

# Tipps & Tricks

OBC-SOFTWARE BY JOHANN J GRUBER

# Impressum

COPYRIGHT: ©2016  
O.B.C. SOFTWARE  
JOHANN J. GRUBER  
LEEBERGGASSE 53  
2301 OBERHAUSEN

*Alle in dieser Dokumentation enthaltenen Daten, Ergebnisse usw. wurden vom Autor nach bestem Wissen wiedergegeben und mit größtmöglicher Sorgfalt überprüft. Dennoch sind inhaltliche Fehler nicht völlig auszuschließen. Daher erfolgen die Angaben ohne jegliche Verpflichtung oder Garantie des Autors, der keinerlei Haftung für etwa vorhandene inhaltliche Unrichtigkeiten übernimmt.*

Ausgabe vom Montag 25. Oktober 2021, 01:41

# INHALT

<b>GESUNDHEIT</b> . . . . .	<b>8</b>
<b>GEGEN ERKÄLTUNG:</b> . . . . .	<b>8</b>
ERKÄLTUNGSBAD . . . . .	9
FRISCHE LUFT . . . . .	9
GURGELN BEI HALSSCHMERZEN . . . . .	8
HEISSER WASSERDAMPF . . . . .	9
HEISSE ZITRONEN . . . . .	8
HOLUNDER-TEE . . . . .	8
HONIG . . . . .	8
HÜHNERSUPPE . . . . .	8
INGWER . . . . .	8
NASENDUSCHE MIT SALZWASSER . . . . .	9
PFEFFERMINZE . . . . .	8
THYMIAN . . . . .	8
VIEL TRINKEN . . . . .	9
ZWIEBELN . . . . .	8
<b>GEGEN MÜCKENSTICHE:</b> . . . . .	<b>9</b>
1. PFEFFERMINZÖL . . . . .	9
2. KNOBLAUCH . . . . .	9
3. ZITRONEN-EUKALYPTUSÖL . . . . .	9
4. LAVENDEL . . . . .	9
<b>KÖRPERPFLEGE:</b> . . . . .	<b>9</b>
HORNHAUT AN DEN FÜSSEN ENTFERNEN . . . . .	9
NAGELPILZ . . . . .	10
NAGELPILZ: . . . . .	10
SODBRENNEN . . . . .	10
<b>HAUSHALT</b> . . . . .	<b>11</b>
ABFLUSS REINIGEN . . . . .	11
ALLES REINIGER FÜR DIE KÜCHE, BAD U.S.W. . . . .	11
AMEISEN . . . . .	11
BAD REINIGEN . . . . .	11
BAD UND DUSCHE REINIGEN MIT EINEM GESCHIRRSPÜLTAB . . . . .	11
BESCHLAGENE FENSTER . . . . .	11
DIELENBÖDEN REINIGEN . . . . .	12
DUNSTABZUGHAUBEN SÄUBERN . . . . .	12
EISBEHÄLTER . . . . .	12
FENSTER PUTZEN . . . . .	12
FENSTER PUTZEN . . . . .	12
FENSTER PUTZEN . . . . .	12
FETT-STAU-RÖLLCHEN ENTFERNEN . . . . .	12

FLASCHEN, ODER KANNEN INNEN REINIGEN . . . . .	12
FLECKEN AUF MICROFASER ENTFERNEN . . . . .	13
FLIESEN UND FUGEN IM BADEZIMMER REINIGEN. . . . .	12
FRUCHTFLIEGEN . . . . .	13
HAUSHALTSREINIGER. . . . .	13
HAUSHALTSTÜCHER (WISCH UND WEG) . . . . .	13
KAMINOFENSCHIEBEN SÄUBERN . . . . .	13
KAMINOFENSCHIEBEN SÄUBERN . . . . .	13
KNÖPFE ANNÄHEN . . . . .	13
KOCHGERÜCHE IN DER KÜCHE . . . . .	13
KORKBODEN REINIGEN. . . . .	13
KRÄUTERAUFGUSS ZUM SPÜLEN DER HAARE. . . . .	13
KUGELSCHREIBERFLECKEN, ENTFERNEN . . . . .	14
KÜHLSCHRANK REINIGEN . . . . .	14
KÜHLSCHRANK REINIGEN . . . . .	14
LAMINATBODEN REINIGEN . . . . .	14
MUFFIGEN SPÜLMASCHINE . . . . .	14
PUTZMITTEL . . . . .	14
REINIGEN DES KOCHGESCHIRRS OHNE HAUSHALTSTÜCHER (WISCH & WEG) . . . . .	14
REINIGEN NIKOTIN AUF KUNSTSTOFFFENSTERN . . . . .	14
REINIGEN VON VASEN / THERMOSKANNEN U.Ä. . . . .	14
SCHRÄNKE REINIGEN. . . . .	15
SEIFENRESTE . . . . .	15
SEIFENRESTE EINSCHMELZEN . . . . .	15
SILIKONFUGE REINIGEN . . . . .	15
SILIKONFUGE SCHÜTZEN. . . . .	15
SPÜLE & CERANFELD . . . . .	15
SPÜLE REINIGEN . . . . .	15
TOILETTE SCHNELLER UND EINFACHER REINIGEN. . . . .	16
TUBEN & PLASTIKFLASCHEN RESTINHALT . . . . .	16
VELOURSSOFA REINIGEN. . . . .	16
WC REINIGEN . . . . .	16
WC REINIGEN. . . . .	16
ZÄHE, KLEBRIGE FETTBELÄGE REINIGEN . . . . .	16
<b>LEBENSMITTEL . . . . .</b>	<b>17</b>
ALTE WEINACHTSKEKSE . . . . .	17
BRÖTCHEN AUFBACKEN . . . . .	17

<b>BROT VERSCHWENDUNG</b>	17
<b>BRÜHWÜRFEL</b>	17
<b>FLEISCH KLOPFEN</b>	17
<b>FLEISCH PARNIEREN</b>	17
<b>FRISCHE BRÖTCHEN</b>	17
<b>GEFRIERDOSEN</b>	17
<b>GEKOCHTE KARTOFFEL SCHÄLEN</b>	17
<b>GERÜCHE IM KÜHLSCHRANK</b>	18
<b>GUTES SPEISEÖL</b>	18
<b>HALTBARMACHEN VON MAGGIKRAUT</b>	18
<b>KARTOFFEL KOCHEN</b>	18
<b>KÄSE IM KÜHLSCHRANK AUFBEWAREN</b>	18
<b>KÄSE IM KÜHLSCHRANK AUFBEWAREN</b>	18
<b>MILCH HALTBARKEITSDATUM</b>	18
<b>OBST &amp; GEMÜSE IM KÜHLSCHRANK AUFBEWAREN</b>	18
<b>SCHOKOLADE-GARNITUR</b>	18
<b>STROM SPARENDES EIERKOCHEN</b>	19
<b>THEMA OBSTSALAT</b>	19
<b>UNANGENEHME GERUCH BEIM FISCHBRATEN</b>	19
<b>ZWIEBEL SCHNEIDEN</b>	19
<b>KLEIDUNG &amp; WÄSCHE</b>	<b>20</b>
<b>BÜGELN VERMEIDEN</b>	20
<b>FETTFLECKEN ENTFERNEN</b>	20
<b>FLECKEN REINIGEN</b>	20
<b>FÜR WEISSE WÄSCHE</b>	20
<b>KLEIDUNG AUS DEM KOFFER</b>	20
<b>KUGELSCHREIBERFLECKEN AUS STOFF ENTFERNEN</b>	20
<b>SALZRÄNDER BEI SCHUHEN</b>	20
<b>SCHUHE PUTZEN</b>	20
<b>WÄSCHE BÜGELN</b>	20
<b>WÄSCHETROCKNEN EFFEKTIV</b>	20
<b>ZU LEINENTISCHDECKEN</b>	21
<b>FAHRZEUGE</b>	<b>22</b>
<b>1. AUTO VORREINIGEN</b>	22
<b>2. SCHEIBEN SÄUBERN</b>	22
<b>3. FELGEN REINIGEN</b>	22
<b>4. AUTO WASCHEN</b>	22

5. LACK AUFFRISCHEN . . . . .	22
6. CHROM UND GUMMIS PFLEGEN . . . . .	22
7. SORGEN SIE FÜR FREIE SICHT . . . . .	22
8. INNENRAUM KONTROLLIEREN . . . . .	23
9. SITZE PFLEGEN . . . . .	23
10. COCKPIT REINIGEN . . . . .	23
WINDSCHUTZSCHEIBE REINIGEN . . . . .	23
<b>GARTEN . . . . .</b>	<b>24</b>
GARTENARBEIT . . . . .	24
HAARSPRAY SCHÜTZT ERIKA . . . . .	24
KEIN ROST AM SPATEN . . . . .	24
<b>WERKEN . . . . .</b>	<b>25</b>
BOHRSTAUB EINFACH AUFFANGEN . . . . .	25
FARBGERUCH VERSCHWINDET . . . . .	25
KEINE PROBLEME BEIM BOHREN . . . . .	25
KEINE SCHIEFEN BILDER MEHR . . . . .	25
<b>SONSTIGES . . . . .</b>	<b>26</b>
KERZENHALTER ENTWACHSEN . . . . .	26
KONTAKTLINSEN SUCHE . . . . .	26
MONATSBEITRÄGE AN VERSICHERUNGEN . . . . .	26
PAKETE FEST VERSCHNÜRT . . . . .	26
<b>GRILLEN SICHERHEIT . . . . .</b>	<b>27</b>
ANZÜNDER . . . . .	27
AUFSICHT . . . . .	27
GLUT LÖSCHEN . . . . .	27
HITZESCHUTZ . . . . .	27
NUR IM FREIEN . . . . .	27
QUALITÄTSSIEGEL . . . . .	27
SICHERER STAND . . . . .	27
<b>GRILLEN . . . . .</b>	<b>28</b>
AROMAPLANKE . . . . .	30
FISCHBRÄTER . . . . .	29
FLEISCHARTEN TRENNEN . . . . .	30
FLEISCH KAUFEN . . . . .	28

FLEISCH SALZEN . . . . .	28
FLEISCH SÄUBERN . . . . .	28
FLEISCH THERMOMETER. . . . .	29
FLEISCH WARMHALTEN. . . . .	28
FLEISCH WENDEN . . . . .	29
FLEISCH ZART MACHEN . . . . .	30
FLEISCH ZIMMERTEMPERATUR. . . . .	29
GEMÜSE . . . . .	29
GEMÜSE GRILLEN . . . . .	30
GRILLER REINIGUNG . . . . .	28
GRILLGUT AUF GRILL . . . . .	29
GRILLROST REINIGEN . . . . .	31
GRILLROST SÄUBERN . . . . .	31
JAKOBSMUSCHELN ODER SHRIMPS . . . . .	30
KEIN BIER . . . . .	30
KEIN BRENNSPIRITUS . . . . .	28
KRÄUTER . . . . .	30
MARINADEN SELBER MACHEN . . . . .	29
PATTIES WENDEN . . . . .	28
PETTIES FORMEN. . . . .	29
ROST EINFETTEN. . . . .	28
SOUS-VIDE-GARER . . . . .	29
STEAKCHAMP . . . . .	29
STEAK EIMPINSELN. . . . .	28
TEMPERATURZONEN . . . . .	28
ÜBEN . . . . .	29
VORHEIZEN. . . . .	28
ZIMTSTANGEN ALS SPIESSE . . . . .	30
ZUCKER AUF OBST & GEMÜSE. . . . .	30
ZUCKERHALTIGE MARINADEN . . . . .	30
<b>INDEXVERZEICHNIS. . . . .</b>	<b>32</b>

# GESUNDHEIT

## GEGEN ERKÄLTUNG:

### ZWIEBELN

Zwiebel-Wickel um den Hals sind ein beliebtes Hausmittel gegen Erkältung. Der Saft der Zwiebel enthält bestimmte Stoffe, die sogenannten Alliine, die krankmachende Keime abtöten und Halsschmerzen und Husten eindämmen können. Als Zwiebelsaft getrunken können sie Untersuchungen zufolge sogar Ohrenschmerzen bei Kindern lindern.

