



BR

BAYERN

1

Ingeborg Hain

CLEVER.. GELÖST

100 geniale Tipps und
Tricks von BAYERN 1

ars vivendi



Ingeborg Hain

CLEVER.. GELÖST

100 geniale Tipps und
Tricks von BAYERN 1

ars vivendi

Silicagel – Nützliche Minihelfer im Haushalt

Wenn die neue Tasche oder die neuen Schuhe daheim ausgepackt werden, landen sie meist sofort im Müll – die kleinen weißgrauen Säckchen mit Trockenmittel. Das in ihnen enthaltene Kieselsäuregel – auch »Silicagel« genannt – schützt die Ware auf dem Transport vor Schimmel, weil es Feuchtigkeit bindet.

Und diese Eigenschaft können Sie prima im Haushalt nutzen. Denn die Kügelchen können bis zu vierzig Prozent ihres Eigengewichts zusätzlich an Feuchtigkeit aufnehmen. Sammeln Sie einen Vorrat an und heben ihn in einer verschlossenen Dose auf.

So können Sie Kieselsäure-Säckchen nutzen

° Wenn das **Handy** nass geworden ist: Legen Sie es in einen Behälter mit den Beuteln.

° Oder ab damit in die **Sporttasche**: Wenn die durchschwitzten Sachen beispielsweise nach dem Frühsport den ganzen Tag dort drinnen bleiben, kann es schnell anfangen zu muffeln.

° Bei Regenwetter lassen sich durchnässte **Schuhe** schonend damit trocknen.

° Es lohnt sich auch, ein paar Beutel in die Box mit alten **Fotos** zu legen. Wenn sie feucht werden, kleben sie aneinander, verblassen oder bekommen im schlimmsten Fall sogar Stockflecken.

Kieselbeutel sind wieder verwendbar

Und wenn das Kieselgel seine Arbeit getan hat? Dann die feuchten Beutel langsam im Backofen trocknen – bei maximal 80 Grad. Danach sind sie bereit für den nächsten Einsatz.



Weißer Schuhränder im Winter – Vorbeugen ist besser als putzen



Kälte, Nässe und Streusalz – der Winter kann Lederschuhen ziemlich zu schaffen machen. Ärgerlich und un schön sind vor allem die weißen Ränder und Flecken. Die Ursache dafür ist weniger der Schnee selbst, sondern vielmehr das Streusalz. Hier hilft es am besten, die Schuhe sofort nach dem Ausziehen mit etwas warmem Wasser oder verdünnter Essigessenz abzutupfen.

Noch besser ist es natürlich, wenn sich erst gar keine Ränder bilden. Das geht, wenn Sie Ihre Schuhe entsprechend auf den winterlichen Ausgang vorbereiten. Der beste Schutz ist hier regelmäßiges Imprägnieren –

in einem strengen Winter durchaus einmal in der Woche. Für die Tage, an denen richtig viel Schnee und Eis liegt, empfiehlt sich zusätzlich ein anderer einfacher Trick: Reiben Sie Ihre Schuhe und Stiefel mit Schuhfett oder auch nur mit Vaseline ein. Das ist kostengünstig und wirkt zuverlässig, selbst wenn Sie häufiger durch Schneematsch stapfen.

Das Deutsche Schuhinstitut rät außerdem: Wenn Schuhe einmal richtig durchnässt sind, sollten sie bis zum nächsten Tragen mindestens einen oder besser sogar zwei Tage ausdünsten können.

Heizkosten sparen – Schon ein Grad weniger rentiert sich



Es mollig warm in der Wohnung haben und gleichzeitig Energie sparen? Was nach einem Widerspruch klingt, funktioniert tatsächlich.

Wenn Sie die Heizung nur ein Grad weniger aufdrehen, spüren Sie das vermutlich gar nicht, senken so aber nachhaltig den Verbrauch. Denn jedes Grad weniger spart rund sechs Prozent Heizenergie – und das rechnet sich. Je nach Größe der Wohnung oder des Hauses lassen sich so pro Jahr einige Hundert Euro einsparen.

Welche Temperatur für welches Zimmer?

