft zu hängen.

**Schuhe** Feucht gewordene Schuhe müssen vor dem Eincremen zunächst trocknen. Dazu Schuhspanner benutzen, sehr nass gewordene Schuhe mit zerknülltem Zeitungspapier ausstopfen. Bei Zimmerwärme trocknen, nicht auf die Heizung oder den Ofen stellen, sonst wird das Leder brüchig und rissig!

**Sohlen trocknen** Nasse Schuhe sollte man zum Trocknen nicht auf die Ledersohlen stellen. Besser ist es, sie aufzuhängen oder anzulehnen, so dass die Feuchtigkeit von allen Seiten entweichen kann.

**Stiefel** Beim Trocknen von feuchten Stiefeln den Fußbereich mit Zeitungspapier ausstopfen, den Schaft mit Hilfe von aufgerollten Zeitungen oder Zeitschriften in Form halten.

## Neue Schuhe

**Einlaufen** Neue Schuhe immer einlaufen, am besten anfangs nur kurz in der Wohnung tragen. Sie können die Neuerwerbung vor dem Tragen auch mit einem Gläschen Wodka ausschwenken, damit sie nicht drücken. Der Alkoholgeruch verfliegt wieder.

**Einsprühen** Neue Lederschuhe verfärbten die Strümpfe nicht, wenn man sie innen mit Haarlack einsprührt.

**Rutschsicher** Neue Schuhe mit glatten Sohlen rutschen nicht, wenn man diese vor dem ersten Tragen mit Sandpapier aufraut.

### Schmutzstreifen

**Radieren** Lassen sich leichte Schmutzstreifen auf hellen Lederschuhen nicht abbürsten, kann man sie oft mit einem Radiergummi entfernen.

**Sandpapier** Schmutzstreifen und Regenflecken an Wildlederschuhen beseitigen Sie leicht mit feinem Sandpapier.

**Schwarze Streifen** Schwarze Streifen an hellen Schuhen verschwinden durch Betupfen mit Nitroverdünnung. Danach die Schuhe mit der passenden Creme pflegen.

### Schneeränder

**Auswaschen** Schneeflecken oder -räder auf den Schuhen müssen vor dem Eincremen entfernt werden, da sie sich sonst verfestigen und schnell wieder zeigen. Die Ränder mit einem in Wasser getauchten Lappen auswaschen. Anschließend die Schuhe trocknen lassen und mit dem üblichen Pflegemittel behandeln.

**Hartnäckig** Hartnäckige Schneeränder an Leder- und Wildlederschuhen reibt man mit einem in Essig getränkten Tuch weg oder man entfernt sie mit einer aufgeschnittenen Zitrone oder mit einer halbierten Zwiebel. Auch mit Milch kann man Schneeränder entfernen.

## Schuhbeutel

**Weiterverwendung** Alte Strümpfe oder Strumpfhosen lassen sich noch gut als Schuhbeutel für die Reise verwenden.

## Schuhcreme

**Creme-Ersatz** Schuhe aus Glattleder kann man statt mit teurer Schuhcreme genauso gut mit preiswerter Vaseline putzen. Auch eine ordinäre Handcreme bringt das Leder zum Glänzen.

**Fleckenschutz** Schuhcremeflecken auf der Haut lassen sich nur schlecht entfernen. Beim Eincremen von Sandalen und anderen offenen Schuhen zieht man deshalb am besten einen ausgedienten Socken über die Hand.

**Wieder weich** Eingetrocknete Schuhcreme wird wieder geschmeidig, wenn man ein paar Tropfen Milch untermischt. Oder stellen Sie die Dose einige Zeit in ein heißes Wasserbad.

## Stoffschuhe

**Waschen** Turnschuhe aus Stoff lassen sich fast immer bei 30 °C in der Waschmaschine waschen. Man steckt sie dazu am besten in einen alten Kopfkissenbezug.

**Geruch** Damit die Turnschuhe keinen unangenehmen Geruch ausströmen, streut man nach dem Tragen etwas Natron hinein.

**Paste** Weiße Stoffschuhe werden wieder ganz sauber, wenn man sie mit einer Mischung aus Milch und gemahlener weißer Kreide putzt.

### **Wasserdicht**

**Rizinusöl** Das Oberleder von Lederschuhen wird durch Einreiben mit Rizinusöl wasserdicht. Außerdem nimmt es dadurch eine angenehme Geschmeidigkeit an.

**Leinöl** Ledersohlen werden wasserdicht, wenn man sie mit Leinöl einreibt und dieses über Nacht einziehen lässt.

### **Wildleder**

**Radieren** Speckig gewordenes Wildleder reinigt man mit einem weichen Radiergummi oder mit einer Gummibürste.

**Essig** Das Einsprühen mit Essigwasser lässt Wildleder nach dem Säubern wie neu aussehen. Man kann es stattdessen auch über Wasserdampf halten.

### **Ziernähte**

**Lackieren** Helle Steppnähte an Schuhen oder Taschen verschmutzen nicht so leicht, wenn man sie vor dem ersten Tragen vorsichtig mit farblosem Lack überpinselt.

# Rund um unsere Lebensmittel

*Die Produktion, der Transport und die Bereitstellung von Lebensmitteln erfordert den Einsatz vieler Ressourcen und verbraucht große Mengen an Energie. Wir sollten diese Produkte deshalb nicht sinnlos verschwenden, sondern sie umweltorientiert einkaufen, mit viel Liebe und Sorgfalt zubereiten und ganz bewusst genießen.*

Dazu gehört auch, Lebensmittel so aufzubewahren, dass sie nicht verderben, sowie sie so zu behandeln und zu verarbeiten, dass ihre besten geschmacklichen und gesundheitlichen Eigenschaften zum Tragen kommen. Reste von Mahlzeiten sollten nicht in die Mülltonne wandern: Mit pfiffigen Ideen lassen sie sich in neue Köstlichkeiten verwandeln. Günstige Saisonangebote, eine Erntefülle im Garten oder großzügige Nachbarn, die Obst und Gemüse über den Zaun reichen, müssen Sie nicht in Verlegenheit bringen: Durch Einfrieren oder Einmachen lassen sich viele sonst vom Verderb bedrohte Produkte auch nach Monaten noch verwenden.

## Einkaufen und aufbewahren – sparen, ohne auf Qualität zu verzichten

### Aufmerksamkeit zahlt sich aus

**Biosiegel** Das grün-weiße Güte- und Prüfsiegel wird EU-weit vergeben und kontrolliert. Es kennzeichnet Produkte aus garantiert ökologischer Landwirtschaft. So müssen die Betriebe z. B. artgerechte Tierhaltung nachweisen, auf Gentechnik verzichten, die Futtermittel selbst erzeugen und ohne chemische Pflanzenschutzmittel auskommen. Noch strengere Kriterien, insbesondere hinsichtlich der erlaubten Zusatzstoffe, legen verschiedene Bioverbände wie Bioland, Demeter oder Naturland an.

**Einkäufe kühl halten** Im Sommer empfiehlt es sich, zum Einkaufen von Lebensmitteln eine Kühlertasche mitzunehmen. Damit lassen sich tiefgefrorene und gekühlte Waren unbeschadet nach Hause transportieren und dort gleich an Ort und Stelle verstauen. So vermeiden Sie, dass Fleisch oder Geflügel an- oder gar auftaut. Ist dies doch einmal geschehen, darf es nicht wieder eingefroren werden.

**Fisch umweltverträglich** Die Überfischung der Meere wird zum Problem – viele Fischbestände können sich nicht mehr erholen, weil schon die Jungtiere weggefangen werden. Eine neue, freiwillige Kennzeichnung ist das blau-weiße MSC-Siegel (Marine Stewardship Council): Es stellt sicher, dass der damit ausgezeichnete Fisch aus umweltverträglichem Fischfang stammt.

**Fleisch mit Qualität** Das blaue QS-Prüfzeichen auf Lebensmitteln signalisiert die stufenübergreifende Prozesssicherung bei der Erzeugung und Verarbeitung von Lebensmitteln. Die durchgängige Kontrolle von Fleisch- und Fleischwaren, aber auch von frischem Obst, Gemüse und Kartoffeln reicht vom Feld und Stall bis zum Laden.

**Geflügel mit Auslauf** Bevorzugen Sie beim Kauf Freilandgeflügel. Man erkennt es an der stark ausgebildeten Hornhaut der Füße, dem kräftigen Körper mit festem Fleisch und der dicken Fettschicht unter der Haut.

**Gemüse – bitte frisch!** Es versteht sich, dass Gemüse frisch und knackig aussehen sollte. Lassen Sie schrumpelige Wurzeln oder matschige Paprika liegen – die Vitamine sind futsch, die Ware ist nicht mehr lange haltbar oder sogar schon verdorben. Achten Sie beim Kauf besonders auf die Schnittstellen: Sind sie eingetrocknet oder gar verfärbt, ist das Gemüse überlagert.

**Gemüse in Folie** Ist Gemüse mit einer Folie umwickelt, sollten Sie es auf Kondenswasser untersuchen: Bei feuchten Stellen war die Lagertemperatur nicht konstant, und die Ware verdirbt schneller.

**Mindesthaltbarkeit beachten** Berücksichtigen Sie bei Einkauf und Planung der Mahlzeiten immer die Mindesthaltbarkeit der Lebensmittel. Die meisten Produkte sind auch nach deren Ablauf noch genießbar (und im Geschäft dann oft billiger zu

haben) – dann sollte man sie aber sehr bald verbrauchen. Fleisch und Wurstwaren, Geflügel und Fisch sollten Sie auf keinen Fall nach dem Ablauftermin verzehren.

### ||| Auf regionale Angebote achten

Weite Transportwege benötigen viel Energie. Sind per Luftfracht eingeflogene Böhnchen aus Kenia oder Spargel aus Chile mitten im Winter wirklich nötig? Auch wer es sich leisten kann, verzichtet heute lieber auf solche Extras und genießt die kulinarischen Höhepunkte des Jahres bevorzugt dann, wenn die Produkte aus der Region kommen.

- Auf dem Lande hat sich in den letzten Jahren so einiges getan. Bauernmärkte und Hofläden bieten eine breite Palette an Genüssen, fast verschwundene Gemüse wurden wiederentdeckt, alte geschmacksintensive Apfel- oder Erdbeersorten werden wieder angebaut oder Wildkräuter gesammelt – an vielen Orten warten geschmackliche Entdeckungen und Überraschungen.
- Zahlreiche Profiköche weisen mit ihren phantasievoll abgewandelten und verschlankten lokalen Spezialitäten den Weg in eine neue Regionalküche. Lassen Sie sich inspirieren.
- Supermärkte und manche Discounter bieten ganz gezielt Produkte aus der Nachbarschaft an.
- Weintrinker sollten überlegen, ob der gute Tropfen unbedingt aus Übersee kommen muss oder ob es sich nicht lohnt, auch mal das vielfältige Angebot deutscher und europäischer Weine zu goutieren.

**Sonderangebote nutzen** Nutzen Sie Sonderangebote zur Vorratshaltung, lassen Sie sich aber nicht dazu verführen, zu viel anzuhäufen. Denn Lebensmittel verderben nach einer bestimmten Zeit – und wer will schon sein Geld in den Müll-eimer werfen?

**Tiefkühltheke** Überprüfen Sie an der Tiefkühltheke, ob die vorgeschriebene Temperatur von  $-15^{\circ}\text{C}$  auch eingehalten wird. Nur so bewahren die gefrorenen Produkte ihre Qualität und sind vor dem Verderb geschützt.

**Tiefkühlware** Machen Sie beim Kauf von Tiefkühlgemüse den Schütteltest: Klappert es ordentlich, können Sie zugreifen. Ist der Inhalt aber zu einem Klumpen gefroren, lieber liegenlassen: Dann war die Kühlkette unterbrochen. Bei Fleisch und Geflügel sollten Sie darauf achten, dass die Verpackung unbeschädigt ist und dass der Inhalt keine weißen Flecken zeigt, die auf Gefrierbrand hinweisen.

## Im Kühlschrank: Was gehört wohin?

**Im Gemüsefach** Frisches Obst und Gemüse kommen in die dafür vorgesehenen Fächer. Manche Sorten allerdings, wie Tomaten oder Bananen, bleiben lieber draußen, für sie ist der Kühlschrank nicht der richtige Platz.

**Über dem Gemüsefach** Fisch, Fleisch, Geflügel und Frischwurst finden ihren Platz direkt über dem Gemüsefach, denn dort ist es am kältesten. Fisch und Hackfleisch sollten spätestens am nächsten Tag verwendet werden, Geflügel nicht länger als zwei

Tags lagern. Vorher aus der Verpackung nehmen, auf einem umgedrehten Teller in eine Schüssel legen und abdecken.

**In der Mitte** In der Mitte des Kühlschranks liegen Milchprodukte wie Weichkäse, Joghurt und Sahne sowie Feinkostsalate und fertig gegarte Speisen.

**Im obersten Fach** Für Getränke, Hartkäse, geöffnete Marmeladen und alle Lebensmittel, die zwar Kühlung brauchen, aber nicht so schnell verderben, ist das oberste Fach genau das richtige.

**In der Tür** Ganz unten ist Platz für Getränke und Milch. In den mittleren Bereich der Tür gehören Eier, Senf und Ketchup, ganz oben lagert die Butter, denn dort ist es am wärmssten, und sie bleibt fast streichfähig.

## Für den Vorrat: Einmachen und Einfrieren

### Genuss ins Glas gepackt

**Konfitüre – schnell und unkompliziert** Die Zubereitung von Marmelade und Konfitüre geht mit modernen Geliermittel- und Gelierzuckersorten schnell und einfach. Die Kochzeit beträgt jeweils nur wenige Minuten. Der Zucker-Frucht-Anteil lässt sich mit der Wahl des Gelierzuckers variieren (1:1, 1:2 oder 1:3). Auch Diabetikerprodukte stehen zur Verfügung.

### ||| Einkochen leicht gemacht

**Hygienisch arbeiten** Beim Einkochen ist Hygiene oberstes Gebot.

Töpfe, Arbeitsplatte und -geräte müssen sauber sein. Verarbeiten Sie kein verdorbenes Obst – die Haltbarkeit kann sich dadurch deutlich verringern.

**Gläser vorbereiten** Zum Abfüllen von Marmelade, Konfitüre und Gelee empfehlen sich Gläser mit Twist-off-Deckel. Sie sind im Handel erhältlich, man kann aber auch vorhandene Gläser (z. B. von gekaufter Konfitüre, Obst etc.) wiederverwenden.

Damit der Inhalt später nicht verdirbt, müssen die Gläser sorgfältig mit heißem Wasser und Spülmittel gesäubert, die Deckel sollten ausgekocht werden. Beschädigte Deckel oder solche mit rostigen Stellen nicht mehr verwenden!

Gläser und Deckel anschließend nicht abtrocknen, sondern nur mit der Öffnung nach unten abtropfen lassen.

**Achtung, es schäumt** Den Topf zum Einkochen von Marmelade sollte man groß genug wählen. Er darf höchstens bis zur Hälfte gefüllt werden, da die kochende Fruchtmasse schäumen und spritzen kann. Ein Stück Butter in der Kochmasse reduziert das Schäumen.

**Zitronensäure zufügen** Geben Sie bei säurearmen Früchten gleich zu Beginn etwas Zitronensäure zu: Sie unterstreicht den fruchtigen Geschmack und die Gelierung.

**Richtig rühren** Damit das Fruchtmus nicht anbrinnt, sollten Sie nicht kreisförmig rühren, sondern mit dem Kochlöffel Achten beschreiben.

**Gelierprobe** Machen Sie vor dem Abfüllen Ihrer Konfitüre eine Gelierprobe, indem Sie einen Klecks der eingekochten Fruchtmasse in ein Glas Eiswasser fallen lassen: Behält er die Form und sinkt zu Boden, ist die Marmelade fertig. Löst er sich auf, die Kochzeit noch etwas verlängern.

**In Gläser füllen** Stellen Sie beim Abfüllen der heißen Masse ein feuchtes Tuch unter die Gläser, damit sie nicht springen.

- Ein Einfüllring verhindert, dass die Konfitüre daneben tropft. Perfekt, wenn er verstellbar ist, damit man ihn für unterschiedlich große Behältnisse verwenden kann.
- Sofort nach dem Füllen die Deckel aufschrauben, anschließend die Gläser kurz auf den Kopf stellen.

**Obst als Kompott einmachen** Obst kann man auch als Kompott in Gläser mit Gummiring einmachen. Das kann im Einkochtopf, Schnellkochtopf oder im Backofen geschehen. Die Gläser werden mit speziellen Klammern versehen. Bei der Zubereitung sollten Sie sich an den Anweisungen der Glashersteller orientieren.

**Chutneys und Relishes** Diese konfitüreartigen Spezialitäten bestechen mit ihrem exotischen, süß-sauren Aroma, das sie einer Kombination von Gemüsen, Früchten, Zucker, Essig und Gewürzen verdanken. Die Zubereitung entspricht der von Konfitüre, die Kochzeit dauert allerdings meist etwas länger. Geben Sie unzerkleinerte Gewürze wie Sternanis, Zimt oder Nelken in ein Mullsäckchen, damit Sie diese Zutaten vor dem Verzehr entfernen können.

## Tiefgekühlt ist vieles haltbar

**Auf die Sterne achten** Für die kurzfristige Aufbewahrung von gefrorenen Lebensmitteln genügt ein Drei-Sterne-Gefrierfach. Zum Einfrieren und längeren Lagern von Lebensmitteln ist

ein Vier-Sterne-Gefriergerät (das eine Temperatur von  $-18^{\circ}\text{C}$  erzeugt) nötig.

**Backwaren und Gebäck** Werden Backwaren sofort nach dem Abkühlen eingefroren, schmeckt sie nach dem Auftauen wie frisch. Glasuren und Cremes bringt man erst nach dem Auftauen auf, sie vertragen das Tiefkühlen nicht.

**Beeren** Beeren friert man zunächst auf einem (frostfesten) Tablett oder Backblech ein, bevor man sie in gefriergeeignete Behälter füllt. So behalten sie ihre Form am besten und kleben nicht aneinander. Johannisbeeren kann man mitsamt den Rispen in den Tiefkühler geben, die roten Kugeln lassen sich hinterher leicht abstreifen.

**Fett ist empfindlich** Je magerer ein Stück Fleisch oder der Fisch, desto länger können Sie es einfrieren. Notfalls dicke Fettränder vor dem Frosten entfernen. Fettreiche Fische wie Hering und Lachs sind empfindlicher als magere wie Kabeljau oder Leng.

**Fisch einfrieren** Können Sie frischen Fisch nicht innerhalb 24 Stunden zubereiten, sollten Sie ihn sobald wie möglich einfrieren. Vorher schuppen und die Innereien entfernen, falls dies noch nicht geschehen ist. Fisch, der zum Verkauf aufgetaut wurde, darf nicht wieder eingefroren werden.

**Fleisch und Geflügel einfrieren** Die Fleischportionen flach drücken, damit sie schnell durchfrieren. Spitze Knochen

(insbesondere bei Geflügel) entfernen, kappen oder mit Folie umwickeln, damit sie nicht den Gefrierbeutel durchstechen. Hackfleisch in Portionen teilen und als flache Päckchen einfrieren.

**Flüssigkeiten einfrieren** Wenn Sie Flüssiges wie Suppen oder Soßen einfrieren, sollten Sie den Behälter nie randvoll füllen, sonst könnte er platzen und der Inhalt ausfließen. Eiswürfelbehälter eignen sich, um kleine Portionen von Brühe oder Soße auf Vorrat zu nehmen. Auch Fruchtsaft zum Verfeinern von Drinks oder zum Abschmecken können Sie darin prima portionieren.

**Luftdicht verpacken** Vor dem Einfrieren werden die betreffenden Lebensmittel möglichst luftdicht verpackt, da der Kontakt mit Sauerstoff zum Gefrierbrand führt, der die Zellen zerstört. Zum Verpacken dienen spezielle Dosen und Gefrierbeutel. Das Einschweißen in Folie spart Platz, benötigt aber ein spezielles Folienschweißgerät. Nicht vergessen: Behälter und Päckchen mit Inhalt und Einfrierdatum beschriften.

**Vitamine bleiben erhalten** Durch Einfrieren bewahrt frisches Gemüse den Großteil seiner gesunden Inhaltsstoffe, so dass es oft vitaminreicher ist als Frischgemüse. Um bei der Zubereitung Nährstoffverluste zu verringern, wird tiefgefrorenes Gemüse möglichst nicht aufgetaut, sondern in gefrorenem Zustand verarbeitet.

**Zum Einfrieren nicht geeignet** Gelatinehaltige Speisen wie Götterspeisen, Käse-Sahne-Torte oder Aspik eignen sich nicht zum Einfrieren. Sie werden flüssig, da die Gelatine ihre Bindung verliert.

||| **Gemüse einfrieren** Knackig und frisch bleibt Gemüse nur, wenn es in kürzester Zeit durchfriert, deshalb muss es vorher zerkleinert werden.

- Die meisten Gemüsesorten sollten Sie vor dem Einfrieren blanchieren, d.h. kurz (ein bis drei Minuten) in kochendem Salzwasser garen: u.a. Blumenkohl, Bohnen, Brokkoli, Fenchel, Grünkohl, Möhren, Rotkohl, Rosenkohl, Spinat, Weißkohl, Wirsing. Anschließend abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen oder noch besser auf einem sauberen Küchentuch trockentupfen.
- Damit sich Blumenkohl und Fenchel nicht verfärbten, etwas Zitronensaft oder Vitamin-C-Pulver ins Wasser geben.
- Gemüse wie Auberginen, Avocados oder Gurken eignen sich nicht zum Tiefkühlen, Zwiebeln nur bedingt.

## Schonend auftauen

**Auftauen bei Raumtemperatur** Dies ist die schonendste und energiesparendste Methode für Brot, Gebäck sowie Früchte.

**Auftauen im Backofen** Alle fertig zubereiteten Gerichte können Sie im Backofen auftauen. Das gilt auch für Obsttorten und Kuchen ohne Sahne- oder Cremefüllung. Beachten Sie dabei die Angaben des Herstellers.

**Auftauen in der Mikrowelle** Für kleinere Mengen und fertige Tellergerichte ist das Auftauen in der Mikrowelle eine energie- und zeitsparende Variante. Beachten Sie dabei bitte die Angaben des Herstellers bzw. die Packungsangaben auf dem Tiefkühlprodukt. Lassen Sie die aufgetauten Lebensmittel nach der angegeben Zeit eine Weile ruhen, damit sich die Wärme gleichmäßig verteilen kann.

**Beeren auftauen** Zum Auftauen Beeren und Obst mit Zucker bestreuen – so behalten sie ihre leuchtende Farbe. Für Obstarten die Beeren unaufgetaut auf dem Tortenboden verteilen und mit Tortenguss überziehen.

**Fischfilets: Auftauen meist nicht nötig** Tiefkühlfisch, der bereits portioniert ist, wird unaufgetaut verarbeitet: Das sonst übliche Abbrausen können Sie sich sparen. Wenn Sie den Fisch panieren wollen, lassen Sie Oberfläche antauen, damit die Panade gut haftet.

**Käsekuchen bleibt cremig** Eingefrorenen Käsekuchen sollte man sehr langsam im Kühlschrank auftauen lassen. So wird er nicht wässrig.

**Ohne Auftauen weiterverarbeiten** Tiefgefrorenes Gemüse können Sie direkt in kochendes Wasser geben und garen. Dann abgießen und in Butter schwenken. Pommes frites, Kroketten und Kartoffelpuffer aufs Blech legen und im Ofen backen. Früchte tauen im heißen Pudding oder mit Tortenguss von selbst auf. Gewürzte und panierte Geflügel- und

Fleischstücke können ebenfalls direkt gegrillt oder im Ofen gebraten werden.

||| **Fleisch und Geflügel auftauen** Tiefgefrorenes Fleisch und Geflügel sowie große Fische sollte man möglichst langsam, am besten über Nacht im Kühlschrank, auftauen lassen.

- Entfernen Sie die Verpackung und legen Sie das Gefriergut in einen Behälter auf ein Gitter, so dass die Auftauflüssigkeit abtropfen kann. Auch mit einem umgedrehten Teller in einer Schüssel können Sie sich behelfen.
- Decken Sie das Gefriergut ab. Das Lagergut darf niemals im eigenen Saft liegen, und die Auftauflüssigkeit darf nicht zum Kochen verwendet werden.
- Vor der Zubereitung muss Geflügel vollständig aufgetaut sein. Beim Suppenhuhn ist vorheriges Auftauen nicht nötig.

## Backen: gewusst wie

### Backblech

**Kein Verrutschen mehr** Backpapier verrutscht nicht mehr auf dem Blech, wenn man es an den Ecken auf der Rückseite mit etwas Butter oder Öl bestreicht und so „festklebt“.

**Blech sparsam einfetten** Verpackungspapier von Butter oder Margarine lässt sich noch gut zum Einfetten von Backblechen und Kuchenformen verwenden.

## Baiser

**Feuchtigkeit ableiten** Baisers geraten schön knusprig, wenn man beim Backen die Ofentür einen Spalt offen lässt. So kann die aufsteigende Feuchtigkeit abziehen.

**Schutz vor Hitze** Baisers werden beim Trocknen im Backofen nicht dunkel, schiebt man ein zweites Blech zum Schutz vor der Oberhitze darüber.

**Baiser bricht nicht** Ein Kuchen, der mit einer Baiserschicht überbacken wurde, bricht beim Schneiden leicht. Bestreut man die Oberfläche vor dem Backen mit etwas Zucker, gibt es keine Probleme mehr.

## Biskuit

**Lockerer Biskuit** Ein Biskuitboden wird schön locker, wenn man die Eier nicht direkt aus dem Kühlschrank nimmt, sondern sie Zimmertemperatur annehmen lässt. Evtl. die Eier vor der Verwendung einige Minuten in warmes Wasser legen.

**Form richtig einfetten** Tortenböden aus Biskuitmasse gehen besser und gleichmäßiger auf, wenn man nur den Boden, aber nicht den Rand der Springform einfettet.

**Sofort backen** Biskuitmasse sollte man gleich nach der Zubereitung in den Ofen schieben. Bei längerem Stehen fällt der Eischnee zusammen, und der Kuchen geht nicht mehr gut auf.

||| **Luftig durch Apfelessig** Fügen Sie der Biskuitmasse beim Aufschlagen der Eier einen Esslöffel Apfelessig zu, das macht das Gebäck besonders luftig.

## Blechkuchen

**Kein Durchweichen mehr** Blechkuchen mit saftigem Obstbelag weicht nicht so schnell durch, bestreut man den Boden vor dem Belegen mit Semmelbrösel oder Grieß. Außerdem sollten Sie das Obst auf dem Kuchen vor dem Backen nicht zuckern, sondern erst, wenn der Kuchen aus dem Ofen kommt.

**Streuselkuchen sehr saftig** Besonders saftig schmeckt Streuselkuchen, bestreicht man den Boden zunächst dünn mit Apfelmus oder einer fruchtigen Konfitüre, bevor man die Streusel darauf verteilt.

## Blätterteig

**Blätterteig geht gut auf** Blätterteiggebäck wird besonders locker und luftig, stellt man eine Tasse Wasser mit in den Backofen. Oder spülen Sie das Blech einfach mit kaltem Wasser ab, bevor Sie das Gebäck darauf setzen.

**Ränder nicht festkleben** Beim Bestreichen von Blätterteigteilchen mit Eigelb sollte man darauf achten, dass nichts an den Rändern herunterläuft. An diesen Stelle klebt der Teig zusammen, und das Gebäck geht nicht richtig auf.

## Brandteig

### ||| Hefeteig – den schaffen Sie locker!

**Zeitaufwand reduzieren** Die Zubereitung von Hefeteig ist zwar nicht schwierig, braucht aber etwas Zeit. Diese verkürzt sich, wenn Sie, anstatt wie üblich einen Vorteig zuzubereiten und diesen zunächst gehen zu lassen, einfach die Hefe mit etwas Zucker in der warmen Flüssigkeit auflösen und dann mit den übrigen Teigzutaten verkneten. Dann gehen lassen, bis der Teig sein Volumen verdoppelt hat.

**Gehen: warm oder kalt** – Warm und zugfrei – der ideale Ort zum Gehen ist für Hefeteig der Backofen: Auf 30 °C erwärmen, den Teig hineinstellen und den Ofen ausschalten. Jetzt genügt die Restwärme. Der backfertige, d. h. mit allen Zutaten verknete Hefeteig geht auch im Kühlschrank auf, er braucht dazu nur wesentlich länger, wird aber auch besonders feinporig. Vor dem Backen nur noch ausformen sowie evtl. belegen und kurz gehen lassen.

**Hefeteig einfrieren** Backfertig zubereiteten Hefeteig kann man problemlos einfrieren. Nach dem Auftauen ausformen und vor dem Backen kurz gehen lassen.

**Hefegebäck wird locker** Ersetzen Sie bei der Teigbereitung einen Teil der Flüssigkeit durch Kefir oder Buttermilch – das macht das Gebäck besonders locker und luftig.

- Vitamin-C-Pulver (Ascorbinsäure) lässt Hefeteig besonders gut aufgehen. Man braucht nur eine Messerspitze davon mit in den Teig zu kneten.
- Hefegebäck geht besonders locker auf, wenn man während des Backvorgangs eine Tasse Wasser mit in den Ofen stellt.

**Knuspriger Pizzateig** Pizzateig wird schön kross und weicht nicht durch, wenn man ihn mit Hartweizengrieß statt mit Mehl zubereitet.

**Beim Backen vor Zugluft schützen** Brandteiggebäck wie z.B. Windbeutel geht im Ofen besonders gut auf, wenn man es auf ein mit kaltem Wasser abgespültes Blech setzt oder eine halbe Tasse Wasser auf den Boden des vorgeheizten Ofens gießt. Die Ofentür sollte man während der ersten zwanzig Minuten Backzeit nicht öffnen, da das Gebäck sonst zusammenfallen könnte.

**Windbeutel ausdampfen lassen** Soll Brandteiggebäck gefüllt werden, sollten Sie es noch im lauwarmen Zustand aufschneiden und ausdampfen lassen.

## Kuchen in der Form

**Kuchenform ausstreuen** Streut man die Form für Gugelhupf oder Napfkuchen nach dem Einfetten mit Zucker aus, wird der Kuchen besonders knusprig. Kokosflocken, Haferflocken oder Mandelblättchen sorgen für ein feines Zusatzaroma.

**Käsekuchen bleibt stabil** Käsekuchen sollte im ausgeschalteten Backofen abkühlen, damit er nicht zusammenfällt.

**Leichter aus der Form lösen** Einen Kuchen sollte man nach dem Backen zuerst etwas abkühlen lassen, bevor man ihn aus der Form löst. So lässt er sich leichter herausnehmen. Wer es eiliger hat, stellt die Form oder das Blech für einige Minuten auf ein feuchtes Tuch. Danach gleitet der Kuchen problemlos heraus.

## Mürbeteig

**Keine Blasen** Hat man eine Kuchenform mit Mürbeteig ausgelegt, sollte man diesen vor dem Backen mehrfach mit einer Gabel einstechen. Nur so kann die Luft entweichen, und der Boden wirft keine Blasen.

**Leichter ausrollen** Mürbeteig lässt sich besser ausrollen, knetet man einen Teelöffel Zitronensaft auf 125 Gramm Mehl mit unter. Sehr klebrigen Mürbeteig rollt man am besten zwischen Klarsichtfolie oder Backpapier aus – auf dem Backpapier kann er dann auch aufs Blech gezogen werden.

**Mürbeteig einfrieren** Um Zeit zu sparen, gleich ein doppeltes Rezept Mürbeteig zubereiten und die Hälfte einfrieren. Der Teig hält sich tiefgekühlt etwa vier Monate.

**Mürbeteig ruhen lassen** Die Zutaten für Mürbeteig sollten kühl sein und rasch miteinander verknetet werden. Wird der Teig mit der Maschine verarbeitet, darf das Fett allerdings nicht zu hart sein. Den Teig in Folie wickeln und mindestens eine halbe Stunde, besser noch länger im Kühlschrank ruhen lassen. Sie können den Teig auch problemlos am Vortag zubereiten.