### HÜHNERSUPPE

Eine schöne heiße Hühnersuppe wirkt gleich doppelt gut bei Erkältungen: Warme Speisen und Getränke sorgen dafür, dass die Zellen der Abwehrkräfte noch besser durch den Körper zirkulieren. Speziell Hühnersuppe enthält zusätzlich wichtige Eiweißbausteine wie Cystein und Carnosin. Diese Stoffe schützen die Immunzellen und können sogar Entzündungen verringern.

### THYMIAN

Thymian ist eine Heilpflanze, die sich vor allem bei Erkältungsbeschwerden wie Husten bewährt hat. Die in Thymian enthaltenen Saponine sind Stoffe, die das Abhusten von Schleim erleichtern und die Atemwege dadurch befreien. So lassen sich Hustenkrämpfe stillen.

### HEISSE ZITRONEN

Der Klassiker unter den Erkältunggetränken ist tatsächlich wirksam. Denn Zitronen sind reich an Vitamin C. Dieses Erkältungsvitamin steuert die Abwehrkräfte, sodass die Zellen des Immunsystems die krankmachenden Viren schneller aus dem Körper vertreiben können. Studien zeigen, dass Vitamin C auf diese Weise die Dauer einer Erkältung leicht verkürzen kann.

### HONIG

Am besten genießen Sie die heiße Zitrone übrigens mit Honig, denn: Amerikanische Forscher haben herausgefunden, dass Honig die Erkältungssymptome von Kindern lindern kann. Durch Honig besserte sich vor allem der Husten und die Kinder konnten besser durchschlafen.

### HOLUNDER-TEE

Die Beeren des Holunderbusches sind reich an Zink. Dieser Mineralstoff gehört zu den wichtigsten Anti-Erkältungs-Nährstoffen. Studien belegen, dass Zink die Dauer und Schwere einer Erkältung verringern kann. Neben Zink enthält Holunder auch noch Polyphenole. Das sind Pflanzenstoffe, die die Zellen im Körper vor den Erkältungsviren schützen. In einer Studie zeigte sich, dass bei Menschen, die regelmäßig Holunder-Extrakt zu sich nahmen, Erkältungen kürzer andauerten und die Beschwerden schwächer ausgeprägt waren.

### INGWER

Ingwer, zum Beispiel als Tee oder in einer Suppe, kann mit seiner Schärfe überzeugen. Die in Ingwer enthaltenen Gingerole verbessern die Durchblutung und führen dazu, dass Entzündungsbotenstoffe schneller abtransportiert werden. So klingen die Erkältungssymptome leichter ab.

### PFEFFERMINZE

Heilsam als Erkältungstee, aber auch zum Inhalieren wunderbar geeignet. Die Menthol-Dämpfe befreien die Nase auf natürliche Weise. Einfach ein paar Tropfen Pfefferminzöl in eine Schüssel mit heißem Wasser geben. Den Kopf darüber halten und mit einem Handtuch bedecken. Dann zehn Minuten bei geschlossenen Augen die wertvollen Dämpfe einatmen. Dann können Kinder (und natürlich auch Erwachsene) wieder durchatmen.

### GURGELN BEI HALSSCHMERZEN

Halsschmerzen sind meist harmlos, aber sehr unangenehm. Da hilft ein Sud aus Salbeiblättern: Blätter aufkochen und eine viertel Stunde ziehen lassen. Dann mehrmals täglich fünf Minuten mit dem Tee gurgeln.



## ERKÄLTUNGSBAD

Auch mit einem Erkältungsbad werden deine Atemwege befreit. Die Wärme wirkt entspannend auf deine Bronchien und Gliederschmerzen können nachlassen. Aber Vorsicht: nicht länger als 20 Minuten ins Bad und auf keinen Fall bei Fieber!

## NASENDUSCHE MIT SALZWASSER

Das Salzwasser wirkt desinfizierend. Die Viren werden ausgespült. Eine Nasendusche kann dir helfen, wieder besser durchzuatmen.

## HEISSER WASSERDAMPF

Heißen Wasserdampf zu inhalieren, ist ebenfalls gut für die Schleimhäute. Sie werden dadurch wieder befeuchtet. Zusätze aus Thymian, Kamille oder Eukalyptus wirken entkrampfend oder sogar keimtötend.

## FRISCHE LUFT

Gehe viel draußen spazieren. Die frische Luft tut deinen Schleimhäuten gut, die durch die Heizungsluft angegriffen werden. Aber ziehe dich unbedingt warm an!

## VIEL TRINKEN

Mindestens zwei Liter täglich. Am besten geeignet sind Wasser oder Kräutertee.

## GEGEN MÜCKENSTICHE:

### 1. PFEFFERMINZÖL

Alles, was Sie brauchen, um diese lästigen Käfer davon abzuhalten, herumzukommen, ist ein wenig Pfefferminzöl. Mücken, Fliegen und alle andere Schädlinge mögen die starke Pfefferminzluft überhaupt nicht. Stellen Sie eine Schüssel Pfefferminzöl ans Fenster und Sie werden feststellen, dass Sie nicht mehr von Mücken gestört werden. Sie können das Öl auch ein wenig mit Wasser verdünnen und um das Haus sprühen.

### 2. KNOBLAUCH

Mücken mögen Knoblauch überhaupt nicht! Machen Sie deshalb Ihre Gerichte mit viel Knoblauch fertig. Sei nicht zu sparsam! Das Essen von Knoblauch setzt Öle durch die Poren Ihrer Haut frei und Mücken mögen das überhaupt nicht. Ein einfache Lösung!

### 3. ZITRONEN-EUKALYPTUSÖL

Wir verwenden oft Anti-Mückenspray, um uns vor Mückenstichen zu schützen. Anti-Mückenspray kann jedoch gesundheitsschädlich sein, da es sich um eine Chemikalie handelt, die in Ihren Blutkreislauf gelangt. Glücklicherweise ist Zitronen-Eukalyptusöl ein reines natürliches Heilmittel, das Sie so oft anwenden können, wie Sie möchten. Es funktioniert noch besser und hält Mücken bis zu 8 Stunden fern!

### 4. LAVENDEL

Lavendel ist das unverzichtbare Parfum, wenn Sie Insekten loswerden möchten. Fliegen, Motten und Mücken halten sich durch diese wunderbar riechende Feldblume fern. Extra-Tipp: Verwenden Sie zum Beispiel Duschöl mit Lavendelduft. Dann halten sich die Mücken wirklich fern. Dieser Duft vertreibt Ihren eigenen Körpergeruch, den Mücken so sehr mögen.

## KÖRPERPFLEGE:

### HORNHAUT AN DEN FÜßEN ENTFERNEN

Hornhaut an den Füßen. Wenn Sie die Hornhaut an den Füßen mit Melkfett (z.B. nach dem baden) einreiben, so wird die Haut ganz weich, eventuell 2 mal. Anschließend Socken drüber ziehen. Das Melkfett rieht zwar etwas unangenehm, aber an den Füßen stört es ja nicht.

## NAGELPILZ

Essig Essenz, regelmäßig auf befallene Nägel tröpfeln oder pinseln, einziehen lassen und selbst hartnäckiger Nagelpilz verzieht sich. Es ist nur Geduld erforderlich. Bei mir hat sich diese Methode nach sehr langer Leidenszeit und Behandlung mit Mitteln vom Hautarzt bzw. Apotheke wesentlich besser bewährt: mein Nagel wächst wieder gesund nach!

## NAGELPILZ:

Vicks: Was du für diesen tollen Hausmittel brauchst, sind Apfelessig und Vicks VapoRub. Das ist derselbe, den du dir bei Husten auf die Brust schmierst. Und das ganze geht so: Tränke einen Wattebausch in Apfelessig und klebe es an den Nagel mit einem Pflaster fest. Schlafe so über Nacht. Schmiere dir am nächsten Tag anschließend etwas Vicks VapoRub auf den Nagel. Wiederhole das einige Wochen lang und du wirst sehen, der Nagelpilz verschwindet. So einfach und billig kann es gehen!

Schleifen: Falls du mit dieser Methode keinen Erfolg hast, kann es an der Dicke des Nagels liegen. Ist der Nagelpilz schon zu dick, wird es schwieriger. In diesem Fall kannst du mit etwas Sandpapier vorsichtig eine Schicht des Nagels abtragen. Verwende hierfür aber keine Nagelfeile, um eine Kontamination anderer Nägel zu vermeiden. Ist der Nagel dann etwas dünner, kannst du es mit der Essig-Vicks Kombination erneut probieren.

## SODBRENNEN

Sind die Schmerzen schon da, helfen verschiedene Hausmittel, etwa ein Glas lauwarmes Leitungswasser. Das verdünnt den Magensaft und senkt dadurch den Säuregehalt. Ähnlich wirken ein Glas Milch oder ein Glas mit aufgelöstem Natron. Kaugummi kauen regt den Speichelfluss an und verdünnt die Magensäure.