Experten raten: 20 Grad im Wohnzimmer sind optimal, im Kinder- und Arbeitszimmer dürfen es dagegen ru-

hig 22 Grad sein, im Schlafzimmer reichen 16 bis 18 Grad. Darunter sollte es generell nicht sein, sonst kühlen die Wände aus, und es steigt das Risiko für Schimmelbildung.

Cleveres Lüften spart Geld!

Wenn Sie Fenster dauerhaft kippen, heizen Sie buchstäblich zum Fenster hinaus. Im Schnitt können dadurch pro Heizsaison rund 200 Euro zusammenkommen. Deshalb besser nur Stoßlüften. Dazu die Heizkörper vorübergehend abdrehen und in einem Zimmer alle Fenster für fünf Minuten komplett öffnen. Das empfiehlt sich mehrmals am Tag. So bekommen Sie frische Luft und schonen gleichzeitig Ihren Geldbeutel.

Wischwasser-Temperatur – Es hängt vom Putzmittel ab!

Nichts einfacher als Böden zu wischen: Einen Eimer mit warmem Wasser füllen, einen Schuss Putzmittel dazu und schon kann es losgehen, oder? Stimmt leider nicht immer. Denn falls Sie einen Allzweckreiniger benutzen, muss es prinzipiell kaltes Wasser sein. Das überrascht erst einmal, ist aber sinnvoll, erklärt Hauswirtschaftsmeisterin Birgit Billy vom VerbraucherService Bayern: »Diese Mittel sind sogenannte Kaltwasser-Reiniger. Aus gutem Grund, denn sie enthalten Alkohol, und durch warmes Wasser würde er verdampfen, statt zu reinigen. Er könnte also weniger wirken.«

Wann ist warmes Wasser nötig?

Wenn Sie gezielt Fettspritzer entfernen möchten, dann reicht ein normales Geschirrspülmittel – dieses gehört dann allerdings in warmes Wasser. Warmes Wischwasser reicht generell oft aus, um Böden ohne große Verschmutzung zu reinigen. Spezielle Mittel sind unnötig. Das gelte ebenso für die diversen Putzsysteme, so die Expertin. Die Wischbezüge aus Mikrofasern reinigen in vielen Fällen gut auch ohne die oft teuren Pflegeprodukte der jeweiligen Firmen.



Getränke kühlen – Notfallplan für die Sommerparty

Sie bekommen überraschend Gäste und haben nur warme Getränke im Haus? Oder Ihr Kühlschrank reicht nicht aus, um die ganze Party mit kühlen Drinks zu versorgen? Macht nichts – mit diesem Trick kühlen Sie Bier, Wasser und andere Getränke schnell herunter: Nötig sind dazu Crushed Eis oder Eiswürfel, kaltes Wasser und reichlich Salz – auf zehn Liter Wasser sind es zehn Kilo Salz. Eine ganze Menge also – und das zeigt schon: Diese Kühlmethode ist wirklich nur die absolute Ausnahme für den »Hitze-Notstand«, wenn es ganz schnell gehen muss. Je nachdem wie viele Flaschen Sie kühlen möchten,



nehmen Sie einen Eimer, eine kleine Wanne oder auch das Kinder-Planschbecken im Garten.

Alle drei Zutaten gut vermischen und dann rein mit den Flaschen in die Kältemischung. Was jetzt passiert, ist ein Runterkühlen »fast wie von selbst«.

Das Salz macht es möglich

Entscheidend ist das Salz. Der Grund ist simple Physik: Das Salz bewirkt, dass die Eiswürfel schneller schmelzen. Wasser mit einer Salzlösung hat generell einen niedrigeren Gefrierpunkt als Wasser ohne. Die schmelzenden Eiswürfel kühlen das Wasser und somit auch die Getränkeflaschen und -dosen, weil die Temperatur unter null sinkt. Es dauert ungefähr zehn bis zwanzig Minuten, dann wird aus dem warmen Bier ein frisches Köhles. Ganz nebenbei: Straßenmeistereien nutzen den gleichen Effekt, wenn sie im Winter mit speziellem Salz die Straßen eisfrei machen.

Kühlschrankfächer – Platzordnung mit Frischegarantie

Was gehört im Kühlschrank wohin? Die Antwort richtet sich leider nicht danach, was wir gerne stets griffbereit haben wollen. Die Temperatur gibt die Platzordnung vor. Und hier gilt nach dem Gemüsefach aufwärts: von unten kalt nach oben warm.