## Rührkuchen

**Zimmerwarme Zutaten** Bei der Zubereitung von Rührkuchen sollten alle Zutaten die gleiche Temperatur haben. Nehmen Sie die Zutaten deshalb rechtzeitig aus dem Kühlschrank. Ist die Butter zum Backen zu hart und zu kalt, raspelt man sie

mit der Küchenreibe ins Mehl. So nimmt sie rasch Zimmer-temperatur an.

**Eier sorgfältig unterrühren** Rühren Sie beim Rührteig die Eier immer eines nach dem anderen gründlich unter die Zucker-Butter-Masse, bis diese cremig wird. Das kann jeweils zwei bis drei Minuten dauern.

**Garprobe** Stechen Sie mit einem Holzspießchen (Schaschlikspieß) in die Mitte des Kuchens. Bleiben keine Teigreste hängen, ist der Kuchen durchgebacken. Keinen Metallspieß verwenden, daran klebt der Teig nicht.

**Teig wird locker** Rührkuchen wird besonders locker, ersetzt man ein Drittel des Mehls durch Speisestärke. Auch die Verwendung von Mineralwasser statt Milch macht das Gebäck lockerer.

**Kuchen bleibt länger frisch** Rührkuchen bleibt länger frisch, zieht man einen geriebenen Apfel unter den Teig. Oder bepinseln Sie ihn gleich nach dem Backen mit Milch oder Fruchtsaft. Auch mit einer Schokoladen- oder Zuckerglasur trocknet das Backwerk nicht so schnell aus. Länger haltbar wird der Kuchen auch, wenn man ihn direkt nach dem Backen noch warm mit Butter bestreicht.

**Mehr Aroma** Besonders aromatisch wird der Kuchen, wenn man ihn nach dem Backen mehrfach einsticht und mit Obstsaft oder Likör tränkt.

||| **Kuchen trocknet nicht aus** Rührkuchen, der in einer Kastenform gebacken wurde, schneidet man am besten in der Mitte an. Schiebt man die beiden Teilstücke dann wieder zusammen, bleibt der Kuchen länger frisch.

**Ofen bleibt sauber** Rührkuchen läuft beim Backen nicht über die Form, wenn man einige Makkaroni in den Teig steckt. Durch sie kann der Dampf entweichen. Nach dem Backen entfernen.

### Schmalzgebäck

**Richtige Fett-Temperatur** Wer keine thermostatgeregelte Fritteuse benutzt, prüft die Temperatur des Ausbackfetts mit dem Stiel eines Holzlöffels: Bilden sich Bläschen um den Stiel, ist die richtige Ausbacktemperatur erreicht.

**Gebäck braucht Platz** Nie zu viele Gebäckteile in das heiße Fett geben, das dieses sonst zu schnell abkühlt. Die Stücke müssen im Fett schwimmen und dürfen sich nicht berühren.

**Schmalzgebäck bekömmlicher** Schmalzgebäck nimmt beim Ausbacken weniger Fett auf und wird besser verdaulich, wenn man dem Teig einen Esslöffel Rum zufügt. Das fertige Gebäck sollten Sie außerdem für kurze Zeit auf Küchenpapier legen. Überschüssiges Fett wird aufgesaugt, das Gebäck bleibt schön knusprig.

## Strudelteig

**Leichter ausrollen** Der zähe Teig lässt sich besser ausrollen, knetet man einen Esslöffel Apfelessig oder Öl unter.

**Teig reißt nicht** Hauchdünn ausgerollter Strudelteig reißt nicht beim Aufwickeln, wenn man ihn auf ein sauberes Geschirrtuch legt, mit der Füllung bestreicht und dann durch Anheben des Tuches aufrollt.

## Torte leichter schneiden

**Torte verrutscht nicht** Kleben Sie Torten und Kuchen mit ein paar Tropfen Honig auf der Servierplatte fest. So können sie nicht verrutschen.

**Guss einritzen** Glasierte Torten lassen sich besser schneiden, wenn man mit einem Messer Markierungen in den Guss ritzt, solange er noch feucht ist.

**Füllung hängt nicht am Messer** Sahne- oder Cremetorten lassen sich besser schneiden, wenn man das Messer immer wieder in eiskaltes Wasser taucht.

## Weihnachtsbacken

**Christstollen muss ziehen** Der Weihnachtsstollen sollte bereits einige Wochen vor den Festtagen gebacken werden, damit er gut durchziehen und sein Aroma entwickeln kann. Er bleibt schön in Form, stützt man ihn auf dem Backblech an den Seiten mit je einem Streifen gefalteter Alufolie ab.

**Makronen trocknen lassen** Makronen sollten vor dem Backen eine Zeitlang oder sogar über Nacht an der Luft trocknen. Dann laufen sie bestimmt nicht auseinander.

||| **Orangenschale bringt Aroma** Weihnachtsgebäck bekommt ein zusätzliches Aroma, legt man in die Dose, die zum Aufbewahren dient, ein Stück dünn abgeschälte Orangenschale.

**Pfefferkuchenteig muss ruhen** Den Teig für weihnachtliche Pfefferkuchen sollte man am besten nach der Zubereitung eine Woche im Kühlschrank ruhen lassen. So ziehen die Gewürze besonders gut ein.

**Plätzchen aufbewahren** Selbstgebackene Weihnachtsplätzchen sollte man nach Sorten getrennt lagern. Sonst besteht die Gefahr, dass sich die Aromen vermischen. Am besten halten sie sich in Blechdosen, die mit Pergamentpapier ausgelegt und gut verschlossen werden. Zart und weich bleibt das Gebäck, gibt man eine geschälte Möhre oder einen Apfelschnitz mit in die Dose.

**Plätzchen extra zart** Plätzchen aus Mürbe- oder Butterteig werden besonders zart, verwendet man statt normalen Haushaltszuckers Puderzucker.

**Plätzchenteig kühl verarbeiten** Mürbeteig für Butterplätzchen sollte möglichst kalt verarbeitet werden. Deshalb zum Aus-

stechen der Weihnachtsplätzchen immer nur kleine Portionen ausrollen, den Rest bis zur Verwendung kühl stellen.

||| **Plätzchen glasieren** Plätzchen glasiert man am besten auf einem Gitterrost, den man über das Spülbecken stellt. So kann man herabtropfende Glasurreste einfach wegspülen.

**Plätzchen perfekt ausstechen** Damit die Plätzchen eine perfekte Form erhalten, taucht man die Ausstecher in Zucker oder Mehl, bevor man sie auf den Teig drückt. Ausstecher mit feinen Ecken öfters mit einem Pinsel säubern.

**Plätzchen sind zu hart** Hart gewordene Kekse und Plätzchen sind am nächsten Tag wieder weich, gibt man sie zusammen mit einem Apfelstück in eine Blechdose.

## Zucker

**Honig statt Zucker** Zucker lässt sich beim Backen gut durch Honig ersetzen. Da dieser weniger stark süßt, muss man die angegebenen Menge um etwa ein Drittel erhöhen. Gleichzeitig sollte die Flüssigkeitszugabe ein wenig reduziert werden.

**Vanillezucker preiswerter** Aromatischen Vanillezucker stellt man selbst her, indem man eine längs aufgeschnittene Vanilleschote in ein Schraubglas mit Zucker gibt und das Ganze einige Tage durchziehen lässt. Preiswerter ist es, eine bereits ausgeschabte Vanilleschote im Zucker ziehen zu lassen oder sie mitsamt dem Zucker im Mixer zu zerkleinern.

**Zitrusaroma im Zucker** Damit man das feine Aroma von Zitronen- oder Orangenschalen immer schnell zur Hand hat, mischt man die abgeriebenen Schalen mit etwas Zucker und bewahrt diese Mischung in einem Schraubglas auf. Natürlich werden hierzu nur unbehandelte Früchte verwendet.

### ||| Torten füllen und garnieren

#### Cremes

**Buttercreme länger frisch** Buttercreme bleibt durch die Zugabe von ein bis zwei Teelöffel Weinbrand, Rum oder Cognac länger frisch.

**Buttercreme gerinnt nicht** Buttercreme für feine Tortenfüllungen gerinnt nicht, röhrt man einige Tropfen geschmolzenes Kokosfett unter.

**Buttercreme weniger fett** Buttercreme ist weniger üppig, wenn Sie sie 1:1 mit Pudding mischen. Creme und Pudding müssen dabei die gleiche Temperatur haben.

**Sahnecreme mit Gelatine zu fest geworden** Bei der Verwendung von Gelatine sollten Sie die Packungsangabe beachten. Das Vorgehen hängt davon ab, ob die zu steifende Masse bzw. Flüssigkeit warm oder kalt ist. Wurde die Gelatinemasse versehentlich durch zu langes Kühlen zu fest, kann man sie noch einmal leicht erwärmen, bevor man die Sahne unterzieht.

**Schokocreme** Soll Kuvertüre mit einer Creme gemischt werden (z. B. für eine Schokoladencreme), wird zunächst nur ein wenig der geschmolzenen Kuvertüre zur Creme gegeben und glatt gerührt, dann der Rest nach und nach untergerührt.

## Schokolade und Kuvertüre

**Schokolade vorsichtig erhitzen** Schokolade und Kuvertüre zum Überziehen von Torten und Plätzchen sollte man behutsam schmelzen und nicht zu stark erhitzen, da sie beim Auskühlen sonst matt und unansehnlich wird. Glatt und glänzend wird der Schokoüberzug, wenn Sie die gehackte Schokolade langsam im Wasserbad schmelzen, abkühlen lassen und dann nochmals auf Handwärme bringen. Dann erst für die Garnierung verwenden.

**Kleine Mengen schmelzen** Benötigt man zum Verzieren einer Torte nur eine kleine Menge Kuvertüre, bringt man diese in einer Suppenkelle im Wasserbad zum Schmelzen. So braucht man weniger Schokolade.

**Richtige Konsistenz ist wichtig** Kuvertüre zum Überziehen darf nicht zu flüssig bzw. warm sein, denn dann haftet sie nicht auf der Oberfläche. Ist sie hingegen zu fest, wird der Überzug nicht glatt.

**Schokoguss wird glatt** Ist der Schokoladenguss auf einer Torte nicht schön glatt und glänzend geworden, greifen Sie zum Föhn: der warme Luftstrom macht die Oberfläche perfekt.

**Glänzende Schokolade** Ein Schokoladenüberzug bekommt schönen Glanz, wenn man etwas Kokosfett in der Masse schmelzen lässt.

## Glasieren und verzieren

**Glasur wird glatter** Vor dem Glasieren von Torten bestreicht man diese rundum mit Konfitüre. Der Guss lässt sich so ohne störende Krümel verteilen und wird schön glatt.

**Feine Linien ziehen** Zarte Verzierungen aus Schokoladen- oder Zuckerguss spritzt man mit einem kleinen Folienbeutel, von dem man eine winzige Ecke abschneidet. Der dickflüssige Guss kommt so in ganz feinem Strahl heraus.

**Spritzbeutel füllen** Der Spritzbeutel für die Tortengarnierung lässt sich am besten füllen, wenn man ihn in einen Messbecher stellt und den Rand nach außen umklappt.

**Schokoraspel selbst herstellen** Schokoladenraspel zum Garnieren von Kuchen stellt man preiswert selbst her, indem man sie mit dem Sparschäler von einer Tafel Blockschokolade abzieht. Die Schokolade zuvor eine halbe Stunde in den Kühlschrank legen.

**Schokolocken und -motive selbst herstellen** Für dekorative Schokoröllchen oder -locken die Kuvertüre schmelzen, auf ein glatte kalte Unterlage (z.B. Marmorrett) streichen, etwas anziehen lassen und mit einem sauberen Spachtel die Schokolade zu Röllchen schaben. Sie können aus der Schokoladenplatte auch mit Hilfe von Plätzchenausstechern Figuren ausstanzen.

**Schokoglasur bröckelt nicht** Schokoladenglasur zerbröckelt beim Anschneiden nicht, wenn man unter die heiße Kuvertüre einen Löffel Joghurt röhrt.

### Zuckerguss

**Zuckerguss natürlich färben** Zuckerguss wird strahlend weiß, röhrt man ihn mit Milch an. Malventee, Kirschsaft oder Rote-Bete-Saft färben intensiv rosa, Spinatwasser hellgrün, Safran gelb, Kakaopulver dunkelbraun.

**Zuckerglasur bröckelt nicht** Verröhrt man Puderzuckerglasur für die Tortendekoration vor dem Auftragen mit einem Teelöffel geschmolzener Butter, wird sie besonders glatt und lässt sich später ohne zu bröckeln schneiden.

## Eier, Milch, Käse

### Eier

**Eier aufbewahren** Eier sollte man immer mit dem stumpfen Ende nach oben lagern. Die dort befindliche Luftblase hält den Inhalt frisch. Waschen Sie die Eier nicht ab, bevor Sie sie in den Kühlschrank legen. Das würde die Schutzwirkung der Schale beeinträchtigen.

**Eier frisch verwenden** Für Gerichte, die rohe Eier enthalten, z. B. selbstgerührte Mayonnaise oder Tiramisu, sollten Sie nur Eier verwenden, die nicht älter als eine Woche sind. Bewahren Sie solche Gerichte immer abgedeckt im Kühlschrank auf und verzehren Sie sie innerhalb von zwei Tagen.

||| **Frischetest** Mit Hilfe der Schwimmprobe erkennen Sie, ob ein rohes Ei frisch ist. Legen Sie das fragliche Exemplar in ein Glas mit Wasser. Ein nestfrisches Ei sinkt ganz auf den Boden und bleibt dort liegen. Nach etwa einer Woche beginnt es sich nach und nach schräg zu stellen und richtet sich immer mehr auf. Nach zwei bis drei Wochen steht es auf der Spitze bzw. beginnt zu schwimmen. Eier, die an der Oberfläche schwimmen, sollte man nicht mehr verwenden.

**Ei im Karton festgeklebt** Im Karton festgeklebte Eier lassen sich ohne Beschädigung ablösen, wenn man den ganzen Eierkarton kurz in Wasser stellt.

**Eier platzen nicht** Das Platzen der Eier vermeiden Sie, wenn Sie diese vorher mit einer Nadel oder einem Eierpickser am dicken Ende anstechen. Eine Prise Salz oder ein Schuss Essig im Wasser verhindern das Auslaufen, falls doch ein Riss auftreten sollte.

**Eier mit Riss kochen** Auch wenn ein Ei bereits einen kleinen Riss zeigt, können Sie es noch kochen, ohne dass es ausläuft: einfach in ein Stück Alufolie wickeln.

||| **Gekocht oder roh?** Lassen Sie die fraglichen Eier auf der Arbeitsplatte kreiseln: Gekochte Eier drehen sich schnell, rohe Eier schaukeln.

**Eier trennen** Eiweiß und Dotter trennt man am einfachsten, indem man das Ei aufschlägt und in einen kleinen Trichter gibt. Das Eiklar läuft durch, das Gelbe bleibt im Dotter liegen. Sie können das aufgeschlagene Ei auch vorsichtig in die Hand geben und das Eiweiß durch die Finger ablaufen lassen.

**Eier – lockeres Rührei** Rührei gerät besonders locker, röhrt man pro Ei einen Esslöffel Mineralwasser unter. Lassen Sie die Butter zum Braten leicht braun werden, dann bekommt das Rührei ein besonders gutes Aroma. Etwas geriebener Parmesankäse in der verquirlten Eimasse kann für herzhafte Würze sorgen.

||| **Eier – Spiegelei ohne Fett braten** Spiegeleier kann man auch ganz kalorienarm ohne Fett zubereiten: einfach etwas Mineralwasser in der Pfanne aufkochen und die Eier vorsichtig hineingleiten lassen. In kurzer Zeit sind sie fertig gebraten.

**Eigelb aufbewahren** Eigelreste lassen sich im Kühlschrank einige Tage aufbewahren, wenn man sie mit Milch oder Öl bedeckt.

**Eigelb zum Legieren verwenden** Das Legieren dient der Verfeinerung und Bindung von Suppen und Soßen. Damit das Eigelb dabei nicht gerinnt und ausflockt, wird es zunächst in einer Tasse mit einer kleinen Menge der heißen Flüssigkeit verrührt. Danach das Ganze in die Suppe oder Soße quirlen. Diese darf anschließend nicht mehr kochen.

**Eischnee wird fest** Eischnee wird problemlos steif, schlägt man ihn mit einer Prise Salz oder ein paar Tropfen Zitronensaft bzw. Apfelessig auf. Achten Sie außerdem darauf, dass sich auch nicht der kleinste Fettrest im Gefäß oder an den Rührbesen befindet.

**Eischnee sofort verarbeiten** Steif geschlagenen Eischnee sollten Sie innerhalb weniger Minuten weiterverarbeiten, da er bald zusammenfällt. Lassen Sie eine heiße Masse, unter die Sie steif geschlagenes Eiweiß ziehen wollen, zuerst ein wenig abkühlen, damit das Eiweiß nicht ausflockt.

## Milch und Milchprodukte

**Kondensmilch länger haltbar** Verschließen Sie die Öffnung der Kondensmilchdose mit einem Streifen Tesafilm. Das verlängert die Haltbarkeit erheblich.

**Magerquark** Kalorienarmer Magerquark wird wunderbar cremig, röhrt man ihn nicht mit Milch, sondern mit Mineralwasser an.

**Milch kochen** Milch kocht nicht über, bestreicht man den Topfrand mit etwas Öl oder Butter.

**Schlagsahne bleibt steif** Geschlagene Sahne bleibt auch nach längerer Zeit noch steif, wenn man sie mit Gelierzucker statt mit normalem Haushaltszucker süßt.

**Schlagsahne wird ergiebiger** Schlagsahne wird viel ergiebiger, fügt man ihr vor dem Schlagen ein Eiweiß (pro Viertelliter Sahne) zu. Die Sahne sollte anschließend rasch verbraucht werden, da sie schnell zusammenfällt.

**Sahnereste** Reste von geschlagener Sahne spritzt man auf ein Tablett und friert sie ein. So hat man immer eine schnelle Garnierung für Torten und Desserts bei der Hand.

**Sahne sauer geworden** Ist die Sahne durch längeres Stehen in der Wärme sauer geworden, kann man sie noch gut für Salatdressings oder für Soßen verwenden. Um das Ausflocken in der heißen Soße zu verhindern, sollten Sie die saure Sahne

vor der Zugabe mit etwas Speisestärke und evtl. auch ein wenig von der – nicht zu heißen – Soße verrühren.

**Joghurt aus dem Becher lösen** Damit sich Joghurt, Quark, Sauerrahm & Co. ohne Rest und ganz leicht aus Becher oder Schale lösen, sticht man vor dem Öffnen mit einem spitzen Messer kurz in den Boden.

**Joghurt zum Binden verwenden** Wird Joghurt erhitzt, flockt es aus. Dennoch können Sie Soßen, Suppen und Eintöpfe auf fettarme und schmackhafte Weise mit Joghurt binden, wenn Sie das Milchprodukt zuvor mit etwas Mehl verrühren.

## Käse

**Käse aufbewahren** Einige Stück Würfelszucker unter der Käseglocke verhindern, dass der Käse feucht wird und schimmelt.

**Käse einfrieren** Hart- und Schnittkäse am Stück kann man gut einfrieren. Auch geriebener Käse leidet nicht darunter, er bleibt streufähig und lässt sich so immer gut dosieren.

||| Käse sollte man eine Stunde vor dem Verzehr aus dem Kühlschrank nehmen. Nur so kann er sein Aroma voll entfalten.

**Käse reiben** Käse lässt sich besser reiben, wenn man ihn für kurze Zeit ins Eisfach des Kühlschranks legt.

**Käse zu trocken** Trocken gewordener Hart- und Schnittkäse wird wieder weich und schmackhaft, wenn man ihn zirka eine halbe Stunde in Milch oder in Buttermilch einlegt.

**Parmesan zum Überbacken** Parmesan, den man zum Überbacken verwenden möchte, sollte man zuvor zehn Minuten in etwas Milch quellen lassen. Er schmeckt sonst leicht bitter.

## Fette und Öle

### Butter

**Butter sorgt für mehr Aroma** Gedünstetem oder gedämpftem Gemüse verleiht ein Stich Butter ein viel intensiveres Aroma. Auch Gemüsesuppe schmeckt besser, wenn man die Zutaten zunächst in Butter anschwitzt, bevor man die Brühe zufügt.

||| **Butter zum Braten mischen** Butter wird beim Braten nicht so schnell braun, gibt man etwas Speiseöl hinzu. In dieser Fettmischung kann man auch bei höheren Temperaturen garen.

**Butter zu hart** Ist die Butter einmal zu hart zum Streichen, stellt man sie kurz unter eine angewärmte Schüssel.

**Gesalzene Butter** Zum Einfetten von Backblechen und -formen ist gesalzene Butter nicht geeignet. Das Salz entzieht dem Gebäck Flüssigkeit, so dass es umso leichter am Blech anklebt.

## Frittieren

**Frittierfett mehrfach verwenden** Länger haltbar ist Frittierfett, wenn man es nach der Verwendung durch ein Filterpapier oder durch Küchenkrepp siebt und kühl aufbewahrt. Das Fett ist so bis zu sechsmal verwendbar und hält sich mehrere Monate.



**Frittiertes entfetten** Frittierte oder wie Kartoffelpuffer in viel Fett ausgebackene Speisen sollte man vor dem Servieren auf Küchenpapier entfetten.

**Frittiertes mit mehr Aroma** Geben Sie ins Frittierfett von Pommes eine dünn abgeschälte Bio-Orangenschale. Das verleiht den Kartoffeln einen besonders feinen Geschmack.

**Frittieröl entsorgen** Frittieröl auf keinen Fall in die Toilette oder in den Ausguss gießen, sondern in einen Metallbehälter füllen, gut verschließen und in die Restmülltonne werfen.

## Öl

**Öl bleibt länger frisch** Ein Prise Zucker im Speiseöl verhindert, dass dieses zu schnell ranzig wird.

**Öl ist ausgeflockt** Bewahren Sie kaltgepresste Öle immer kühl und dunkel auf, damit sie nicht verderben. Sollte es dabei zu Ausflockungen oder Trübungen kommen, lösen sich diese bei Zimmertemperatur wieder auf.

**Kaltgepresste Öle** Kaltgepresste Öle mit ihren wertvollen Inhalten sollten Sie nicht zum Braten oder Frittieren verwenden, sondern nur für Rohkost, Dressings oder zum Beträufeln kalter Gerichte einsetzen. Sie sind nicht hoch erhitzzbar.

## Aus Fluss und Meer

### Fisch schmackhaft garen

**Fisch „blau“ kochen** Wenn Forellen oder Karpfen „blau“ gekocht werden, darf ihre Schleimschicht nicht verletzt werden. Man sollte sie deshalb nur mit nassen Händen anfassen.

**Fisch braten** Fischfilets oder ganze Fische in heißem Öl anbraten, dann kleben sie nicht an. Die Hitze aber dann zurückschalten. Butter verfeinert den Geschmack, wenn man sie nach dem Abgießen des Bratfetts in die Pfanne gibt. Panieren oder Mehlieren sollte erst direkt vor dem Braten erfolgen.

**Fisch im Ofen garen** Rundfische wie Forellen sehen am appetitlichsten aus, wenn man sie stehend auf einem Backblech gart. Damit sie nicht umfallen, jeden Fisch auf eine geschälte Kartoffel oder Möhre setzen: Man kann auch umgedrehte Tassen oder Timbaleförmchen verwenden.

**Fisch schuppen** Ganze Fische lassen sich einfacher schuppen, legt man sie zuvor für fünf Minuten in eine Schüssel mit Essigwasser. Das Schuppen erfolgt mit dem Messerrücken, manchmal hilft auch ein Topfkratzer aus Plastik. Arbeiten Sie

dabei am besten im kalten Wasser, damit vermeiden Sie das lästige Umherfliegen der Schuppen, die überall festkleben und nur schwer zu entfernen sind.

**Fisch vorbereiten** Den gesäuberten und geschuppten Fisch abbrausen, dabei auch den Bauchraum und evtl. die Maulöffnung mit einem Wasserstrahl ausspülen. Anschließend innen und außen behutsam trockentupfen. Bei Fischfilets genügt das Trockentupfen. Das früher übliche Säuern mit Essig oder Zitronensaft gilt heute als überholt, es macht den Fisch trocken. Fürs Aroma lieber einige Zitronenspalten mitgaren. Fisch erst direkt vor dem Braten salzen. Wird er pochiert oder im Sud gegart, entfällt das Salzen.

**Fischfilets auf Gräten überprüfen** Um eventuelle Gräten im Fischfilet zu entdecken, ziehen Sie dieses über die Kante eines Arbeitsbrettes: Dabei stellen sich die Gräten hoch, und Sie können sie mit einer Pinzette oder einer Fischpinzette herausziehen.

**Fischfond zubereiten** Aus Köpfen und Schwänzen von Fischen lässt sich preiswert ein Fischfond herstellen: Dabei immer wieder den Schaum abschöpfen, da die Brühe sonst bitter wird. Den Fond nicht länger als eine halbe Stunde köcheln lassen, für Soßen und Fischsuppen verwenden.

**Forellen braten** Forellen werden gleichmäßig gar und besonders knusprig, wenn man die Haut vor dem Braten mehrfach einschneidet und mit Weizenstärke bestäubt.

**Garprobe** Ganze Fische sind gar, wenn man die Flossen leicht herausziehen kann und wenn die Augen hervortreten.

**Hering braten** Will man Heringe braten, legt man sie vorher zehn Minuten in Essigwasser ein. Dann zerfallen sie nicht bei der Zubereitung.

**Heringssalat** Sind die Äpfel für den Heringssalat zu sauer oder zu hart, blanchiert man sie kurz in Weißwein mit wenig Zucker und gibt sie dann ausgekühlt zum Hering.

**Matjesfilets** Sind Matjesfilets zu salzig, lässt man sie in Butter- oder Sauermilch eine halbe Stunde ziehen. Der Geschmack wird so viel milder.

**Räucherfisch** Räucherfisch schmeckt noch besser, wärmt man ihn vor dem Servieren im Backofen oder im Mikrowellenherd leicht an.

### Muscheln richtig zubereiten

**Vorbereiten** Frische Muscheln vor der Zubereitung unter fließendem kaltem Wasser waschen und gründlich bürssten, die Byssusfäden („Bärte“), falls noch vorhanden, entfernen. Geöffnete Muscheln unbedingt aussortieren, sie sind verdorben.

**Garen** Die Muscheln in einen mit Suppengrün und Wein gewürzten kochenden Sud geben und zugedeckt ca. sechs bis zehn Minuten garen. Nach dem Garen dürfen nur die

geöffneten Muscheln verzehrt werden. Nicht geöffnete Exemplare wegwerfen, sie sind verdorben.

**Weiterverwenden** Wollen Sie Muscheln nach dem Garen nicht direkt verzehren, sondern weiterverwenden, z.B. für einen Salat oder zum Überbacken, sollten sie im Garsud erkalten. So bleibt das Fleisch saftig. Die gegarten Muscheln nicht länger als vierundzwanzig Stunden aufbewahren.

## Fleisch, Wurst, Geflügel

### Fleisch

**Braten ruhen lassen** Vor dem Anschneiden sollte man einen Braten immer zehn bis fünfzehn Minuten im ausgeschalteten Ofen ruhen lassen. So kann sich der Fleischsaft verteilen, und der Braten bleibt schön saftig. Beim Aufschneiden nicht mit der Gabel in das Fleisch stechen, sondern die Zinken nur zum Andrücken benutzen.

**Fettspritzer vermeiden** Streut man vor dem Anbraten von Fleisch etwas Salz oder Mehl ins heiße Fett, gibt es weniger Spritzer, der Herd bleibt sauber.

**Fleisch roh schneiden** Fleisch für Gulasch und Geschnetzeltes lässt sich leichter schneiden, wenn man es zuvor kurz anfrieren lässt. Auch die dünnen Fleischscheiben für Fondue kann man dann mit dem Allesschneider problemlos portionieren.

**Fleischbrühe auf Vorrat** Fleischbrühe kocht man am besten in größeren Mengen und friert sie in kleinen Dosen oder in Eiswürfelbehältern ein. So hat man zum Würzen und für Soßen immer kleine Portionen griffbereit.

||| **Fleisch marinieren** Sauerbraten oder anderes Fleisch, das in einer Marinade durchziehen soll, gibt man zusammen mit der Würzflüssigkeit in einen Gefrierbeutel und verknotet diesen gut. So liegt das Bratenstück vollständig in der Marinade, das sonst notwendige Wenden entfällt.

**Fleischbrühe wird kräftiger** Fleischbrühe erhält eine kräftige Farbe, wenn man eine ungeschälte (aber gründlich gewaschene) Zwiebel mitkocht. Für weitere Aromen sorgen Möhre, Sellerie und Lauch, alles grob zerkleinert. An Gewürzen sollten Salz, Pfefferkörner, Nelken oder Piment, aus dem Kräutergarten Lorbeerblatt, Petersilie oder Thymian nicht fehlen.

**Fleischbrühe entfetten** Gießen Sie die leicht abgekühlte Brühe durch einen Papierfilter, um sie zu entfetten. Oder gehen Sie mehrfach mit einem Salatblatt über die Oberfläche – das Fett bleibt daran hängen. Wer mehr Zeit hat, lässt die Brühe ganz erkalten und schöpft die Fettschicht mit einem Löffel ab.

**Frikadellen formen** In der Regel formt man Frikadellen mit angefeuchteten Händen. Größere Mengen an Hackbällchen, z.B. für ein kaltes Buffet, stellt man leichter mit einem Eis-

portionierer her. Diesen hin und wieder in kaltes Wasser tauchen.

**Frikadellen lockern ohne Brot** Für Frikadellen und Hackbraten wird meist altbackenes Weißbrot verwendet. Wer dies nicht zur Hand hat, nimmt stattdessen Semmelbrösel und knetet zur Lockerung noch etwas Quark unter die Fleischmasse.

**Frikadellen schneller gar** Um die Garzeit zu verkürzen, drücken Sie die Bratklopse in der Mitte etwas flach. Größere Mengen an Frikadellen können Sie statt in der Pfanne ebenso gut auf dem Backblech im Ofen braten (ca. zwanzig Minuten bei 200 °C).

**Gulasch anbraten** Gulasch und Geschnetzeltes sollte man immer portionsweise anbraten, um sicher zu gehen, dass alle Fleischstücke gleichmäßig braun werden und nicht zu viel Saft verlieren. Das Fleisch jeweils entnehmen, bevor man die nächste Portion bräunt.

||| **Hackfleisch einfrieren** Hackfleisch sollte man innerhalb von vierundzwanzig Stunden zubereiten. Falls dies nicht möglich ist, das Hack in flachen Päckchen einfrieren. So braucht es weniger Zeit zum Auftauen und lässt sich notfalls auch noch im gefrorenem Zustand portionieren.

**Hackfleischteig lockern** Zum Lockern von Hackfleischteig für Frikadellen, Hackbraten oder Füllungen lassen sich neben

eingeweichtem Weißbrot auch Haferflocken, Reisreste, Magerquark oder Kartoffelpüreeflocken verwenden.

**Kalbsbraten verfeinern** Das Fleisch vor der Zubereitung in ein mit Weißwein getränktes Tuch einschlagen und über Nacht durchziehen lassen.

**Kassler wird milder** Zu stark gesalzenes Kassler schmeckt milder, legt man es einige Stunden in Milch oder Buttermilch ein. Auch bei Schinken, der zu salzig oder schon etwas trocken ist, hat diese Behandlung eine gute Wirkung.

**Koteletts gleichmäßig gar** Schneidet man Koteletts vor dem Braten am Knochen entlang ein, werden sie gleichmäßig gar.

**Leber wird zart** Damit Leber beim Braten nicht hart wird, sollten Sie sie bei mittlerer Hitze in Butter oder Margarine garen und dabei häufiger wenden. Erst nach dem Braten salzen und pfeffern! Die Garzeit beträgt nur wenige Minuten. Zur Kontrolle machen Sie die Druckprobe mit dem Daumen oder Finger: Es sollte ein leichter Widerstand spürbar sein, und an der Oberfläche müssen Safttropfen austreten.