# HAUSHALT

## ABFLUSS REINIGEN

Einen Kabelbinder, eine Schere, Weißen Essig und Backpulver

Kneifen Sie einige Einkerbungen in den Kabelbinder. Entfernen Sie die Abdeckung des Abflusses. Ziehen Sie sich Handschuhe an (sofern vorhanden) und entfernen Sie den Schmutz, der sich an der Oberfläche angesammelt hat. Stechen Sie mit dem Kabelbinder in den Abfluss und bewegen Sie ihn auf und ab. Hierdurch bleiben Haare und sonstiger Schmutz in den Einkerbungen hängen. Diese lassen sich durch den Kabelbinder bequem herausziehen. Machen Sie das so lange, bis der Kabelbinder sauber aus dem Abfluss kommt. Geben Sie eine großzügige Menge Backpulver in den Abfluss und spülen sie mit 200 Milliliter hellem Essig nach. Stellen Sie für ca. 10 Minuten einen Eimer über den Abfluss. Spülen Sie anschließend gründlich mit heißem Wasser nach. Auf diese Weise ist Ihr Abfluss wieder vollständig sauber.

## ALLES REINIGER FÜR DIE KÜCHE, BAD U.S.W.

Der Allrounder wird mit einer leeren Sprühflasche befüllt mit einigen Spritzer Spülmittel und etwas Apfelsäure oder Spiritus, Wasser. Fertig Man sprüht die beschmutzten Oberflächen oder Gegenstände kurz ein lässt es etwas einwirken und geht danach mit dem Spültuch drüber.

## AMEISEN

Starke Aromen verwirren den Orientierungssinn von Ameisen. Wer nicht mit giftigen Sprays oder Pulvern gegen Ameisen vorgehen will, sollte es mit Zitronensaft oder Essig versuchen. Denn starke Aromen verwirren den Orientierungssinn von Ameisen und sie lassen sich damit aus der Wohnung vertreiben. Auch Gewürze wie Majoran, Kerbel, Lavendel und Zimt können als Geruchsbarrieren direkt auf Ameisenstraßen verteilt werden. Ist der Befall sehr stark, können Backpulver und Hirschhornsalz, vermischt mit Zucker, die Insekten abtöten. In Drogerien wird zu diesem Zweck Kieselgur (Diatomeenerde) angeboten. Dabei handelt es sich um fein gemahlene Pulver aus Kieselalgen. Es wirkt tödlich, da es den Chitinpanzer der Insekten verletzt und die Tiere in kurzer Zeit austrocknen.

Schlupflöcher verkleben

Wenn das Pulver zum Einsatz kommt, sollte es gezielt in die Schlupfwinkel oder an den Wanderwegen der Ameisen platziert werden, so der BUND. Die Produkthanweisung müsse genau beachtet werden. Schlupflöcher könnten mit Klebeband, Kitt, Silikon oder Gips verschlossen werden.

## BAD UND DUSCHE REINIGEN MIT EINEM GESCHIRRSPÜLTAB

Alles, was man dazu braucht, ist ein weißer Wunderschwamm (Magic Eraser) und einen Geschirrspültab. Miss die Größe des Tabs und höhle einen Teil des Schwamms aus, so dass der genau hineinpasst. Jetzt kannst du deinen Spezienschwamm befeuchten und über die Glasduschkabine oder den Duschvorhang einreiben. Spüle anschließend mit warmem Wasser nach und voilà... Dein Bad strahlt wieder!

## BAD REINIGEN

Ich putze mein Bad schon seit Jahren mit Autopolitur, muß nicht das teuerste sein, und es ist sauber und glänzt... Zwischendurch mal mit Essigreiniger und das wars...da sind die Fliesen und auch die Amaturen in Hochglanz..

## BESCHLAGENE FENSTER

Damit die Fenster nicht beschlagen, wird ein sauberes Staubtuch in eine kräftige Waschmittellauge getaucht. Ohne Ausspülen trocknen lassen. Die frisch geputzten Fenster nun mit dem Tuch abwischen, kein Beschlagen. Zum Putzen von Spülbecken und Armaturen Klarspüler (von der Spülmaschine) zu verwenden. Das klappt prima und ist echt günstig.

## DIELENBÖDEN REINIGEN

Zu meiner Kinderzeit wurden diese feucht - nicht naß - gewischt, dann mit Bohnerwachs knieend kreisend eingerieben. Wenn das Wachs eingezogen war, wurde gewienert: dicker, weicher Lappen über Schrubber, fest aufdrückend, bis alles glänzte.

## DUNSTABZUGHAUBEN SÄUBERN

Die Dunstabzugshaube mit Öl säubern ist auch eine gute Idee, dies gilt für alle Edelstahlflächen. So habe ich das auch mal mit meiner Brottrommel gemacht. Hierbei sollte aber beachtet werden, dass die ölige Oberfläche Staub anzieht und es entsteht ein ekeliger Schmierfilm. Also, anschließend mit Spülmittel wieder das Öl gut entfernen.

## EISBEHÄLTER

Ich benutze die Dosen von Eis als Vorratsbecher und zum Einfriern und brauche so keine Behälter kaufen.

## FENSTER PUTZEN

Ist für viele immer noch ein Greuel. Ich habe noch von der Oma gelernt das die Fenster am saubersten und streifenfrei werden wenn man sie einfach mit warmen Essigwaaser putz, danach erst mit einem einfachen Küchenhandtuch ein wenig abtrocknet und danach sofort mit Zeitung drüber geht. Das macht super sauber und garantiert streifenfrei und schnell geht es auch.

## FENSTER PUTZEN

Zum Fensterputzen gebe ich einen Tropfen Klarspüler vom Geschirrspüler in das Putzwasser, dann werden die Fenster super klar.

## FENSTER PUTZEN

Seit Jahren putze ich die Scheiben mit sehr warmem Wasser, dem ich einen Schuss Spiritus zugebe. Trocken nachwischen und sie strahlen ohne Streifen. Im Übrigen komme ich im Haushalt schon ewig nur mit Essigreiniger aus - auch im Bad. Wie selten muss man denn putzen, damit man Krusten entfernen muss?

## FETT-STAU-RÖLLCHEN ENTFERNEN

Diese widerlichen schwarzen Fett-Staub-Röllchen auf den Hängeschränken in der Küche lösen sich tatsächlich mit Öl auf. Endlich wieder restlos alles weg (nach Monaten). Noch einfacher auf dem Schrank zu verteilen ist allerdings Sprüh-Öl (aus der Dose z. B. gegen Quietschen). Kurz einwirken lassen und anschließend mit Papiertüchern wegwischen. Danach wie gewohnt mit Prilwasser das Öl entfernen.

## FLASCHEN, ODER KANNEN INNEN REINIGEN

reinigen geht auch wunderbar mit Zahnreinigungs-Spülmaschinen-WC-tabletten. Das Prinzip ist ebenso wie das mit dem Reis. Einfüllen etwas warten (gegebenenfalls, auch über Nacht) ziehen lassen. Anschließend gut mit klarem Wasser reinigen.

## FLIESEN UND FUGEN IM BADEZIMMER REINIGEN.

Fugen und Fliesen reinigst du am schnellsten mit Essigreiniger! Am besten du füllst eine Sprühflasche mit Essigreiniger auf und verteilst es so gleichmäßig auf die Fliesen und Fugen. Sprühe sie wirklich gut von oben nach unten richtig ein und lasse den Essig zwanzig bis dreißig Minuten wirken. Nimm dann einen Schwamm, um alles gut zu schrubben. Spüle die Fliesen und Fugen anschließend mit warmes Wasser gut ab. Wenn das aber nicht ausreicht, vermische zwei Esslöffel grüner Seife mit acht Esslöffel Backpulver zu einer dickflüssigen Creme und mache damit das Bad sauber. Anschließend mit klarem Wasser abspülen. So hast du länger was von deinen Anstrengungen!

## FLECKEN AUF MICROFASER ENTFERNEN

Flecken auf Microfaser, z. B. Couch oder Sessel, entferne ich mit Glasreinigerspray, einsprühen, einreiben und fertig. Aber vorsichtig, vor der Behandlung dringend an einer unsichtbaren Stelle testen, nicht dass die Farbe mit weggerubbelt wird! Klappt übrigens auch bei Flecken auf dem Teppichboden, muss nur sofort erfolgen!

## FRUCHTFLIEGEN

Ich habe heute eine optimale Fruchtfliegen Falle ausprobiert innerhalb von zwei Stunden Küche fliegenfrei.. Eine Schüssel mit Essig, Wasser, Fruchtsaft und etwas Spülmittel. Schmeckt den Fruchtfliegen wohl.

## HAUSHALTSTÜCHER (WISCH UND WEG)

Ich nehme dafür seit einiger Zeit Toilettenpapier (ungebraucht). Man muß nur aufpassen das es nicht parfümiert ist. Es funktioniert einwandfrei und ist sparsam im Gebrauch. Im Monat brauche ich höchstens 1 Rolle. Kosten etwa 25 Cent.

## HAUSHALTSREINIGER

Haushaltsreiniger zu sparen, bohre ich in die Verschlusskappe ein Loch damit nur eine kleine Menge aus der Kappe läuft. So hält mein Haushaltreiniger lange und ist sparsam zu verwenden.

## KAMINOFENSCHLEIBEN SÄUBERN

Ich benutze für unsere Kaminofenscheibe immer Backofenreiniger aus der Sprühdose. Kurz einwirken lassen. Wirkt schnell und gut.

## KAMINOFENSCHLEIBEN SÄUBERN

Dazu nehme ich Zeitungspapier (oder Küchenpapier), feuchte es mit Wasser an und nehme etwas von der erkalteten Asche damit auf. Damit lässt sich die Scheibe prima grundreinigen. Sind die Fettverschmutzungen entfernt, reinige ich mit einer Spülmittellösung und Küchenpapier nach. Die Glasscheiben des Kamins sollte man bei häufiger Benutzung natürlich regelmäßig reinigen. Je stärker die Verrußung, desto schwieriger die Reinigung. Um einer starken Verrußung vorzubeugen, empfahl mir der Schornsteinfeger, ein starkes Feuer zu entfachen, das den Ruß auf den Scheiben wegbrennt.

## KNÖPFE ANNÄHEN

Wenn man weißes Nähgarn braucht, dann nehme man Zahnseide die reißt nicht und hält sehr gut beim Knöpfe annähen.

## KORKBODEN REINIGEN

Der Korkboden glänzt wie am 1. Tag ich gebe ins Wischwasser einen Spritzer Weichspüler hinein. Probieren Sie es mal aus Sie werden staunen.