Unterschiedliche Kältezonen

- Das Fach über der Gemüseschublade ist mit etwa zwei bis drei Grad am kältesten und deshalb der richtige Ort für Wurst, Fleisch und Fisch.
- Die Mittelfächer mit um die fünf Grad sind optimal für Milch und Milchprodukte wie Quark, Joghurt sowie jede Art von Rahm und Käse.
- Noch wärmer ist es bei sechs bis acht Grad im oberen Teil, und das ist ideal für Marmelade, Senf und Selbstgekochtes.
- Die Türfächer sind mit rund zehn Grad am wärmsten und eignen sich für Eier, Butter, Dressing und Senf.



- Der unterste Teil ist mit um die neun Grad am zweitwärmsten. Das sogenannte Gemüsefach eignet sich nicht nur für Karotten und Co, sondern ebenfalls für Salat und Obst. Die mäßige Umgebungstemperatur garantiert, dass die frischen Sachen bestens gekühlt werden. Prinzipiell gilt: In den Kühlschrank gehören keine Früchte, die aus warmen Regionen stammen, zum Beispiel Bananen.

Kuchenteig

Kuchen(-teig) aufbewahren – Ab in den Eisschrank

Die Augen waren größer als der Magen, und es ist noch einiges da vom Kuchenbuffet? Dann einfach einfrieren für die nächste Kaffeerrunde! »Mit Ausnahme von belegten Obstböden, geht das mit jedem Kuchen, sogar mit einer Cremetorte«, so Margarete Engel vom Berufsverband Meisterinnen und Meister der Hauswirtschaft Bayern e. V. Die Kunst liege beim Auftauen, so die Expertin. »Trockenes Gebäck ohne Füllung kann ich sogar gefroren in den Backofen schieben. Moderne Herde haben eigene Auftauprogramme. Falls Sie keines haben, dann stellen Sie zum Beispiel

den Gugelhupf bei maximal 120 Grad für rund 15 Minuten den Ofen.« Es empfiehlt sich Umluft, damit er von allen Seiten schön warme Luft bekommt. Bei einem Käsekuchen mit Mürbteig reichen 75 bis 80 Grad. Wichtig ist generell, dass die Temperatur nicht zu hoch und die Backzeit nicht zu lange ist. So bekommen Sie im wahrsten Sinne einen frisch gebackenen Kuchen. Bei einer Cremetorte ist es noch leichter – einfach im Freien oder im Kühlschrank auftauen lassen.

WENN NOCH TEIG ÜBRIG BLEIBT

Gut einfrieren lassen sich auch rohe Teige. Dabei sollte jedoch die Faustregel beachtet werden: nur Teige ohne Backtriebmittel einfrieren, wie Mürb- und Blätterteig; als einzige Ausnahme gelten Hefeteige, die auch ins Gefrierfach dürfen. Keine eisigen Temperaturen mögen dagegen Rührteige, weil das enthaltene Backpulver nach dem Auftauen nicht mehr wirkt. Der Kuchen geht dann im Ofen nicht auf.



Hausstaubmilben – Auf relaxte Frau Holle machen

Weckerklingeln, Aufstehen, Bettenmachen. Damit ist das Schlafzimmer in Ordnung, oder?

Für Ihre Mitbewohner, die Hausstaubmilben, auf jeden Fall! Sie sind überall dort, wo Hautschuppen, Haare oder Federn länger liegen bleiben. Deshalb fühlen sie sich auf Matratzen, Kopfkissen oder Bettdecken richtig wohl. Das feuchtwarme Klima im Bett ist ideal für sie. Also machen wir es ihnen mit Frischluft ungemütlich und senken damit gleichzeitig das Risiko für eine Hausstaubmilben-Allergie!

Deshalb nach dem Aufstehen die Bettdecke weit zurückschlagen – ruhig für einige Stunden. Frischluft mögen die nächtlichen Bettgenossen gar nicht. Auch gut: Die Bettdecke am Fenster auslüften lassen. Und ehrlich, brauchen Sie wirklich eine Tagesdecke? Je luftiger das Bett, desto besser.