**Schmorbraten wird zart** Schmorbraten wird garantiert zart, reibt man das Fleischstück am Tag vor der Zubereitung rundum mit Cognac oder Weinbrand ein. Oder belegen Sie das Fleisch zwei Stunden vor der Zubereitung mit Kiwi-scheiben oder mit Papayastreifen – beide Früchte enthalten Enzyme, die Fleisch mürbe und zart machen.

||| **Schnitzel klopfen** Schnitzel und Koteletts sollte man nur mit der flachen und nicht mit der spitzen Seite des Fleischklopfers plattieren. Alternativ kann man auch einen schweren Topf verwenden. Man steckt das Fleisch zum Klopfen am besten in einen Gefrierbeutel, dann gibt es keine Spritzer, und die Arbeitsfläche bleibt sauber. Oft genügt es auch einfach, die dünnen Fleischscheiben mit dem Handballen auf der Arbeitsfläche flach zu drücken.

**Schnitzel panieren** Schnitzel und Koteletts gelingen zart und saftig, wenn man sie vor dem Panieren kurz durch Essigwasser zieht. Besonders herhaft schmecken sie, bestreicht man das Fleisch vor dem Panieren mit Senf oder Meerrettich. Zum Panieren die Schnitzel zunächst durch Mehl ziehen, dann in mit etwas Wasser verquirtem Ei wenden, zum Schluss in Semmelbrösel drücken. Sofort braten.

**Steaks braten** Das Fleisch wird erst nach dem Braten gesalzen und sollte anschließend fünf bis zehn Minuten abgedeckt ruhen. Kurzgebratenes Fleisch wie Steaks sollte man beim Wenden nie mit einer Gabel einstechen. Läuft der Fleischsaft aus, wird das Stück trocken und zäh.

**Steaks einschneiden** Die Fettränder von Steaks, Schnitzeln und anderen flachen Fleischstücken schneidet man mit einem scharfen Messer ein, damit sich das Fleisch beim Braten nicht wölbt.

||| **Steaks – Garzeit und Garprobe** Steaks auf jeder Seite in heißem Öl auf höchster Stufe eine Minute anbraten. Garprobe: Drückt man mit dem Mittelfinger in die Mitte und zeigt sich das Fleisch weich bzw. ist kein Widerstand spürbar, dann ist Steak innen noch blutig (engl. rare, frz. saignant). Die Hitze etwas zurückschalten, das Fleisch auf jeder Seite eine weitere Minute braten: Bei Fingerdruck fühlt es sich nun elastisch an – das Steak ist innen rosa (engl. medium, frz. à point). Wenn Sie nun noch ein bis zwei Minuten weiterbraten, spüren Sie auf Fingerdruck einen deutlichen Widerstand: Das Fleisch ist durch (engl. welldone, frz. bien cuit).

**Suppenfleisch kochen** Suppenfleisch, das später für einen Salat oder ein anderes Gericht verwendet werden soll, gibt man in kochendes Wasser – dann laugt das Fleisch nicht aus. Es wird schön zart, fügt man zwei bis drei Zitronenscheiben oder etwas Weinbrand hinzu. Ist eher die Brühe wichtig, setzt man das Fleisch in kaltem Wasser auf.

**Schweinebraten mit krosser Kruste** Schweinebraten bekommt eine knusprige Kruste, wenn man die Schwarze mit Senf bestreicht oder gegen Ende der Garzeit mit Bier einpinselt. Auch Schweinshaxen werden so schön kross.

**Schweinshaxe weniger fett** Schweinshaxen enthalten weniger Fett und werden bekömmlicher, kocht man sie vor dem Grillen etwa eine Stunde lang in Wasser.

**Wildfleisch wird mürbe** Durch Einfrieren wird das Fleisch von Wildschwein, Reh und Hirsch mürbe und zarter, denn die Kälte bricht die Zellen auf.

## **Wurst, Schinken, Speck & Co.**

**Bratwurst platzt nicht** Stechen Sie die Wurst mit einer dünnen Nadel mehrfach ein. So kann das im Brät enthaltene Wasser entweichen und bringt die Würste nicht zum Platzen.

**Bratwurst schön knusprig** Bratwürste werden besonders braun und knusprig, reibt man sie vor der Zubereitung dünn mit Senf ein.

**Kochwurst würzt** Kochwürste für einen Eintopf sollten Sie mehrfach mit einem Holzspießchen einstechen. So kann das Fett austreten und macht den Eintopf schön herhaft.

||| **Salami häuten** Die festsitzende Haut von Salami lässt sich leichter entfernen, wenn man die Wurst kurz unter kaltes Wasser hält. Danach trockentupfen und die Pelle mit einem spitzen Messer abziehen.

**Schinkenrest schmeckt wieder** Ist ein Schinkenrest hart und salzig geworden, legt man ihn einige Zeit in Milch ein. Danach schmeckt er wieder angenehm mild.

**Speck schneiden** Speck lässt sich besser schneiden, taucht man das Messer zuvor in heißes Wasser. Ist der Speck sehr

weich, legt man ihn vor dem Schneiden kurz ins Gefrierfach.

**Speck ist hart und trocken** Ist Speck durch längere Lagerung hart und trocken geworden, weicht man ihn kurz in heißem Wasser ein. Danach ist er wieder genießbar.

**Wurstaufschmitt aufbewahren** Der Aufschmitt hält sich im Kühlschrank länger frisch, legt man einige ungekochte Nudeln dazu. Bewahren Sie Frischwurst nicht im selben Behälter auf wie Schinken oder andere geräucherte Produkte.

**Wurstaufschmitt einfrieren** Haben Sie zu große Mengen übrig, können Sie den Wurstaufschmitt für drei Monate einfrieren. Legen Sie dabei zwischen die einzelnen Scheiben Pergamentpapier oder Folie, so dass Sie diese später auch einzeln entnehmen können.

**Würstchen erhitzen** Frankfurter oder Wiener Würstchen platzen nicht beim Erhitzen, wenn man sie in kaltem Wasser aufsetzt, dem man einen Schuss Milch zugefügt hat.

**Würstchen warm halten** Würstchen, die längere Zeit im Wasser warm gehalten werden, laugen aus und schmecken danach fad. Mit ein wenig Salz im Wasser lässt sich das vermeiden.

## Geflügel

**Entenbrustfilet anbraten** Enten- oder Gänsebrustfilets brät man zuerst auf der Hautseite an. So läuft das Fett aus, und die Haut wird schön knusprig. Zum Braten ist in der Regel kein zusätzliches Fett nötig, sonst nimmt man eine Mischung aus Butter und Öl.

**Gänsebraten weniger fett** Bei Gänsebraten sollte man vor der Zubereitung das sichtbare Fett entfernen. So wird der Braten nicht so gehaltvoll. Das Fett wird zu Schmalz ausgelassen und dient als Brotaufstrich oder würzt Kohlgerichte. Eine andere Methode, eine Gans von Fett zu befreien, besteht darin, sie mit etwa zwei Liter sehr heißem Wasser zu begießen, so dass das Fett teilweise ausgeschwemmt wird.

**Gans und Ente braten** Zum Braten legen Sie eine Gans oder größere Ente mit der Brust nach unten in die Fettpfanne und gießen Sie etwa einen Zentimeter hoch Wasser an. Während des Bratens das Geflügel hin und wieder mit dem Bratenfond begießen. Schön knusprig wird die Haut, wenn Sie gegen Ende der Bratzeit das Geflügel mit ein wenig Bier oder Wein begießen, mit Salzwasser oder mit Honig bestreichen.

**Geflügel mit Füllung** Gefülltes Geflügel sollte nicht länger als drei Stunden vor Bratbeginn mit der Füllung versehen werden. Stopfen Sie den Vogel nur zu drei Viertel, sonst läuft die Füllung aus. Pro 500 Gramm Vogel rechnet man mit ungefähr 175 Gramm Füllmasse.

**Geflügel – Garprobe beim Braten** Gans: Garprobe am Keulen-gelenk durchführen – beim Einstechen tritt klarer Saft aus. Ente und Hähnchen: Beim Anheben mit der Tranchiergabel läuft klarer Saft aus der Bauchhöhle. Entenbrust: Beim Ein-stechen tritt rosa Saft aus. Geflügelteile: Beim Einstechen fällt das Fleisch locker von der Gabel, ohne daran zu haften.

**Geflügelteile panieren und frittieren** Die Stücke sollten von gleicher Größe sein. Gelingt das nicht, lassen Sie größere Teile im Backofen nachgaren – das verhindert, dass die Panade verbrennt bzw. dass die Geflügelteile innen noch blutig sind. Besonders knusprig wird die Haut beim Frittieren, wenn man die Teile vorher durch Milch zieht und in Maismehl wendet, bevor man sie im Fett ausbäckt.

**Geflügel schonend braten** Umwickeln Sie bei größerem Ge-flügel wie Pute oder Gans die Flügel und Keulenenden mit Alufolie, damit das Fleisch nicht zu trocken wird oder gar verbrennt.

**Geflügel mit knuspriger Haut** Geflügel wird schön kross, wenn man es gegen Ende der Bratzeit mit Salzwasser be-streicht.

**Geflügel tranchieren** Wer keine Geflügelschere besitzt, kann zum Zerteilen auch eine saubere Rosenschere verwenden.

**Hähnchenfleisch wird saftig** Hähnchenfleisch reibt man vor dem Garen mit Zitronensaft ein. So bleibt es zart und saftig.

Oder legen Sie Hähnchen oder Hähnchenkeulen vor dem Braten bzw. Grillen in Buttermilch ein. Auch das Bestreichen mit Joghurt macht das Geflügelfleisch sehr schmackhaft.

||| **Geflügel – Hygiene** Gefrorenes Geflügel im Kühlschrank vollständig auftauen lassen, vorher die Verpackung entfernen und den Vogel auf ein Abtropfgitter oder einen Teller legen und diesen in eine Schüssel stellen. Vor der Zubereitung Geflügel innen und außen gründlich abbrausen. Reinigen Sie Arbeitsgeräte und Arbeitsplatte nach der Benützung mit heißem Wasser und Spülmittel. Auch die Hände müssen gründlich gewaschen werden. Benutzen Sie auf keinen Fall das gleiche Messer, mit dem das rohe Geflügel bearbeitet wurde, zum Schneiden von Gemüse.

## Gemüse und Hülsenfrüchte

### Artischocken

**Garsud gegen Bittergeschmack** Fügen Sie dem Garsud von Artischocken neben Salz und Zucker auch zwei bis drei Zitronenscheiben oder ein wenig Essig zu, das gleicht die Bitterstoffe aus.

**Nicht zu lange aufbewahren** Gegarte Artischocken sollte man nicht länger als vierundzwanzig Stunden aufbewahren, sie könnten sonst bitter schmecken.

## Auberginen

**Nachreifen lassen** Unreife, sehr harte Auberginen enthalten das giftige Solanin und sind zum Verzehr nicht geeignet. Sie reifen bei Zimmertemperatur in einigen Tagen nach und sind dann genießbar.

**Fettarm braten** Beim Braten in der Pfanne nehmen Auberginen viel Fett auf. Bei der Zubereitung im Ofen lässt sich das reduzieren. Dazu die Auberginenscheiben auf beiden Seiten mit wenig Öl bestreichen und zehn bis fünfzehn Minuten bei hoher Temperatur auf einem mit Backpapier belegten Backblech bräunen, dabei einmal wenden.

## Avocados

**Reifegrad feststellen** Avocados werden unreif geerntet. Sie sind reif, wenn das Fruchtfleisch auf leichten Fingerdruck nachgibt. Harte Avocados reifen bei Raumtemperatur in wenigen Tagen nach, wickelt man sie in Zeitungspapier. Gibt die Frucht auf leichten Daumendruck nach, kann sie verzehrt werden.

||| **Bitter durch Kochen** Kochen Sie Avocados auf keinen Fall mit, sie werden dadurch bitter. Immer erst direkt vor dem Servieren zum Gericht geben.

**Fruchtfleisch bleibt hell** Damit das Fleisch der Avocado an der Luft nicht braun wird, beträufelt man es mit Zitronensaft. Bei einer Avocadocreme können Sie stattdessen bis zum Servie-

ren den Kern hineinlegen, er verhindert ebenfalls, dass sich das Fruchtfleisch verfärbt.

## Blattsalate

**Blattsalat aufbewahren** Salatköpfe bleiben zwei bis drei Tage knackig, wickelt man sie in leicht angefeuchtetes Zeitungspapier und bewahrt sie im Gemüsefach des Kühlschranks auf. Auch in einem gelochten Folienbeutel hält sich Salat gut.

**Salate frisch halten** Blatt- und Partysalate bleiben auch bei sommerlichen Temperaturen frisch und kühl, stellt man sie mit der Schüssel in ein zweites, etwas größeres Gefäß, das mit Wasser und Eiswürfeln gefüllt ist.

||| **Salat und Gemüse waschen** Waschen Sie Gemüse und Blattsalate immer rasch, notfalls eine Bürste benutzen. Längeres Wässern laugt die Vitamine aus und macht das Aroma fade.

**Kopfsalat trockenschleudern** Die Blätter von Kopfsalat sollten immer möglichst trocken sein, bevor man sie mit einer Vinaigrette anmacht, denn sonst nehmen sie das Öl nicht gut an. Wer keine Salatschleuder besitzt, knotet die Blätter in ein sauberes Küchentuch und schüttelt oder schleudert das Wasser auf diese Weise heraus.

## Blumenkohl

**In Salzwasser einlegen** Vor dem Garen sollten Sie Blumenkohl aus dem Garten fünf Minuten in Salzwasser legen, das befreit ihn von Raupen und Insekten.

**Blumenkohl bleibt hell** Garen Sie Blumenkohl in einem hohen Topf mit aufgelegtem Deckel, so behält er seine weiße Farbe. Achtung, in einem Aluminiumtopf wird er unansehnlich grau.

**Kohleruch vermeiden** Er riecht beim Kochen nicht so streng, wenn man ein Lorbeerblatt oder einige Walnusskerne mit ins Wasser gibt.

## Bohnen

**Bohnen schneller putzen** Frische grüne Bohnen lassen sich am einfachsten mit einer Küchenschere putzen. Damit entfernt man die Stiele und Spitzen schneller als mit dem Messer.

**Rohe Bohnen sind giftig** Grüne Bohnen dürfen nicht roh verzehrt werden, da sie giftige Eiweißstoffe enthalten, die sich erst durch Kochen zersetzen.



**Dicke Bohnen** Die Kerne von zarten Dicken Bohnen werden zur Delikatesse, wenn man sie kurz blanchiert und anschließend die dicke Haut entfernt. Die schmackhaften Kerne dann mit kalt gepresstem Olivenöl beträufeln und mit grobem Salz bestreuen.

## Brokkoli

**In Butter schwenken** Brokkoli wird zäh, wenn man ihn in Fett andünstet. Besser ist es, wenn Sie ihn in Salzwasser blanchieren oder im Dampf garen und zum Servieren kurz in Butter schwenken.

||| **Grünes Gemüse mit Farbgarantie** Schrecken Sie grünes Gemüse wie Bohnen, Brokkoli, Spinat oder Erbsen, die Sie in Salzwasser blanchiert haben, sofort nach dem Abgießen in Eiswasser (Wasser mit Eiswürfeln) ab. So behält das Gemüse seine intensive Farbe. Sie können stattdessen auch einen Teelöffel Natron ins Kochwasser geben.

## Chicorée

**Bitternote mildern** Chicorée bekommt ein milderes Aroma, schneidet man den bitteren Strunk keilförmig heraus. Lassen Sie die Blätter nicht zu lange im kalten Wasser liegen, auch das macht sie bitter. Besser in lauwarmem Wasser zügig waschen.

**Dunkel aufbewahren** Die Stauden sollten Sie immer im Dunkeln lagern oder in Papier einwickeln, sonst werden die Blätter grün.

## Erbsen

**Aus dem Tiefkühlfach** Tiefgefrorene Erbsen haben eine sehr kurze Garzeit. Bei Mischungen mit anderen Gemüsen müssen diese zunächst vorgegart werden. Erst zum Schluss die Erbsen zufügen, aufkochen und in wenigen Minuten fertig garen.

## Grünkohl

**Abschmecken** Grünkohl erhält eine delikate Würze, röhrt man kurz vor dem Anrichten einen Esslöffel Johannisbeer- oder Apfelgelee unter.

||| **Geschmack wird milder** Grünkohl, der zu streng schmeckt, wird milder, wenn man etwas tiefgekühlten Rahmspinat untermischt.

## Gurken

**Gartengurken testen** Gartengurken schmecken an den Enden manchmal bitter. Man sollte vor der Verwendung deshalb immer ein kleines Stück probieren.

**Essiggurken bleiben frisch** Eingelegte Gurken in einem angebrochenen Glas bleiben länger frisch, gibt man ein Stück geschälte Meerrettichwurzel dazu.

**Gurken aufbewahren** Lagern Sie Gurken nicht neben Äpfeln und Tomaten. Beide geben Äthylen ab, das Gurken rasch schlapp werden lässt. Angeschnittene Gurken im Kühlschrank aufbewahren, die Schnittstelle mit Folie abdecken.

## Hülsenfrüchte

**Einweichen reduziert die Garzeit** Die meisten getrockneten Hülsenfrüchte müssen vor dem Kochen über Nacht eingeweicht werden. Das verkürzt die Garzeit und verhindert das Aufspalten der Früchte. Bei roten Linsen und Spalterbsen

kann man auf das Einweichen verzichten, da sie sehr weich sind. Salzen verlängert die Garzeit der Hülsenfrüchte, deshalb sollte es erst zum Schluss erfolgen.

**Einweichzeit verkürzen** Die Einweichzeit von weißen Bohnen und Linsen lässt sich verkürzen, wenn man die gewaschenen Hülsenfrüchte mit der dreifachen Menge Wasser zum Kochen bringt, zwei Minuten sprudelnd kochen und anschließend auf dem ausgeschalteten Herd ein bis zwei Stunden lang quellen lässt. Diese Methode erspart das übliche Einweichen über Nacht. Anschließend das Einweichwasser abgießen und die Bohnen in frischem Wasser garen.

## Kohlrabi

**Viel Aroma** Besonders aromatisch schmeckt das Kohlgemüse, wenn Sie zu Ende der Garzeit eine halbe rohe Knolle hineinreiben.

**Vitaminreiche Blättchen** Die inneren jungen Blättchen von Kohlrabi sind sehr vitaminreich. Sie können Sie fein schneiden und zum Garnieren verwenden.

||| **Gemüse sparsam salzen** Gedünstetes Gemüse sollten Sie erst kurz vor Ende der Garzeit salzen, denn dann hat es sein Eigenaroma entwickelt, und Sie werden nicht mehr viel Salz benötigen. Wenn Sie bei der Zubereitung Mineralwasser verwenden, können Sie auf das Salzen fast verzichten.

## Kürbis

**Länger lagern** Kürbisse halten länger, belässt man bei der Ernte ein Stück des Stiels an der Frucht.

## Lauch

**Hell ist zarter** Vom Lauch nur die weißen und hellgrünen Teile zubereiten. Die dunkelgrünen Abschnitte sollten Sie aber nicht wegwerfen: Sie lassen sich prima für Brühen verwenden.

## Möhren

**Möhren bleiben länger knackig** Bundmöhren halten sich länger, wenn man das Grün abschneidet und die Wurzeln dann in einer gelochten Plastiktüte im Gemüsefach des Kühl- schranks aufbewahrt.

**Junge Möhren** Junge Möhren müssen nicht geschält werden, es reicht, sie mit einem Topfkratzer abzuschrubben. Lassen Sie bei zarten jungen Karotten einige Zentimeter vom grünen Kraut stehen: Das verbessert beim Kochen den Geschmack und sieht dekorativ aus.

**Mit Fett zubereiten** Möhren sollten Sie immer mit etwas Fett zubereiten – nur so wandelt sich das in dem Gemüse enthaltene Beta-Karotin (Provitamin A) in das lebenswichtige Vitamin A um, das das Immunsystem schützt und die Sehkraft stärkt.

## Paprikaschoten

**Paprika häuten** Gehäutet sind Paprikaschoten bekömmlicher und schmecken besser. Dazu die Schoten halbieren, die Haut am Stielansatz mehrfach einritzen und die Schoten einige Minuten unter den vorgeheizten Backofengrill legen, bis die Haut dunkel wird und Blasen wirft. Herausnehmen, mit einem feuchten Tuch bedecken und fünf Minuten ruhen lassen. Danach lässt sich die Haut gut abziehen.

||| **Paprikakerne zum Würzen** Die weißen Kerne der Schoten trocknen und zum Würzen von Suppen und Soßen verwenden.

## Pilze

**Auf Wasser verzichten** Pilze sollte man nach Möglichkeit nicht waschen und erst recht nicht im Wasser liegen lassen, da sie sich sofort vollsaugen und ihr Aroma verlieren. Anhaftende Erde oder Tannennadeln kann man mit einer Bürste entfernen. Anschließend die Pilze mit Küchenpapier oder einem trockenen Tuch abreiben.

**Champignons bleiben hell** Damit Champignons nach dem Zerkleinern nicht braun werden, beträufelt man sie mit Zitronensaft.

**Viel Aroma durch richtiges Garen** Frische Pilze immer erst so lange braten, bis sie keine Flüssigkeit mehr verlieren. Nur so zeigen sie ihr ganzes Aroma. Erst dann Butter und evtl.

Zwiebeln hinzufügen und kurz dünsten. Gefrorene Pilze unaufgetaut in die Pfanne geben und ebenfalls garen, bis die austretende Flüssigkeit eingekocht ist.

**Champignonstiele verwenden** Die Stiele von gefüllten Champignons nicht wegwerfen – sie lassen sich noch gut für eine Duxelles verwenden: Dazu die Stiele hacken und mit gewürfelten Schalotten anschwitzen, mit Sahne einkochen und zum Füllen von Pfannkuchen oder Nudeltaschen verwenden. Sie können die Pilzstiele auch zerkleinern, einfrieren und später verarbeiten.

**Trockenpilze zum Würzen** Trockenpilze verleihen vielen Gerichten feines Aroma. Vor der Zugabe zu Schmorgerichten in der doppelten Menge Wasser einweichen. Noch kräftiger schmecken sie, lässt man sie in heißem Rotwein quellen. Auch kleinste Mengen haben starke Würzkraft, wenn man sie in einer Gewürzmühle fein zerkleinert.

## Radieschen

**Knackig aufbewahren** Radieschen halten sich im Gemüsefach des Kühlschranks einige Tage frisch, wenn man die Blätter entfernt und die roten Wurzen in einem gelochten Folienbeutel aufbewahrt. Sie können die Radieschen aber auch mit den Blättern nach unten in ein Glas mit Wasser stellen. Das Wasser täglich erneuern.

**Sparsam salzen** Radieschen verlieren ihre appetitliche Schärfe, wenn man sie salzt oder länger in einer Vinaigrette

ziehen lässt. Deshalb die kleinen Kugeln immer erst vor dem Servieren aufschneiden und über den Salat streuen.

## Rosenkohl

**Schneller gar** Die Röschen werden schneller und gleichmäßig gar, wenn man sie am Stielende kreuzweise einschneidet.

**Milder im Geschmack** Schmeckt Ihnen Rosenkohl zu streng oder zu bitter, sollten Sie ihn vor der Zubereitung kurz blanchieren.

## Rotkohl

**Hängend lagern** Weiß- und Rotkohl sowie Wirsing bleiben an einem kühlen, trockenen Ort wochenlang frisch, vor allem, wenn sie nicht liegend gelagert, sondern am Strunk aufgehängt werden.

**Farbe und Glanz** Damit Rotkohl seine intensive Farbe behält, fügt man beim Garen einen Schuss Essig hinzu. Der Kohl glänzt schön, wenn man ihn mit Schmalz zubereitet.

**Saubere Hände bei Rotkohl** Damit es beim Rotkohlschneiden keine blauen Hände gibt, reibt man diese zuvor mit etwas Zitronensaft oder Essig ein.

**Rotkohl verfeinern** Zum Verfeinern eignen sich Apfel (besonders gut: Boskop) oder Orange, Ingwer, Preiselbeerkonfitüre oder Johannisbeergelee. Zum Abschmecken eine Prise Zimt und Nelken zufügen.

## Rote Bete

**Ausbluten vermeiden** Rote Bete sollte man vor dem Kochen nicht schälen oder teilen, da sie sonst ihre Farbe verliert. Die Knollen werden nur gründlich gewaschen und evtl. gebürstet, die Wurzeln und Blattansätze gekappt, aber nicht ganz entfernt. Erst nach dem Kochen wird die Knolle aus ihrer Schale geholt.

## Schwarzwurzeln

**Schwarze Finger bleiben aus** Schwarzwurzeln verfärben beim Schälen leicht die Finger. Man vermeidet dies, wenn man die gründlich geschrubbten Wurzeln fünf Minuten lang in kochendes Salzwasser gibt. Danach lässt sich die Schale wie bei Pellkartoffeln leicht abziehen.

### ||| Sauerkraut

**Roh am besten** Sauerkraut ist am vitaminreichsten, wenn man es roh verzehrt. Wer es so nicht mag, sollte zumindest unter das gekochte Kraut immer etwas rohes mischen.

## Sellerie

**Reste dienen als Suppenwürze** Das Grün von Stangensellerie nicht wegwerfen, denn es würzt Brühen und Suppen und lässt sich gut einfrieren. Das gilt auch für die (saubere) Schale vom Knollensellerie – zuvor trocknen und zerkleinern.

**Selleriestangen werden wieder knackig** Selleriestangen schmecken mit einem Dip gereicht als Snack oder kleine Vor-

speise. Sind sie durch falsche Lagerung schlapp geworden, legt man sie einige Zeit ins Eiswasser.

## Spargel

**Spargel aufbewahren** Spargel schmeckt umso besser, je frischer er vom Feld kommt. Die Stangen sollten prall und saftig, die Enden dürfen nicht eingetrocknet sein. Sie „klingen“, wenn man sie leicht gegeneinanderschlägt, und „quietschen“, wenn man sie gegeneinanderreibt. In ein feuchtes Tuch gewickelt und im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahrt, behält frischer Spargel sein Aroma zwei Tage.

||| **Spargel schälen** Die Farbe der Spargelstangen verrät ihren Geschmack. Das zarteste Aroma besitzen die weißen Stangen, intensiver schmecken die violett gefärbten. Der oberirdisch geerntete grüne Spargel zeigt ein herhaft-nussiges Aroma.

- Während weißer und violetter Spargel von unterhalb des Kopfs bis zum Stangenende geschält werden muss, ist das Schälen beim Grünspargel gar nicht oder nur im unteren Drittel notwendig.
- Geschälten Spargel kann man ein bis zwei Tage im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahren. Man wickelt ihn dazu in ein mit Essigwasser getränktes Tuch.

**Spargel garen** Ein Stück Butter sowie etwas Zucker sorgen im gesalzenen Spargel-Kochwasser für ein besonders gutes Aroma. Besonders intensiv schmecken die Stangen, wenn

man zunächst die Schalen im Wasser zehn Minuten kocht, bevor man den Spargel hinzufügt. Nicht zu stark salzen, dann lässt sich aus dem Garsud noch eine Suppe zubereiten.

**Spargel einfrieren** Roher Spargel lässt sich gut einfrieren. Er sollte zuvor geschält werden. Für die Zubereitung dann die Stangen unaufgetaut ins Kochwasser geben.

**Spargelschalen für Suppe** Aus den Spargelschalen und -abschnitten des weißen Spargels können Sie eine leckere Suppe kochen: Mit Wasser aufgießen und ca. eine halbe Stunde köcheln. Abseihen und zum Aufgießen einer Mehlschwitze benutzen. Mit Sahne oder Crème fraîche verfeinern.

**Spargel verfärbt** Bereiten sie Spargel nie in einem Aluminiumentopf zu, die Stangen verfärbten sich dort und schmecken nach Metall.

## Spinat

**Milder Rahmspinat** Kinder mögen Spinat meist lieber, wenn der Geschmack durch Zugabe von Sahne oder Milch abgemildert wird. Die Milch bzw. Sahne mit etwas Speisestärke anrühren, das sorgt gleichzeitig für eine leichte Bindung.

**Blattspinat trocken verwenden** Blattspinat für Füllungen sollten Sie nach dem Blanchieren und Abschrecken abtropfen lassen und anschließend in einem sauberem Küchentuch gut ausdrücken. Das verhindert ein Durchweichen des Teigmantels.

## Tomaten

**Tomaten lagern** Tomaten nicht im Kühlschrank aufbewahren, sie sind kälteempfindlich und verlieren ihr Aroma. Legen Sie Küchenpapier unter die Früchte, das verhindert Fäulnis.

**Tomaten zu reif** Weich gewordene Tomaten werden wieder schnittfest, wenn man sie für zehn Minuten in kaltes Wasser legt. Überreife Tomaten im Mixer pürieren und einfrieren.

**Nicht mit Gemüse lagern** Reife Tomaten sondern Äthylen ab, was bei anderen Gemüse zum schnelleren Reifen, aber auch zum Verderb führen kann.

**Tomaten häuten** Die Tomaten mit kochendem Wasser übergießen, kurz ziehen lassen und abschrecken. Nun mit einem spitzen Messer den Stielansatz herausschneiden und die Haut abziehen.

||| **Unreife Tomaten** Halb reife oder grüne Tomaten reifen schneller nach, legt man sie mit einem Apfel zusammen. Auch in einem verschlossenen Eierkarton aus Pappe oder mit Sägemehl bedeckt werden sie noch rot.

**Grüne Tomaten erhitzen** Grüne Tomaten sind aufgrund ihres Solanin gehalts beim Rohgenuss giftig. Kochen zerstört das Gift: Genießen Sie grüne Tomaten süßsauer eingelegt oder als pikantes Chutney.

**Tomatenschalen zum Würzen** Getrocknete und zerbröselte Tomatenschalen sind ein gute Würze für Suppen und Soßen.

## Weißkohl

**Für Kohlrouladen vorbereiten** Für Kohlrouladen werden ganze Kohlblätter benötigt. Diese lassen sich im rohen Zustand schlecht ablösen, deshalb den ganzen Kohlkopf in Salzwasser garen, bis sich die Blätter lösen lassen.

**Leichter wickeln** Damit Kohlrouladen sich leichter rollen lassen, schneidet man die Blattrippen nach dem Blanchieren mit einem scharfen Messer flach. Noch einfacher ist es, sie mit einem Nudelholz flach zu drücken.

**Stampfen macht saftig** Weißkohl für Salat sollte man nach dem Schneiden stampfen. So wird er weicher und kann die Marinade besser aufnehmen

## Zwiebeln

**Keine Tränen mehr** Ohne Tränen lassen sich Zwiebeln unter fließendem kalten Wasser schälen. Auch unter dem eingeschalteten Dunstabzug reizen sie die Augen weniger.

||| **Kleine Zwiebeln schälen** Perlzwiebeln oder Schalotten legt man vor dem Schälen einige Minuten in lauwarmes Wasser. Danach geht das Schälen viel leichter.

||| **Damit die Zwiebeln nicht bitter schmecken** Zerkleinern Sie Zwiebeln immer mit einem scharfen Messer oder einem Zwiebelhacker. Werden sie gequetscht, indem man sie z.B. durch den Fleischwolf dreht, bekommen sie einen bitteren Geschmack.

Auch längeres Stehen oder Ziehen in Marinaden und Salaten kann Zwiebeln bitter machen. Die Zwiebeln besser kurz blanchieren oder in Butter leicht anschwitzen.

**Zwiebeln entschärfen** Scharfe Zwiebeln schmecken bald milder, lagert man sie zusammen mit einem Apfel.

**Geruch entfernen** Zwiebelgeruch an den Händen verschwindet, wenn man die Hände mit einer Zitronenscheibe einreibt. Anschließend gut eincremen.