## KOCHGERÜCHE IN DER KÜCHE

Bei Brat- & Kochgerüchen in der Küche stelle ich - wie Oma früher -ein Schälchen Kaffee Pulver auf! Und schwups am Morgen ist der Kochgeruch verschwunden! Hilft sogar bei Fisch! Übrigens ein Schälchen mit einem gehäuften Teelöffel voll genügt!

## KRÄUTERAUFGUSS ZUM SPÜLEN DER HAARE

habe ich noch einen weiteren Tipp hinzuzufügen anstatt der frischen Kräuter, was ja mit Kosten verbunden ist falls man sie nicht zur Hand hat, nehmen sie stattdessen Teebeutel mit entsprechendem Inhalt z.B. Kamilletee für blondes Haar, oder Salbeitee u.s.w. Mit all den Kräutertees können Sie problemlos Aufgüsse herstellen zusätzlich natürlich Ihr Apfelessig. Es ist Kostengünstig und man hat es immer zur Hand!

## KUGELSCHREIBERFLECKEN, ENTFERNEN

Haarfarbe und permanent Eddingflecken mit Haarspray zu entfernen. Wenn der Fleck frisch ist sollte man ihn von beiden Seiten gründlich mit Haarspray oder Haarlack (kein Spray für Glanz) durchnässen. 10 Minuten warten und ab in die Waschmaschine. Bei Flächen einsprühen warten, abwischen und so lange wiederholen bis der Fleck weg ist. Bei manchen Permanentschreibern wirkt der Haarspraytrick leider nicht. Ich habe auch schon mal einen Kugelschreiberfleck auf einer Glattledercouch mit Haarspray entfernt.

## KÜHLSCHRANK REINIGEN

Mein Kühlschrank ist seitdem ich das Zauberstäbchen von knicknclean drin habe geruchsfrei

## KÜHLSCHRANK REINIGEN

Jeden dritten Tag wasche ich unseren Kühlschrank mit einem Mikrofasertuch und etwas Essig aus. Wir lagern Obst, Gemüse, Käse, Schincken und vieles mehr im Kühlschrank. Habe nie einen hässlichen Geruch im Kühlschrank. Immer sauber halten bleibt sauber.

## LAMINATBODEN REINIGEN

Haben Kinder auf Laminat oder Parkettböden mit Wachsmalern gemalt, schruppt man ewig mit Schwamm und Spülmittel. Einfach ein Taschentuch mit Öl benetzen und reiben - schon ist es weg Tip: Ich verwende im Haushalt nie s. g. Padschwämme (Glitzi-Schwämme), da die Scheuerseite feinste Kratzer hinterläßt - überall! Ich benutze ausschließlich s. g. Fliegenschwämme, wie sie für die Windschutzscheibe an Tankstellen verwendet werden.

## MUFFIGEN SPÜLMASCHINE

Ich streue Natron (Pulver) unten in die Spülmaschine. Geht auch bei muffigen Kühlschrank, einfach eine kleine Schüssel mit Natron in den Kühlschrank stellen. Natron kann man überall im Haushalt einsetzen.

## REINIGEN DES KOCHGESCHIRRS OHNE HAUSHALTSTÜCHER (WISCH & WEG)

Haushaltstücher sind ein Segen. Sie sind ja nun ein fester Bestandteil im Haushalt. Aber, wenn wir an die Umwelt denken, auch nicht mehr ganz unbedenklich. Ich habe nun meinen Verbrauch mindestens um ein Drittel eingeschränkt, in dem ich Silikonteihschaber benutze. Pfannen, Töpfe mit Saucen, also alles was fettig ist. funktioniert 100% ig- fast blitzblank und alles ohne Papiertuch.

## REINIGEN NIKOTIN AUF KUNSTSTOFFFENSTERN

Ich benutze Glasceramikreiniger bei mir klappts prima, einfach mal probieren.

## REINIGEN VON VASEN / THERMOSKANNEN U.Ä.

Das Reinigen von Thermoskannen, Blumenvasen und allen Gefäßen mit engen Öffnungen geht ganz einfach: 1 Tütchen Backpulver einfüllen, mit Wasser bis zum oberen Rand auffüllen und über Nacht stehen lassen. Am Nächsten Tag mit klarem Wasser ausspülen. - Fertig

## PUTZMITTEL

Putzmittel im Haushalt. Ich benutze für meinen ganzen Hausputz nur 2 Putzmittel

1. Sindolin für alles was mit Glas zu reinigen ist!
2. Sagrotan Allzweck Reiniger, in Blau.

Dieses Sagrotan gibt es in einer 1 Literflasche. Nehmen Sie eine leere 1 Literflasche und füllen von dem Sagrotan Allzweck Reiniger die Hälfte in die leere Plastikflasche. Dann müssen beide Flaschen mit kaltem Wasser bis oben hin aufgefüllt werden. Jetzt zur Anwendung des Sagrotan Allzweck Reiniger. Sie besorgen sich eine kleinere Flasche wo ein Sprühkopf dran ist. Füllen diese mit dem jetzt verdünnten Sagrotan Allzweck Reiniger auf. Jetzt besprühen Sie die Fläche die Sie reinigen wollen. Mit einem ganz

normalen Zewapapiertuch können Sie jetzt die besprühte Fläche abwischen. Sie werden sehen das der Dreck ohne weiteres nachwieschen mit klarem Wasser verschwunden ist. Ich reinige damit alle Türen, alle Schränke auch den Kühlschrank von innen.

## SCHRÄNKE REINIGEN

Oben auf Schränke Zeitungspapier legen, dies regelmäßig auswechseln, so spart man eine Menge Putzarbeit.

## SEIFENRESTE

Wenn die Seife zur Neige geht, kann man das neue Stück in warmes Wasser legen (z.B. worin man sich gerade gewaschen hat), das Reststück auch dazu, etwa 2 Minuten warten, dann mit einem Waschlappen die beiden Stücke fest zusammendrücken und trocknen lassen. Und schon haben Sie ein neues Stück und keine Reste mehr. Aber bitte nicht zu früh das Reststück nehmen sonst wird das neue Stück zu groß und unhandlich.

## SEIFENRESTE EINSCHMELZEN

Reibe diese Seifenstücke nun mit Hilfe einer Küchenreibe und gib die zerkleinerte Seife dann in einen Topf. Füge der Seife etwas Flüssigkeit hinzu. Hier ist der Fantasie keine Grenze gesetzt. Genutzt werden vor allem Vollmilch, Ziegenmilch, Stutenmilch, Tee, Kaffee, Saft oder einfach destilliertes Wasser. Geh dabei etwa von einer kleinen Tasse Flüssigkeit pro 500g Seife aus. Den Topf mit Flüssigkeit und Seife nun einfach auf den Herd stellen und das Ganze bei geringer Hitze schmelzen lassen. Rechne mit etwa 2 Stunden, bis die gesamte Seife eingeschmolzen ist. Vergiss nur bitte nicht, die Seifenmasse regelmäßig umzurühren und zu kontrollieren, ob genug Wasser im Topf ist. Die Masse sollte immer gut feucht sein! Wenn die Seife geschmolzen ist, kann der Topf vom Herd genommen werden. Der Seifenmasse kann man nun verschiedene Kräuter, Öle, Milchprodukte, Farben, Tonerden und Düfte zugeben und so wirklich richtig kreativ werden. Die Masse sollte nun auch gut mit den Händen durchgeknetet werden. Im letzten Schritt kann die Seife in kleine Förmchen oder in eine große Blockform gefüllt werden. Klopf die Formen anschließend einige Male auf die Arbeitsfläche auf, um Lufteinschlüsse zu vermeiden. Nach 24 bis 48 Stunden ist die Seife bereit zum Ausformen. Idealerweise lässt man sie nun nochmals 1 bis 2 Wochen liegen, damit die Flüssigkeit verdunsten kann und die Seife schön fest wird.

## SILIKONFUGE REINIGEN

Silikonfugen reinigen Sie am besten mit einem Wattepad und Bleichmittel. Geben Sie etwas Bleichmittel auf ein Wattepad (oder ein Wattestäbchen für schlecht zugängliche Ecken) und wischen Sie vorsichtig über die Fugen. Lassen Sie das Ganze eine Weile einwirken und wischen Sie dann gut mit einem sauberen Tuch nach. Sie werden sehen: der Schmutz lässt sich ganz einfach entfernen!

## SILIKONFUGE SCHÜTZEN

Vorbeugen ist immer besser als heilen. Auch dafür haben wir einen genialen Tipp: Vaseline! Tragen Sie eine ganz dünne Schicht Vaseline auf die Fugen auf. Anschließend legen Sie noch eine Schicht Autowachs darüber. Wasser und Schmutz perlen dadurch sofort ab!

## SPÜLE REINIGEN

Meine Spüle ist zwar nicht aus Keramik sondern Edelstahl, und sie wird bis in die aller kleinste Ritze blitzblank wenn ich etwas klares Wasser einlaufen lasse und einen guten Schuß Chlor dazugebe. Das Ganze etwa 20 Minuten einwirken lassen und anschließend mit klarem Wasser nachspülen. Das muß ja nun auch wirklich nicht jeden Tag sein aber so ab und an halte ich das aus hygienischen Gründen für angesagt.

## SPÜLE & CERANFELD

Ich reinige meine Edelstahlspüle und anderes Edelstahl regelmäßig mit Naturdickmilch oder Kefirresten. So wird es super sauber, Wasserflecken verschwinden, sie glänzt wie neu und das Wasser perlt durch den Fettgehalt ab. Das Wichtigste ist, dass ich keinerlei, -wie sonst von Reinigern, - chemische Reste in der Spü-

le habe. Auch mein Ceranfeld reinige ich so.

## TOILETTE SCHNELLER UND EINFACHER REINIGEN.

Ein Tuch mit Essig in die Toilette legen ist eine gute Lösung für Kalkablagerungen. Kalk löst sich in sauren Flüssigkeiten wie Essig auf, was bei Bleichmitteln wie Chlor dagegen nicht der Fall ist. Man muss nur etwas Reinigungssessig auf ein Tuch geben und es in die Toilettenschüssel legen. Das Tuch gibt dann langsam die säurehaltige Komponente des Essigs ab und der Kalk löst sich auf – eine superleichte Lösung und zudem auch noch umweltfreundlich.

Am besten wendet man den Trick über Nacht an, da wir die Toilette nachts viel seltener benutzen und genügend Zeit bleibt, damit der Essig sein Werk erledigen kann.

## TUBEN & PLASTIKFLASCHEN RESTINHALT

Ich schneide fast grundsätzlich jede Cremetube oder jede Shampoo oder Spülungsplastikflasche zum Schluss auf und habe so oft noch Inhalt für mehrere Tage zur Verfügung.