HYGIENISCHE NACHTRUHE

Zum Betten-Einmaleins gehört auch das Waschen. Wir verlieren pro Nacht bis zu einem halben Liter Schweiß. »Deshalb spätestens alle zwei Wochen die Bettwäsche wechseln«, empfiehlt Birgit Billy vom VerbraucherService Bayern in Augsburg. Betten vorsichtig abziehen und nicht aufschütteln, sonst verteilen sich Milben im ganzen Raum. Das Kopfkissen gehört etwa alle drei Monate in die Waschmaschine und das Bett-Inlett sollte einmal im Jahr gereinigt werden. Bei 60 Grad haben Milben und die meisten Keime keine Chance. Daunen-Bettwaren gehören anschließend in den Trockner. Am besten ist es, immer auf das jeweilige Etikett mit den Pflegehinweisen zu achten.



Die Wahl des Waschmittels – Pulver sticht flüssig



Waschmittel gibt es flüssig oder als Pulver. Was ist nachhaltiger? Manche Produkte werden als Bio-, Öko- oder Eco-Waschmittel beworben. Das sind aber keine gesetzlich definierten Begriffe. Die Hersteller verzichten u. a. auf Bleichmittel und optische Aufheller. Das sind Stoffe, die die Umwelt belasten, weil sie schwer abbaubar sind. Allerdings können auch diese Mittel allergieauslösende Stoffe enthalten. Ein Beispiel sind Orangenöle, die zudem schlecht für Wasserorganismen sind. Bei der Umweltverträglichkeit geht es generell um ein Mehr oder Weniger, denn kein Waschmittel ist umweltneutral.

Die Dosis macht's

Nachhaltig bedeutet auch, auf die Dosierung zu achten. Pulverwaschmittel mit dem Zusatz »kompakt« enthält keine unnötigen Füllstoffe, deshalb reicht hier weniger davon aus. Ein weiteres Plus: Kompaktwaschmittel spart Verpackung, weil sein Volumen geringer ist. Ebenfalls wichtig für die Dosierung ist der Härtegrad des Wassers: Je weicher es ist, desto weniger Waschmittel ist nötig.

Pulver oder flüssig?

Margarete Engel vom Berufsverband Meisterinnen und Meister der Hauswirtschaft Bayern e.V. meint dazu: »Auf jeden Fall das Pulver nehmen, denn Flüssigwaschmittel bilden gerade bei niedrigen Temperaturen auf Dauer einen Biofilm in der Waschmaschine. Das sind Ablagerungen, etwa Keime, die während des Waschens aus der Kleidung herausgespült werden.«

Von wegen billiges Kunstleder – Gute Pflege zahlt sich aus

Neue Lederschuhe vor dem ersten Tragen zu imprägnieren, das ist für die meisten selbstverständlich. Aber Schuhe und Taschen aus Kunstleder? Für sie gilt das Gleiche! Denn sie sind mitunter längst keine Billigprodukte mehr. Solche gibt es natürlich nach wie vor, aber daneben eben auch hochwertige Lederimitate in Designerqualität. Und das merkt man: Sie fühlen sich gut an, haben keinen unangenehm stechenden Geruch und sind von echtem Leder auf den ersten Blick nicht einmal zu unterscheiden. Und damit das so bleibt, ist gute Pflege

nötig. Der erste Schritt heißt: imprägnieren – so empfiehlt es Birgit Bily vom VerbraucherService Bayern: »Dafür gibt es spezielle Imprägniersprays und Pflegeprodukte. Sie sind anders zusammengesetzt als Mittel für echte Lederwaren. Sie enthalten zum Beispiel keine Öle und Fette.« Synthetikleder kann mit der Zeit austrocknen und spröde werden, dann bilden sich kleine Risse. Gute Pflege zahlt sich also durchaus aus, die Produkte sind so unempfindlicher im täglichen Gebrauch.



Schokolade schmelzen – Das richtige Timing bringt den Glanz

Sie ist das Tüpfelchen auf dem i – eine schön glänzende Schokoglasur auf einem Gugelhupf oder einer Schokotarte.

Bei einer fertigen Glasur im Töpfchen geht das mit einem Wasserbad im Handumdrehen. Hier muss man nur darauf achten, dass kein Wasser in die Schokomasse spritzt, sonst bilden sich Klümpchen.