**Zwiebelgrün verwenden** Junges Zwiebelgrün lässt sich wie Schnittlauch zum Würzen verwenden. Man kann es selbst ziehen, indem man eine Zwiebel mit Wurzel in einen Blumentopf mit Erde setzt und regelmäßig gießt.

**Zwiebeln keimen nicht** Damit Zwiebeln bei der Lagerung nicht so bald keimen, legt man eine Scheibe Brot dazu.

## Getreide, Kartoffeln, Teigwaren

### Brot

**Brot aufbewahren** Zur Aufbewahrung von Brot eignet sich ein Keramiktopf, aber auch ein Rörmertopf. Den Behälter jede Woche von Krümeln reinigen und mit Salz- oder Essigwasser auswaschen. Das verhindert Schimmelbildung.

**Brot schneiden** Frisches Brot lässt sich mit einer erwärmten Messerklinge leichter schneiden und reißt dabei nicht.

**Brot und Brötchen aufbacken** Ein weich gewordener Brotlaib und schlappe Brötchen vom Vortag werden wieder schön knusprig, wenn man sie mit Wasser befeuchtet und im Ofen bei 100 °C zehn Minuten aufbackt.

||| **Knäckebrot** Ist Knäckebrot durch längeres Lagern schlapp geworden, erhitzen Sie es einfach kurz im Toaster – schon hat es seine Knusprigkeit zurückgewonnen.

### Kartoffeln

**Bratkartoffeln** Besonders knusprig werden Bratkartoffeln, nimmt man dazu am Vortag gegarte Kartoffeln. Planen Sie zeit- und energiesparend, indem Sie die benötigte Menge vorher bereits mitgaren.

**Folienkartoffeln ohne Folie** Verzichten Sie auf die energieverwendende Alufolie bei Folienkartoffeln aus dem Backofen

– sie können nämlich genauso gut ohne Folie zubereitet werden. Das Einstechen mit einer Stricknadel verkürzt die Garzeit.

||| **Frühkartoffeln rasch verbrauchen** Frühkartoffeln sind nur zwei bis drei Wochen lagerfähig. Bewahren Sie sie so auf, dass sie keine fremden Gerüche annehmen können. Ihre dünne Schale bietet nämlich nur einen schwachen Schutz dagegen.

**Geschälte Kartoffeln aufbewahren** Rohe geschälte Kartoffeln können Sie, abgebraust und dann mit kaltem Wasser bedeckt, bis zu zwei Tage im Kühlschrank aufbewahren. Das Wasser täglich wechseln. Geschnittene rohe Kartoffeln in Wasser höchstens zwölf Stunden lagern. Vor der Verarbeitung das Wasser abgießen und die Kartoffeln nochmals abbrausen.

**Kartoffeln energiesparend garen** Kartoffeln garen auf dem Elektroherd energiesparend, schaltet man die Platte nach etwa zwei Dritteln der üblichen Kochzeit aus und nutzt zum Fertiggaren die Nachwärmе.

**Kartoffeln für Salat** Pellkartoffeln für Kartoffelsalat lassen sich mit einem stabilen Eierschneider in gleichmäßige Scheiben teilen. Das funktioniert auch bei Champignons und Kiwis.

**Kartoffelklöße** Für Kartoffelklöße sollte man immer eine mehlig kochende Sorte verwenden. Frühkartoffeln sind aufgrund ihres geringen Stärkeanteils nicht geeignet. Die Knödel

kleben beim Formen nicht an den Händen, wenn man diese leicht anfeuchtet oder mit Öl einreibt. Sie fallen beim Garen nicht auseinander und bekommen schönen Glanz, gibt man etwas Speisestärke ins Salzwasser.

**Kartoffeln lagern** Die Knollen sollten kühl, luftig und dunkel aufbewahrt werden. Größere Mengen einzukellern lohnt sich nur, wenn man über einen entsprechenden Raum verfügt. Bereits gewaschene Kartoffeln lassen sich nur sehr begrenzt lagern. Sind die Knollen im Plastikbeutel verpackt, sollte man sie gleich nach dem Einkauf aus der Folie nehmen. Schon länger eingelagerte Kartoffeln schmecken besser, wenn man ins Kochwasser einen Teelöffel Zucker gibt.

**Kartoffeln pellen** Pellkartoffeln lassen sich besser schälen, wenn man sie nach dem Kochen kurz in kaltes Wasser legt. Ebenso wird das Pellen durch ein wenig Speiseöl im Kochwasser erleichtert.

**Kartoffelpuffer** Haferflocken oder Sesamsaat in der Kartoffelmasse geben den Puffern mal ein anderes, sehr leckeres Aroma. Statt in der Pfanne lassen sich Kartoffelpuffer auch sehr gut im Waffeleisen backen. Man benötigt dabei weniger Fett.

**Kartoffelpüree** Kartoffelpüree lässt sich mit Kräuterbutter oder etwas geriebenem Käse pikant abwandeln. Oder ziehen Sie etwas aufgetauten Rahmspinat unter das fertige Püree. Gut schmecken auch Kombinationen mit Möhren, Sellerie, Peter-

silienwurzeln oder Pastinaken, die zusammen mit den Kartoffeln gegart und püriert werden.

||| **Für jedes Gericht die richtige: Kartoffelsorten** Die vielen auf dem Markt angebotenen Kartoffelsorten werden nach Kocheigenschaften eingeteilt:

- Festkochende Kartoffeln (z. B. Cilena, Linda, Nicola, Selma) eignen sich besonders gut für Salate, Bratkartoffeln, Gratin, Puffer und Rösti.
- Mehlig kochende Kartoffeln (z. B. Afra, Freya, Likara) sind bestens geeignet für Püree und Klöße sowie sämige Eintöpfe.
- Vorwiegend fest kochende Sorten (z. B. Granola, Marabel, Solara, Velox) lassen sich für alle Zubereitungsarten verwenden, u. a. für Suppen und Eintöpfe, Aufläufe, Salz-, Pell-, Brat- und Grillkartoffeln.

**Kartoffeln warm halten** Salzkartoffeln kann man bei kleinster Temperatur gut eine Weile auf dem Herd warm halten. Ein sauberes Geschirrtuch, zwischen Topf und Deckel geklemmt, nimmt den Dampf auf, so dass die Kartoffeln nicht wässrig werden.

**Kartoffeln vom Vortag** Salzkartoffeln vom Vortag schmecken wie frisch gekocht, wenn man sie vor dem Aufwärmen mit einer wenig Milch beträufelt.

**Pellkartoffeln – Garzeit verkürzen** Die Garzeit für Pellkartoffeln verkürzt sich, wenn Sie die Knollen mehrfach mit einem

Grillspießchen oder einer Stricknadel einstechen. Bei unterschiedlich großen Kartoffeln passen Sie die Garzeit an, indem sie nur die großen Exemplare durchstechen.

**Pommes frites** Knusprige Pommes frites werden durch Salz schnell weich. Deshalb sollte man sie erst bei Tisch salzen.

## Nudeln

**Nudeln garen** Nudeln werden in reichlich kochendem Salzwasser gegart: Man rechnet etwa einen Liter Wasser auf 100 Gramm Nudeln, kann diese Menge aber energiesparend auf die Hälfte reduzieren. Ist allerdings zu wenig Wasser vorhanden, kleben die Nudeln zusammen und werden pappig. Das Wasser im Wasserkocher erhitzen, denn er benötigt deutlich weniger Energie als die Elektroplatte. Erst dann in den Kochtopf gießen. Fügen Sie nach dem Aufkochen pro Liter Wasser einen gestrichenen Esslöffel Salz zu.

||| **Besser kein Öl ins Wasser** Die Zugabe von etwas Öl im Kochwasser ist nicht zu empfehlen, da die Pasta dadurch später weniger Soße aufnehmen kann. Besser verhindert man das Zusammenkleben, indem man während des Kochvorgangs hin und wieder röhrt.

**Mehr Würze für Nudeln** Nudeln für Salat kocht man am besten in Fleisch- oder Gemüsebrühe. So schmecken sie gleich viel würziger. Sie können dem Nudelwasser auch den Sud aus einem Gurkenglas zufügen. Damit Nudeln mit Meeresfrüch-

ten nicht fade schmecken, aromatisiert man das Kochwasser mit etwas Fischgewürz, Hummer- oder Krebspaste.

**Gekochte Nudeln aufbewahren** Mischen Sie unter die Pasta ein wenig Öl, damit sie nicht zusammenklebt. Die Nudeln zudeckt im Kühlschrank nicht länger als drei Tage aufbewahren.

**Nudeln aufwärmen** Spaghetti und Co. vom Vortag wärmt man in ein wenig würziger Fleischbrühe auf. Oder Sie tauchen die Nudeln in einem Sieb kurz in kochendes Salzwasser mit etwas Olivenöl und Muskat.

**Frische rohe Nudeln** Frische, ungegartete Teigwaren aus eigener Herstellung, die nicht sofort verwendet werden, zunächst an der Luft trocknen lassen. Wenn die Nudeln Eier enthalten, kann man sie drei bis vier Tage zudeckt im Kühlschrank aufbewahren, tiefgefrorene zwei bis drei Monate. Selbstgemachte Nudeln ohne Ei sind etwa vier Wochen bei Raumtemperatur haltbar. Teigtaschen mit Füllung sollten spätestens am nächsten Tag verwendet werden.

**Weihnachtsnudeln** Dekorative Weihnachtsnudeln stellt man selbst her, indem man Nudelteig dünn ausrollt und mit entsprechenden Förmchen Sterne, Monde, Tannenbäume usw. aussticht. Teigreste lassen sich für Nudelsuppe verwenden. Mit etwas Kurkuma oder Safran im Teig werden die Nudeln gelb, mit zwei Esslöffel Tomatenpüree rot, ein Bund feingehackte Kräuter oder pürierter gekochter Blattspinat färbt

sie grün. Getrocknet eignen sich solche Nudeln auch als Geschenk.

## Pfannkuchen

**Lecker und locker** Mit einem Schuss Bier im Teig werden pikante Pfannkuchen besonders locker. Süßen Pfannkuchen fügt man etwas Rum hinzu. Oder ersetzen Sie die Hälfte der Milch durch Buttermilch – dadurch werden die Eierkuchen weich und saftig. Hauchdünne Pfannkuchen erhalten Sie, wenn Sie die Hälfte der Milch durch Wasser ersetzen.

**Teig ruhen lassen** Beim Backen und Wenden gibt es keine Probleme, wenn Sie den angerührten Teig zuvor eine halbe Stunde quellen lassen. Vor dem Backen noch einmal gut durchrühren.

**Pfannkuchen warm halten** Pfannkuchen und Crêpes hält man während des Backens bei 60 °C im Ofen warm. Stellen Sie eine kleine Schüssel mit Wasser dazu, damit sie nicht trocken werden. Müssen die Pfannkuchen für längere Zeit warm gehalten werden, deckt man sie mit einem gebutterten Stück Pergamentpapier ab.

## Reis

**Reis verfeinern** Reis schmeckt noch mal so gut, wenn man gegen Ende der Garzeit etwas Butter untermischt.

**Reis mit Extra-Aroma** Garen Sie Reis doch mal statt in Wasser in Hühner- oder Gemüsebrühe, in Apfelwein (zu Curryge-

richten), in Sekt (zu Schalentieren) oder in einer Mischung aus Weißwein und Wasser. Sehr gut schmeckt Reis auch, gibt man den Saft einer Grapefruit ins Kochwasser.

||| **Quellen lassen schont Vitamine** Zum Garen von Reis empfiehlt sich die Quell- oder Absorptionsmethode. Sie benötigt wenig Energie und schont die im Reiskorn enthaltenen Vitamine und Mineralstoffe am nachhaltigsten. Den Reis mit der doppelten Menge kaltem Wasser zum Kochen bringen und salzen. Dann die Herdplatte auf kleinste Stufe schalten und den Reis (Langkornreis zwanzig, Naturreis ca. fünfunddreißig Minuten) zugedeckt quellen lassen.

**Milchreis brennt nicht an** Milchreis brennt nicht an und wird schön locker, kocht man ihn auf dem Herd auf und lässt ihn dann bei 150 °C im Backofen ausquellen.

## Kräuter, Gewürze und andere Würzzutaten

### Gewürze und Würzzutaten

||| **Abschmecken** Süßspeisen und Kuchen werden aromatischer, wenn man ihnen eine Prise Salz zugibt. Umgekehrt schmeckt man pikante Gerichte mit einer Prise Zucker oder ein wenig Honig ab.

**Chilischoten** Die scharfen Schoten werden milder, wenn man die weißen Kernchen entfernt. Als Ersatz für frische Chilischoten können Sie auch getrocknete verwenden. Diese zuvor eine halbe Stunde in warmem Wasser quellen lassen.

**Gewürze anbraten** Manche Gewürze wie Currysauce oder Kreuzkümmel entfalten ihr Aroma besser, wenn sie in Fett angebraten werden. Das Fett darf dabei nicht zu heiß sein, sonst entwickelt sich ein bitterer Geschmack.

**Gewürze lagern** Gewürze immer trocken, luftdicht und dunkel lagern. Gut geeignet für die Aufbewahrung sind beispielsweise braune Apothekergläser.

||| **Gewürze frisch mahlen** Der Einsatz von Gewürzmühle oder Mörser lohnt sich: Frisch gemahlen schmecken Gewürze intensiver als in Pulverform, da die Aromastoffe bei der Lagerung bald verfliegen.

**Gewürze mitgaren** Zum Würzen von Suppen und Soßen gibt man Pfefferkörner, Nelken oder Wacholderbeeren in einen Tee-Filterbeutel oder ein Mullsäckchen, oder man verwendet ein spezielles Gewürzsieb. So lassen sich die Teile vor dem Servieren problemlos entfernen.

**Gewürze und Kräuter sparen Salz** Verwenden Sie Gewürze und Kräuter ruhig reichlich, sie enthalten viele gesunde Inhaltsstoffe. Mit Salz können Sie dann umso sparsamer umgehen.

**Essig** Ist der Essig trübe geworden, wirkt sich das in der Regel nicht auf den Geschmack aus. Gießen Sie die Flüssigkeit zum Klären durch eine Filtertüte.

**Ingwer länger haltbar** Frischer Ingwer hält sich mehrere Monate, wenn Sie ihn schälen und in Sherry einlegen. Den Sherry, der ein feines Ingweraroma annimmt, können Sie später ebenfalls zum Würzen verwenden.

**Ingwer schnell zerkleinert** Ist die Ingwerknolle saftig und frisch, kann man sie stückchenweise mitsamt der Haut durch die Knoblauchpresse geben. Größere Mengen auf der Küchenraspel reiben, bei frischen Knollen ist Schälen nicht nötig.

**Knoblauch für Zaghafte** Wollen Sie nur einen leichten Knoblaucharoma an der Speise haben, braten Sie eine Zehe kurz mit und nehmen sie dann wieder heraus. Bei Salaten genügt es oftmals schon, die Salatschüssel mit einer halbierten Knoblauchzehe auszureiben.

**Knoblauch in Öl einlegen** Die Knollen lassen sich zwar mehrere Monate aufbewahren, verlieren aber an Aroma. Legen Sie die geschälten Zehen deshalb besser in Öl ein. So sind sie lange haltbar und gleich küchenfertig zur Hand. Das Öl lässt sich später als Würzöl verwenden.

**Knoblauch – Schälen wird leichter** Knoblauchzehen schälen sich leichter, drückt man sie mit dem Handballen fest auf die Arbeitsplatte, bis das feine Außenhäutchen platzt. Größere

Mengen an Knoblauchzehen legt man vor dem Schälen kurz in heißes Wasser.

||| **Knoblauchgeruch entfernen** Knoblauch- und Zwiebelgeruch entfernt man von den Händen durch Abreiben mit Kaffeesatz.

**Meerrettich reiben** Frischer Meerrettich lässt sich ohne Tränen reiben, legt man ihn zuvor eine Stunde ins Gefrierfach. Beträufeln Sie die Raspel mit etwas Zitronensaft, dann bleiben sie schön weiß.

**Meerrettich – Schärfe mildern** Die scharfe Wurzel wird sanfter im Geschmack, zieht man etwas geriebenen Apfel und geschlagene Sahne unter.

**Pesto länger haltbar** Im Kühlschrank hält sich selbst gemachtes Pesto einige Wochen, wenn Sie es nach Entnahme einer Portion immer wieder mit Öl bedecken. Im Tiefkühler können Sie Pesto bis zu einem halben Jahr aufbewahren. Die würzigen Pasten schmecken nicht nur zu Nudeln, sondern verfeinern auch Suppen, Eintöpfe, Schmorgerichte oder werden auf Röstbrot genossen.

**Salz bleibt rieselfähig** Einige Reiskörner im Salzstreuer binden die Feuchtigkeit und halten das Salz rieselfähig, so dass es nicht klumpt.

**Salzstreuer zu großzügig** Kommt zu viel Salz aus Ihrem Streuer? Verschließen Sie einfach einige Löcher mit farblosem Nagellack. Vor der nächsten Verwendung gut trocknen lassen.

||| **Würzsalze selbst gemacht** Knoblauchsalz kann man selbst herstellen, indem man einige Zehen auf einem mit Salz bestreuten Brett mit der Gabel zerquetscht. Das Gewürz in einem Schraubglas gut verschlossen aufbewahren. Für würzige Kräutersalze getrocknete Kräuter wie Thymian oder Rosmarin zwischen den Handflächen zerreiben und im Verhältnis 2:1 mit grobkörnigem Meersalz mischen.

**Paprikapulver** Paprikapulver sollte beim Anbraten von Fleisch nicht mitgeröstet werden, es schmeckt sonst schnell bitter. Das Gewürz fügt man besser erst nach dem Ablöschen zu.

**Sojasoße schmeckt intensiver** Die würzigen Soßen werden mit längerer Lagerzeit konzentrierter und schmecken salziger. Das sollten Sie bei ihrem Einsatz berücksichtigen.

**Sojasoße ersetzen** Fehlt für ein asiatisches Gericht die Sojasoße, kann man statt dessen auch eine Mischung aus Gemüsebrühe und Sherry verwenden.

**Tomatenmark** Füllen Sie Reste aus der Tomatenmarkdose in ein kleines Schraubglas um und geben Sie ein wenig Olivenöl auf die Oberfläche. Das verlängert die Haltbarkeit deutlich.

## Kräuter

**Frische Kräuter aufbewahren** Küchenkräuter bleiben einige Tage frisch, wenn man sie mit ein paar Tropfen Wasser in einen Gefrierbeutel gibt, diesen aufbläst und gut verknotet im Gemüsefach des Kühlschranks lagert. Oder geben Sie die abgezupften grünen Blätter mit ganz wenig Wasser in ein Schraubdeckelglas und heben Sie dies im Kühlschrank auf. Schnittlauch sollte man nicht, wie es gern getan wird, in einem Glas mit Wasser stehend aufbewahren: So saugen sich die Röhrchen voll Wasser und verlieren ihr Aroma.

**Getrocknete Kräuter** Die Kräuter in der Hand zerreiben, bevor man Sie einem Gericht zufügt. Sie würzen oft stärker als die frischen, deshalb lieber vorsichtig einsetzen. Allerdings verlieren sie bei längerer Lagerung an Aroma.

**Kräuter bleiben grün** Die frische Farbe bleibt auch nach dem Zerkleinern erhalten, wenn Sie eine Prise Salz über die Kräuter streuen.

**Kräuter einfrieren** Petersilie bewahrt beim Einfrieren Aroma und Vitamine. Man braucht sie nicht zu hacken, sondern nur von den Stielen zu zupfen und in einen Gefrierbeutel zu geben. Später geht man einfach mit dem Nudelholz über den geöffneten Beutel und zerbröselt den Inhalt dadurch. Dann kann man immer die gerade benötigte Portion entnehmen. Auch Basilikum und Estragon lassen sich gut einfrieren. Alle Kräuter verlieren allerdings ihr appetitliches Aussehen und sind zum Garnieren nicht mehr geeignet.

**Kräuter zerkleinern** Frische grüne Kräuter wie Petersilie, Schnittlauch, Kerbel oder Basilikum sollte man mit einer Schere oder einem sehr scharfen Messer zerkleinern. So werden die zarten Blättchen nicht gequetscht und behalten ihr Aroma. Tauchen Sie widerspenstige Petersilie kurz in heißes Wasser – so lässt sie sich leichter hacken.

**Kräuteröl herstellen** Die zerkleinerten Kräuter locker in ein Schraubdeckelglas geben und mit Öl bedecken. Kühl und dunkel aufbewahren und zum Aromatisieren von Speisen verwenden.

**Kräuterzweige mitgaren** Frische Kräuterzweige, die in einem Gericht mitgaren, bindet man mit Zwirn zusammen und befestigt sie am Topfgriff. So lassen sie sich später ganz leicht entfernen.

## Obst und Nüsse

### Äpfel

||| **Äpfel nicht einfrieren** Äpfel eignen sich nicht zum Einfrieren. Falls Ihr Vorrat anfängt zu schrumpeln oder zu verderben, verarbeiten Sie die Früchte doch zu Apfelmus – das können Sie bis zu sechs Monate tiefkühlen. Das Kompost schmeckt noch aromatischer, wenn Sie ein Stück Zitronenschale mitgaren und zum Schluss etwas Butter unterziehen.

**Äpfel aufbewahren** Die gesunden Vitamine im Apfel bauen sich bei Zimmertemperatur rasch ab. Sie sollten die Früchte deshalb kühl lagern, z.B. im Gemüsefach des Kühlschranks. Die Äpfel nicht neben Avocados oder Bananen legen, da sie das Reifegas Äthylen ausscheiden. Auch Schnittblumen welken schneller, wenn sich Äpfel daneben befinden.

**Apfelschalen für Tee** Aus getrockneten Apfelschalen lässt sich ein schmackhafter Tee zubereiten. Hierzu sollte man nur Äpfel aus biologischem Anbau verwenden.

**Äpfel werden nicht braun** Apfel und Birnen werden nach dem Schälen und Schneiden schnell braun. Durch Beträufeln mit Zitronensaft kann man dies verhindern.

## Ananas

**Enzyme verhindern Gelieren** Frische Ananas kann man nicht für Speisen verwenden, die mit Gelatine zubereitet werden. Die Frucht enthält Enzyme, die das Gelieren verhindern. Durch Erhitzen (Dosenananas!) verliert das Enzym allerdings seine Wirkung.

**Mehr Aroma mit Salz** Eine Prise Salz auf der frischen Ananas verstärkt den Eigengeschmack.

## Aprikosen

**Aprikosen schmecken besser** Leider schmecken Aprikosen nicht immer aromatisch, denn meistens sind sie nicht am Baum ausgereift. Für Kompott oder Konfitüre kann man sie

aber dennoch gut verwenden. Fügen Sie ein Stück Sternanis zu, das verbessert das Aroma.

## Bananen

||| **Nachreifen lassen** Unreife Bananen wickelt man in Zeitungspapier. Sie sind in zwei bis drei Tagen nachgereift.

**Richtig aufbewahren** Bananen halten länger und bekommen keine Druckstellen, wenn man sie nicht liegend lagert, sondern in einem kühlen Raum an einem Haken von der Decke hängen lässt. Der Kühlschrank ist kein geeigneter Aufbewahrungsort, die Bananen werden dort sehr schnell unansehnlich schwarz (das Innere bleibt allerdings relativ lange fest und aromatisch).

**Hell mit Zitronensaft** Geschälte und in Scheiben geschnittene Bananen werden rasch unansehnlich braun. Beträufelt man sie mit Zitronensaft, bleiben sie schön hell. Dies hilft auch bei angeschnittenen Äpfeln.

## Beeren

**Aufbewahren** Beerenobst sollte man zu Hause gleich verlesen, damit sich eventuell vorhandene Schimmel- und Faulstellen nicht ausbreiten. Druckempfindliche Sorten wie Erdbeeren oder Himbeeren in einer mit Küchenkrepp ausgelegten Schale im Kühlschrank bis zu zwei Tage aufbewahren, dabei auch

mit Küchenkrepp abdecken. Besser: Das Obst noch am gleichen Tag verbrauchen oder einfrieren.

||| **Dekorativ: gezuckerte Beeren** Beeren ergeben einen sehr dekorativen Tortenschmuck, wenn man sie mit leicht geschlagenem Eiweiß bestreicht und anschließend in Zucker wendet.

**Erdbeeren – so bleiben sie aromatisch** Erdbeeren werden immer mitsamt Stiel und Kelchblättern gepflückt, andernfalls sind sie schon nach wenigen Stunden verdorben. Möglichst nicht bei Regen pflücken, damit das Aroma nicht verwässert. Erst nach dem Waschen von Stielen und Kelchblättern befreien.

**Geschmack verstärken** Erdbeeren schmecken besonders intensiv, mischt man sie mit Zucker und fügt noch einen Spritzer Zitronensaft sowie etwas abgeriebene unbehandelte Zitronenschale hinzu. Eine Delikatesse sind frische Erdbeeren, die man mit ein wenig altem Balsamico-Essig beträufelt.

**Himbeeren vorsichtig behandeln** Himbeeren sind so druckempfindlich, dass man sie nur ganz behutsam waschen sollte. Am besten die Beeren nur verlesen und gleich verwenden. Ein Spritzer Zitronensaft lässt sie süßer schmecken.

**Himbeeressig selbst gemacht** Köstlichen Himbeeressig stellt man ganz einfach selbst her: Eine Handvoll frischer Him-

beeren in eine Flasche Weißweinessig geben und zehn Tage an einem warmen Ort durchziehen lassen. Anschließend den Essig durch einen Papierfilter (Kaffeefilter) gießen und in eine saubere Flasche abfüllen.

**Johannisbeeren leichter abstreifen** Johannisbeeren entfernt man am einfachsten mit den Zinken einer Gabel von den Rispen. Will man die Beeren einfrieren, werden sie erst nach dem Frosten abgestreift. Das geht schneller.

## Kiwis

**Nachreifen** Harte Kiwis reifen in wenigen Tagen nach, legt man sie in eine Schale mit Äpfeln.

**Milchprodukte werden bitter** Kiwis nicht mit Milchprodukten wie Joghurt oder Quark verarbeiten – die Speise wird bitter.

**Gelatine wird nicht fest** Kiwis verhindern, dass Gelatine steif wird. Wollen Sie sie dennoch verwenden, die Scheiben kurz blanchieren.

## Nüsse und Kerne

**Einfrieren bewahrt Qualität** Mandeln und Nusskerne verderben aufgrund ihres Fettgehalts relativ schnell und sollten bald verbraucht werden. Auch werden sie häufig von Schädlingen befallen. Reste deshalb lieber einfrieren, sie halten dann noch ein Jahr. Auch gehackt oder gerieben bleiben sie streufähig und lassen sich leicht portionieren.

**Haselnüsse häuten** Haselnüsse röstet man im Backofen und entfernt die Häutchen anschließend durch Abreiben mit einem trockenen Tuch. Durch das Rösten verstärkt sich zudem das Aroma.

**Kokosnuss leichter öffnen** Eine Kokosnuss lässt sich besser öffnen, legt man sie für fünfzehn Minuten in den heißen Backofen. Die Schale bekommt dadurch Sprünge und bricht leicht auf.

**Kokosraspel für exotisches Aroma** Kokosraspel geben Reis und gedünstetem Gemüse eine exotische Note. Besonders intensiv schmecken sie, wenn man sie in einer Pfanne ohne Fettzugabe kurz anröstet. Wegen ihres Fettgehalts verderben Kokosflocken relativ schnell, deshalb nicht lange lagern, sondern lieber einfrieren. Sie bleiben streufähig.

**Mandeln häuten** Mandeln lassen sich leicht häuten, übergießt man sie mit kochendem Wasser. Einige Minuten ziehen lassen und anschließend kalt abschrecken. Jetzt kann man die Kerne ohne Mühe aus den braunen Hüllen drücken.

**Mandel und Nüsse hacken** Mandeln und Nusskerne springen beim Hacken nicht vom Arbeitsbrett, wenn man dieses mit etwas Zucker bestreut.

**Mehr Aroma durch Rösten** Rösten verstärkt den Geschmack von Haselnüssen, Erdnüssen, Pinienkernen und Mandeln. Auch andere Samen wie Sonnenblumen- und Kürbiskerne

sowie Sesamsaat erhalten durch Rösten in einer Pfanne ein viel intensiveres Aroma. Eine Fettzugabe ist dabei nicht erforderlich.

**Walnüsse aufbewahren** Frische Walnüsse in der Schale, die man länger aufbewahren will, sollte man mehrere Wochen trocknen lassen und anschließend luftig und trocken aufbewahren. Sie schimmeln sonst leicht.

**Walnüsse knacken** Walnüsse lassen sich leichter öffnen, legt man sie zuvor über Nacht in Wasser ein.

## Melonen

**Reife testen** So stellen Sie fest, ob eine Melone reif ist: Klopfen Sie mit dem Fingerknöchel auf die Frucht – reife Früchte klingen hohl. Oder drücken Sie mit dem Daumen oben und unten auf den Mittelpunkt der Frucht: Gibt die Melone dabei nach, ist sie reif. Bei Cavaillon-Melonen hilft auch der Schnuppertest: Wenn sie duften, schmecken sie am besten.

## Papaya

**Mehr Aroma mit Zitrone** Papaya schmeckt wesentlich aromatischer, wenn man sie mit Zitronensaft beträufelt. Mit Salz und Pfeffer gewürzt eignet sie sich auch als schlanke Vorspeise.

**Papayakerne als Zartmacher** Die frischen Kerne der Papaya können Sie in eine Fleischmarinade geben, sie machen das Fleisch ganz besonders zart.

## Quitten

**Nur gegart lecker** Quitten sind roh nicht genießbar, lassen sich aber hervorragend zu Gelee, Mus und Quittenkonfekt verarbeiten. Einige mitgegarte Quittenschnitze geben Apfelkompott, Apfelstrudel und Apfelkuchen einen besonders aromatischen Geschmack. Glasiert schmecken Quitten auch gut als Beilage zu Wildgerichten.

## Rhabarber

**Rhabarber nicht roh genießen** Botanisch gesehen ein Gemüse, wird Rhabarber meist für süße Gerichte wie Kompott oder Kuchen verwendet. Er enthält sehr viel Oxalsäure, die dem Körper Kalzium entzieht. Deshalb sollten Sie die Stangen nie roh verzehren, die Blätter dürfen überhaupt nicht gegessen werden. Servieren Sie Rhabarber bevorzugt mit Milchprodukten wie Joghurt oder Quark, da diese viel Kalzium enthalten. Blanchieren verringert den Gehalt an Oxalsäure.

**Säure mildern** Rhabarberkompott schmeckt angenehm mild und braucht weniger Zucker, zieht man eine zerdrückte Banane unter. Auch etwas Zitronensaft mildert die Eigensäure von Rhabarber.

**Rhabarber als pikante Beilage** Rhabarber lässt sich auch auf pikante Weise zubereiten und ist dann z.B. eine gute Beilage zu gebratenem Fisch. Als süßsaures Chutney passt Rhabarber prima zu gebratenem und gegrilltem Fleisch sowie zu Weichkäse.

## Trauben

**Trauben entkernen** In süßen wie pikanten Salaten, roh zu Käse, gedünstet zu Sauerkraut oder Fasan kommen die saftigen Trauben gut zur Geltung. Das Entkernen geht leicht, wenn man die Trauben halbiert und die harten Kerne mit einer Häkelnadel löst.

## Zitrusfrüchte

**Mehr Saft** Zitrusfrüchte wie Zitronen, Orangen oder Limetten geben deutlich mehr Saft, wenn man sie vor dem Auspressen auf der Arbeitsplatte mit leichtem Druck einige Male hin und her rollt. Noch ergiebiger werden die Früchte, legt man sie einige Minuten in heißes Wasser.

||| **Zitrusschale** Abgeriebene Zitronen- und Orangenschalen verfeinern Gebäck, Süßspeisen und auch viele pikante Gerichte. Da man insbesondere ungespritzte Orangen nicht immer bekommt, lohnt es sich, die Schalen auf Vorrat abzureiben und einzufrieren.