## VELOURSSOFA REINIGEN

Da wir ein Kleinkind und ein Baby haben leidet unser helles Sofa schwer an der Fleckenkrankheit. Dagegen hat folgender Tip super geholfen: Das Sofa mit normalen Rasierschaum einsprühen, gut verteilen (auf dem gesamten Sofa) und ca. 15 Minuten einwirken lassen. Danach mit trockenen Tüchern den Rasierschaum aufnehmen und mit destilliertem Wasser (normales Wasser hinterlässt neue Flecken) und einem neuen Tuch den Rest Rasierschaum aufnehmen. Dabei lassen sich eventuell vorhandene, hartnäckigere Flecken gut rausreiben. Unser Sofa sieht aus wie neu.

## WC REINIGEN

Zum Reinigen bzw. zur Verhinderung der Kalksteinablagerung lege ich über Nacht ins Abfluß-Rohr „ 2 Gebißreiniger-Tabs „. . Erspart das mühevollen Reinigen mit der Toilettenbürste.

## WC REINIGEN

Bei leicht verschmutzten Abflüssen hilft es in der Tat Backpulver in den Abfluss zu schütten (1-2 Päckchen) und mit 3-4 Esslöffeln Essig nachzuspülen! Man merkt sofort an der chemischen Reaktion, ob man noch ein wenig Flüssigkeit nachkippen sollte. Der Essig löst übrigens Verkalkungen, das Backpulver Fette. Einwirken lassen- (halbe Stunde Minimum und mit heißem Wasser nachspülen) Gegenbenenfalls wiederholen. Ich mache das immer vorbeugend, damit der Abfluss sich erst gar nicht zusetzt.

## ZÄHE, KLEBRIGE FETTBELÄGE REINIGEN

Zähe, klebrige Fettbeläge auf Küchenschränken oder dem Fliesenspiegel hinterm Herd etc reinigt man am besten mit Flüssigwaschmittelkonzentrat. Einfach je nach Dicke des Belages und Größe der Fläche ein paar Tropfen am besten aus einem wiederverwendeten Flüssigseifenspender (auch gut um Spülmittel an der Spüle immer „griffbereit“ und sparsam mit einer Hand zu dosieren ohne die Original-Spülmittel-Flasche umständlich auf den Kopf drehen zu müssen) auf einen feuchten Wischlappen geben, die Fläche damit einreiben und der Schmierfilm löst sich wie von selbst. Das Tuch anschließend mit etwas handwarmen Wasser auswaschen und mit dem dadurch sofort wieder entfetteten Spüllappen einfach nachwischen. Schont den Geldbeutel und die teure Chemiekeule darf ruhig den Laden oder Supermarkt weiter hüten. Schmutzige Hände von der herbstlichen Gartenarbeit werden dabei auch gleich porentief sauber. Anschließend mit einer Bienenwachs-Handcreme gut eincremen vor allem auch rund um die Nägel.



# LEBENSMITTEL

## ALTE WEINACHTSKEKSE

Alte Weihnachtplätzchen -mit und ohne Schoko- grob zerkrümmeln , in eine Auflaufform geben, Apfelstücke, Rosinen, Mandel, Likör, Butterflöckchen, Zimt und Zucker darüber verteilen, Im Backofen oder Mikrowelle garen,bis die Äpfel weich sind. Servieren mit Schlagsahne oder Vanillesoße. Die Plätzchen nehmen den Saft auf und schmecken in der Kombination mit den anderen Zutaten sehr lecker.

## BROT VERSCHWENDUNG

Frische Brötchen friere ich sofort, zusammen in der Kunststofftüte ein. Bei Gebrauch nehme ich sie einzeln heraus, taue sie eine halbe Minute in der Mikrowelle auf und lege sie anschliessend ein paar Minuten auf dem Aufsatz vom (eingeschalteten) Toaster! Sie sind danach knusprich wie frisch! Brot besser verwenden“ habe ich, als Single, folgenden Tipp, wenn ich immer frisches Brot unterschiedlicher Sorten essen möchte: Ich kaufe ein Weiß-, ein Schwarz- und ein Vollkornbrot geschnitten und friere dann jeweils je zwei Scheiben aller drei Brotsorten ein. Dann hole ich nur soviele Packungen dieser „gemischten Tüten“ aus dem Gefrierfach, wie ich für zwei Tage benötige.

## BRÖTCHEN AUFBACKEN

Die Brötchen in den KALTEN Backofen legen. Bei 160 Grad 16 Minuten (oder bis zur gewünschten Bräune) backen. Dann aus dem Backofen nehmen und 5 Minuten ruhen lassen. Somit entfällt die energiefressende Aufbackzeit.

## BRÜHWÜRFEL

Stelle ich immer aus Salzgemüse her. Es geht ganz schnell und kostet nicht viel. 1 Bund Suppengemüse, 200 g Salz und etwas Olivenöl. Alles zusammen in einen Mixer geben, nachdem ich es (Gemüse) gewaschen und gegebenenfalls geschält habe, fein zerkleinern und fertig. Es hält sich so im Kühlschrank Monate. Für Suppen oder Braten hervorragend zu gebrauchen und lecker! (1 Eßlöffel).

## FLEISCH KLOPFEN

Kotelett und Schnitzel in einem Frischhaltebeutel klopfen: so bleiben sie saftig und spritzen nicht.

## FLEISCH PARNIEREN

Um z.B. ein Kotelett zu panieren, gebrauche ich je ein Teller für das Ei, Mehl und Paniermehl. Bekommt ein Stück Klarsichtfolie so habe ich nur einen Teller (Ei) zu spülen, die Folie wandert nach Gebrauch in den Abfall. das hat außerdem noch den Vorteil - ich kann das mehl und das paniermehl besser an das Kotelett bringen durch anheben der Folie.

## FRISCHE BRÖTCHEN

Genügend Brötchen für die ganze Woche einkaufen und einfrieren. Morgens passend zum Frühstück einige in die Mikrowelle und 35 Sekunden bei voller Leistung auftauen. Auf den Toaster legen und auf Stufe 1 toasten. Die Brötchen sind dann wie vom Bäcker.

## GEFRIERDOSEN

Ich beschrifte einen Tiefkühlbeutel, stecke diesen in eine Gefrierdose, aber so, daß ich die Beschriftung lesen kann. dann fülle ich den Saft, oder andere Dinge die ich einfrieren möchte in die mit Gefrierbeutel bestückte Kühl-dose ein. Nachdem alles gefroren ist, kann ich den Beutel aus der Dose nehmen, wieder in die Kühltruhe legen und die Dose ist wieder frei für den nächsten Vorgang.

## GEKOCHE KARTOFFEL SCHÄLEN

Kartoffel lassen sich nach dem kochen kinderleicht pellen,wenn man sie eine Weile in kaltes Wasser legt

## GERÜCHE IM KÜHLSCHRANK

Um schlechte Gerüche aus dem Kühlschrank zu bekommen, nehme ich eine kleine Menge gemahlene Kaffeebohnen. Einfach in eine Espresso Tasse ein paar Gramm Kaffeebohnen geben und in den gefüllten Kühlschrank stellen. Die schlechten Gerüche sind schnell verschwunden, und andere Lebensmittel nehmen den Kaffeegeruch nicht an.

## GUTES SPEISEÖL

Gutes Speiseöl darf beim Schütteln nicht schäumen! Machen Sie beim Einkauf immer die Probe

## HALTBARMACHEN VON MAGGIKRAUT

Die gewaschenen Blätter von den Stielen pflücken und lege sie auf einen Teller, auf den ich Küchenkrepp-Papier gelegt habe, aus und stelle dann den Teller immer wieder abwechselnd mit weiteren Maggi-Tellern in die Mikrowelle, jeweils für ca. 1-2 Minuten. Nach dem Herausnehmen schüttele ich die Maggiblätter etwas auf, sodass sie etwas ausdampfen können. Wenn das Maggikraut fast trocken ist sollte man gut aufpassen, da es sich dann schnell entzündet in der Mikrowelle. Anschließend mixe ich die getrockneten Blätter in der Küchenmaschine. Es entsteht ein feines Pulver, das dann in dunklen Schraubgläsern mindestens bis zur nächsten Ernte hält. Ich verschenke es auch gerne als kleines Küchen-Geschenk.

## KARTOFFEL KOCHEN

Ich habe einen Tip zu Kartoffelkochen, die ja fast immer überkochen. Ich gebe immer ein Stück Butter oder Margarine dazu und ich mache den Topf nicht ganz voll mit Wasser. Nach dem Ankochen stelle ich die Hitze auf Stufe 1 zurück und ich lege den Deckel ganz auf den Topf. Ich bin der Meinung, das die Kartoffeln auch kürzere Kochzeit haben. Probieren Sie es aus.

## KÄSE IM KÜHLSCHRANK AUFBEWAREN

Obst wird im Discounter häufig in eine wiederverschließbare Verpackung mit Deckel gegeben. In genau dieser luftdichlässigen Verpackung lässt sich Käse am Stück wunderbar im Kühlschrank aufbewahren. In dieser Verpackung schimmelt er nicht und trocknet auch nicht aus.

## KÄSE IM KÜHLSCHRANK AUFBEWAREN

Bei uns ist der Käse immer in einer Käseform von Tupperware. Der Geruch kommt nicht nach draußen, der Käse ohne jegliche Schale in die Form, so hält der Käse eine Woche manchmal noch länger. Ein trockenes halbes Brötchen lege ich auf den Käse, das nimmt die Feuchtigkeit raus. Tilsiter, Schmierkäse, Camembert usw..

## MILCH HALTBARKEITSDATUM

Achtung: Milch, deren Mindesthaltbarkeitsdatum abgelaufen ist, ist nicht zwangsläufig schlecht. Oft kann man sie noch Stunden länger einsetzen. Wenn sie wirklich mal flockt oder extrem säuert, einfach zu Pfannkuchen verarbeiten - so machen's die Finnen!

## OBST & GEMÜSE IM KÜHLSCHRANK AUFBEWAREN

Die meisten Obst- und Gemüsesorten werden am besten im Kühlschrank aufbewahrt, doch dort verliert es oft seinen ursprünglichen Geschmack und seine Textur. Aber aufgepasst: Das lässt sich jetzt ganz leicht beheben, indem man einen Schwamm an der Unterseite der Kühlschrank-Schublade anbringt. Benutze dazu einfach ein paar Schwämme, die du nebeneinander legst.