Hochwertiger ist Kuvertüre. Sie schmeckt schokoladiger und enthält oft weniger Zucker. Aber hier ist ein wenig an Fingerspitzengefühl nötig. Denn erst muss sie geschmolzen, anschließend im Wasserbad unter Rühren auf circa 30 Grad heruntergekühlt

werden. Erst jetzt ist es eine schöne streichfähige Schokomasse, die anschließend auf dem Kuchen eine feste, glänzende Glasur bildet. Profis nutzen dafür sogar spezielle Thermometer.

Raffinierter Mix

Der Tipp von Hauswirtschaftsmeisterin Margarete Engel vom Berufsverband Meisterinnen und Meister der Hauswirtschaft Bayern e. V.: »Mischen Sie eine hochwertige Kuvertüre mit einer gängigen Kuchenglasur. Diese Mischung ist leichter zu verarbeiten, und sie garantiert einen schönen Glanz.«



Wäsche trocknen – Väterchen Frost hilft mit



Wäsche trocknen im Freien? Im Sommer durchaus üblich, aber im Winter? Eher ungewöhnlich. Schade. Gerade dann wäre es eine besonders gute Idee! Je kälter, desto besser. Das wussten schon unsere Großmütter. Wer keinen Wäschetrockner hat und auch keinen Dachboden oder Heizungskeller, der muss seine Wäsche im Bad oder in den Wohnräumen trocknen lassen. Das erhöht allerdings das Schimmelrisiko. In einem Korb mit nasser Wäsche befinden sich immerhin an die zwei Liter Wasser, und die Feuchtigkeit wird beim Trocknen kontinuierlich an die Luft abgegeben.

Eine prima Alternative im Winter ist das Frosttrocknen auf Balkon oder Terrasse. Auch wenn es auf den ersten Blick erst einmal eigenartig erscheinen mag – zunächst eine kleine Nachhilfe aus der Physik: Hier spielt ein thermodynamischer Prozess eine Rolle – die sogenannte Sublimation. Einfach ausgedrückt: Beim Frosttrocknen gefriert die nasse Wäsche zuerst, um dann direkt zu trocknen.

Kleine Ausnahme: Feine Wäsche, wie Seide und Spitze, mag keinen Kälteschock. Die Fasern können durch den Frost sogar Schaden nehmen. Ansonsten gilt: Frosttrocknen ist eine energiesparende, umweltfreundliche Lösung.

Biskuitteig

Wie der Biskuit gelingt- Fluffig geht ganz leicht

Eier, Zucker, Mehl und Backpulver – nur vier Zutaten braucht ein Biskuit. Aber woran liegt es, wenn er nicht schön locker aufgeht, sondern hart wie ein Brett in der Form liegt? Zwei Punkte sind entscheidend: viel rühren und die Art des Erhitzens. Aber der Reihe nach.

So gelingt der Teig perfekt

Die Eier auf der höchsten Stufe des Rührgeräts so lange schlagen, bis eine helle, cremige Masse entsteht. Dann den Zucker einrieseln lassen und kräftigiterrühren. Das Volumen nimmt dabei um einiges zu. Das mit dem Backpulver vermischte Mehl

nur noch unterheben, sonst fällt die luftige Masse in sich zusammen.

Die Kuchenform lediglich am Boden einfetten, damit der Teig schön aufsteigen kann. Die Form auf das mittlere Gitter stellen und bei Ober-/Unterhitze auf 175 Grad rund 20 bis 30 Minuten backen.

Extratipp: Noch fluffiger wird der Teig, wenn Sie zuerst das Eiweiß steif schlagen und nach und nach den Zucker dazugeben, bis eine feste, glänzende Masse entsteht. Jetzt erst die Eigelbe unterrühren und weitermachen wie beschrieben.

WASSERBISKUIT

Der feine Biskuitteig bekommt seinen Geschmack durch die Eier und eignet sich bestens für Obstkuchen und Sahnerollen. Eine Ei-reduzierte Variante ist der Wasserbiskuit, der sich für Cremetorten bewährt hat. Ein Ei wird dabei durch drei Esslöffel Wasser ersetzt.



Besteck

Flugrost am Besteck – So lässt er sich vermeiden

Kleine braune Punkte am Geschirr oder Besteck sind ein untrügliches Zeichen für Flugrost. Frische Flecken lassen sich durch festes Reiben mit dem Geschirrtuch entfernen. In hartnäckigen Fällen hilft als einfachste Lösung die blaue Seite eines Radiergummis. Spezialreiniger sind nicht nötig. Wenn Sie aber den Auslöser nicht kennen, tritt der Flugrost regelmäßig auf.