- Als Vorrat für Desserts und süße Backwaren kann man die abgeriebene Zitronenschale auch mit Zucker mischen und in einem Schraubglas aufbewahren.
- Hat man von einer Zitrone nur die Schale verwendet, sollte man die Frucht im Kühlschrank aufbewahren, am besten in einem Schraubglas mit Wasser bedeckt. So hält sie sich noch lange frisch.

**Zitronensaft einfrieren** Ist Zitronensaft übrig, kann man ihn (evtl. mit Wasser gemischt) im Eiszapfhälter einfrieren und später für Getränke verwenden.

**Zitronensaft – geringe Menge** Wenn Sie nur einen Spritzer Zitronensaft benötigen: Die Zitrone mit einem Spießchen oder einem Zahnstocher anstechen und die benötigte Saftmenge herauspressen. Die übrige Frucht im Kühlschrank aufbewahren.

## **Wenn etwas schiefgeht – Erste Hilfe bei Küchenpannen**

### **Angebrannt oder verbrannt**

**Bratwurst angebrannt** Beträufeln Sie ein sauberes Tuch mit etwas Öl und wischen Sie die schwarzen Stellen ab.

**Fleisch beim Anbraten verbrannt** Schneiden Sie die angebrannten Stellen ab und braten Sie das Fleisch in einem neuen Topf in frischem Fett noch einmal neu an.

**Kartoffelgratin verbrannt** Heben Sie die oberste verbrannte Schicht ab und gießen Sie eine gewürzte Mischung aus Sahne und verquirtem Ei über die Kartoffeln. Nach Wunsch mit Käse bestreuen und nachbacken.

### **Buttercreme**

**Creme flockt aus** Setzen Sie die Creme in einer Schüssel über ein heißes Wasserbad – nicht auf den Herd! – und rühren Sie kräftig. Das macht die Creme wieder glatt. Auch mit ein

wenig warmem Kokosfett können Sie der Creme wieder Stabilität verleihen.

### Eischnee-Pannen

**Eischnee ist zusammengefallen** Wenn Eischnee zu lange steht, fällt er zusammen. Fügen Sie einige Tropfen Zitronensaft zu und schlagen Sie ihn nochmals auf, dann wird er wieder fest.

**Eischnee ist körnig geworden** Durch zu langes Schlagen wird das Eiweiß körnig. Fügen Sie (auf vier Eiweiß) ein frisches Eiweiß hinzu und schlagen Sie alles zusammen kurz weiter, bis die Mischung wieder glatt ist. Und so erkennen Sie, dass der Eischnee fertig ist: Es bleiben Schneespitzen stehen, wenn Sie den Rührbesen aus der Masse ziehen. Ein Messerschnitt im Eischnee bleibt sichtbar.

### Knoblauchgeschmack zu stark

Schmeckt die Suppe oder Soße zu stark nach Knoblauch, lässt sich das Aroma mit Petersilie neutralisieren.

### Klümpchen

**Pfannkuchenteig** Rühren Sie den Teig in einer schmalen hohen Schüssel noch einmal mit dem Stabmixer durch.

**Soße** Hat die Soße beim Binden Klümpchen bekommen, einfach kurz durchmixen. Oder die Soße durch ein Sieb streichen.

**Pudding (Flammeri)** Streichen Sie den noch heißen Pudding durch ein feines Sieb und kochen Sie ihn mit wenig Milch unter Rühren mit dem Schneebesen noch einmal auf.

### ||| Kuchen-Probleme

**Kuchen klebt in der Form** Löst sich der Kuchen nicht aus der Backform,wickelt man diese einige Minuten in eine Handtuch. Danach gleitet das Gebäck problemlos heraus.

**Kuchen zu trocken** Ist Rührkuchen zu trocken geraten, streicht man ihn vor dem Servieren mit etwas Milch ein und schiebt ihn kurz in den warmen Ofen. Oder man sticht den Kuchen mit einer Gabel oder einem dünnen Metallspieß mehrfach ein und beträufelt ihn mit Fruchtsaft oder Likör.

**Kuchen verbrannt** Reiben Sie die dunklen Stellen mit einem Reibeisen oder der Muskatreibe vorsichtig ab. Anschließend den Kuchen mit einer deckenden Glasur überziehen.

**Mürbeteig zu krümelig** Ist der Mürbeteig zu krümelig geraten und lässt sich schlecht verarbeiten, wird er durch Zugabe von einem Esslöffel Quark geschmeidiger.

## Mayonnaise

**Mayonnaise flockt aus** Die Zutaten für eine Mayonnaise sollten alle Zimmertemperatur haben, das verringert die Gefahr, dass sie ausflockt. Ist dies doch passiert, rühren Sie die misslungene Masse nach und nach unter ein frisches Eigelb. Die Mayonnaise wird wieder glatt.

**Mayonnaise zu fett** Kalorienreiche Mayonnaise wird wesentlich leichter, schmeckt aber genauso gut, mischt man sie im Verhältnis 2:1 mit Joghurt.

### Nudeln verkocht

**Anbraten** Sind die Nudeln aus Versehen zu weich geworden, schreckt man sie gründlich in kaltem Wasser ab und brät sie in einer Pfanne in heißer Butter an. So bekommen sie wieder Biss und guten Geschmack.

### Sauce Hollandaise ausgeflockt

Ist die Sauce Hollandaise oder Béarnaise durch zu starkes Erhitzen ausgeflockt, lässt sie sich oft noch retten, wenn man ein bis zwei Eiswürfel zugibt und alles noch einmal kräftig aufschlägt.

### Suppe oder Soße versalzen

**Kartoffeln helfen** Versalzene Suppe kann man retten, indem man ein bis zwei rohe Kartoffeln oder einige rohe Kartoffelscheiben in den Topf gibt und nach kurzer Zeit wieder entfernt. Auf diese Weise wird der Geschmack gemildert. Bei cremigen Suppen kann man auch einfach eine rohe Kartoffel hineinreiben.

**Brot nimmt Salz auf** Auch eine Scheibe Brot, kurz auf das Gericht gelegt, nimmt viel von dem Salzgeschmack auf.

**Reis neutralisiert** Sie können auch ein bis zwei Esslöffel Reis in ein Mullsäckchen oder einen Teefilter geben und fünfzehn Minuten mitgaren.

### **Suppe oder Soße zu dünnflüssig**

**Haferflocken binden** Ist die Suppe zu dünn geraten, gibt man ein bis zwei Esslöffel zarte Haferflocken zu und kocht sie fünf Minuten mit.

**Mit Kartoffelpüree wird's sämiger** Man kann zum Andicken auch einen Rest Kartoffelpüree oder Kartoffelpüreepulver aus der Packung verwenden.

**Mit Speisestärke binden** Bei Soßen, die zu dünnflüssig sind, etwas Speisestärkemehl mit Rotwein (dunkle Soßen) oder Wasser (helle Soßen) verquirlen und in die Flüssigkeit rühren. Einige Minuten köcheln.

### **Zu salzig**

**Brühe versalzen** Geben Sie ein bis zwei Eiweiß in die Brühe und gießen Sie das gestockte Eiweiß dann durch ein feines Sieb. Das Eiweiß nimmt das überschüssige Salz auf. Gleichzeitig wird die Brühe geklärt.

**Käse zu salzig oder zu hart** Fetakäse, der zu salzig schmeckt, legt man für einige Stunden in Milch ein. Das reduziert den Salzgehalt. Auch hart und trocken gewordener Käse erhält durch diese Behandlung wieder eine genießbare Konsistenz.

## Zu scharf

**Brühe zu scharf** Ist eine Fleischbrühe zu scharf geraten, raspelt man eine Möhre hinein und kocht alles zusammen noch einmal auf. Die Brühe danach durch ein Sieb gießen, um die Möhrenstücke zu entfernen.

**Joghurt mildert** Sind Speisen zu scharf geraten, fügen Sie etwas Joghurt hinzu oder stellen Sie ein Schälchen mit Joghurt zur Selbstbedienung auf den Tisch. Das Milchprodukt mildert die Schärfe, ohne den Geschmack zu verfälschen.

## Zu süß oder zu sauer

**Mit Säure korrigieren** Ist ein Gericht einmal zu süß geraten, lässt sich der Geschmack mit einem Teelöffel Zitronensaft oder Apfelessig wieder korrigieren. Bei zu viel Säure süßen Sie mit Zucker nach. Je nach Gericht diesen zuvor in wenig Wasser auflösen und einkochen. Auch Honig, Fruchtgelee oder ein aromatischer Sirup können Säure ausgleichen und dem Gericht zusätzlich eine besondere Note verleihen.

# Wenn etwas übrig bleibt: Leckere Ideen für die Verwendung von Resten

## Auflauf

**Raffinierte Vorspeise** Ist vom Auflauf noch etwas übrig, dann schneiden Sie diesen in Scheiben und reichen ihn als kalte

Vorspeise, garniert mit Salatblättern, Tomatenachteln und Gurkenscheiben. Dazu eine leichte Mayonnaise oder eine Joghurt-Kräuter-Soße reichen.

**Zum Sattwerden** Größere Mengen von Auflauf für ein Hauptgericht in Scheiben schneiden, panieren und im heißen Fett ausbraten. Dazu z. B. eine Tomaten- oder Senfsoße reichen.

### Bratenreste

**Mit Vinaigrette** Das Fleisch in sehr dünne Scheiben schneiden und mit einer Kräuter-Vinaigrette nach Wunsch auf Blattsalat als kaltes Abendessen servieren.

**Auf italienische Art** In einer Abwandlung der beliebten italienischen Vorspeise „Vitello tonnato“ (Kalbfleisch mit Thunfischmayonnaise) können Sie Reste von Rinder- oder Kalbsbraten mit einer Thunfischmayonnaise oder mit einer Remoulade anrichten.

### Brot

**Für Croûtons** Aus altbackenem Weiß- und Graubrot kann man noch leckere Croûtons zubereiten, die Suppen und Salate verfeinern. Das Brot wird dazu klein gewürfelt und in einer Pfanne in Butter knusprig braun gebraten.

**Paniermehl** Weißbrotreste trocknet man auf der Heizung oder an der Luft und bewahrt sie in einer gut verschlossenen Dose auf. Mit dem Blitzhacker oder der Haushaltsreibe sind sie rasch zu Semmelbrösel verarbeitet.

## Früchte

**Fruchtspiegel** Überreife oder sehr weiche Früchte lassen sich noch prima als Fruchtpüree servieren: Mit dem Mixer oder dem Pürierstab fein zerkleinern, durch ein Haarsieb streichen, um Kerne oder Schalenreste zu entfernen, und mit etwas Puderzucker sowie Zitronensaft abschmecken. Sehr lecker zu Eis, Dessertcreme oder Muffins.

## Frühstückscerealien

**Leckeres Konfekt** Sie haben Reste von Frühstückscerealien oder von Nüssen? Daraus lässt sich köstliches Konfekt zaubern: Einfach mit geschmolzener Schokolade mischen, je nach Geschmack mit Gewürzen, Schale einer unbehandelten Orange oder Ähnlichem verfeinern, in Häufchen auf Backpapier setzen und fest werden lassen.

## Eigelb

**Zum Binden** Wenn gerade eine cremige Suppe zubereitet wird: Mit Eigelb legiert bekommt sie feine Bindung.

## Eiweiß

**Knusprige Meringuen** Mit Zucker zu knusprigen Meringuen verarbeiten und mit Früchten oder Eis als Dessert servieren. Oder die Meringuen in einer Dose aufbewahren und als Garnierung für Torten verwenden.

## Gänsefleisch

**Brotaufstrich** Aus Gänsefleisch können Sie noch einen herzhaften Brotaufstrich zubereiten: Das Fleisch fein würfeln und

mit gebratenen Zwiebelwürfeln und zerlassenem Gänse-  
schmalz mischen. Kühl aufbewahren.

### Gänse- oder Entenschmalz

**Zum Aromatisieren** Schöpfen Sie das beim Braten anfallende Schmalz von Ente oder Gans ab und bewahren Sie es im Kühlschrank auf. Es verleiht Bratkartoffeln, Rotkraut oder Sauerkraut ein besonders gutes Aroma.

**Herzhafter Aufstrich** Sie können das Schmalz auch als Brotaufstrich verwenden und z.B. Apfelstücke, Zwiebelwürfel oder Kräuter darin anschwitzen. Da es bei Zimmertemperatur sehr weich wird, empfiehlt es sich, hier etwas Schweineschmalz unterzumischen.

### Gulasch

**Herzhafte Gulaschsuppe** Mit Fleischbrühe zu einer Gulaschsuppe verlängern, aufkochen, evtl. leicht binden und noch einmal kräftig würzen.

**Schnelles Chili** Mit einer Dose Chilibohnen zu einem schnellen Chili con carne verwandeln. Mit Kreuzkümmel, Knoblauch, Tabasco würzen.

**Reibekuchen auf Räuberart** Pro Person einen großen Kartoffelpuffer zubereiten, das Gulasch darauf geben und die Kartoffelhülle zusammenklappen.

## Käse

**Zum Gratinieren** Käsereste kann man noch gut reiben und zum Überbacken oder für Soßen verwenden. Hart- und fester Schnittkäse lässt sich am Stück oder gerieben auch problemlos einfrieren.

## Kartoffeln

**Bratkartoffeln als Salat** Mit einer Vinaigrette und viel Schnittlauch angemacht schmecken Bratkartoffeln als Salat zu Sülzfleisch oder Schwartenmagen.

**Zum Binden** Kleinere Kartoffelreste vom Vortag eignen sich, püriert oder durchgepresst, gut dazu, Soßen und Suppen anzudicken.

## Kartoffelpüree oder -schnee

**Süß oder pikant** Mit Quark, etwas Mehl und Ei mischen und daraus Kartoffeltaler backen. Als Beilage zu Fleisch- und Gemüsegerichten oder süß mit Kompott servieren.

**Pfannkuchen pikant** Kleinere Mengen in Pfannkuchenteig rühren und Speckpfannkuchen zubereiten.

**Cremige Suppe** Oder den Püree mit Gemüsebrühe verdünnen und als Suppe servieren. Mit Knoblauchcroûtons oder mit ausgelassenem Speck und gebratenen Zwiebelwürfeln anrichten.

**Zum Binden** Übriggebliebener Kartoffelbrei lässt sich auch gut zum Andicken von Suppen und Soßen verwenden. Man kann ihn zu diesem Zweck in kleinen Portionen einfrieren.

### **Knabbergebäck**

**Aufbacken** Weich gewordene Kartoffelchips oder Salzstangen werden wieder appetitlich und knusprig, bäckt man sie im Ofen wenige Minuten bei 100 °C auf.

**Zum Panieren** Man kann das Knabbergebäck auch zerbröseln und als würzige Panade für Schnitzel bzw. Fisch verwenden oder vor dem Backen über Aufläufe streuen.

### **Klöße**

**Semmelknödel als Salat** Die gewürfelten Reste von Semmelknödeln ergeben, mit Zwiebeln, Essig und Öl angemacht, einen schmackhaften Salat, den man mit Salatblättern, Tomaten- und Gurkenscheiben anrichten kann.

**Kartoffelklöße eingeschnitten** Die übrig gebliebenen Kartoffelknödel würfeln und mit Zwiebeln und zum Schluss mit verquirltem Ei braten.

### **Kuchen**

**Süße Brösel** Trockenen Kuchen zerbröseln und zum Ausstreuen von Kuchenformen und zum Bestreuen von Obstböden verwenden.

**Für Füllungen** Oder die trockenen Kuchenbrösel mit gehackten Nüssen (Hasel- oder Walnüssen) mischen und als Füllung für Nusszopf verwenden.

**Feines Konfekt** Reste von Sandkuchen, Marmor- oder Nusskuchen kann man zu leckerem Konfekt verarbeiten: den Kuchen zerbröseln, mit etwas Likör oder Fruchtsaft verkneten, mit Sirup oder Backaroma verfeinern und zu Kugeln formen. Nach Wunsch mit Kuvertüre überziehen oder in Kakaopulver wälzen.

## Teigwaren

**Maultaschen als Vorspeise** Übrig gebliebe Maultaschen in Streifen schneiden und mit einer Kräuter-Vinaigrette auf einem kleinen Blattsalat anrichten. Oder die Streifen als Einlage in einer Brühe reichen.

**Nudeln für die Suppe** Kleinere Reste (evtl. zerkleinert) einfrieren, als Suppeneinlage verwenden oder Eintöpfen zufügen. Übrig gebliebene Tortellini oder Ravioli pepfen Gemüseintöpfe auf.

**Als Auflauf** Nudelreste für einen Auflauf verwenden, z. B. mit blanchierten Gemüsescheiben schichten und mit Eiersahne überbacken.

**Als Tortilla** Nudeln mit Paprika- und Zwiebelwürfeln anbraten, mit verquirten Eiern übergießen und stocken lassen. Lauwarm mit einem Guss gutem Olivenöl als spanische Tortilla servieren oder in Stücke schneiden und mit anderen Antipasti oder Tapas anrichten.

### Pesto und andere Würzpasten

**Lecker als Dip** Mit Quark oder Naturjoghurt verrührt, verwandeln sich die Reste solcher würzigen Pasten in leckere Dips, die gut zu gegrilltem Fleisch oder bissfest blanchiertem Gemüse passen.

**Für würzige Röllchen** Sie können auch Pfannkuchen mit der Masse bestreichen, aufwickeln, in Röllchen schneiden und auf einem Blattsalat anrichten. Genauso gut können Sie dünne Scheiben Schnitzelfleisch mit einer solchen Würzpaste bestreichen, aufrollen und anbraten.

**Zum Abschmecken** Auch zum pfiffigen Abschmecken von Suppen und Gemüse-Eintöpfen lassen sich die Würzpasten noch gut verwenden.

### Pilzrahmsuppe oder Champignoncremesuppe

**Zum Binden** Reste zum Binden von Cremechampignons verwenden: Frische Pilze mit Zwiebeln, Butter und wenig Weißwein dünsten, die Flüssigkeit einkochen und mit dem Suppenrest binden. Zu Semmelknödeln oder zu Schnitzel servieren oder als Füllung in Pfannkuchen wickeln.

## Schlagsahne

**Schnelle Deko** In kleinen Tupfen auf ein Blech spritzen und einfrieren. Sie sind bei Zimmertemperatur schnell aufgetaut und eignen sich als Garnierung für Süßspeisen, Eis oder Kuchen.

## Waffeln

**Wie frisch** Übrig gebliebene Waffeln lassen sich gut einfrieren. Im Toaster aufgebacken, werden sie wieder frisch und knusprig.

# Gesundheit, Schönheit und Wohlbefinden

*Für den Organismus haben Medikamente neben ihrer heilenden Wirkung oft auch negative Effekte. Darüber hinaus belasten sie, da ja ein Großteil der Stoffe wieder ausgeschieden wird, unter anderem die Gewässer – die Folgen sind noch gar nicht abzusehen.*

Und nicht zuletzt geht die Verwendung von Medikamenten ganz schön an den Geldbeutel. Dabei lassen sich leichte gesundheitliche Probleme und Befindlichkeitsstörungen viel besser auf sanfte, natürliche Art lösen. Und auch im kosmetischen Bereich sorgen bewährte Mittel und Methoden für mehr Attraktivität und Selbstbewusstsein – und das für wenig Geld und ganz ohne Tierversuche.

## Klassische Hausmittel bei kleineren Beschwerden

### Augen müde

**Milch macht Augen munter** Müde Augen werden wieder fit, legt man mit kalter Milch getränktes Wattepads auf die geschlossenen Lider und lässt sie zehn Minuten einwirken.

**Teekompressen** Müde und gerötete Augen behandelt man mit Kompressen aus lauwarmem Schwarztee, die man etwa zehn Minuten einwirken lässt. Vorsicht: Auf den häufig empfohlenen Kamillentee reagieren viele Menschen allergisch.

**Vorbeugen** Beim Fernsehen oder bei der Arbeit am Bildschirm werden die Augen oft überanstrengt. Legen Sie immer wieder Ruhepausen ein, in denen Sie ganz bewusst in die Ferne schauen.

### Blasenentzündung

**Bakterien ausschwemmen** Wer zu Blasenentzündungen neigt, sollte ganz besonders viel trinken, um die Bakterien auszu- schwemmen. Mineralwässer, Kräuter- und Früchtetees sind besonders zu empfehlen. Finger weg von Kaffee, Fruchtsäften und Alkohol, die durch ihre Säure die Symptome noch verschlimmern.

**Natron** Das lindert die Schmerzen: Ein Päckchen Natron in einem großen Glas Wasser auflösen und trinken.

**Cranberrys** Sekundäre Pflanzenstoffe in den Cranberrys verhindern, dass sich Bakterien in den Harnwegen einnisteten. Zur Vorbeugung sollten Sie häufig die schmackhaften getrockneten Beeren verzehren oder Cranberrysaft trinken (gibt's im (Bio-)Supermarkt oder im Reformhaus).

## Blutdruck niedrig

**Wechselduschen** Wenn Ihnen beim Aufstehen am Morgen oft schwindlig wird: Zunächst im Bett ausgiebig recken und strecken. Danach regen Wechselduschen und Bürstenmassagen den Kreislauf an und machen fit für den Tag.

**Heiße Brühe** Haben Sie immer kalte Hände und Füße, weil der Blutdruck so niedrig ist? Dann hilft es, eine heiße Hühner- oder Gemüsebrühe zu trinken. Die darin enthaltenen Salze und Mineralstoffe bringen den Kreislauf in Schwung.

## Durchfall

**Apfel** Ein ungeschälter, frisch geriebener Apfel ist ein bewährtes Mittel gegen leichten Durchfall, insbesondere bei Kindern.

**Heidelbeeren** Bei Durchfall einige getrocknete Heidelbeeren langsam zerkauen. Für Erwachsene kann man die getrockneten Beeren auch in Rotwein kochen.

**Viel trinken** Bei Durchfall sollten Betroffene viel trinken, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen. Empfehlenswert sind Fenchel-, Kamillen und Schwarztee, mit Zucker gesüßt und mit einer guten Prise Salz versehen, um den Elektrolyt-Verlust auszugleichen.

## Erkältungen

**Knoblauch hilft** Knoblauchwasser beugt Erkältungen vor: Eine zerdrückte Knoblauchzehe mit einer Tasse kochendem Was-

ser überbrühen, zehn Minuten ziehen lassen und abseihen. Täglich getrunken verbessert dies die Abwehrkräfte deutlich.

**Viel Flüssigkeit** Bei Erkältungskrankheiten sollte man möglichst viel trinken, um den Körper bei der Abwehr zu unterstützen. Empfehlenswert sind Mineralwasser, Fruchtsaft-schorle oder Tees.

**Klassiker** Hühnersuppe ist ein gutes Mittel gegen Schnupfen und Erkältungen. Die Enzyme im Hühnerfleisch und das reichlich enthaltene Zink stärken die Immunkräfte.

## Erschöpfung und Müdigkeit

**Anregender Duft** Geben Sie ein paar Tropfen ätherisches Öl von Rosmarin, Basilikum oder Pfefferminze in eine Schale mit Wasser und stellen Sie diese auf die Heizung. Das regt an und weckt die Lebensgeister.

**Belebendes Bad** Ein Essigbad wirkt belebend und erfrischt: Hierfür drei Esslöffel Obstessig in ca. 37 °C warmes Wasser geben und zehn Minuten darin baden.

||| **Kalte Armbäder** Bei Erschöpfungszuständen und Konzentrationsstörungen sind kalte Armbäder ein bewährtes Hausmittel. Dazu die Unterarme etwa zwei Minuten unter fließend kaltes Wasser halten und anschließend mit einem Handtuch kräftig trocken rubbeln.

**Rosmarinöl** Reiben Sie die Fußsohlen mit einem paar Tropfen Rosmarinöl ein – das macht so richtig wach!

### Einschlafprobleme

**Beruhigendes Bad** Ein duftendes Bad mit Rosen-, Melissen- oder Lavendelöl erfreut die Sinne und beruhigt die Nerven. Dazu ein paar Tropfen des entsprechenden Aromaöls mit etwas Sahne oder Honig mischen und dem Badewasser zusetzen.

**Hopfentee** Hopfentee ist ein wirksamer Schlummertrank: Einen Teelöffel getrocknete Hopfenblüten aus der Apotheke mit zwanzig Milliliter kochendem Wasser übergießen, zehn Minuten ziehen lassen, abseihen und trinken.

**Lavendel** Ein Säckchen mit Lavendelblüten unter dem Kopfkissen hilft beim Einschlafen.

### Fieber

**Lindenblütentee** Bei Fieber hat Lindenblütentee eine gute, weil schweißtreibende Wirkung. Möglichst heiß trinken.

**Holundersaft** Der Saft von reifen Holunderbeeren senkt das Fieber und steigert mit hohem Vitamin-C-Gehalt die Abwehrkräfte. Die Beeren dürfen allerdings nicht roh gegessen werden, sie können zu Erbrechen und Durchfall führen.

### Frostbeulen

**Zwiebel** Bei Frostbeulen an den Füßen bestreichen Sie die betroffenen Stellen mit einer fein geriebenen Zwiebel.

**Wechselbäder** Wechselbäder mit heißem und kaltem Wasser beugen im Winter Frostbeulen vor.

### ||| Wenn die Füße schmerzen

**Stellungswechsel** Wer lange stehen muss, sollte so oft wie möglich seine Position verändern. Man kann z. B. auf der Stelle gehen oder die Füße abwechselnd hin und wieder auf eine Treppenstufe oder ein Kiste stellen.

- Gegen schmerzende, verspannte Füße einige Minuten auf den Zehenspitzen laufen – dabei am besten die Schuhe ausziehen. Auch das Auf- und Abwippen auf den Zehenspitzen entkrampft die Muskulatur.

**Warmes Bad** Müde und schmerzende Füße können wahrhaftig die gute Laune trüben. Ein Fußbad in heißem Wasser, in das man zwei Hände voll Salz und einem Schuss Essig gegeben hat, schafft schnell Abhilfe.

- Auch ein Thymian-Fußbad macht die Füße wieder fit: Dafür drei Esslöffel des getrockneten Würzkrautes mit einem Esslöffel Meer-salz in eine Wanne geben und mit kochendem Wasser aufgießen
- Nehmen Sie für Ihr Fußbad starken heißen Pfefferminztee. Zum Abschluss kaltes Wasser über die Füße laufen lassen.

**Kälte erfrischt** Eine kalte Abreibung wirkt erfrischend auf müde und schmerzende Füße. Dazu Eiswürfel in ein feuchtes Tuch wickeln und einige Minuten über Füße und Knöchel reiben.

## Gelenkschmerzen

**Kohlwickel** Gelenkschmerzen kann ein Kohlwickel lindern: Kohlblatt mit einem Nudelholz kräftig flach rollen und auf die betroffene Stelle legen. Mit einem Tuch abdecken und mit

einer Binde oder einem Schal fixieren. Eine Stunde einwirken lassen.

### **Halsschmerzen**

**Zitronensaft** Gurgeln Sie bei Halsschmerzen mehrmals täglich mit frisch gepresstem Zitronensaft.

**Salzwasser** Gegen Halsschmerzen dreimal täglich mit einem Glas lauwarmen Wasser gurgeln, in dem ein Teelöffel Salz aufgelöst ist.

**Zitrone und Salz** Gegen Hustenreiz und Halsschmerzen hilft das Gurgeln mit Zitronen-Salz-Wasser. Dazu den Saft einer Zitrone mit einem Teelöffel Salz in einem Glas warmem Wasser verrühren.

**Honig-Zitrone** Stimmkünstler schwören bei Halsbeschwerden auf die lindernde Wirkung einer Mischung von Zitronensaft, Honig und heißem Wasser, die man schluckweise zu sich nimmt.

### **Hühneraugen**

**Knoblauch** Gegen Hühneraugen gilt Knoblauch als bewährtes Hausmittel. Er wird zerdrückt oder durchgepresst und auf die betroffenen Stellen aufgetragen.

### **Husten**

**Zitronen-Öl-Mixtur** Husten bessert sich, nimmt man ständig eine Mischung aus Zitronensaft und kaltgepresstem Oli-

venöl zu gleichen Teilen ein. Es genügt jeweils ein Teelöffel davon.

**Honig und Apfelessig** Gegen lästigen Husten hilft ein Sirup aus vier Esslöffel Honig und zwei Esslöffel Apfelessig. Stündlich einen Teelöffel dieser Mixtur einnehmen.

**Luftfeuchtigkeit** Wer bei einer Erkältung unter Reizhusten leidet, sollte für Luftfeuchtigkeit im Zimmer sorgen. Erste Hilfe leisten z.B. angefeuchtete Tücher, die man auf die Heizung legt.

**Eukalyptusöl** Ständiger Hustenreiz lässt sich lindern, wenn man eine Duflampe aufstellt, die mit Eukalyptus- oder Fichtennadelöl gefüllt ist. Außerdem sollte man auf eine hohe Raumfeuchtigkeit achten.

**Bier mit Honig** Bei häufigem Hustenreiz als Schlaftrunk ein großes Glas Bier aufkochen, etwas abkühlen lassen und mit drei Esslöffel Bienenhonig mischen.

## Insektenstiche

**Juckreiz lindern** Belegen Sie die Einstichstelle mit zerriebenen oder gequetschten frischen Blättern von Zitronenmelisse oder Salbei. Das lindert den Juckreiz.

**Backpulver** Lösen Sie einen Teelöffel Backpulver in einem Glas Wasser auf, feuchten Sie ein Tuch damit an und legen Sie dieses zehn Minuten auf die Schwellung.

||| **Zwiebel hilft** Wird ein Bienen- oder Wespenstich sofort mit einer frisch aufgeschnittenen Zwiebel behandelt, schwächt die betroffene Stelle meist nur wenig an. Zunächst einen evtl. vorhandenen Stachel entfernen und das Gift aussaugen oder -pressen, dann die Zwiebel etwa zehn Minuten auf die Einstichstelle legen.

**Eiswürfel** Leichte Schwellungen durch Insektenstiche werden gelindert, indem man Eiswürfel auflegt.

**Zitrone** Legen Sie eine frisch abgeschnittene Zitronenscheibe auf die Einstichstelle von Insektenstichen, das lässt die Schwellung abklingen und verhindert Infektionen.

### Ischias

**Senfwickel** Ein Senfwickel ist ein altbewährtes Mittel gegen Ischiasschmerzen. 100 Gramm Senfmehl mit warmem Wasser verrühren, ein Leintuch mit dem Brei bestreichen und für eine Viertelstunde auf die schmerzende Stelle legen.

**Brennnesseln** Wer besonders tapfer ist, lässt sich bei Ischias-schmerzen mit frisch gepflückten Brennnesseln einreiben.

### Kater

**Mineralwasser beugt vor** Am besten ist es natürlich, wenn ein Kater gar nicht erst auftritt. Deshalb zum Alkohol immer viel Mineralwasser trinken, das beugt vor.

**Kaffee mit Zitrone** Ist es doch so weit gekommen, dass der Schädel am nächsten Morgen brummt, dann hilft eine Tasse starker schwarzer Kaffee, gemischt mit dem Saft einer frisch ausgespressten Zitrone. Schmeckt scheußlich, ist aber recht wirkungsvoll.

## Kopfschmerzen

**Quarkauflagen** Gegen Kopfschmerzen haben sich Quarkauflagen bewährt: Dazu etwas gut gekühlten Quark auf ein Baumwolltuch streichen und mit diesem auf die Stirn legen. Nach einer halben Stunde, wenn der Quark trocken wird, entfernen.

**Malzessig** Manchmal lindert ein in Malzessig getauchter Waschlappen auf der Stirn den Schmerz.

**Pfefferminzöl** Pfefferminzöl auf Stirn und Schläfen getupft, hilft gegen Kopfschmerzen. Vorsicht, dass kein Öl in die Augen gerät! Bei Kindern unter drei Jahren sollte man ätherische Öle nicht äußerlich anwenden.

**Gewürznelken** Das Kauen einiger Gewürznelken kann gegen Kopfschmerzen wirken.

||| **Eiswürfel** Kopfschmerzen lindert ein Eiswürfel, mit dem man in kreisenden Bewegungen über die Schläfen streicht.