## SCHOKOLADE-GARNITUR

Ein einfacher Tipp für eine Schoko-Garnitur. Im Wasserbad Schokolade auflösen, die flüssige Schokolade vorsichtig auf ein Kunststoffbrett laufen lassen und kalt stellen. Ist die Masse hart, raspele ich diese mit einem Käsehobel in wunderschöne Schokoflocken. Eine sehr schöne Deko für Kuchen und sieht sehr professionell aus. Reste der Schokoflocken können gut einige Zeit in einem Glas kühl gelagert werden.

## STROM SPARENDES EIERKOCHEN

Ganz wenig Wasser in einen kleinen Topf, nur den Boden damit bedecken und aufkochen lassen. Die Eier zugeben und den Herd ausstellen. Je nach Größe der Eier und Herdart 6-7 Minuten ziehen lassen dann abschrecken. Mal beim eigenen Herd die Zeit ausprobieren. Bei mir sind es 5,45 Minuten Ceranfeld und kleine Eier..

## THEMA OBSTSALAT

Ich kaufe jeden Samstag auf dem Markt frisches Obst, das ich am gleichen Tag zu Salat verarbeite. Ohne Zucker fülle ich es in Portionsdosen, die ich einfriere. Jeden Morgen nehme ich eine tiefgefrorene Dose mit ins Büro. Nach ca. 2 - 3 Stunden ist das Obst aufgetaut und schmeckt wie frisch zubereitet. Tipp: Bananen werden nicht braun während der Auftauzeit, wenn sie unter dem anderen Obst liegen.

## UNANGENEHME GERUCH BEIM FISCHBRATEN

Mit 1 - 2 Tütchen Vanillinzucker. Den Zucker auf einen hitzbeständigen Teller streuen und diesen auf die noch recht warme Herdplatte stellen. Nach einer Weile ist der Fischgeruch dem angenehmen Vanillinduft gewichen.

## ZWIEBEL SCHNEIDEN

Zwiebeln brennen nicht so stark wenn man sie vorher für 30 Minuten in den Kühlschrank gibt,

Lifehack: Er lege einen Schwamm in den Kühlschrank – der Grund wird dich überraschen! Was für ein super Trick!

# KLEIDUNG & WÄSCHE

## BÜGELN VERMEIDEN

Nämlich unter anderem, indem die Kleidung nach der Wäsche (Fein-, Buntwäsche, 600 Schleuderumdrehungen!) sorgfältig auf Bügel gehängt wird, statt sie mit Wäscheklammern am Saum aufzuhängen. Ich bin immer wieder ratlos, wenn ich sehe, wie „brutal“ viele mit ihren Kleidungsstücken umgehen - und dann stöhnen über ihre Berge an Bügelwäsche. Und das in einer Zeit, in der einerseits die Materialien so sind, dass sie kaum knittern, die Waschmaschinen schonend wie nie waschen und schleudern und - die Mode Gottseidank keine steife, kantig gebügelte Kleidung mehr notwendig macht. Ich glaube mittlerweile wirklich, dass das Wissen über Textilpflege abhanden gekommen ist. Allerdings mit der nötigen Gelassenheit ein paar Knittern gegenüber.

## FETTFLECKEN ENTFERNEN

mein Mittel der Wahl ist kohlenensäurehaltiges Mineralwasser. Bei Fett, sogar bei empfindlichen Stoffen... Kartoffelmehl.nach Einwirkzeit ausbürsten.

## FLECKEN REINIGEN

Egal welche mache ich feucht und bestreue sie mit Fleckensalz. Nach einer Wartezeit von etwa 20 min.geht es in die Waschmaschine und der Flecken ist raus oder man wiederholt es noch einmal.

## FÜR WEISSE WÄSCHE

Ich nehme auch für weiße Wäsche z. B. Gardinen einen Beutel Backpulver mit ins Waschprogramm.

## KLEIDUNG AUS DEM KOFFER

Kleidung aus dem Koffer ist oft etwas angeknittert. Für den Notfall behelfe ich mich folgendermaßen: Die Kleidung anziehen, mit einer Hand den Ärmel, das Vorderteil oder was auch immer straff ziehen und dann heiße Luft aus dem Föhn darüber gleiten lassen. Den Föhn aber nicht zu dicht auf das Kleidungsstück halten. Das mag er nämlich nicht, weil ihm sonst wegen Überhitzung die Puste ausgeht.

## KUGELSCHREIBERFLECKEN AUS STOFF ENTFERNEN

Mit Haarspray einsprühen und anschließend mit warmem Wasser auswaschen.

## SALZRÄNDER BEI SCHUHEN

Schneeränder an Schuhen putzt man am besten mit Zitronensaft weg. Nicht nachspülen, trocknen lassen und gut mit Schuhcreme nachbehandeln.

## SCHUHE PUTZEN

Schuhe aus Leder glänzen wieder schön, wenn man sie mit einer halbierten Zwiebel einreibt und anschließend mit einem Wollappen kräftig nachpoliert.

## WÄSCHETROCKNEN EFFEKTIV

Ein oder zwei trockene Handtücher zu der naschen Wäsche in den Trockner geben: Wesentlich verkürzte Trockenzeit! Zeit- und Stromersparnis.

## WÄSCHE BÜGELN

Manchmal kommt man nicht gleich dazu, eingesprengte Wäsche sofort wegzubügeln. Kein Problem: Man legt die Wäsche in eine Plastiktüte. Am nächsten Tag ist die Wäsche nicht ausgetrocknet, sondern bis in den Ecken gleichmäßig durchfeuchtet.

## ZU LEINENTISCHDECKEN

Hier ist Handarbeit gefragt: auf den Bügeltisch noch eine Lage weichen, glatten Stoff. Dadurch bleibt die Stickerei plastisch. Nun mit Bügelspray oder Sprühstärke die gestickten Partien von links einsprühen, kurz einwirken lassen und die Stickerei in Form ziehen. Nun vorsichtig von links mit Einstellung „Leinen“ bügeln während man immer wieder in Form zieht. Bei einer Leinendecke ist immer Geduld notwendig. Hat man die gestickten Partien so in Form gebracht die ganze Decke leicht einsprühen und bügeln oder mangeln. Viel Freude an der Stickerei. Bestickte Leinendecken sind immer etwas ganz besonderes.

# FAHRZEUGE

## 1. AUTO VORREINIGEN

Schmutz und Salzreste haben sich in der kalten Jahreszeit vor allem an schwer zugänglichen Stellen wie Unterboden und Radkästen festgesetzt. Diesen Winterdreck sollten Sie vor der eigentlichen Wäsche mit einem Hochdruckreiniger entfernen. Doch Vorsicht: Der harte Strahl kann die Reifen beschädigen. Ist eine Motorwäsche fällig, überlassen Sie diese den Experten – Elektrik und Kontakte unter der Haube sind waserempfindlich.

## 2. SCHEIBEN SÄUBERN

Nach den Wintermonaten ist das Glas nicht nur von außen verschmutzt: Heizung und Gebläse haben auch im Innenraum für einen trüben Belag gesorgt. Mit einem Glasreiniger wird die Sicht wieder frei – einfach aufsprühen und nachwischen, Spiegel und Scheinwerfer dabei nicht vergessen.

## 3. FELGEN REINIGEN

Um der unheilvollen Allianz aus Bremsstaub, Dreck und Salz zu Leibe zu rücken, sollten Sie die Räder vor dem Besuch der Waschanlage mit einem Felgenreiniger besprühen. Nach dem Säubern können Sie diese mit einem Schutzpräparat konservieren. Tipp: Vor dem Reifenwechsel die Pneu mit einem Gummipflegemittel einsprühen – das frischt den Glanz wieder auf und schützt vor Verspröden.

## 4. AUTO WASCHEN

Jetzt ist Ihr Auto reif für eine Fahrt durch die Waschanlage. Die Bürsten entfernen den größten Schmutz. Um Kalkflecken nach dem Waschen zu vermeiden, sollten Sie Wasserreste mit einem Tuch beseitigen. Leider kommen auch moderne Waschanlagen nicht überall hin: Aus Regenabläufen, Türrahmen und -auschnitten müssen Sie den Dreck selbst mit etwas Wasser, Reiniger und einem Schwamm entfernen.

## 5. LACK AUFFRISCHEN

Ist der Schmutz erst einmal runter, kommen oft Kratzer und Steinschläge zum Vorschein. Diese müssen mit einem Lackstift verschlossen werden, ansonsten droht Rost. Ist der Lack ausgebleichen, verleiht ihm eine Politur neuen Glanz. Arbeiten Sie dabei nicht in der prallen Sonne und gehen Sie immer abschnittsweise vor. Weiterer Autopflege-Tipp: Autowachs sorgt danach für den nötigen Lackschutz.

## 6. CHROM UND GUMMIS PFLEGEN

Die Dichtungen an Türen und Kofferraum sind im Winter extremen Witterungen ausgesetzt. Werden sie spröde, drohen Undichtigkeiten. Außerdem können die Türen im Sommer bei Hitze ankleben. Mit einem Gummipflegemittel machen Sie die Dichtungen wieder geschmeidig. Auch die Chromleisten verdienen eine Sonderbehandlung: Mit einer Polierpaste gewinnen matte Zierleisten ihren Glanz zurück. Das Pflegemittel schützt zudem vor Flugrost. Doch Vorsicht: Die schmirgelnde Chrompaste sollte nicht auf den Lack kommen.

## 7. SORGEN SIE FÜR FREIE SICHT

Mit der Scheibenreinigung allein ist es hier nicht getan. Nur gute Wischerblätter sorgen dafür, dass die Scheiben auch sauber bleiben. Durch das Festfrieren der Wischer im Winter und den Einsatz auf Eis und Schnee können Risse in der empfindlichen Gummilippe entstehen. Das führt zu Schlieren auf dem Glas und behindert die Sicht. Solche Wischer sofort auswechseln. Apropos Wechseln: Der Frostschutz hat im Sommer nichts mehr in dem Wischwasserbehälter zu suchen. Jetzt kommt es auf das Entfernen von Insekten auf der Scheibe an, für das es geeignete Reinigungszusätze gibt.

## 8. INNENRAUM KONTROLLIEREN

Zuerst muss der Winterballast weg: Schneeketten, Schaufel und Skiträger erhöhen Fahrzeuggewicht und Luftwiderstand und sorgen damit für einen unnötigen Mehrverbrauch. Tipp: Beim Ausräumen auch die Reserveradmulde trocken legen – oft sammeln sich Feuchtigkeit und Dreck an dieser tiefsten Stelle und sorgen für Rost und unangenehme Gerüche. Den trockenen Innenraum mit einem Staubsauger reinigen – bei verdreckten Gummifußmatten darf es auch der Hochdruckreiniger sein.