Was ist die Ursache?

Mit der Qualität des Geschirrspülers oder des Spülmittels an sich hat es in der Regel nichts zu tun. Die Ursache für Flugrost können Teile sein, die nicht spülmaschinenfest sind, billiges Besteck oder das nicht rostfreie Töpfchen aus dem Urlaub. Auslöser können sogar einzelne Schrauben sein. Oder die Beschichtung des Geschirrwagens ist defekt, und das Metall unter der Kunststoffbeschichtung fängt unbemerkt an zu rosten. Während des Spülvorgangs lösen sich dann Rostpartikel heraus, die in der ganzen Maschine herumwirbeln und sich dann schließlich an Messer und Löffel haften. Je länger sie dort bleiben, umso schwerer sind sie zu entfernen.

Klettverschluss

Klettverschluss – Mit einer Metallbürste wieder wie neu

Er ist superpraktisch – erst recht für alle, die mit kleinen Kindern bei Wind und Wetter unterwegs sind – der Klettverschluss. Sein Prinzip haben die Forscher der Natur abgeguckt. Aber anders als in der freien Natur haben wir da ein Problem: nämlich wenn die lieben Kleinen mit ihren verdreckten Schuhen oder Stiefeln nach Hause kommen. Wie »eine Klette« hat sich alles Mögliche an den klebrigen Verschluss gehaftet – Schmutz, Sand, Haare und Flusen. Und wie soll das wieder sauber werden? Mit dem richtigen Werkzeug ist das gar kein Problem!

Hilfe aus der Abteilung Tierbedarf

Ein Klettverschluss besteht aus zig winzig kleinen Noppen und Härchen. Die zu reinigen, schafft bestens eine spezielle Metallbürste. Und zwar die, mit der Hundebesitzer jedes Jahr beim Fellwechsel die Unterwolle ihres Vierbeiners entfernen. Diese Drahtbürsten nehmen den Kampf mit jedem Klettverschluss erfolgreich auf. Durchziehen und fertig.



Fruchtaufstrich

Köstliche Fruchtaufstriche – Ganz ohne Gelierzucker

Erdbeeren, Himbeeren, Brombeeren und Blaubeeren – köstlich zum Sofortnaschen und als eingekochte Konfitüre. Aber da geht noch mehr: Warum soll's nicht mal ein frischer Fruchtaufstrich fürs nächste Sonntagsfrühstück werden? Nur zwei Zutaten sind dazu nötig: Beeren und Agar-Agar. Das ist ein rein pflanzliches, geschmacksneutrales Geliermittel aus getrockneten Algen. Das hellgelbe Pulver lässt sich einfach verarbeiten.

Der Fruchtaufstrich im Handumdrehen

Die gut verlesenen Früchte waschen, zerkleinern und zusammen mit dem

Agar-Agar-Pulver aufkochen. Das Pulver löst sich auf und dickt die Fruchtmasse beim Abkühlen ein. Fertig. Ganz ohne Gelierzucker.

Der hat an sich ja noch eine zweite wichtige Funktion – als Konservierungsmittel, das Marmeladen und Konfitüren über Jahre haltbar macht. Das ist aber in dem Fall gar nicht nötig. Ein paar Tage halten die so zubereiteten Früchte auch. Und wer kann diesem natürlichen Genuss schon länger widerstehen – 100 Prozent Fruchtsüße ohne jeden Zuckerzusatz (und entsprechende Kalorien). Der Fruchtaufstrich eignet sich auch prima als gesundes Mitbringsel für den nächsten Brunch bei Freunden!