## Magenschmerzen

**Pfefferminztee** Bei Reizmagen, krampfartigen Magenschmerzen, Verdauungsstörungen und Blähungen ist Pfefferminztee oft ein sehr wirkungsvolles Mittel.

**Basilikum** Wer zu Magenkrämpfen neigt, sollte seine Mahlzeiten häufig mit Basilikum würzen. Das trägt zur raschen Linderung bei.

**Wärme** Sind die Magenschmerzen stressbedingt, hilft es, eine Wärmflasche oder ein heißes Körner- oder Kirschkernsäckchen aufzulegen und für eine Viertelstunde zur Ruhe zu kommen.

## Medikamente

**Abgelaufen?** Viele Medikamente dürfen nach dem Öffnen nur einen begrenzten Zeitraum lang verwendet werden. Notieren Sie auf der Packung oder der Flasche, wann sie erstmals geöffnet wurde.

**Aufbewahren** Das Badezimmer ist kein geeigneter Ort für die Aufbewahrung von Medikamenten, denn dort werden sie leicht feucht. Lagern Sie Arzneimittel, wenn auf dem Beipackzettel nicht anders vorgesehen, in einem kühlen, trockenen Raum. Oft bietet das Schlafzimmer die besten Bedingungen.

## Mundgeruch

**Kaffee** Täglich eine Kaffeebohne langsam im Mund zu zerkaulen sorgt für reinen Atem. Das Kaffeemehl hilft sogar gegen den nachhaltigen Geschmack von rohem Knoblauch.

**Salbei** Gegen unangenehmen Mundgeruch den Mund täglich mit Salbeitee ausspülen.

## Ohrenschmerzen

**Trinken** Ohrenschmerzen lassen nach, trinkt man Schluck für Schluck von einem Glas Wasser. Die Schluckbewegung mindert den Druck in den Ohren.

||| **Salzsäckchen** Füllen Sie etwas Salz in ein kleines Leinensäckchen und erhitzen Sie es im Backofen oder im Mikrowellengerät. Dann auf das schmerzende Ohr legen und wirken lassen.

## Schnupfen

**Salzlösung** Bei Schnupfen und verstopfter Nase verschafft eine Salzlösung Linderung, die man mit einer Pipette in die Nase träufelt. Dafür ein Gramm Salz in 100 Milliliter lauwarmem Wasser auflösen.

**Zwiebel** Stellen Sie bei Schnupfen nachts einen Teller mit frisch gehackter Zwiebel neben das Bett. Die ätherischen Öle machen die Nase frei und wirken desinfizierend sowie entzündungshemmend auf die Schleimhäute.

## Sodbrennen

**Zeitig essen** Wer nachts unter häufigem Sodbrennen leidet, sollte eher früh zu Abend essen. Je mehr Zeit zwischen einer Mahlzeit und dem Zubettgehen liegt, desto geringer ist die Wahrscheinlichkeit, dass saurer Magensaft in die Speiseröhre vordringt.

**Milch und Brot** Gegen Sodbrennen trinkt man mit Wasser verdünnte Milch und kaut dazu ein Stück trockenes Weißbrot. Beides neutralisiert die Magensäure.

**Ingwer** In vielen Fällen hilft auch Ingwertee. Manchmal genügt es auch schon, ein Stückchen kandierten Ingwer zu kauen.

## Sonnenbrand

**Joghurt und Quark** Bei leichtem Sonnenbrand bringt das Bestreichen mit Joghurt oder Quark angenehme Kühlung: Auf die betroffenen Stellen aufstreichen und nach einer Viertelstunde mit lauwarmem Wasser behutsam wieder abwaschen.

||| **Kalte Umschläge** Kalte Umschläge mit Obst- oder Apfelessig oder mit Buttermilch schaffen Erleichterung bei Sonnenbrand.

**Teebeutel** Hat man sich einen leichten Sonnenbrand zugezogen, bringt das Bestreichen mit einem nassen (abgekühlten) Teebeutel Kühlung. Besonders wirkungsvoll ist Salbeitee.

**Kühlend** Legen Sie Tomatenscheiben oder Kartoffelscheiben auf die schmerzenden Stellen, das sorgt für Kühlung und lindert den Schmerz.

### Splitter und Stachel

**Kamillenbad** Holzsplitter oder Pflanzenstacheln, die unter die Haut gedrunken sind, entfernt man mit einem Kamillenbad. Einen Kamillentee zubereiten und die betreffende Körperstelle fünf bis zehn Minuten in der Flüssigkeit baden. Danach rutscht der Fremdkörper meist leicht heraus.

**Heißes Wachs** Pflanzenstachel oder Holzsplitter in der Haut löst man mit heißem Wachs, das man auf die betroffene Stelle streicht und nach dem Erkalten abzieht. Der Fremdkörper wird damit meist entfernt. Vorsicht, das Wachs darf nicht zu heiß sein!

### Stimmungstief

**Tee** Ein Tee aus Anis, Fenchel und Kümmel zu gleichen Teilen hellt die Stimmung auf und sorgt für gute Laune: Einen Teelöffel der Mischung mit einer Tasse kochendem Wasser übergießen, acht Minuten ziehen lassen, abseihen und nach Bedarf süßen.

### Stress

**Einfach wegbaden** Gegen Anspannung und Stress ist ein warmes Bad ein hervorragendes Mittel. Wer anschließend noch etwas vorhat und fit sein will, sollte eine Badetemperatur von 36 °C nicht überschreiten. Nach einem 37–39 °C

**Kühlend** Legen Sie Tomatenscheiben oder Kartoffelscheiben auf die schmerzenden Stellen, das sorgt für Kühlung und lindert den Schmerz.

### Splitter und Stachel

**Kamillenbad** Holzsplitter oder Pflanzenstacheln, die unter die Haut gedrunken sind, entfernt man mit einem Kamillenbad. Einen Kamillentee zubereiten und die betreffende Körperstelle fünf bis zehn Minuten in der Flüssigkeit baden. Danach rutscht der Fremdkörper meist leicht heraus.

**Heißes Wachs** Pflanzenstachel oder Holzsplitter in der Haut löst man mit heißem Wachs, das man auf die betroffene Stelle streicht und nach dem Erkalten abzieht. Der Fremdkörper wird damit meist entfernt. Vorsicht, das Wachs darf nicht zu heiß sein!

### Stimmungstief

**Tee** Ein Tee aus Anis, Fenchel und Kümmel zu gleichen Teilen hellt die Stimmung auf und sorgt für gute Laune: Einen Teelöffel der Mischung mit einer Tasse kochendem Wasser übergießen, acht Minuten ziehen lassen, abseihen und nach Bedarf süßen.

### Stress

**Einfach wegbaden** Gegen Anspannung und Stress ist ein warmes Bad ein hervorragendes Mittel. Wer anschließend noch etwas vorhat und fit sein will, sollte eine Badetemperatur von 36 °C nicht überschreiten. Nach einem 37–39 °C

### ||| Für schöne und gesunde Zähne

**Zahnpflege: Wasser neutralisiert** Saure Speisen und Getränke greifen den Zahnschmelz an, deshalb nicht sofort nach dem Genuss die Zähne putzen. Ein Glas Wasser hilft, das Mundklima zu neutralisieren.

**Zahnbürste ausspülen** Nach dem Zähneputzen die Zahnbürste gründlich ausspülen, dann mit den Borsten nach unten flach auf den Zahnpflegebecher legen: So trocknet sie am schnellsten aus und bietet Bakterien keinen Nährboden.

**Zahnbürste austauschen** Nach überstandenen Erkrankungen, Erkältungen oder Herpesinfektionen sollte man die Zahnbürste austauschen, damit nicht noch Bakterien weitergegeben werden. Besonders in Zahnbürsten mit Naturborsten können noch Erreger stecken, die zu einer Neuinfektion führen könnten.

**Zahnpasta** Fehlt einmal die Zahnbürste, kann der Mund mit aufgelöster Zahnpasta eine halbe Minute lang ausgespült werden.

**Grüner Tee** Neben zahlreichen anderen gesunden Inhaltsstoffen enthält grüner Tee auch viel Fluor. Er sorgt damit für gesunde Zähne und Schutz vor Karies.

**Kaugummi** Ist das Zähneputzen nach dem Essen einmal nicht möglich, bietet Kaugummikauen einen guten Ersatz, denn es regt den Speichelabfluss an. Der Speichel wiederum neutralisiert Säuren und hat eine gewisse Spülwirkung. Dafür sollte man nur zuckerfreie Kaugummis verwenden.

**Rosinen** Obwohl Rosinen süß und zuckerhaltig sind, wirken sie gegen Karies, da die in ihnen enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe das Bakterienwachstum im Mund und an den Zähnen stoppen.

**Blendend weiß** Verfärbte Zähne werden wieder weiß, putzt man sie mit Backpulver. Einfach die angefeuchtete Zahnbürste in das Pulver tupfen und die Zähne mit sanftem Druck säubern.

## Strahlend schön mit einfachen Mitteln

### Augen

**Augenfältchen** Gegen Augenfältchen hilft die regelmäßige Massage der Augenpartie mit kaltgepresstem Olivenöl.

**Augenlider** Gegen geschwollene Augenlider zwei Schwarzzteebeutel mit kochendem Wasser überbrühen und fünf Minuten ziehen lassen. Die abgekühlten Teebeutel dann für etwa zehn Minuten auf die Lider legen. Die im Tee enthaltene Gerbsäure zieht das Gewebe zusammen.

**Augenringe** Dunkle Ringe unter den Augen bringt man mit einer Quark-Honig-Packung zum Verschwinden. Man gibt die Mischung zwischen zwei Mulltücher und legt diese zehn Minuten lang auf die geschlossenen Augen.

**Kräftige Wimpern** Um kräftige und glänzende Augenwimpern zu erhalten, bürstet man sie täglich mit Rizinus- oder Klettwurzelöl.

### ||| Cremetuben

**Restlos leer** Nicht ist ärgerlicher, als wenn teure Cremes oder Lotionen in Kunststoffbehältern sich nicht restlos leeren lassen. Schneiden Sie die Tube oder Flasche einfach mit einem Sägemesser oder einer stabilen Schere auf und entnehmen Sie die Reste mit den Fingern.

## Finger- und Fußnägel

**Härter** Die Fingernägel werden härter und brechen nicht mehr so leicht ab, wenn man sie regelmäßig in Zitronenwasser mit einigen Tropfen Rizinusöl badet. Wirksam ist auch das tägliche Einmassieren von Olivenöl.

**Verfärbungen** Verfärbte Fingernägel reinigt man mit etwas Zahnpasta auf der Nagelbürste. Auch Zitronensaft macht sie wieder sauber.

**Lackieren** Finger- oder Fußnägel sollte man niemals direkt nach dem Baden oder dem Hausputz lackieren. Die Feuchtigkeit im Nagel kann dann nicht richtig verdunsten, und der Lack blättert viel schneller ab.

## Gesicht

**Akne** Bei leichter Akne die betroffenen Stellen mehrmals am Tag mit Zitronensaft betupfen.

### ||| Gesichtsmasken

**Für frisches Aussehen** Frische Scheiben von grünen Gurken, für zehn Minuten auf das Gesicht gelegt, erfrischen die Haut und glätten Falten.

- Eine Gesichtsmaske mit Traubenkernöl versorgt die Haut mit Feuchtigkeit und verleiht ein strahlend frisches Aussehen: Einen Esslöffel Traubenkernöl mit zwei Esslöffel Joghurt verrühren, auf Gesicht und Hals verteilen und etwa zehn Minuten einwirken lassen. Anschließend lauwarm abwaschen.

**Straffend und belebend** Frisch zerdrückte Erdbeeren ergeben eine belebende Gesichtsmaske. Einige Minuten einwirken lassen und mit kaltem Wasser wieder abwaschen. Wer auf den Genuss von Erdbeeren allergisch reagiert, sollte sie vorsichtshalber auch äußerlich nicht anwenden.

- Ein frisch geschlagenes Eiweiß, das man auf die Haut im Gesicht aufträgt, wirkt straffend und belebend und gibt schnell ein frisches Aussehen. Nach zehn Minuten mit lauwarmem Wasser abwaschen.
- Buttermilch strafft die Gesichtshaut, macht sie schön weich und bringt kleine Fältchen zum Verschwinden. Man lässt sie zehn Minuten einwirken und wäscht das Gesicht dann mit lauwarmem Wasser ab.

**Extrapflege** Wenn die Haut im Winter besonders trocken ist, tut ihr eine Extrapflege in Form einer Avocadomaske besonders gut. Dazu das Fruchtfleisch einer Avocado pürieren, mit einem Löffel Honig mischen und die Masse auf das Gesicht auftragen. Nach dreißig Minuten mit lauwarmem Wasser abwaschen.

- Eine Gemisch aus je einem Esslöffel Honig, Milch und Quark macht rauе, angegriffene Gesichtshaut wieder elastisch und glatt. Nach fünfzehn Minuten mit lauwarmem Wasser abspülen. Auch eine Gesichtspackung aus Buttermilch und Honig gibt trockener Haut Feuchtigkeit zurück.
- Oder machen Sie eine ganz einfache Quarkpackung: Speisequark im Gesicht verteilen, zehn Minuten einwirken lassen und mit lauwarmem Wasser wieder abwaschen.

**Unreine Haut** Unreine Gesichtshaut bessert sich durch das tägliche Abreiben mit einer rohen Kartoffelscheibe. Das Gesicht zuvor gründlich reinigen.

## Gesichtsreiniger

**Apfelessig** Eine Mischung aus Mineralwasser und Apfelessig zu gleichen Teilen dient als wirksamer und preiswerter Gesichtsreiniger.

**Pfefferminztee** Auch kalter Pfefferminztee hat eine reinigende und straffende Wirkung auf die Gesichtshaut.

## Haarkuren für sprödes Haar

**Bier** Eine Massage mit Bier kräftigt die Haare, gibt ihnen Stand und Fülle. Die Flüssigkeit einreiben und trocknen lassen, danach die Haare mit klarem Wasser auswaschen. Der Biergeruch verflüchtigt sich dann.

**Olivenoöl** Sprödes, stark angegriffenes Haar braucht eine spezielle Pflege, um wieder glatt und glänzend zu werden. Sehr wirksam sind regelmäßige Packungen mit kaltgepresstem Olivenöl, das man über Nacht unter Alufolie einwirken lässt und am Morgen mit einem sanften Shampoo auswäschte.

**Mayonnaise** Auch eine Mayonnaise-Kur macht sprödes Haar wieder schön und glänzend. Die Masse im trockenen Haar verteilen, dreißig Minuten wirken lassen und mit warmem Wasser gründlich ausspülen. Zum Abschluss werden die Haare mit einem milden Shampoo gewaschen.

**Eigelb** Ein Eigelb, das in der Küche übrig geblieben ist, lässt sich noch gut für eine Haarkur verwenden; es verleiht dem Haar Glanz und lässt es weich fallen. Das Eigelb einfach im

nassen Haar verteilen, einige Minuten einwirken lassen und mit klarem Wasser wieder gründlich ausspülen.

### **Haarspülungen für leicht fettendes Haar**

**Pfefferminztee** Häufiges Waschen schadet bei leicht fettendem Haar keineswegs. Man sollte allerdings ein sehr mildes Shampoo verwenden. Die Haare fetten nicht so schnell wieder nach, wenn man sie nach dem Waschen mit lauwarmem Pfefferminztee spült. Noch besser ist eine Massage mit Pfefferminztee. Anschließend nicht ausspülen.

**Zitronensaft** Leicht fettendes Haar wird „trockener“, spült man es nach dem Waschen mit einer Mischung aus einem Viertelliter Wasser und dem Saft von zwei Zitronen

### **Haarspülungen für Glanz und Farbe**

**Zitronensaft** Schönen Glanz bekommt das Haar mit einem Zitronenguss. Dazu den Saft einer Zitrone mit einem Liter lauwarmen Wasser mischen und das Haar damit spülen.

**Schwarztee** Ein Rest Schwarztee die ideale Haarspülung, um dunkelblondem und braunem Haar schönen Glanz zu verleihen.

**Kamillentee** Kamillentee macht blondes Haar intensiver auf und tut der Kopfhaut gut.

## Haarwuchs

**Einreibung** Für eine wirkungsvolle Haarwuchstinktur ein Eigelb mit vier Esslöffel kaltgepresstem Olivenöl und acht Esslöffel Rum verrühren. Kopfhaut und Haare damit abends kräftig einreiben und über Nacht einwirken lassen.

## Hände sind rau

**Buttermilch** Ruae Hände werden wieder zart, badet man sie für zehn Minuten in einer Mischung aus Buttermilch und Olivenöl. Mit Küchenpapier abtupfen und sanft trockenreiben.

**Haferpackung** Gegen raue und strapazierte Hände hilft auch eine Haferpackung: Dazu übergießt man Haferflocken mit kochendem Wasser und badet die Hände einige Minuten in dem abgekühlten Aufguss.

**Zucker und Öl** Wieder geschmeidig wird die Haut rauer Hände, reibt man sie mit einer Mischung aus Zucker und Speiseöl ein. Kurz einwirken lassen, dann abspülen und die Hände gut abtrocknen

## Hautpflege

**Bodylotion** Duftende Bodylotion ist oft recht teuer. Die Ausgabe kann man sich sparen, wenn man ein paar Tropfen seines Lieblingsparfüms unter eine neutrale preisgünstige Creme mischt.

**Cellulite** Für schöne Haut mischen Sie eine normale Bodylotion mit Meersalz (ein Esslöffel Meersalz auf 100 Milliliter Lotion) und reiben Sie sich damit täglich ein.

**Raue Ellenbogen** Raue Stellen an Ellenbogen oder Knie werden wieder zart, behandelt man sie mit einer Mischung aus Milch und Salz. Den Brei nach kurzer Einwirkzeit mit lauwarmem Wasser wieder abwaschen.

**Zitrone** Auch mit Zitronensaft werden raue Ellbogen auf natürliche Weise wieder weich. Die Ellbogen für zehn Minuten in zwei ausgepresste Zitronenhälften stützen, danach abwaschen, abtrocknen und eincremen. Der Zitronensaft weicht die harte Hornschicht auf.

**Sahne** Mit einem Sahnebad wird die Haut zart und streichelweich: Dazu ein bis zwei Becher Sahne in die Wanne geben und gut verrühren.

**Mehlbad** Trockene Haut kann man mit einem Mehlbad verwöhnen: Dazu 300 Gramm Hafer- oder Weizenmehl in ein Leinensäckchen geben und zubinden. In die Badewanne legen und heißes Wasser darüberlaufen lassen. Zum Schluss das Säckchen über der Wanne ausdrücken. Das Bad macht die Haut weich, glatt und zart.

**Zitronenschale** Ein pflegendes und duftendes Bad, das gleichzeitig gute Laune macht, ergeben die Schalen von ungespritzten Zitronen, die man mit Speiseöl oder Olivenöl und etwas

Wasser ansetzt und einige Tage ziehen lässt. Ein Paar Tropfen der Ölみischung im Badewasser genügen.

**Obstessig** Eine Einreibung mit Obstessig macht die Haut am ganzen Körper rosig und zart. Dazu ein Handtuch in heißes Wasser tauchen, auswringen, mit Apfelessig befeuchten und den Körper damit abrubbeln.

## Kosmetikproben

**Minis für die Reise** Kosmetikproben, die man nicht unbedingt gleich ausprobieren möchte, sollte man aufbewahren: Sie sind ideal für Reisen.

## Kosmetik-Utensilien

**Lippenstift** Lippenstiftreste sind eigentlich zu schade zum Wegwerfen. Mit einem kleinen Pinsel oder einem Wattestäbchen lassen sie sich restlos aus der Hülse entnehmen

**Preiswerter Pinsel** Spezialpinsel für Puder oder Rouge sind oft recht teuer. Ein Rasierpinsel leistet die gleichen Dienste.

**Reinigen** Rougepinsel und Mascarabürtchen sollte man regelmäßig in einem milden Haarshampoo-Bad reinigen. Anschließend gut ausspülen und liegend trocknen.

**Stifte anspitzen** Bevor man Kosmetikstifte für Lidschatten, Lippen, Augenbrauen usw. anspitzt, legt man sie für einige Minuten ins Kühlfach des Eisschranks. So gibt's weniger Abfall beim Spitzen.

**Nagelfeilen** Nagelfeilen werden wieder wie neu, wenn man sie mit einem Radiergummi abreibt. Anschließend mit Watte nachwischen.

### LIPPENPFLEGE

**Honig** Spröde Lippen werden durch die Verwendung eines Fettstifts oft noch trockener. Bestreichen Sie die Lippen lieber mehrmals mit etwas Honig, das macht sie wieder weich. Man kann auch Honig und eine beliebige Creme zu gleichen Teilen mischen.

**Keimöl** Aufgesprungene Lippen werden wieder glatt, wenn man sie regelmäßig mit ein paar Tropfen Weizenkeimöl einreibt.

### MAKE-UP-ENTFERNER

**Babyöl** Zum Entfernen von Make-up ist Babyöl genauso gut geeignet wie Olivenöl. Man erspart sich damit die teuren Spezialprodukte.

### NAGELLACK

**Hält länger** Taucht man Finger- oder Fußnägel vor dem Lackieren kurz in Essigwasser, blättert der Lack nicht so schnell ab

**Schnell trocken** Der Lack trocknet schneller, wenn man die Nägel nach dem Auftragen des Lacks in eiskaltes Wasser taucht.

**Verdünnen** Ist der Nagellack zu dickflüssig geworden, kann man ihn einfach mit ein paar Tropfen Nagellackentferner wieder gebrauchsfähig machen. Im Kühlschrank aufbewahrt, bleibt der Lack lange Zeit geschmeidig und trocknet nicht aus.

**Nagellackflasche** Das Gewinde der Nagellackflasche reibt man mit einem in Öl getauchten Läppchen ab oder man tupft etwas Vaseline darauf. So verklebt es nicht mehr und lässt sich immer leicht öffnen.

## Parfum

**Eincremen** Parfumduft hält sich besser auf der Haut, wenn man diese zuvor eincremt. Verwenden Sie dazu Vaseline oder eine andere geruchsfreie Creme.

## Peeling ohne Kosten

**Kaffeesatz** Getrockneter Kaffeesatz macht die Haut glatt und weich, wenn man ihn vor dem Duschen als Körperpeeling verwendet. Dabei immer von den Füßen aufwärts einreiben.

**Meersalz** Für glatte Haut an den Beinen sorgt eine Abreibung mit Meersalz. Dadurch werden abgestorbene Hautschüppchen gelöst und die Durchblutung angekurbelt. Regelmäßige Anwendung kann sogar Cellulite mindern.

## Schuppen

**Salz** Ein wirkungsvolles und preiswertes Mittel gegen Haarschuppen ist Kochsalz, das man in lauwarmem Wasser auf-

löst. Die Haare nach dem Waschen mit der Lösung gründlich spülen. Auch regelmäßige Spülungen mit Lindenblütentee haben einen guten Effekt.

**Leinöl** Oder tragen Sie bei Schuppen eine Mischung aus zwei Esslöffel Leinöl und einem verquirten Ei auf die Haare auf. Zwanzig Minuten einwirken lassen und dann gründlich ausspülen.

# Kleine Reparaturen selbst ausführen

*Wenn der Abfluss mal wieder verstopft ist oder die Türe quietscht, wenn sich ein Holzstiel gelockert hat oder die Kinderhosen geflickt werden müssen, wenn die Wand einen neuen Anstrich braucht oder irgendwo etwas befestigt werden muss – wer zum Do-it-yourself-Verfahren greift und selbst anpackt, kann viel Geld sparen. Oft ist durch die gelungene Reparatur eine teure Neuan schaffung gar nicht mehr nötig, und auch das tagelange, Nerven kostende Warten auf den Handwerker entfällt. Hilfreich ist es, wenn man einige Kniffe kennt.*

## In Haus und Wohnung – Hilfen zur Selbsthilfe

### Abfluss-Probleme

**Abfluss in Wasch- oder Spülbecken verstopft** Ein verstopfter Abfluss im Wasch- oder Spülbecken beruht meist darauf, dass sich Fett- und Seifenablagerungen gebildet haben, die zusammen mit Haaren und anderen Fasern den Siphon blockieren. Oft wird der Abfluss wieder frei, gibt man zwei Esslöffel Salz hinein und gießt kochendes Wasser nach. Manchmal hilft auch schon kochendes Wasser allein. Oder

probieren Sie es mal mit einem Glas Coca-Cola: einfach in den Abfluss gießen.

**Saugglocke hilft** Auch mit dem Einsatz einer Saugglocke („Pümpel“) können Sie Verstopfungen entfernen: Man lässt so viel Wasser in das Becken ein, bis der obere Rand der Saugglocke bedeckt ist. Dann wird die Überlauföffnung des Beckens mit einem feuchten Tuch abgedeckt. Durch stoßweises Pumpen mit der Saugglocke lösen sich in der Regel die Ablagerungen im Siphon und werden weggespült.

**Siphon reinigen** Manchmal kommt man nicht darum herum, den Siphon aufzuschrauben und zu reinigen. Die Mutter lässt sich meist von Hand lösen. Geht das schwer, benutzt man eine Wasserpumpenzange, am besten eine, deren Backen durch Kunststoffschlüsse geschützt sind, so dass sie keine Spuren auf dem Abflussrohr aus Chrom hinterlassen. Oder man legt ein Fensterleder zwischen Zange und Rohr. Ist der Siphon gelöst, reinigt man ihn mit einem Flaschenreiniger oder mit einem festen Draht und setzt ihn wieder zusammen.

**Spirale einsetzen** Liegt die Ursache der Verstopfung nicht im Siphon, sondern im Abflussrohr dahinter, kommt eine Reinigungsspirale zum Einsatz: Man dreht sie so weit es geht in das in der Wand liegende Rohr hinein und dann den Endgriff im Uhrzeigersinn. Ein Helfer schiebt die Spirale gleichzeitig vorsichtig vorwärts. Hat sich die Verstopfung gelockert, wird mit einem Wasserschlauch kräftig nachgespült.

## Auf dem Schreibtisch

**Adressaufkleber bleiben lesbar** Adressaufkleber auf Päckchen und Paketen verwischen auch bei Regen nicht, wenn Sie ein Stück durchsichtiges Paketband darüber kleben.

**Briefmarken kleben aneinander** Kleben Briefmarken aneinander, legt man sie kurz ins Gefrierfach. Danach lösen sie sich leicht und man kann sie wieder verwenden.

**Buchhecken sind umgeknickt** „Eselsohren“ in Büchern und Schulheften kann man durch Bügeln entfernen. Dabei ein angefeuchtetes Lösch- oder Küchenpapier unter das Eisen legen.

**Kabelsalat verhindern** Die Kabel von Lampen, Computern oder anderen Elektrogeräten verheddern sich nicht mehr so leicht, wenn man sie bündelt und in eine aufgeschnittene leere Küchenpapier- oder Toilettenpapierrolle klemmt. Die Hüllen kann man nach Wunsch lackieren oder bekleben.

**Paket sicher verschnürt** Verschnürt man Pakete mit einer angefeuchteten Kordel, zieht sich der Knoten beim Trocknen zusammen und kann sich nicht mehr lösen.

**Radiergummi ist speckig** Speckig gewordene Radiergummis kann man wieder verwenden, wenn man sie mit einer Nagelfeile leicht aufraut.

**Stempelkissen ist eingetrocknet** Eingetrocknete Stempelkissen bestreicht man mit ein wenig Glyzerin. Danach kann man noch einige Zeit damit stempeln.

### Bilder aufhängen

**Bild hängt schief** Bilder und Bilderrahmen, die nicht gerade hängen wollen, beklebt man auf der Rückseite mit einem kleinen Stück Schaumstoff.

### Glühbirnen

**Zerplatzt** Eine in der Lampe zersprungene Glühbirne dreht man ohne Verletzungsgefahr mit einer Zange aus der Fassung. Keine Zange vorhanden? Dann geht's auch mit einer halbierten Kartoffel: auf die Glühbirnenreste drücken und diese dann herausdrehen. Vorher unbedingt die Sicherung ausschalten.

**Auswechseln** Glühbirnen zerbrechen manchmal beim Auswechseln. Um jede Verletzungsgefahr zu vermeiden, stülpt man vor dem Herausdrehen einfach eine Papiertüte über die Birne. Eventuelle Splitter werden so aufgefangen.

**Vorsicht, heiß!** Durchgebrannte Glühbirnen sind noch einige Zeit heiß und können aus diesem Grund nicht gewechselt werden. Verwendet man den Verpackungskarton der neuen Birne als Schutz, geht es trotzdem.

### Holzboden

**Druckstellen** Kleinere Dellen und Druckstellen in Dielen und Parkett quellen wieder auf, wenn man die Holzfasern an-

feuchtet. Sehr gut erreicht man das mit einem feuchten Tuch, das man mit einem heißen Bügeleisen gezielt auf die betreffende Stelle drückt.

**Kein Geräusch** Holzdielen knarren nicht mehr, wenn man Schmierseife in die Ritzen gibt.

## Holzwürmer

**Vertreiben** Haben sich Holzwürmer in der Treppe eingeniestet, bringt man sie durch Einreiben mit Spiritus oder Salmiakgeist zum Verschwinden.

**Hitze** Die Larven von Holzwürmern überleben es nicht, wenn sie länger als eine Stunde einer Temperatur von mehr als 55 °C ausgesetzt sind. Machen Sie sich das zunutze: Möbel können Sie in die Sauna stellen oder im Sommer unter einer schwarzen Folie in die Sonne; kleinere Holzgegenstände lassen sich im Backofen erwärmen.

## Kerzen

**Stummel entfernen** Festsitzende Kerzenstummel lassen sich mit einem Korkenzieher aus dem Kerzenhalter entfernen.

**Verbogen** Kerzen, die sich durch Sonneneinstrahlung verbogen haben, legt man in heißes Wasser und rollt sie auf einer glatten Unterlage wieder gerade.

## Kleinere Reparaturen

**Badematte – Gummierung ersetzen** Ist die Gummierung unter der Badematte abgerieben, kann man sie durch klares Silikon ersetzen, das man in Punkten oder Streifen aufträgt. Das Silikon ist waschmaschinenfest.

**Kratzer auf weißem Email** Kleinere Kratzer an Flächen aus weißem Email, z.B. Waschmaschine oder dem Kühlschrank, können Sie durch ein wenig TippEx ausbessern. Nach dem Trocknen ist der Schaden nicht mehr zu sehen.

**Plastikbehälter ist undicht** Kleinere Lecks oder Risse in Kunststofffeimern und -schüsseln lassen sich gut mit Siegel-lack reparieren.

**Vase ist undicht** Hat die Blumenvase einen kleinen Sprung und lässt sie Wasser durch, kriegen Sie das Gefäß mit farblosem Nagellack oder mit flüssigem Kerzenwachs wieder dicht.

## Möbel

**Bettfedern quietschen** Quietschende Bettfedern bringt man mit etwas Möbelpolitur aus der Spraydose zur Ruhe.

**Scharniere knarren** Quietschende Scharniere gehen wieder lautlos, reibt man sie mit Vaseline ein. Man kann sie auch mit Haarspray einsprühen.

**Schublade klemmt** Klemmende Schubladen gleiten wieder leicht, reibt man die Kanten und die Führung mit einer Kerze oder einem Stück Seife ein. Oft ist die Schublade auch einfach überladen.

**Schubladengriff ist locker** Hängt ein Holzgriffe an Schublade oder Schrank nur noch locker in der Befestigung, lässt sich das leicht reparieren: Griff abschrauben, in das ausgebrochene, zu weit gewordene Loch einen Zahnstocher stecken, überstehende Reste abbrechen und den Griff wieder anschrauben.

**Stuhlbeine kratzen** Die unangenehmen Geräusche und Kratzer im Fußboden, die von Stuhlbeinen verursacht werden, vermeidet man, indem man kleine Stücke Teppichboden oder Filz unterklebt.

## Ofen

**Anzünder kostenlos** Getrocknete Orangen- und Zitronenschalen ergeben gute Anzünder für den Kamin oder Kachelofen. Sie riechen angenehm und brennen durch die ätherischen Öle in der Schale länger als Papier.