## 9. SITZE PFLEGEN

Gegen Flecken auf den Sitzen helfen spezielle Polsterreiniger. Den Schaum nur oberflächlich verreiben, damit das Polster nicht durchnässt wird. Dann den Schmutz ausbürsten. Ledersitze benötigen eine Extrapflege: Eine Politur lässt das Material wieder geschmeidig werden und schützt vor Wasserflecken.

## 10. COCKPIT REINIGEN

Ohne regelmäßige Pflege verblassen die Kunststoffe des Armaturenbretts. Cockpitsprays oder spezielle Reinigungstücher frisken die Farben wieder auf und halten das Material geschmeidig. Damit das Cockpit künftig keinen Staub anzieht, sollten die Mittel antistatisch sein. Es gibt Reiniger für glänzende oder matte Oberflächen.

## WINDSCHUTZSCHEIBE REINIGEN

Zum Reinigen von meistens schräg stehenden Auto-Frontscheiben mit schlecht zugänglichen Stellen eignen sich magnetische Aquariumscheiben-Reiniger. Ein Teil außen, ein Teil innen, jeweils mit einem Microfasertuch - und schon kann man die komplette Scheibe saubermachen, ohne sich die Finger verknoten zu müssen.

# GARTEN

## GARTENARBEIT

Jetzt gehts wieder im Garten los mit dem Unkraut. Mit Handschuhen gehts bei mir nicht. Mein Tipp: Bevor es in den Garten geht mit 1 bis 2 Teelöffel Speise- oder Babyöl die Hände einreiben. Nach getaner Arbeit die Hände mit „kaltem Wasser“ waschen. Kein heißes Wasser nehmen. Ohne große Schruberei sind meine Hände wieder sauber.

## HAARSPRAY SCHÜTZT ERIKA

Bevor ich Erikastöcke in Blumenkästen und Schalen pflanze, besprühe ich sie mit Haarspray, damit sie besser die Herbst- und Winterwitterung überstehen. So erhalten sie bis zum Frühjahr ihre lila Farbe - und werden nicht braun!

## KEIN ROST AM SPATEN

Gartenwerkzeuge rosten während des Überwintern nicht, wenn sie vorher mit Petroleum eingepinselt werden!



# WERKEN

## BOHRSTAUB EINFACH AUFFANGEN

Bohrstaub einfach auffangen mit einer „Tüte“ aus einer kompletten Deckseite einer Zeitschrift und etwas Paketklebeband: Doppelseite offen „hochkant“ hinlegen. Den ersten Streifen auf den oberen Rand der Rückseite hälftig aufgeklebt und umbücker nach hinten zur Stabilisierung und als „Unterlage“ für den Anheftklebestreifen. Heftlöcher von „innen“ zukleben. Neu falten, so dass die obere Seite ca 2 cm kürzer ist. Dann klebt man die obere Seite rechts + links nach innen versetzt (ca 1,5 cm) mit je einem hälftigen Streifen auf dem unteren Rand fest und wieder nach hinten umbücken. Dabei entsteht die „Auffangtasche“ für den Bohrstaub. Mit glattem und gut ablösbaren Malerlebeband direkt unter das zu bohrende Loch an die Wand geklebt, braucht man keinen sonstigen Helfer mehr mit Staubsauger oder Kehrschaufel. Bohrstaub in den Mülleimer schütten und „Tüte“ im Bohrmaschinen-Koffer verwahren für den nächsten Einsatz. So leistet dieses einfache Hilfsmittel immer wieder beste Dienste.

## FARBGERUCH VERSCHWINDET

Die Wohnung neu gestrichen - und möchten den Geruch von frischer Farbe wegbekommen? Stellen Sie einfach ein paar Gefäße mit Salzwasser auf, schon nach 2 Std. riechen Sie kaum noch etwas.

## KEINE PROBLEME BEIM BOHREN

Beim Neu - oder Umbau sollte man alle elektrischen und alle Wasserleitungen fotografieren - beim späteren Bohren braucht man nur die Bilder zur Hand zu nehmen.

## KEINE SCHIEFEN BILDER MEHR

Wenn Bilder an der Wand nicht ganz gerade hängen oder immer wieder verrutschen, klebe ich auf die Rückseite der Rahmen kleine Filzplättchen.

# SONSTIGES

## KERZENHALTER ENTWACHSEN

Wachsflecken auf Kerzenhaltern verschwinden am einfachsten im Backofen indem man saugfähiges Papier unterlegt, kurz auf ca. 100 Grad anheizt und das Wachs schmelzen läßt.

## KONTAKTLINSEN SUCHE

Wenn ich meine Kontaktlinsen in der Wohnung verliere, spanne ich eine Nylonstrumpfhose über die Staubsaugerdüse und sauge vorsichtig den Boden ab. Die Linse bleibt daran hängen.

## MONATSBEITRÄGE AN VERSICHERUNGEN

Das muss nicht sein, trotz knapper Etats. Wir legen jeden Monat 1/12 des Jahresbeitrages auf ein Sparbuch und haben somit bei Fälligkeit den Jahresbeitrag zusammen. Ein weiterer Vorteil sind die (z.Z. geringen) Zinsen aber besonders der Vorteil eines in jedem Monat gleich hohen Etats, also keine extra hohen Belastungen durch Jahresfälligkeiten.

## PAKETE FEST VERSCHNÜRT

Damit die Schnur fest um das Paket liegt, ziehe ich sie kurz durch's Wasser und verschnüre dann das Paket mit der nassen Schnur. Die Schnur trocknet schnell und liegt so fest an.

# GRILLEN SICHERHEIT

Vorsicht! Heiß und fettig! Verpuffungen, Verbrennungen, Kindertränen – auf Grillpartys kommt es immer wieder zu unliebsamen unnötigen Zwischenfällen. Worauf die Grillmeister der Nation achten sollten, damit die Grill-Fete ein ungetrübtetes Vergnügen wird.

## SICHERER STAND

Für den Grill wird eine ebene, hitzeresistente Fläche benötigt, wo er sicher steht und nicht umfallen kann. „Zu brennbaren Gegenständen wie Grillkohle oder Holzböden sollte man ein bis zwei Meter Sicherheitsabstand einhalten. Ein windgeschützter Standort vermindert den Funkenflug.

## QUALITÄTSSIEGEL

Beim Kauf eines Grillgeräts ist das GS-Zeichen („Geprüfte Sicherheit“) ein verlässlicher Hinweis auf ordentliche Produktqualität. Die damit gekennzeichneten Produkte erfüllen zudem die gesetzlichen Mindestanforderungen, sind standsicher, hitzebeständig und mechanisch robust. Auch eine klare, verständliche Bedienungsanleitung ist ein Indiz für ein solides Gerät.

## HITZESCHUTZ

Ein Grillbesteck mit langen Griffen und Grillhandschuhe schützen die Hände und Unterarme des Grillmeisters vor Verbrennungen. Für das Anzünden haben sich überlange Anzünder und entsprechende Streichhölzer bewährt.

## ANZÜNDER

Zum Feuermachen empfehlen die Experten Anzündhilfen nach der Norm EN 1860-3. Dabei sollte man die Sicherheitshinweise des Herstellers beachten. Benzin und Brennspritus sind als Anzünder völlig ungeeignet. Ihre Verwendung kann zu Stichflammen und damit zu schweren Verbrennungen führen.

## AUFSICHT

Behalten Sie den heißen Grill immer im Blick. Kinder dürfen in der Nähe des Grills nicht unbeaufsichtigt bleiben. Haustiere sollte man fernhalten.

## GLUT LÖSCHEN

Auch am Ende der Party muss der Grill noch eine Zeitlang unter Kontrolle bleiben. Verlassen Sie keine Grillstelle, in der die Glut nicht vollständig erloschen ist und sich das Gerät nicht abgekühlt hat. Ein Windstoß kann die Glut wieder anfachen und unter Umständen einen Brand auslösen. Heiße Asche darf nicht in den Mülleimer. Auch hier besteht Brandgefahr!

## NUR IM FREIEN

Wichtig: Die gängigen Holzkohle-Grillgeräte dürfen nur im Freien verwendet werden, niemals jedoch in Innenräumen, Garagen, Übergängen oder anderen schlecht belüfteten Bereichen. Das beim Verbrennen entstehende Kohlenmonoxid ist schon in geringer Konzentration hochgiftig. In schlecht gelüfteten Bereichen besteht sogar Lebensgefahr.

# GRILLEN

## VORHEIZEN

Vorheizen ist Pflicht: Leg nichts auf den Grill, bevor er seine Betriebstemperatur erreicht hat. Als Faustregel gilt: Ein Gasgrill braucht ca. 10 Minuten, bis er auf Temperatur kommt, bei einem Holzkohlegrill sind es etwa 30-40 Minuten. Sobald die Kohlen vollständig von einer grauen Schicht überzogen sind, kann es losgehen.

## ROST EINFETTEN

Fette den Rost des Grills vor jeder Grill-Session mit einem hitzestabilen Öl wie Rapsöl oder Sonnenblumenöl ein. Am einfachsten geht das, wenn du ein Stück Zeitungspapier in Öl tränkst, es mit der Grillzange aufnimmst und über den Rost wischst.

## GRILLER REINIGUNG

Reinige deinen Holzkohlegrill gründlich. Niemand möchte sein Steak über der Asche der Grillparty vom letzten Wochenende zubereiten. Stell sicher, dass die Luftzufuhr nicht von Ascheresten blockiert ist.

## KEIN BRENNSPIRITUS

Das Feuer mit Brennspritus anzufachen, ist ein No-Go. Auch wenn du schon eine hungrige Meute im Garten sitzen hast und in Eile bist, solltest du darauf verzichten. Die chemischen Aromen des Spiritus werden ans Grillgut abgegeben, halten sich in der Glut ziemlich hartnäckig und sind nicht gerade eine Gaumenfreude.

## FLEISCH KAUFEN

Kauf Fleisch, das mindestens zwei bis drei Zentimeter dick ist. So erhältst du ein Steak, das außen knusprig und innen noch schön saftig ist. Dünnere Scheiben werden schnell zur Schuhsohle.

## FLEISCH SALZEN

Salze dein Fleisch entweder 20-30 Minuten vor dem Grillen oder nachdem es auf dem Rost lag, nicht aber kurz bevor du es auflegst: So verhinderst du, dass es trocken wird.

## FLEISCH SÄUBERN

Säuber das Fleisch vor dem Grillen und tupf es trocken. Die Wärme kann dann direkt ins Gargut eindringen, ohne vorab die Feuchtigkeit an der Oberfläche verdampfen zu müssen.