Hausputz

Putzen – So wird aus der Pflicht eine Fitnesskür

Manche Menschen lieben Hausarbeit. Sie entspannen beim Badputzen und meditieren beim Bügeln. Aber wer mag schon große Fensterflügel reinigen oder die obersten Bretter vom Bücherregal? Auch das hat aber seine Vorteile, denn es ist eine wunderbare Sporteinheit, findet Alexandra Borchard-Becker vom Bundesverband Die VERBRAUCHER INITIATIVE e. V. Und die geht so: Für Regale und die oberen Küchenschränke ist eine Leiter nötig. Nutzen Sie sie als Trainingsgerät. Die Stufen rauf und runter zu klettern ist wie Treppensteigen gut für die Ausdauer. Damit Sie wirklich noch den letzten Winkel erreichen, ruhig bewusst fest nach oben strecken. Und beim Bücken zu den bodentiefen Fenstern oder der Balkontür ruhig noch ein bisschen tiefer runter. Gerne dabei noch ein- oder zweimal zusätzlich in die Knie und in die Hocke gehen und dann wieder schwungvoll nach oben. Wetten, dass Sie dabei fast ein wenig außer Puste kommen? Gut so! Es geht



ja um die Fitness. Und der schöne Nebeneffekt dabei ist, dass Sie beim sportlichen Wohnungsputz einiges an Kalorien verbrauchen. Alexandra Borchard-Becker: »Bei all den Kniebeugen, Dehn- und Streckbewegungen kommen in einer Stunde locker 300 Kilokalorien zusammen. Das ist ungefähr so viel wie bei einer halben Stunde Joggen.« Ein schönes Frühjahrsprogramm – auch für Hausmänner!

Zwiebeln

Zwiebel schneiden – Kochen ohne Tränen

Sie sind gesund, schmecken frisch wie auch gekocht und sind trotzdem zum Heulen – Zwiebeln! Was uns die Tränen in die Augen treibt, ist ihr natürlicher Schutzmechanismus: Der scharfe Geruch der Schwefelverbindungen soll die Fressfeinde der Lauchpflanze vertreiben.

So schützen Sie sich

- Schneiden Sie die Zwiebeln unter Wasser. So können die tränenauslösenden Stoffe erst gar nicht in die Luft ausströmen. Allerdings bedeutet das unter fließendem Wasser unnö-

tigen Wasserverbrauch. Deshalb ist es besser, das Wasser in eine große Plastikschüssel zu geben. So können Sie es anschließend für den Suppenfond nutzen oder direkt in den Eintopf schütten.

- Ebenfalls bewährt hat es sich, die frische Zwiebel kurz in eine warme Suppenbrühe oder in warmes Wasser zu legen. Der scharfe Geruch ist dann weg, und die Zwiebel lässt sich bequem auf einem Schneidebrett verarbeiten. Auch diese Flüssigkeit können Sie zum Weiterkochen nutzen.

HOLZBRETT OHNE ZWIEBELAROMA

Die Zwiebeln verbreiten ihr Aroma nur noch im Topf, dafür riecht nach getaner Arbeit das Holzbrett nach Zwiebeln. Was jetzt? Sofort mit warmen Wasser abspülen und mit einer halben Zitrone abreiben, kurz einwirken lassen und wieder mit Wasser abspülen. An der Luft trocknen lassen.



Wenn die Sauce ausflockt – Pannenhilfe Eiswürfel

Echt ärgerlich, aber kann jedem passieren: Die Gäste sind schon im Anmarsch, das Essen ist so gut wie fertig und dann das: Die Sauce oder die Suppe flockt aus. Küchenalarm!

Warum gerinnt eine flüssige Speise?

Die Ursache ist eindeutig ein Kochfehler – vielleicht ganz kurz nicht aufgepasst, und schon ist der Topf samt Inhalt viel zu heiß geworden. Falls Sie Sauerrahm, Joghurt oder Schlagsahne dazu gegeben haben, macht sich das Eiweiß »davon«, es trennt sich vom Rest. Das ist der gleiche Prozess, wie

wenn ein Ei gerinnt, anstatt zum Beispiel die Reissuppe schön sämig zu machen.

Wenn Saucen und Suppen ausflocken, gibt es eine probate schnelle Hilfe: Schrecken Sie alles ab! Sofort zwei oder drei Eiswürfel in den Kochtopf geben und alles mit einem Schneebesen kräftig verrühren. So lösen sich die Klümpchen im Nu wieder auf. Falls Sie keine Eiswürfel zur Hand haben, nehmen Sie ein wenig kaltes Wasser oder kalte Brühe. Aber ganz wichtig: Jetzt darf nichts mehr aufkochen! Sauce und Suppe sind gerettet und die Gäste können kommen!