## Schimmel

**Bekämpfen** Schimmelstellen an der Wand können Sie durch Abbürsten mit Alkohol oder Essig entfernen.

**Vorbeugen** Große Möbel, die an der Außenwand stehen, verhindern den Luftaustausch und erhöhen die Wahrscheinlichkeit, dass Schimmel entsteht. Rücken Sie massive Möbel

mindestens zehn Zentimeter von der Wand ab, damit die Luft dahinter zirkulieren kann.

**Im Schlafzimmer** In feuchten Wohnungen sollten Sie das Schlafzimmer nicht zu stark auskühlen lassen ( $16-18^{\circ}\text{C}$  sind optimal), damit die Luft die Feuchtigkeit aufnehmen kann, welche die Bewohner im Schlaf abgeben.

**Richtiges Lüften** Richtiges Lüften und Heizen ist das beste Mittel gegen Schimmel, der nicht durch Mängel in der Bausubstanz verursacht ist. Lüften Sie täglich mehrmals einige Minuten durch weit geöffnete Fenster und sorgen Sie dabei wenn möglich für Durchzug (Stoßlüften). Das Dauerlüften überständig gekippte Fenster ist nicht effektiv und verschwendet insbesondere während der Heizperiode unnötig Energie. Auch nach dem Duschen, Baden oder Kochen sorgt das Lüften dafür, dass die Feuchtigkeit aus dem betreffenden Raum verschwindet.

**Ursache feststellen** Schimmel an Wänden und Decken kann zu dauerhaften Gebäudeschäden führen und gefährdet außerdem die Gesundheit. Wichtig ist es, die Ursache der Feuchtigkeit festzustellen: Sie kann durch falsches bzw. mangelndes Lüften zustande kommen, es können aber auch Fehler in der Baukonstruktion die Ursache sein. Zum Test die vom Schimmel befallene Wandstelle mit einem dünnen Steinbohrer anbohren. Ist die Wand auch tief drinnen feucht, muss fachgerecht trockengelegt werden. Wird der Bohrstaub hingegen trockener, kommt die Feuchtigkeit aus den Räumen selbst

und lässt sich meist austrocknen bzw. durch Änderung des Lüftungsverhaltens vermeiden.

## Saughaken

**Haarlack gibt Halt** Saughaken haften besonders gut an Fliesen, wenn man die betreffende Stelle mit Haarlack einsprüht, diesen kurz antrocknen lässt und dann den Haken aufdrückt.

**Haftet fest** Bombenfest sitzt der Haken, wenn man die Saugfläche vor dem Anbringen mit Eiweiß bestreicht.

## Schnur und Kordel

**Franst aus** Ausfransende Schnurenden bestreicht man mit Klebstoff, dann lösen sie sich nicht weiter auf. Die Enden von Kunststoffschnüren kann man vorsichtig mit der Flamme eines Feuerzeugs verschmelzen.

**Knoten verhindern** Damit sich Kordel nicht verknotet, bewahrt man sie in einem Schraubglas auf. In den Deckel wird ein Loch gebohrt, durch das man das Schnurende führt.

## Treppe

**Gegen Rutschgefahr sichern** Auf glatten Treppenstufen im Keller- oder Außenbereich besteht vor allem bei Nässe erhöhte Rutschgefahr. Abhilfe schafft ein Anstrich mit einer Farbe, der man ein wenig Sand beimischt.

**Treppe streichen** Will man eine Treppe streichen, die man täglich betreten muss, bearbeitet man zunächst nur jede

zweite Stufe. Ist die Farbe getrocknet, nimmt man sich am nächsten Tag die anderen Stufen vor.

## Türen

**Tür knallt** Türen schließen sanfter, bestreicht man die Schrägfäche des Türschloss-Riegels mit einem Bleistift.

**Tür knarrt** Die Angeln knarrender Türen schmiert man am besten mit Vaseline. Die Wirkung von Öl lässt zu schnell wieder nach.

## Do it yourself – Bohren, Nageln, Schrauben, Kleben

### Bohren

**Bohrstaub aufsaugen** Bohrstaub saugt man während der Entstehens gleich mit dem Staubsauger weg. Das Rohr dabei einfach unter die Bohrstelle halten – so hat der feine Staub keine Chance, sich im Zimmer auszubreiten.

**Fliesen schützen** Will man in eine Fliese ein Loch bohren, klebt man am besten etwas Kreppband über die betreffende Stelle. So rutscht der Bohrer nicht ab.

### Dübel

**Entfernen** In der Wand festsitzende Dübel kann man oft mit einem Korkenzieher wieder herausholen.

**Löcher ausfüllen** Alte Dübellöcher in weißen Wänden werden durch Ausfüllen mit weißer Zahnpasta fast unsichtbar.

## Glas

**Bohren** Glas lässt sich auch mit einem Stahlbohrer durchbohren, wenn man auf die betreffende Stelle etwas Terpentinöl gibt.

**Schneiden** Will man Glas zuschneiden, bestreicht man die Glasplatte mit einem terpingetränkten Lappen. Der Glasschneider greift dann besser.

**Splitter** Kleine Glassplitter lassen sich ganz einfach mit einem Stück angefeuchteter Watte aufnehmen.

## Harzflecken

Harzreste an den Händen entfernt man leicht mit Margarine oder Butter.

## Kleben

**Leichter fixieren** Um Papier, Stoff oder andere flache Gegenstände nach dem Kleben zusammenzuhalten, kann man gut Wäscheklammern einsetzen.

**Kleber für Holz und Porzellan** Aus Gelatine, die man in ein paar Tropfen Essig auflöst, lässt sich ein haltbarer Kleber für Holz, Porzellan und Glas herstellen.

**Kleber für Papierarbeiten** Angerührter Tapetenkleister ist ein preiswerter Klebstoff für Bastelarbeiten mit Papier. In einem Schraubdeckelglas verschlossen hält er sich längere Zeit.

## Nägel

**Entfernen** Will man mit einer Zange einen Nagel aus dem Holz ziehen, legt man am besten einen Pappstreifen unter, damit das Werkzeug keine Spuren hinterlässt.

**Gefahrlos einschlagen** Ungeübt im Nägel-Einschlagen? Damit Sie nicht die Finger treffen, können Sie den Metallstift mit Hilfe eines Haarclips halten.

**Hält besser** Will ein Nagel nicht in der Wand halten, einfach in ein Stück Butter stecken oder mit Öl abreiben.

**In Holz** Damit Holz sich beim Einschlagen eines Nagels nicht spaltet, kneift man die Nagel spitze mit einer Zange ab. Oder man schlägt mit einem Hammer von oben auf die Nagel spitze. Diese wird dadurch etwas breiter und verhindert ein Splittern des Holzes.

**In Putz** Will man einen Nagel in eine Putzwand schlagen, klebt man vorher ein Stück transparenten Klebestreifen an die betreffende Stelle. Er verhindert, dass der Putz abbröckelt.

**Leichter einschlagen** Ein Nagel lässt sich leichter in hartes Holz einschlagen, wenn man ihn zuvor in flüssiges Wachs taucht. Außerdem reißt das Holz nicht so schnell.

**Zu locker** Hat sich ein Nagel in der Wand gelockert, zieht man ihn heraus, wickelt ein Stückchen Klebeband darum und schlägt ihn wieder ein. Nach dieser Behandlung sollte er wieder festsitzen. Sie können den Nagel auch mit angefeuchtetem Zeitungspapier umwickeln und wieder in das vorgesehene Loch stecken.

## Reißnägel

**Leichter anbringen** Reißzwecken gehen leichter in hartes Holz, wenn man sie zuvor in ein Stück Seife gedrückt hat.

**Sitzen fest** Festsitzende Reißnägel entfernt man aus der Wand, indem man sie zwischen die Zinken einer Gabel nimmt und so aushebelt.

## Sägen

**Kraft sparen** Holz lässt sich leichter sägen, zieht man das Sägeblatt zuvor durch ein Stück Seife.

## Schrauben

**Fester Halt** Schrauben halten besonders fest im Holz, bestricht man sie vor dem Anbringen mit etwas durchsichtigem Nagellack.

**In Holz** Schrauben lassen sich leichter ins Holz drehen, wenn man sie vorher an einem Stück Seife reibt.

**Eingerostet** Eingerostete Schrauben lösen sich leicht, bestricht man sie mit ein wenig Cola. Auch das Einpinseln mit

Petroleum oder Terpentin löst festgerostete Schrauben. Vor dem Einsatz der Zange oder des Schraubenziehers das Mittel eine Zeitlang einwirken lassen.

**Schraube sitzt fest** Fest sitzende Schrauben lassen sich mit einem erhitzten Schraubenzieher aufdrehen. Oft hilft auch schon ein Tropfen Öl. Sitzt eine Schlitzschraube fest, kann es helfen, den Schraubenzieher schräg anzusetzen und mit einem Hammer auf seinen Griff zu schlagen.

**Schraube lösen** Fehlt die Kraft, eine Schraube zu lösen, findet sich vielleicht ein Schraubenzieher mit einem Loch im Griff, das nicht nur zum Aufhängen dient: Durch dieses Loch kann man einen weiteren Schraubenzieher stecken, der dann als Hebelarm funktioniert und die Kraft verstärkt.

**Schraube sitzt locker** Locker sitzende Schrauben nimmt man heraus, steckt ein Streichholz in das Loch und bricht es ab. Anschließend wird die Schraube wieder eingedreht und sitzt nun fest. Man kann die Schraube auch mit Nähgarn umwickeln, damit sie wieder greift.

**Schrauben am Brillengestell** Die Schräubchen am Brillengestell lockern sich nicht mehr, wenn man sie mit farblosem Nagellack überpinselt.

**Schraubenzieher rutscht ab** Reibt man die Spitze des Schraubenziehers mit Kreide ein, verhindert das ein Abrutschen während der Arbeit.

## Schmirgeln

**Geht leichter** Wickelt man Schmirgelpapier um ein griffiges Stück Holz, lässt es sich leichter und wirkungsvoller handhaben. Gleichzeitig sind die Finger geschützt.

## Werkzeug

**Besenborsten sind verbogen** Umgeknickte Borsten von Besen richten sich wieder auf, hält man sie kurz über Wasserdampf. Danach sollten sie hängend trocknen.

**Feilen reinigen** Feine Feilen und Nagelfeilen reinigt man mit Klebeband, das man andrückt und wieder abzieht – dabei bleiben Schmutz und Späne auf der Klebefläche haften. Hartnäckige Fälle behandelt man mit einer speziellen Feilbürste. Keine Stahlbürste verwenden, denn dadurch wird die Feile stumpf.

**Holzstiel hat sich gelockert** Hölzerne Werkzeugstiele, die sich gelockert haben, lässt man einen Tag in Wasser quellen. Danach sitzen sie wieder fest.

**Messer ist stumpf** Ist das Messer stumpf, aber kein Wetzstein da? Dann kann man auch die unglasierte Rückseite eines Porzellantellers zum Schärfen verwenden.

**Schere geht schwer** Schwer gängige Haushaltsscheren sprüht man mit Backofenspray ein. Nach dem Einwirken werden sie mit einem feuchten Tuch gereinigt. Danach funktionieren sie meist wieder gut.

**Schere ist stumpf** Stumpfe Scheren werden wieder scharf, schneidet man mit ihnen mehrfach in feines Schmirgelpapier oder in Alufolie.

**Schlüssel ist verrostet** Einen verrosteten Schlüssel legt man für einen Tag in Terpentin. Danach lässt sich der Rost leicht abwischen, der Schlüssel ist sauber und funktioniert wieder einwandfrei.

**Werkzeug rostet nicht mehr** Ein Stück Holzkohle oder einige Mottenkugeln im Werkzeugkasten nehmen Feuchtigkeit auf und sorgen dafür, dass das Werkzeug nicht rostet.

**Zange ist eingerostet** Eingerostete Scheren oder Zangen lassen sich wieder benutzen, wenn man sie für einige Zeit in leicht kochendes Wasser mit etwas Öl legt.

## Malerarbeiten und Tapezieren

### Streichen und Lackieren

**Farbe ist zu zäh** Zähflüssige Farbe wird wieder streichfähig, stellt man die Dose in ein warmes Wasserbad

**Farbe ist eingetrocknet** Wandfarbe, die schon länger lagert, ist an der Oberfläche meist eingetrocknet. Damit es keine Klümpchen gibt, sollte man sie vor der Verwendung durch ein feines Sieb oder einen Nylonstrumpf gießen.

**Schere ist stumpf** Stumpfe Scheren werden wieder scharf, schneidet man mit ihnen mehrfach in feines Schmirgelpapier oder in Alufolie.

**Schlüssel ist verrostet** Einen verrosteten Schlüssel legt man für einen Tag in Terpentin. Danach lässt sich der Rost leicht abwischen, der Schlüssel ist sauber und funktioniert wieder einwandfrei.

**Werkzeug rostet nicht mehr** Ein Stück Holzkohle oder einige Mottenkugeln im Werkzeugkasten nehmen Feuchtigkeit auf und sorgen dafür, dass das Werkzeug nicht rostet.

**Zange ist eingerostet** Eingerostete Scheren oder Zangen lassen sich wieder benutzen, wenn man sie für einige Zeit in leicht kochendes Wasser mit etwas Öl legt.

## Malerarbeiten und Tapezieren

### Streichen und Lackieren

**Farbe ist zu zäh** Zähflüssige Farbe wird wieder streichfähig, stellt man die Dose in ein warmes Wasserbad

**Farbe ist eingetrocknet** Wandfarbe, die schon länger lagert, ist an der Oberfläche meist eingetrocknet. Damit es keine Klümpchen gibt, sollte man sie vor der Verwendung durch ein feines Sieb oder einen Nylonstrumpf gießen.

## Leiter

**Sicher aufstellen** Eine Leiter rutscht auf glattem Boden nicht so leicht, stellt man die Füße in Turnschuhe oder andere Schuhe mit Gummisohlen.

## Pinsel

**Aufbewahren** Will man mit einem Farbpinsel am nächsten Tag weiterstreichen, braucht man ihn nicht auszuwaschen. Einfach in Frischhalte- oder Alufolie wickeln.

**Eingetrocknet** Ist der Farbpinsel eingetrocknet, weicht man ihn in heißem Essig ein. Anschließen in warmer Seifenlauge auswaschen. Danach ist der Pinsel wieder zu verwenden.

**Bleibt weich** Malerpinsel werden nach Gebrauch wieder weich, wenn man sie in Haarshampoo auswäscht.

## Tapete und Tapezieren

**Tapete ist beschädigt** Schadhafte Stellen in der Tapete oder hartnäckige Flecken kann man mit einem „Tapetenflicken“ überkleben. Wenn man diesen nicht mit der Schere zuschneidet, sondern mit den Fingern unregelmäßig reißt, fällt die ausgebesserte Stelle nicht so auf.

**Tapete ablösen** Streichen Sie die Tapete zunächst mit handwarmem Essigwasser (1:1) ein. Wenn Sie sie zuvor gitterförmig mit dem Spachtel einritzen, kann die Feuchtigkeit besser wirken. Nach einigen Minuten Einweichzeit sollte sich die Tapete leicht abziehen lassen. Gelingt dies nicht, noch einmal

mit etwas Wasser, dem ein wenig Spülmittel beigegeben wurde, anfeuchten.

**Tapezieren vorbereiten** Bessern Sie nach dem Entfernen der Tapete Risse, Löcher und Unebenheiten im Putz mit Spachtelmasse aus. Vertiefungen, die mehr als einen Zentimeter betragen, sollten Sie in zwei Arbeitsgängen füllen. Zunächst grob verspachteln, bis die Tiefe nur noch ca. drei Millimeter beträgt, trocknen lassen, dann den Rest ausfüllen. Nach dem endgültigen Austrocknen die Oberfläche mit feinem Sandpapier abschmirgeln.

**Tapezieren wird einfacher** Beim Tapezieren verhindern Tischdeckenklammern, dass sich die Tapete beim Einstreichen auf dem Tapeziertisch zusammenrollt.

## Gut geflickt – viel Geld gespart

### Ideen muss man haben

**Aufhänger für Jacke und Mantel** Einen sehr belastbaren Aufhänger für Jacke oder Mantel erhält man, wenn man dafür ein Stück von einem Schnürsenkel einnäht.

**Filz und Leder nähen** Kleine Reparaturen in Filz und Leder kann man leicht selbst ausführen. Diese festen Materialien lassen sich besser nähen, reibt man den Faden mit Paraffin ein.

**Flicken für Kinderhosen** Die Taschen von ausgedienten Jeans lassen sich nach dem Abtrennen noch gut als Flicken für Kinderhosen etc. verwenden.

**Knopflöcher sind ausgefranst** Knopflöcher, die ausfransen, bestreicht man auf der Rückseite mit farblosem Nagellack. So halten sie noch eine ganze Weile.

**Knöpfe halten länger** Knöpfe reißen nicht so schnell wieder ab, reibt man den Nähfaden mit Kerzenwachs ein.

**Nähte auftrennen** Nähte von Textilien lassen sich statt mit einem speziellen Trenner auch gut mit einer Rasierklinge aufschneiden. Damit man sich nicht verletzt, steckt man die Klinge mit der einen Seite in einen Korken.

### **Näh- und Stopfgarn einfädeln**

**Haarlack hilft** Nähgarn lässt sich leichter einfädeln, sprüht man das Fadenende mit etwas Haarlack ein.

**Mit der Schlinge** Ein dicker Faden geht problemlos durch ein feines Nadelöhr, wenn man zuerst ein feines Nähgarn doppelt nimmt, es mit der Schlinge voran einfädeln und dann mit dieser Schlinge den dicken Faden durchs Öhr zieht.

**Kontraste** Feines Nähgarn lässt sich besser einfädeln, hält man die Nadel dazu vor einen kontrastierenden Hintergrund: eine dunkle Fläche für helles, eine helle Fläche für dunkles Garn.

## Nähutensilien

**Behälter kostenlos** Eine leere Lippenstifthülse lässt sich noch gut als Behälter für Nadel und Faden verwenden. Dieses Nähset für Notfälle passt in jede Handtasche.

**Faden franst nicht aus** Beim Aufziehen von Perlenketten oder ähnlichen Fädelarbeiten franst der Faden nicht mehr aus, taucht man ihn in flüssiges Wachs oder bestreicht ihn mit Klebstoff. Das erleichtert außerdem das Auffädeln.

**Nähgarn aufbewahren** Damit sich die Fäden des Nähgarns im Nähkasten nicht miteinander verknoten, fixiert man sie mit Klebstreifen an der jeweiligen Rolle. Viele Garnrollen haben auch einen kleinen Einschnitt, mit dem Sie den Faden fixieren können.

**Nähnadel gleitet besser** Dicker Stoff näht sich leichter, wenn man die Nadel ihn und wieder in ein Stück Seife sticht. Dann rutscht sie viel besser.

**Nähnadel schärfen** Abgestumpfte Nähnadeln gehen schlecht durch den Stoff. Sie werden wieder scharf, wenn man sie durch ein Stück Sandpapier sticht.

**Nadeln aufsammeln** Im Nähkasten sollte ein Magnet griffbereit liegen. Mit seiner Hilfe lassen sich heruntergefallene Nadeln, Ösen oder andere Kleinteile aus Metall schnell wieder auflesen.

## Tipps für Autofahrer

### Auto im Winter

**Frostschutz** Damit die Türen nicht festfrieren, bestreicht man zu Beginn der kalten Jahreszeit die Dichtungen mit Talkum oder mit Vaseline. Tür- und Tankschlösser behandelt man mit Grafit. Vergessen Sie nicht, ins Scheibenwischwasser ein Frostschutzmittel zu füllen.

**Schneefall und Rutschgefahr** Bei starken Schneefällen kann sich eine Packung Katzenstreu oder ein Beutel Sand im Auto als Retter in der Not erweisen. Unter die Räder gestreut hilft beides dazu, dass diese auf glatter Straße wieder greifen. Manchmal können auch die Fußmatten aus dem Auto, die man unterlegt, für einen erfolgreichen Start sorgen.

**Türschloss eingefroren** Ist das Autoschloss eingefroren, erhitzt man den Schlüssel über einem Feuerzeug.

**Türschloss vor Frost schützen** Die Autotürschlösser frieren über Nacht nicht ein, wenn man abends einen Streifen Tesa-film darüber klebt. Das ist umweltfreundlicher und billiger als der Einsatz von Enteiserspray.

### Autoscheiben

**Kein Beschlagen mehr** Legen Sie eine alte Zeitung unter die Fußmatte des Autos. Sie bindet die Feuchtigkeit, die durch die Witterung ins Auto gelangt, und reduziert so das Beschlagen der Scheiben. Hin und wieder austauschen.

**Scheiben verschmutzt** Schmierige Autoscheiben und kein Putzmittel zur Hand? Im Notfall hilft auch Cola.

### Noch mehr Tipps

**Antenne geht leichter** Autoantennen lassen sich leichter zusammenschieben bzw. ausziehen, wenn man hin und wieder mit einer Kerze darüberstreicht.

**Schutz vor Kratzern** Ein Teppichrest, der an die Seitenwand der Garage geklebt wird, hat schon so manche schwungvoll aufgerissene Autotür vor Kratzern bewahrt.

**Trichter-Ersatz** Eine leere Plastikflasche, die man in der Mitte durchschneidet, ersetzt beim Umfüllen von Flüssigkeiten wie z. B. Motoröl problemlos den Trichter.

**Zigarettengeruch beseitigen** Riecht das Auto nach kaltem Zigarettenqualm? Ein halbierter Apfel, über Nacht darin gelagert, sorgt für frischen Duft.

# Mehr Freude an Pflanzen

*Mit Zimmerpflanzen lassen sich auch in schlichten Behausungen die schönsten Akzente setzen. Sie verbessern das Raumklima und bieten bei richtiger Pflege eine ständige Augenweide. Auch ein Blumenstrauß erfreut bei jedem Hinschauen und macht zudem kaum Arbeit.*

Garten, Wald und Feld bieten hierfür eine Vielzahl von Blüten, Gräsern und Zweigen, die sich dekorativ anordnen lassen. In Reichweite holt man sich die Natur mit grünenden und blühenden Gewächsen, die auf dem Balkon oder der Terrasse gedeihen. Sie alle tragen zu unserem Wohlbefinden bei. Wie gut, dass es so viele Möglichkeiten gibt, die Freude an Blumen und Pflanzen in Haus und Garten zu verlängern.

## Pflanzen und Blumen im Zimmer und in der Vase

### Adventsgesteck

**Haarlack** Adventskranz oder -gesteck nadeln nicht so schnell, sprüht man die Zweige mit Haarlack ein.

**Länger frisch** Die Tannenzweige fürs Adventsgesteck bleiben länger saftig grün, wenn man sie an den Schnittstellen in flüssiges Kerzenwachs taucht.

## Ableger

**Im Dunkeln** Wer Grünpflanzen aus Ablegern selbst ziehen möchte, sollte die Abschnitte in ein dunkles Gefäß stellen, dann treiben sie schneller Wurzeln.

## Barbarazweige

**Blühen im Winter** Wer in der dunklen Jahreszeit gern etwas Blühendes aus dem Garten in der Wohnung hat, stellt traditionell am 4. Dezember, dem Barbaratag, Zweige von Forsythie, Kirsche oder Blutjohannisbeere ins Wasser. Bis Weihnachten sind sie erblüht.

**Extra schnell** Stellt man die frisch geschnittenen Zweige in fast kochendes Wasser, weckt das ihre Lebensgeister noch schneller.

## Blumen trocknen

**Katzenstreu** Frische Blumen lassen sich wunderbar trocknen, wenn man sie für eine Woche in einem staubdichten Stoffbeutel auf eine Schicht sauberes Katzenstreu legt.

### ||| Farbige Blattpflanzen

**Mehr Licht** Werden Zimmerpflanzen mit farbigen oder hell gemusterten Blättern im Laufe der Zeit einfarbig grün, liegt das an einem zu dunklen Standort. Ein Platz am Licht gibt der Pflanze ihre Schönheit zurück.

## Flieder

**Besprühen** Flieder bleibt in der Vase länger frisch, wenn man ihn jeden Tag mit Wasser besprüht.

**Stiele klopfen** Klopfst die holzigen Stiele des Flieders am unteren Ende mit einem Hammer oder einem anderen schweren Werkzeug flach oder zerfasert sie, halten die Zweige ebenfalls länger. Geben Sie außerdem noch zwei bis drei Esslöffel Zucker ins Wasser der Vase.

## Gießen von Zimmerpflanzen

**Mineralwasser** Abgestandenes Mineralwasser nicht weg schütten, sondern lieber zum Gießen der Zimmerpflanzen verwenden.

**Moosabdeckung** Zimmer- oder Kübelpflanzen bleiben über mehrere Tage feucht, bedeckt man die Erde im Topf mit einer Schicht Moos, die man dann kräftig gießt.

**Tauchen** Sind Topfblanzen so stark ausgetrocknet, dass sie kein Wasser mehr aufnehmen, stellt man sie in ein größeres Gefäß mit Wasser und belässt sie darin so lange, bis keine Luftblasen mehr aufsteigen.

**Test** Mit einem einfachen Test lässt sich feststellen, ob die Zimmerpflanzen gegossen werden müssen: Wenn die Erde etwa fingerdick trocken ist, wird es Zeit für den Wassernachschub.

**Trichter** Eine eng bepflanzte Blumenschale ist schlecht zu gießen. Steckt man einen Trichter in die Erde und gießt durch die Öffnung, gibt es keine Überschwemmung.

**Wasser enthärteln** Zimmerpflanzen gedeihen besser, gießt man sie mit weichem, kalkarmem Wasser. Zum Enthärten des Gießwassers hängt man über Nacht ein mit Torfmull gefülltes Stoffsäckchen hinein. Der Torf kann nach dem Trocknen noch drei- bis viermal wiederverwendet werden.

**Zimmerwarm** Das Gießwasser für Zimmerpflanzen sollte am besten Raumtemperatur haben.

## Glänzende Blätter

**Bier** Durch Abwischen mit Bier bekommen die Blätter von Philodendron oder Gummibaum einen wunderbaren Glanz.

**Entstauben** Die Blätter von Zimmerpflanzen sollten Sie hin und wieder mit einem feuchten Tuch abwischen.

**Duschen** Kleinblättrige oder blattreiche Arten duscht man am besten mit sanftem Strahl in der Wanne ab und deckt dabei die Erde mit einer Plastiktüte oder Ähnlichem ab.

**Sommerregen** Gönnen Sie Ihren staubig gewordenen Zimmerpflanzen doch einfach eine Dusche im warmen Sommerregen – das tut den Pflanzen gut und spart viel Zeit.

## Kakteen

**Ohne Verletzungen** Kakteen fasst man beim Umtopfen am besten mit einer Grill- oder Gebäckzange an. Auf diese Weise vermeidet man zerstochene Hände.

**Papier schützt** Man kann die Kakteen auch in eine dicke Schicht Küchenpapier oder Zeitung wickeln.

## Nachbarschaft beachten

**Maiglöckchen** Die duftenden Frühlingsboten stellt man am besten allein in eine Vase. In Gesellschaft anderer Blumen verwelken sie rasch.

**Narzissen** Narzissen bringen andere Schnittblumen in der selben Blumenvase schnell zum Welken. Lässt man die Oster-Glocken mindestens zwei Stunden separat im Wasser stehen, haben sie diese Wirkung nicht mehr. Danach die Stiele nicht mehr anschneiden.

**Orchideen** Stellen Sie blühende Orchideen nicht neben den Obstkorb, denn Äpfel und andere Früchte scheiden ein Gas aus, das die Blüten rascher verwelken lässt. Auch Schnittblumen lassen in dieser Nachbarschaft eher die Köpfe hängen.

## Rosen

**Heißes Wasser** Schnittrosen halten länger, wenn man die Stiele nach dem Kauf zwei bis drei Minuten in sehr heißes Wasser hält. Danach die Rosen in eine Vase mit normal temperiertem Leitungswasser stellen. Mit der gleichen Methode

werden Rosen, die bereits die Köpfe hängen lassen, oft wieder fit und halten noch einige Tage.

### ||| Länger Freude an Schnittblumen

- Wer im Garten Blumen für einen Strauß schneidet, sollte das früh am Morgen tun, denn dann erfreut die bunte Pracht auch noch Tage später.
- Schnittblumen halten wesentlich länger, wenn man sie über Nacht in einen kühlen Raum stellt.
- Stecken Sie die Stiele der Blumen in eine rohe Kartoffel und stellen Sie beides zusammen in die Vase. Die Blüten bleiben länger frisch.
- Einen Blumenstrauß sollte man nicht in die Nähe von frischem Obst, insbesondere nicht von Äpfeln stellen, denn reife Früchte produzieren ein Gas, das Blüten schneller welken lässt.
- Eine Kupfermünze oder eine Prise im Blumenwasser verhindern, dass Blumen allzu schnell ihre Köpfe hängen lassen.
- Stellen Sie Ihren Blumenstrauß in Mineralwasser. Darin soll er länger schön bleiben als in Leitungswasser.
- Bewährt hat es sich, eine Aspirintablette mit ins Wasser zu geben. Statt der teuren Originaltabletten kann man natürlich dafür auch ein preiswerteres Mittel mit Acetylsalicylsäure verwenden.
- Auch etwas Glyzerin im Wasser verzögert das Verwelken.
- In die Vase für Schnittblumen gibt man etwas Backpulver. So bleiben die Blüten länger frisch, und an der Vase setzt sich kein Rand ab.
- Ein Stück Holzkohle im Wasser von Schnittblumen verhindert den typischen unangenehmen Geruch, der entsteht, wenn die Blumenstiele zu faulen beginnen.

**Limonade** Rosen blühen in der Vase besser auf, wenn man sie nicht in Wasser, sondern in Zitronenlimonade stellt.

**Mineralwasser** Bei Rosen schneidet man die Stiele tief ein und stellt die Blumen anschließend in eine Vase, die zu einem Drittel mit Mineralwasser gefüllt ist.

**Sand** Rosen, die nicht aufblühen wollen oder die Köpfe hängen lassen, steckt man in eine Vase mit angefeuchtetem Sand. Bald gehen alle Knospen auf, und die Blüten bleiben lange frisch.

**Zitronensaft** Ein paar Tropfen Zitronensaft im Wasser der Vase macht Schnittrosen länger haltbar.

## Tulpen

**Eiswürfel** Gibt man abends einige Eiswürfel in das Wasser von Tulpen, bleiben diese länger frisch.

**Gegen das Nachwachsen** Tulpen werden in der Vase täglich länger. Man kann dies vermeiden, wenn man sie nur bis zur halben Stielhöhe ins Wasser stellt und die Stiele zuvor unterhalb der Blüte einmal mit einer Nadel oder einem spitzen Messer vorsichtig durchsticht.

## Schimmel

**Halloween-Kürbis** Das Aushöhlen und Gestalten eines Halloween-Kürbis macht viel Freude, aber auch viel Arbeit – wie schade, wenn der Kürbiskopf dann bald von Schimmel befall-

len wird. Spülen Sie ihn nach dem Aushöhlen gründlich mit Essigwasser aus; das kann die Schimmelbildung zwar nicht ganz verhindern, zögert sie aber zumindest hinaus.

**Sand** Damit sich auf der Erde im Blumentopf kein Schimmel bildet, streut man etwas Sand auf die Oberfläche.

### ||| Standort

**Markieren** An Blumentöpfen sollte man eine Markierung anbringen, damit man sie immer wieder in die gleiche Richtung dreht. Pflanzen wachsen schlechter und blühen weniger, wenn sie sich ständig neu zum Sonnenlicht hin ausrichten müssen.

## Übertöpfe

**Größe** Pflanzen in Übertöpfen neigen zu Wurzelfäule, die durch Staunässe und schlechte Belüftung verursacht wird. Die Übertöpfe sollten deshalb immer so groß sein, dass zwischen ihnen und der eigentlichen Topfwand Luft zirkulieren kann.

**Mehr Luft** Stellen Sie die Pflanze im Übertopf auf Steine oder auf Weinkorken bzw. Korkenscheiben – das verhindert Staunässe.