Nahrhafte Äpfel – Die roten sind noch gesünder

Elstar, Braeburn und Jonagold – das sind die Lieblingsäpfel der Deutschen. Gesund sind sie alle, aber noch einen Kick mehr an wertvollen Inhaltsstoffen enthalten die roten. Denn ihr Vitamin Gehalt ist höher als der der sauren grünen. Braeburnäpfel zum Beispiel haben bis zu 35 Milligramm Vitamin C pro 100 Gramm und damit fast zwei Drittel mehr als der Klassiker »Granny Smith«. Die Schale macht den Unterschied. Die rote Farbe zeigt, dass der Apfel reich ist an sekundären Pflanzenstoffen wie Anthocyanen. Diese natürlichen dunklen Farbstoffe schützen die Früchte in der Natur vor Fraßfeinden. Und auch für uns Menschen sind sie gut: Sie peppen das Immunsystem auf und wirken entzündungshemmend.

In der Schale liegt die Kraft

Deshalb Apfelschnitze besser immer mit Schale essen. Sonst entfernen Sie das Gesundeste am Apfel überhaupt. Direkt unter der Schale sitzen siebzug Prozent der Vitamine und Ballaststoffe. Generell zu empfehlen sind von den rund 2.000 bekannten Apfelsorten insbesondere die alten. Denn neue Züchtungen sind vor allem darauf getrimmt, schnell zu wachsen und möglichst unempfindlich gegen Schädlinge zu sein. Zu den bewährten alten Sorten gehören zum Beispiel Alkmene, Boskop und Cox Orange.

WAS BEDEUTEN BRAUNE PUNKTE AUF DEN ÄPFELN?

Diese sind völlig harmlos und finden sich manchmal auch im Fruchtfleisch. Ursache dafür ist die sogenannte Stippe. Gemeint ist damit ein Kalziummangel der Äpfel. Der kann wetterbedingt auftreten, wenn die Wasserversorgung unausgewogen war. Stippige Früchte können Sie ohne Weiteres essen oder weiterverarbeiten zu Apfelmus oder für den Kuchen. Zum Lagern eignen sie sich allerdings nicht.



Tee (Hilfe bei Hitze)	137	Z	
Teig (einfrieren)	20	Zimmerazaleen	83
Temperatur (Handy)	129	Zimmerpflanzen (im Glas)	88
Terrakottatöpfe	67	Zimmerpflanzen (Lichtmangel)	79
Thromboseschutz (Flugzeug)	134	Zitronat	41
Tigerschnegel	87	Zwiebeln (schneiden)	34
Tomaten (Seekrankheit)	121		
Tomaten (veredeln)	73		
Tomatenmark	63		
Tonkbohnen	57		
U			
UV-Strahlen (Auto)	133		
V			
Vanillearoma (Tonkbohnen)	57		
W			
Wachs (Seeigelstich)	136		
Wadentrimmer (Beine)	97		
Wäsche (Bettzeug)	22		
Wäsche (Frosttrocknen)	27		
Waschmittel (Pulver oder flüssig)	24		
Wasserbiskuit	28		
Wasserstoffperoxid (Erkältung)	100		
Weihnachtsstern	70		
Wildkräuter (als Dünger)	74		
Winterdepression (Tageslichtlampe)	93		
Wintergemüse	66, 106		
Wischwasser (Temperatur)	17		

Heizkosten sparen, Leder richtig pflegen, Nahrungsmittel effektiv lagern und verwerten – Clevere Lifehacks für einen nachhaltigen Haushalt

Gemüse fermentieren, Filterkaffee richtig zubereiten, mit Baublättern experimentieren – Raffinierte Ideen fürs Kochen, Backen und Konservieren

Rückentraining ganz nebenbei, aktiv gegen den Winterblues, Arzneien aus der Gartenapotheke – Bewährte Hausmittel und Expertenwissen für ein gesundes und achtsames Leben

Blumensträuße perfekt inszenieren, Bio-Pflanzenschutzmittel selbst herstellen, richtig kompostieren – Naturnahe Tipps für Garten, Beet und Balkon

Platzsparend Koffer packen, Reiseübelkeit vorbeugen, Stau vermeiden – Praxiserprobte Tricks für uneingeschränkt schöne Ausflüge und Urlaube