## Umgeknickter Blumenstiel

**Bandagieren** Blumenstiele, die umgeknickt sind, kann man durch eine Bandage mit durchsichtigem Klebeband noch für längere Zeit retten. Das gilt für Schnittblumen ebenso wie für Topf- und Gartenpflanzen.

## Weihnachtsbaum

**Länger frisch** Der Weihnachtsbaum hält länger frisch und nadelt nicht so schnell, setzt man ihn in einen Eimer mit zwei Teilen Wasser und einem Teil Glyzerin.

## Pflanzen in Kästen und Kübeln, auf Terrasse und Balkon

### Agaven

**Spitzen** Agaven stehen gern im Freien auf dem Balkon oder der Terrasse. Ihre gefährlichen Spitzen kann man entschärfen, indem man Korken darauf steckt.

**Abschneiden** Man kann die Spitzen der Blätter auch abschneiden bzw. mit einer Schere etwas abrunden – das schadet der Pflanze nicht.

### Blumenerde

**Styropor lockert** Styropor, das oft als Verpackungsmaterial dient, mischt man fein zerkleinert unter Blumenerde. Dadurch wird diese schön locker und das Gießwasser verteilt sich besser.

### Frühjahrsblühende Zwiebelgewächse

**Nach der Blüte** Zwiebelgewächse, die auf dem Balkon ihre Blütezeit beendet haben, stellt man schattig und trocken, bis die Blätter eingezogen sind. Danach die Zwiebeln herausnehmen und kühl und trocken aufbewahren. Im Herbst wieder in ausreichend tiefe Kästen setzen.

### ||| Zum Düngen bestens geeignet

**Apfelessig** Eine Mischung von zwei Esslöffeln Apfelessig auf anderthalb Liter Wasser fördert das Gedeihen von Zimmerpflanzen. Einmal wöchentlich damit gießen.

**Bier** Schal gewordene Bierreste von der Grillparty lassen sich noch gut als Dünger für Zimmer- und Kübelpflanzen verwenden. Das Bier dazu mit Wasser mischen.

**Hefe** Zimmerpflanzen gedeihen besonders gut, gibt man hin und wieder etwas Trockenhefe ins Gießwasser bzw. löst ein Stückchen Presshefe im Wasser auf.

**Kaffeesatz** In Wasser aufgelöster Kaffeesatz ergibt einen hervorragenden Flüssigdünger für Efeupflanzen.

**Kartoffel-Kochwasser** Das abgekühlte Kochwasser von Kartoffeln lässt sich gut zum Blumengießen verwenden. Es enthält viele Mineralien und hat einen düngenden Effekt.

**Tee und Kaffee** Reste von schwarzem Tee oder Kaffee sollte man nichtwegschütten. Mit zerkleinerten Eierschalen gemischt ergeben sie einen guten Dünger für Zimmer- und Kübelpflanzen.

**Teeblätter** In Blumenerde, die mit ausgelaugten Teeblättern gemischt ist, gedeihen Zimmerfarne besonders gut.

**Wasser vom Eierkochen** Das Wasser vom Eierkochen sollte man abgekühlt zum Pflanzengießen verwenden, denn es enthält düngende Mineralstoffe.

**Düng-Pause einlegen** Frisch gekaufte oder umgetopfte Pflanzen düngt man frühestens nach sechs Wochen, da die frische Erde im Normalfall genügend Nährstoffe enthält.

**Sortenwahl** Tulpen und Narzissen setzen auch im Balkonkasten schon früh im Jahr leuchtende Akzente. Wegen der geringeren Windanfälligkeit sollte man hier besonders kurzstielige Sorten wählen.

### Geranien & Co.

**Bewurzeln** Ist beim Umtopfen ein Geranienzweig oder abgebrochen, kann man daraus leicht eine neue Pflanze ziehen. Man steckt ihn in Erde und hält diese etwa vier Wochen lang gut feucht. Bald haben sich neue Wurzeln gebildet.

**Blütenstände** Regelmäßiges „Ausputzen“, d.h. Entfernen der verblühten Blütenstände, belohnen Petunien und Geranien mit unermüdlicher Blütenpracht. Regelmäßiges Düngen dabei nicht vergessen!

**Stecklinge** Wer im August Stecklinge von Fuchsien und Geranien abnimmt, kann sich die Pflänzchen für das nächste Jahr selbst ziehen.

### Oleander

**Eierschalen** Zerstoßene Eierschalen sind ein guter Dünger für den kalkliebenden Oleander. Am besten beim Umtopfen unter die Erde mischen.

**Läuse erfrieren** Sind Oleander während der Winterpause von Läusen befallen, hilft es, sie bei leichten Minustemperaturen (bis  $-4^{\circ}\text{C}$ ) an einem windfreien Tag ins Freie zu setzen. Die Läuse erfrieren, der Oleander nimmt keinen Schaden.

## Pflanzgefäße

**Hitzestau** Pflanzgefäße und Balkonkübeln für die Südseite sollte man möglichst hell wählen. In dunklen Töpfen entsteht ein Hitzestau, der den Pflanzen nicht guttut.

**Holzgefäße** Pflanzgefäße aus Holz sollten immer luftig stehen, damit sie nicht anfangen zu verrotten. Am besten legt man einige flache Steine unter. Kleidet man den Bottich mit Plastikfolie aus, erhöht sich die Haltbarkeit wesentlich. Nicht vergessen, die Plastikplane mit Drainagelöchern zu versehen.

## Überwintern von Kübelpflanzen

**Gießen** Kübelpflanzen, die im kühlen Keller überwintern, dürfen nur sehr vorsichtig gegossen werden. Normalerweise reicht es, alle zwei Wochen nach dem Rechten zu sehen.

**Kälteschutz** Kübelpflanzen, die auf Balkon oder Terrasse überwintern, sollte man dicht an die Hauswand rücken, um sie so vor Kälte zu schützen.

**Wasserablauf** Bei Topf- und Kübelpflanzen, die im Winter draußen bleiben, sollte man dafür sorgen, dass das Wasser ungehindert ablaufen kann, damit die Wurzeln bei Frostwetter nicht im Eis stehen. Am besten die Töpfe auf Holzlatten stellen, nicht jedoch auf Untersetzer oder direkt auf den Boden.

## Zitrusbäumchen

Zitrusbäumchen sollte im Winter kühl, aber hell stehen. Nur so entwickeln sich die duftenden Blüten.

### ||| Schädlinge und Ungeziefer an Zimmer- und Kübelpflanzen

**Ameisen im Blumenkasten** Gegen Ameisen im Blumenkasten hilft es, ein wenig Backpulver auszustreuen.

- Sollte sich ein Ameisennest im Blumenkasten finden: Tauschen Sie die Erde aus und entlassen Sie die Ameisen in die freie Natur.

**Blattläuse** Blattläuse an Zimmer- und Gartenpflanzen verschwinden, wenn man sie mit abgekühltem Pfefferminztee besprüht. Ebenfalls gute Wirkung zeigen Wermuttee oder ein Aufguss aus Efeublättern.

- Blattläuse vertreibt man dauerhaft aus Topfpflanzen, wenn man einmal im Monat einige frische Stücke Sellerie auf die Erde legt.
- Besprühen Sie die betroffene Pflanze mit Seifenlauge. Damit keine Seife in die Erde gelangt, schneiden Sie einen Pappteller ein und legen ihn über den Blumentopf.
- Auch einige Anis- oder Koriandersamen im Blumentopf wirken gegen die kleinen Läuse. Sollten daraus Pflänzchen sprießen, sind auch diese ein Schutz vor den Schädlingen.

**Pilzerkrankungen** Gegen Pilzerkrankungen bei Zimmerpflanzen hilft ein Zwiebelschalenauszug. Dazu fünfzig Gramm Zwiebelschalen in einem Liter Wasser eine Woche lang ziehen lassen. Abseihen und die Pflanzen damit einsprühen.

**Schildläuse** Mit einer Nadel kann man Schildläuse von befallenen Zimmerpflanzen entfernen. Anschließend die Blätter mit einer schwachen Seifenlauge abwischen.

**Weitere Mittel** Pflanzenschädlinge im Blumentopf, wie z. B. Erdflöhe, verschwinden, wenn man Streichhölzer mit dem Zündkopf nach unten in die Erde steckt.

- Steckt man Knoblauchzehen in die Erde von Zimmerpflanzen, bleiben Läuse und kleine Fliegen fern.

- Schädlinge an Zimmerpflanzen vernichte man durch Nikotin im Gießwasser. Dazu fünf bis zehn Zigarettenkippen über Nacht in einem halben Liter Wasser ziehen lassen und abseihen.
- Viele Schädlinge an Zimmerpflanzen vermehren sich bei trockener Heizungsluft besonders schnell. Zur Vorbeugung sollte man die Pflanzen häufiger mit Wasser besprühen. Auch richtiges Lüften oder der Betrieb eines Zimmerspringbrunnens erhöht die Luftfeuchtigkeit im Raum.

## Töpfe und Schalen richtig verwenden

### Ein- und Umtopfen

**Abzugsloch abdecken** Beim Ein- bzw. Umtopfen von Zimmerpflanzen legt man eine Tonscherbe über das Abzugsloch des Topfes. So kann keine Erde herausbröseln, das Wasser aber kann abfließen. Sie können auch einen Kaffeefilter oder ein Stück doppelt gefaltetes Küchenpapier verwenden.

**Abzugsloch fehlt?** Beim Ein- und Umtopfen der Zimmer- und Kübelpflanzen sollte man auf ein Abzugsloch im Topf Wert legen. Ist dieses nicht vorhanden, verhindert eine Schicht Tonscherben oder Blähton auf dem Topfboden Staunässe.

**Erde zerkrümeln** Beim Ein- und Umtopfen von Pflanzen empfiehlt es sich, die neue Blumenerde zwischen den Händen fein zu zerreiben. So gibt es keine Klumpen und das Gießwasser wird später gleichmäßig aufgenommen.

**Ton oder Kunststoff?** Beim Umtopfen von Pflanzen sollte man darauf achten, dass beim Herausnehmen die Würzelchen nicht beschädigt werden. Aus Tontöpfen lösen sich Pflanzen besser, wenn das Substrat feucht ist. Trockene Erde hingegen ist bei Kunststofftöpfen von Vorteil.

**Topfgröße** Beim Umtopfen von Pflanzen sollte der neue Topf nicht viel größer sein als der alte, da sich sonst vor allem die Wurzeln ausbreiten und das Wachstum von Blättern und Blüten zunächst ins Stocken kommt.

**Umtopfen nicht möglich?** Bei Kübelpflanzen, die zu groß zum Umtopfen sind, sollte man zumindest die obere Erdschicht gegen frisches Substrat austauschen.

## Kalkbelag

**Ausblühungen** Kalkausblühungen an Tontöpfen entstehen vor allem durch hartes Gießwasser. Man entfernt sie durch regelmäßiges Abwaschen mit Essigwasser. Anschließend mit einem in Öl getränkten Lappen nachreiben.

**Dunkle Flecken** Dunkle Kalkflecken auf Übertöpfen entfernt man am leichtesten mit Zahnpasta und einer ausgedienten Zahnbürste.

**Kalkbelag vermeiden** Blumentöpfe aus unglasiertem Ton bekommen keinen Kalkbelag, streicht man sie vor dem Bepflanzen mit etwas Leinöl ein.

## Töpfe aus Ton und Terrakotta

**Frostfest?** Bevor Sie Pflanzen in Ton- oder Keramiktöpfen zum Überwintern im Freien stehen lassen, sollten Sie sich vergewissern, dass das Material der Töpfe frostfest ist. Viele Blumentöpfe aus Ton eignen sich nicht zum Überwintern im Freien, deshalb muss man sie gegebenenfalls durch frostbeständige Ware ersetzen. Die frei gewordenen Töpfe lagert man während der kalten Jahreszeit in einem frostfreien Raum.

**Neue Tontöpfe** Neue Blumentöpfe aus Ton sollte man vor dem ersten Bepflanzen zwei Tage in Wasser einweichen, um Säuren, die sich beim Brennen gebildet haben, auszulaugen.

**Terrakottatopf auskleiden** Kleiden Sie einen wertvollen Terrakottatopf innen mit einer Folie aus, bevor Sie ihn mit Erde befüllen und anschließend bepflanzen. Das hält ihn unbegrenzt schön. Nicht vergessen, ein Abzugsloch auszuschneiden!

**Terrakottatopf reparieren** Terrakottatöpfe sind oft recht teuer, es lohnt sich daher, sie bei Beschädigung zu reparieren. Einen gesprungenen Topf kann man mit Draht wieder zusammenbinden. Um Roststellen zu vermeiden, sollte ein nicht eisenhaltiger oder mit Plastik ummantelter Draht verwendet werden.

**Wiederverwendung gebrauchter Tontöpfe** Alte Tontöpfe von Zimmer- und Kübelpflanzen kann man gut wiederverwenden. Zuvor sollten sie gründlich gereinigt werden, um Ablagerun-

gen und Krankheitskeime zu entfernen. Verkalkte Blumentöpfe aus Ton zwei Tage in Regenwasser einweichen. Danach lösen sich die Verkrustungen durch Abschrubben. Auch nach dem Einlegen in eine Salzlösung (250 Gramm Salz auf zehn Liter Wasser) lässt sich der harte Kalkbelag nach einigen Tagen entfernen.

# Klassische Mittel zur Reinigung und Pflege

Mittel	Wo zu beziehen?
Backpulver	Supermarkt
Borax	Apotheke
Essig	Supermarkt
Gallseife	Supermarkt, Drogerie
Glyzerin	Apotheke
Leinöl	Baumarkt, Fachhandel (Farben, Bastelbedarf)
Natron	Supermarkt (Backregal)
Neutralreiniger	Supermarkt, Drogerie
Petroleum (ohne Duftstoffe)	Supermarkt, Baumarkt, Drogerie
Rizinusöl	Apotheke
Salz	Supermarkt
Salmiakgeist	Apotheke
Schlämmkreide	Apotheke, Drogerie
Schmierseife	Supermarkt, Drogerie
Seifenspiritus = Seifengeist	Apotheke
Soda	Drogerie
Spiritus	Supermarkt, Baumarkt, Apotheke, Drogerie
Talkum	Apotheke, Baumarkt
Terpentin	Baumarkt
Zitronensäure	Apotheke, Supermarkt

# 9 Register

- Abfluss 37, 42, 57, 257f.  
 Ableger 281  
 Abschmecken 201  
 Abtauen (Gefriergeräte) 23,  
     55, 58  
 Adventsgesteck 280  
 Agaven 288  
 Akkus 13f.  
 Alufolie 21, 52, 53  
 Angebrannt 70, 216  
 Anlaufen (Silberbesteck)  
     68  
 Äpfel 207f.  
 Apfelessig 145, 151, 159,  
     237, 242, 249, 289, 294  
 Aprikosen 208f.  
 Armaturen 38  
 Armbäder, kalte 233  
 Artischocken 177  
 Aschenbecher 60  
 Auberginen 178  
 Aufhänger 275  
 Aufkleber 41, 54, 60  
 Auftauen 141ff.  
 Augen, müde 230f.  
 Augen, Pflege 246  
 Auto, Energieverbrauch  
     33–36  
 Autofahrer, Tipps für 278  
 Autoscheiben 278  
 Autoschmiere 108  
 Avocados 178  
 Backblech 61, 143  
 Backen 143ff.  
 Backofen 50  
     – Energieverbrauch 18  
     – vorheizen 19  
 Backpulver 55, 65, 71  
 Bad und Toilette reinigen  
     37 ff.  
 Badetemperatur 16  
 Badewanne 38, 39  
 Badschwämme 45  
 Baiser 144  
 Bananen 209  
 Barbarazweige 281  
 Batterie (Auto) 36  
 Batterien 13f.  
 Beeren 209ff.  
 Beleuchtung, gezielte 15  
 Bernstein 73  
 Besen 51  
 Besteck 61  
 Bewegungsmelder 15  
 Bilder(rahmen) 74, 260  
 Biskuit 144  
 Blasentzündung 231  
 Blätter, glänzende 283  
 Blätterteig 145  
 Blattsalate 179  
 Blechkuchen 145  
 Blumen trocknen 281  
 Blumenerde 288  
 Blumenkohl 180  
 Blumenstiela 287  
 Blumentöpfe 287  
 Blut 108  
 Blutdruck, niedriger 232  
 Bodenpflege 75  
 Bohnen 180  
 Bohren 266  
 Brandflecken 108  
 Brandteig 146  
 Bratkartoffeln 194  
 Brillengläser 62  
 Brokkoli 181  
 Brot 194  
 Brücken 77  
 Bügeleisen 91f.  
 Bügeln 90ff.  
 Butter 109, 162  
 Cellulite 252  
 Champignons 185, 186  
 Chicorée 181  
 Christstollen 151  
 Computer(bildschirm)  
     77f.  
 Cord 93f.  
 Cremes (f. Torten) 154  
 Curcuma 109  
 Currypulver 109  
 Dampfkochtopf 20  
 Daunendecken 93  
 Dichtungen 55, 57, 59  
 Dübel 266  
 Duft 79  
 Düngen (Zimmer-  
     u. Balkonpflanzen) 289  
 Dunstabzugshaube 51  
 Durchfall 232  
 Durchflussbegrenzer 17  
 Dusche 38  
 Duschvorhang 39, 40  
 Edelstahlfronten (Küche)  
     51  
 Ei 109  
 Eier 157ff.  
 Eier kochen 22  
 Eierkocher 52  
 Einfädeln (Garn) 276  
 Einfrieren 138ff.  
 Einhebelsmischer 16  
 Einmachen/einkochen  
     136ff.  
 Einschlafprobleme 234  
 Eintopfen 293f.  
 Einweichen 50  
 Eischnee 217  
 Elfenbein 73, 78  
 Ellenbogen, rauе 252

- Email 71  
Energieeffizienzklassen 11  
Energiemonitor 13  
Energiesparlampen 15  
Energieverbrauch,  
verdeckter 12  
Ente 175  
Entkalken 22, 52, 53  
Entlüften (Heizkörper) 31  
Erbsen 181  
Erdbeeren 109, 210  
Erkältungen 232  
Erschöpfung 233  
Essig 23, 38 ff., 40, 42,  
44 ff., 51 ff., 62 ff., 67,  
69 ff., 75 ff., 79 f., 82 ff.,  
87, 91 f., 95, 105, 108 ff.,  
112 f., 115, 118, 122,  
128, 130, 138, 145, 151,  
158 f., 164 ff., 171, 177,  
187, 189, 194, 203,  
210 f., 221, 226, 233,  
235, 237, 242, 249,  
253 f., 263, 273 f., 287  
Essigbad 233  
  
Faltenröcke 91  
Farben auffrischen 94  
Fassadenbegrünung 28  
Federbetten 93  
Feinstrumpfhosen 95  
Fenster(scheiben) 47 ff.  
Fenster, undichte 29  
Fensterbänke 49  
Fensterrahmen 49  
Fett 109, 162 ff.  
Fettflecken 50  
Fieber 234  
Fingerabdrücke 79  
Fingernägel, Pflege 247  
Fisch 132, 164 ff.  
Filzstift 110  
Flecken (Badewanne) 39  
  
Flecken beseitigen 106 ff.  
Fleisch 133, 167 ff.  
Fleischbrühe 168  
Flieder 282  
Fliegendreck 48  
Fliesen 40  
Folgekosten (Elektrogeräte)  
11  
Fotos 79  
Frikadellen 168 f.  
Frischetest (f. Eier) 157  
Frittieren 163  
Frostbeulen 234  
Fruchtsaft 110  
Frühkartoffeln 195  
Fugen (Fliesen) 41  
Füße, schmerzende 235  
Fusseln 95  
Fußmatte 80  
  
Gallseife 107  
Gans 175  
Gardinen 80  
Garten, Sparen im 27  
Gartenbewässerung 18  
Geflügel 133, 175 ff.  
Gefriergeräte 23 f.  
Gelenkschmerzen 235  
Gemüse 133, 177  
Geranien 290  
Geruch 41, 55, 57, 62  
Geschirr pflegen 60 ff.  
Gesichtsmasken 247 f.  
Gesichtsreiniger 249  
Getreide 194  
Gewürze 201 ff.  
Gießen 282 f.  
Gips 273  
Glanz (Silberbesteck) 69  
Glas 267  
Gläser 62 f.  
Glasieren 155 f.  
Glastisch 80 f.  
  
Glühbirnen 81, 260  
Glyzerin 40  
Gold 73  
Gras 110  
Grill 52  
Grünkohl 182  
Grünspan 57, 67  
Gulasch 169  
Gurken 182  
Gürtel 126  
Gusseisenpfanne 68  
  
Haar, Pflege 249 f.  
Haarbürsten 44 f.  
Haare 95, 96  
Haarwuchs 251  
Hackfleisch 169  
Halsschmerzen 236  
Hände, rau 251  
Handschuhe 126  
Harzflecken 111, 167  
Hausmittel, klassische  
230 ff.  
Hautpflege 251  
Heckscheibenheizung 34  
Hefeteig 146  
Heidelbeeren 111  
Heizen 30 ff.  
Heizkörper 31, 81  
Herdplatten 21, 53  
Himbeeren 210  
Holzbrettchen 64  
Holzmöbel 81 ff.  
Holzwurm 83, 261  
Hühneraugen 236  
Hülsenfrüchte 182 f.  
Husten 236  
Hygiene i. Haushalt 37 ff.  
  
Imprägnierung 95  
Induktionsherde 18  
Insektenstiche 237  
Ischias 238

- Jeans 96  
 Johannisbeeren 211  
 Kaffee 111  
 Kaffeemaschine 53  
 Kaffeesatz 57, 72  
 Kakao 112  
 Kakteen 284  
 Kalkflecken, -ablagerungen 38, 39, 44, 46, 63, 294  
 Kämme 44f.  
 Kannen 65  
 Kartoffeln 65, 194ff.  
 Kartoffelsorten 197  
 Käse 161f.  
 Kater 238  
 Kaugummi 112  
 Kerzen 65, 261  
 Kerzenleuchter 66  
 Kiwis 211  
 Kleben 267  
 Klebe(streifen)reste 61, 112  
 Klebstoff 112  
 Klümpchen 217  
 Knitterfalten 96  
 Knoblauchgeschmack 217  
 Knöpfe 97, 276  
 Kochgeruch 54  
 Kochgesirr 20, 21  
 Kohlrabi 183  
 Kopfschmerzen 239  
 Korbmöbel 85f.  
 Kordel 265  
 Kosmetik-Utensilien 253f.  
 Kragen 97, 98  
 Kratzer 39, 51, 84f.  
 Kräuter 206f.  
 Kreppsohlen 125  
 Kübelpflanzen 288  
 Küche(geräte) 50 ff.  
 Kuchen 147  
 Küchenschrank 54  
 Küchenschwämme 59  
 Kugelschreiber 113  
 Kühlen und Gefrieren 23  
 Kühlgeräte 23  
 Kühlschrank 55  
 Kühlschrank,  
     Ordnung im 135  
 Kupfer 66f.  
 Kürbis 184  
 Kuvertüre 155  
 Lackfarben 113  
 Lackieren 272f.  
 Lackleder 125  
 Lackmöbel 85  
 Lackspritzer 48  
 Ladegerät (f. Akkus) 13  
 Lampenschirme 86  
 Lauch 184  
 Läufer 77  
 Lebensmittel  
     -einkaufen 132ff.  
     -aufbewahren 135f.  
 Leder(waren), Pflege 90ff.,  
     123ff.  
 Ledermöbel 85  
 Leiter 274  
 Licht 15  
 Lippenpflege 254  
 Lippenstift 63, 113  
 Lüften, richtiges 43, 264  
 Luftzug 29  
 Magenschmerzen 240  
 Make-up-Flecken 114  
 Make-up-Entferner 254  
 Makronen 152  
 Mandeln 212  
 Marmor 49  
 Marmorplatten 86  
 Master/Slave-Funktion 12  
 Mayonnaise 218f.  
 Medikamente 240  
 Melonen 213  
 Messing 66f.  
 Metall 67  
 Mikrowelle(ngeräte) 20, 56, 59  
 Milchflecken 114  
 Milch(produkte) 160f.  
 Milchglas 49  
 Milchkreis 201  
 Mindesthaltbarkeit 133  
 Möbel 263  
 Möbel  
     -aus Chrom o. Edelstahl 77  
     -aus Holz 81ff.  
     -reparieren 262f.  
 Möhren 114, 184  
 Motorbremse 34  
 Mottenschutz 97  
 Müdigkeit 233  
 Mundgeruch 241  
 Mürbeteig 148  
 Muscheln 166f.  
 Nägel 268  
 Nagelbürste 45  
 Nagellack 254  
 Nähutensilien 277  
 Natron 64  
 Netzschalter 11, 12  
 Nudeln 198ff.  
 Nüsse 211ff.  
 Obstessig 253  
 Obstflecken 115  
 Ofen, Anzünder 263  
 Ohrenschmerzen 241  
 Öle 162 ff.  
 Oleander 290  
 Ölstand (Auto) 36  
 Orangenschale 46, 152  
 Pailletten 98  
 Pannen in d. Küche 216ff.  
 Papaya 213  
 Paprika 185

- Parfum 255  
Peeling 255  
Perlen 73, 98  
Petroleum 48  
Pfannen 20, 21, 48, 67  
Pfannkuchen 200  
Pfefferkuchen 152  
Pflanzgefäß 291  
Pflegesymbole,  
Übersicht 99  
Pilze 185  
Pinsel 274  
Plätzchen 152 f.  
Polster 86 f.  
Polstermöbel,  
Flecken 120 ff.  
Preisetiketten 61  
Pullover 98, 100  
Putzkissen 56  
Putzlappen 43  
Putzmittel 42  
Quitten 214  
Radieschen 186  
Raumtemperatur 31, 32  
Regenwasser 27  
Reifen 35  
Reis 72, 200 f.  
Reißnägel 269  
Reißverschlüsse 100  
Resteverwendung 221 ff.  
Restwärme nutzen 21  
Rhabarber 214  
Risse im Mauerwerk 30  
Rolläden 30  
Rolladengurte 50  
Römertopf 68  
Rosen 284  
Rosenkohl 187  
Rost(flecken) 53, 57, 61,  
66, 68, 115  
Rostschutz 52  
Rote Bete 116, 188  
Rotkohl 187  
Rotwein 115  
Rührkuchen 148 ff.  
Ruß 116  
Sägen 269  
Salat 179  
Salz 50, 66, 67, 70, 72  
Samt 101  
Sauerampfer 67  
Sauerkraut 66, 188  
Saughaken 265  
Schädlinge  
(an Pflanzen) 292  
Schalen (f. Pflanzen) 293  
Schimmel 40, 43, 117, 263  
Schinken 173  
Schmalzgebäck 150  
Schmiedeeisen 68  
Schmirgeln 271  
Schmirgelpapier 41  
Schmuck 73  
Schnittblumen 285  
Schnitzel 171  
Schnupfen 241  
Schnur 265  
Schokolade 117, 155  
Schränke, Feuchtigkeit 79  
Schrauben 269 f.  
Schreibtisch, Ordnung 259  
Schuhcreme 117  
Schuhe, Pflege 123 ff.  
Schuppen (Haar-) 255  
Schwarzwurzeln 188  
Schweißflecken 117  
Seide 101  
Seifenduft 46  
Sellerie 188  
Senf 118  
Silber 74  
Silberbesteck 68, 74  
Socken 101 f.  
Sodbrennen 242  
Solarzellen 13  
Sonderangebote 135  
Sonnenbrand 242  
Spargel 189 f.  
Spartaste (Toiletten-  
spülung) 17  
Speck 173 f.  
Spiegel 44  
Spinat 118, 190  
Spiritus 67  
Spitzen 102  
Splitter 243  
Spülbecken 56  
Spülen 65, 69  
Spülmaschine 24 f., 57 f.  
Spülmittel 69  
Spülschwämme 59  
Stachel 243  
Stahlwolle 56  
Stand-by-Modus 12  
Staub 87 f.  
Steaks 171 f.  
Stempelfarbe 118  
Stimmungstief 243  
Stockflecken 119  
Stoffschuhe 129  
Stores 103  
Streichen 272 f.  
Stress 243  
Strickwaren 98, 100  
Strohhut 102  
Strom sparen 11 ff.  
Stromfresser 11, 12, 13  
Strommessgerät 13  
Strudelteig 151  
Tapete 89, 274 f.  
Tapezierer 274 f.  
Tauchsieder 58  
Tee 119  
Teekannen 71  
Teer 119

- Teflon 67  
Temperatur  
  b. Kühlgeräten 23  
Teppiche 86f.  
  – Flecken 120ff.  
Terrakottatöpfen 295  
Textilien, Pflege 90ff.  
Thermoskannen 65  
Thermostatventile 33  
Tiefkühlen 138ff.  
Tiefkühlgerät 58  
Tiefkühlware 135  
Tierhaare 87  
Tintenflecken 85, 119  
Tischdecken 102  
Toaster 19  
Toilettenbecken 43  
Toilettenspülung 17  
Tomaten 120, 191  
Tontöpfe 295  
Töpfe 20, 21, 70f.  
  – f. Pflanzen 293  
Topfkratzer 71  
Torten 151  
Torten füllen u. garnieren  
  154f.  
Trauben 215  
Treppe 265  
Türen 30, 266  
  
Übertöpfe 287  
Überwintern  
  (Kübelpflanzen) 291  
Umluft 19  
Umtopfen 293 f.  
Ungeziefer (an Pflanzen)  
  292  
Urinstein 44  
  
Vasen 72  
Verbrennungen 244  
Verdauungsprobleme 244  
Vergoldung 74  
Versalzen 219, 220  
Verspannungen 244  
Verstopfung (Abfluss) 37f.  
Vorhänge 103  
  
Wachs 66, 120  
Waffeleisen 72  
Wärme 28ff.  
Wärmedämmung 28, 29  
Wärmeverluste 28ff.  
Warmlaufen lassen 36  
Waschbecken 46  
Wäsche, duftende 94  
Wäschetrockner 26, 28  
Waschmaschine 25f.  
Waschmittel, -pulver  
  70, 103f.  
Wasser erhitzen 22  
Wasser sparen 16–18  
Wasserhähne, tropfende  
  17  
Wasserkessel 60  
Wasserkocher 21, 60  
Wassermenge abmessen  
  22  
Wassertemperatur 16  
Weidenkorb 72  
Weihnachtsbacken 151f.  
Weihnachtsbaum 288  
Weinflecken 85  
Weißenkohl 192  
Weiße Wäsche 104  
Werkzeug 271f.  
Windbeutel 147  
  
Wischlappen 59  
Wischtücher 42  
Wohnbereich 74ff.  
Wolle 105  
Wurst 173f.  
Zahnburste 45  
Zähne, Pflege 245  
Zahnputzbecher 47  
Zeitschaltuhr 15  
Zeitungspapier 54  
Zigarettengeruch im Auto  
  279  
Zigarettenrauch 79  
Zinn 72f.  
Zitrone(nsaf) 39, 49, 55ff.,  
  62ff., 66, 70ff., 80ff.,  
  86, 91f., 97, 101, 104,  
  108, 110f., 115, 117ff.,  
  128, 141, 148, 154, 159,  
  165, 172, 176ff., 185,  
  187, 193, 204, 208ff.,  
  213ff., 221, 223, 236,  
  238f., 247, 250, 252,  
  286  
Zitronenmelisse 237  
Zitronenöl 42  
Zitronensäure 44, 47, 53,  
  117, 137  
Zitronenschale 73, 104,  
  207, 215, 252, 263  
Zitrusaroma 154  
Zitrusbäumchen 291  
Zitrusfrüchte 215  
Zucker 153f.  
Zuckerguss 156  
Zwiebel(n) 70, 192f., 238  
Zwiebelgewächse,  
  frühjahrsblühende 288

# eBooks zum sofortigen Download

[www.ciando.com](http://www.ciando.com)

find  
out!

Know How ist nur einen Klick entfernt.

- eBooks können Sie sofort per Download beziehen.
- eBooks sind ganz oder kapitelweise erhältlich.
- eBooks bieten eine komfortable Volltextsuche.