## FLEISCH WARMHALTEN

Fertig gegrillte Fleischstücke nicht auf dem Grill warmhalten, sonst trocknen sie aus. Besser: In Alufolie packen und beiseite legen.

## TEMPERATURZONEN

Bei der Zubereitung von Steaks bietet es sich an, mit zwei Temperaturzonen zu arbeiten: eine Zone mit hoher Hitze zur Entwicklung einer braunen Kruste, eine Zone mit geringerer Hitze zum Garziehen. Beim Grillen mit Holzkohle kannst du die Zonen erzeugen, indem du einen Bereich mit mehr und einen mit weniger Glut anlegst. Beim Gasgrill einfach die Gasmenge der Brenner entsprechend regulieren.

## STEAK EIMPINSELN

Pinself oder spray dein Steak mit Öl ein, kurz bevor du es auf den Grillrost legst. Der dünne Fettfilm begünstigt die Entstehung der beliebten Grillstreifen.

## PATTIES WENDEN

Wende Burger-Patties nur einmal und drück die Oberfläche nicht mit dem Grillwender platt. Wird das Fleisch zu stark zusammengepresst, wird es leicht zäh und trocken. Unser Lieblingsburger vom Grill: Big-Kahuna-Burger – der Klassiker aus Pulp Fiction.

## PETTIES FORMEN

Forme immer eine kleine Mulde in der Mitte des noch rohen Burger-Patties. Wölbt sich das Fleisch nun auf dem Grill nach oben, erhältst du ein schön flaches Pattie.

## FLEISCH ZIMMERTEMPERATUR

Nimm dein Fleisch vor dem Grillen aus dem Kühlschrank, so dass es Zimmertemperatur bekommt. So gart es gleichmäßiger durch.

## FLEISCH WENDEN

Wende das Fleisch nicht zu früh. Erst wenn es sich problemlos vom Rost lösen lässt, ohne dass du daran herumzerren musst, solltest du es umdrehen.

## GRILLGUT AUF GRILL

Alles in Reih und Glied: Leg das Grillgut so auf den Grill, dass du den Überblick behältst, was du als erstes aufgelegt hast. Reih das Grillgut dazu z.B. immer von links nach rechts auf oder arrangier es kreisförmig im Uhrzeigersinn. Letzteres bietet sich vor allem für kleine Stücke mit kurzer Garzeit an, etwa Jakobsmuscheln oder Scampis.

## MARINADEN SELBER MACHEN

Mach deine Marinaden selbst. Erstens schmecken sie besser, vor allem aber kannst du bei bereits mariniertem Fleisch kaum erkennen, welche Qualität und Konsistenz es hat.

## FLEISCH THERMOMETER

Vertrauen ist gut, ein Fleischthermometer ist besser. Nichts ist ärgerlicher, als ein gutes Stück Fleisch aufzuschneiden und feststellen zu müssen, dass es übergart ist. Mit einem Thermometer behältst du immer die volle Kontrolle und weißt genau, wann der gewünschte Garpunkt erreicht ist.

## STEAKCHAMP

Noch einfacher macht es dir der Steakchamp, eine Art Nadel, die man ins Fleisch steckt und die rot aufleuchtet, wenn es Zeit ist, das Steak vom Grill zu nehmen und die außerdem anzeigt, wie lange du es danach noch ruhen lassen solltest.

## SOUS-VIDE-GARER

Gare Fleisch im Sous-Vide-Garer vor und leg die Stücke später nur kurz auf den Grill, um ihnen die perfekte Kruste zu verpassen. Diese Methode ist ideal, um auch unterwegs, etwa beim Picknick oder beim Grillen im Park, perfekt auf den Punkt gegartes Fleisch zu genießen – selbst, wenn kein Profi-Grill parat steht. Wichtig: Das Fleisch nach dem Vorgaren unbedingt kühl lagern! Bevor du es auf den Grill legst, sollte es dann wieder Zimmertemperatur haben – sonst bleibt es im Kern kalt.

## ÜBEN

Fisch zu grillen, erfordert etwas Übung, da er schnell trocken wird. Anfänger sollten mit fettreichen Fischarten wie Lachs oder Forelle beginnen. Diese verzeihen noch am ehesten den ein oder anderen Patzer in der Zubereitung.

## FISCHBRÄTER

Am einfachsten ist es, Fisch in einem Fischbräter zu grillen – so verhinderst du, dass er zerfällt und sorgst gleichzeitig dafür, dass er dennoch das volle Grillaroma erhält.

## GEMÜSE

Welches Gemüse ist gut zum Grillen? Prinzipiell alle Gemüsesorten, die nicht zu viel Wasser enthalten und keine lange Garzeit haben. Ideal sind z.B. Pilze, Paprikastücke, Auberginen, Kürbis und Mais, die du

je nach Geschmack mit Butter, Salz, Kräutern, Zitrone oder auch etwas Zucker in kleine Aluschalen legen kannst. Nach etwa 20 Minuten sind die Gemüsepackchen gar.

## GEMÜSE GRILLEN

Spieß dein Gemüse auf. Vor allem bei Gemüse, das einzeln mühsam zu handhaben ist (z.B. Spargel, Karotten oder Frühlingszwiebeln), lohnt sich der anfängliche Mehraufwand, es auf Grillspieße zu stecken. Am Spieß aufgereiht, lässt sich das Gemüse leichter wenden und alle Stücke werden gleichmäßig gegart.

## FLEISCH ZART MACHEN

Um das Fleisch zarter zu machen, sollten Marinaden eine säurehaltige Zutat wie z.B. Frucht- oder Gemüsesaft, Joghurt, Wein oder Essig enthalten.

## ZUCKERHALTIGE MARINADEN

Zuckerhaltige Marinaden immer erst in letzter Minute aufs Grillgut auftragen. Die hohen Temperaturen des Grills lassen den Zucker schnell verbrennen.

## KRÄUTER

Leg Kräuter in die Glut, um dem Grillgut eine besondere Note zu geben. Dafür bieten sich z.B. Rosmarin, Thymian oder auch ein Wacholderzweig an. Die Kräuter vorher in Wasser einweichen, dann verbrennen sie nicht so schnell. Für Kräuteraromen auf dem Gasgrill stellst du eine Aluschale mit Kräutern und etwas Wasser in der Nähe des Brenners unter dem Rost. Für diese Methode empfiehlt es sich, das Grillgut nicht direkt im Rauch zu platzieren und den Deckel des Grills geschlossen zu halten.

## ZIMTSTANGEN ALS SPIESSE

Setze Zimtstangen als Grillspieße ein. Vor allem Obst wie halbe Pflirsche, Pflaumen, Feigen oder Ananascheiben profitieren von dem Extra-Aroma, das sie während des Karamellisierens aufnehmen.

## ZUCKER AUF OBST & GEMÜSE

Für eine schöne goldene Kruste, streue vor dem Grillen etwas Zucker auf Obst (oder auch Gemüse wie Karotten). Nutze dazu einfach handelsüblichen, feinen Kristallzucker. Alternativ kannst du das Grillgut auch mit einfachem Zucker- oder Fruchtsirup bepinseln.

## JAKOBSMUSCHELN ODER SHRIMPS

Probier doch mal, Jakobsmuscheln oder Shrimps auf einer Himalaya-Salzplatte zu grillen. Auf einem Salzblock zubereitet, erhält das Grillgut ein besonders intensives Aroma.

## AROMAPLANKE

Eine weitere Möglichkeit, Fleisch oder Fisch eine besondere Note zu verleihen, ist eine Aromaplanke aus Zedernholz. Schon in der Antike wurden Speisen geschmacklich verfeinert, indem man sie auf einer Platte aus Holz zubereitete, die feine Raucharomen ans Grillgut abgibt.

## FLEISCHARTEN TRENNEN

Bewahr rohes und gegrilltes Fleisch aus hygienischen Gründen immer getrennt voneinander auf. Verwende unterschiedliche Teller, Schneidebretter und Messer für Fisch, Geflügel und Fleisch oder reinige sie zwischendurch gründlich.

## KEIN BIER

Mit Bier ablöschen muss nicht sein: Mag sein, dass es lässig aussieht, Bier ins Feuer zu gießen, aber das Einzige, was du damit erreichst, ist, dass die Kohle gelöscht und Asche aufgewirbelt wird, die dann am Fleisch klebt. Nicht so lecker. Besser: Eine Sprühflasche mit Wasser bereithalten. Damit lassen sich Flammen, die das Grillgut zu verkohlen drohen, leicht löschen.

## GRILLROST SÄUBERN

Nach dem Grillen den Rost immer mit einer Drahtbürste säubern – das geht am besten, wenn er noch warm ist.

## GRILLROST REINIGEN

Zerknüllen Sie die Alufolie von den soeben gegessenen Folienkartoffeln und reiben Sie damit den ausgekühlten Rost kräftig ab - zur Hilfe gerne eine Grillzange verwenden. Entfernt sogar hartnäckig Eingebrauntes!

# INDEXVERZEICHNIS

<b>A</b>		<b>G</b>	
Abfluß .....	11	Gartenarbeit .....	24
Alles Reiniger für die Küche, Bad u.s.w. ....	11	Gefrierdosen .....	17
Alte Weihnachtskekse .....	17	Gekochte Kartoffel schälen .....	17
Ameisen .....	11	Geruch .....	19
		Gerüche .....	18
<b>B</b>		Grillen .....	28
Bad reinigen .....	11	Aromaplanke .....	30
Bad und Dusche reinigen mit einem Geschirrspültab .....	11	Fischbräter .....	29
Beschlagene Fenster .....	11	Fleischarten trennen .....	30
Bilder .....	25	Fleisch kaufen .....	28
Bohren .....	25	Fleisch Salzen .....	28
Bohrstaub .....	25	Fleisch säubern .....	28
Brot .....	17	Fleisch Thermometer .....	29
Brötchen .....	17	Fleisch warmhalten .....	28
Brühwürfel .....	17	Fleisch wenden .....	29
Bügeln .....	20	Fleisch zart machen .....	30
		Fleisch Zimmertemperatur .....	29
<b>D</b>		Gemüse .....	29
Dielenböden .....	12	Gemüse grillen .....	30
Dielenböden reinigen .....	12	Griller Reinigung .....	28
Dunstabzughauben .....	12	Grillgut auf Grill .....	29
		Grillrost reinigen .....	31
<b>E</b>		Grillrost säubern .....	31
Eierkochen .....	19	Jakobsmuscheln oder Shrimps .....	30
Eisbehälter .....	12	Kein Bier .....	30
Erkältungsbad .....	9	Kein Brennspritus .....	28
		Kräuter .....	30
<b>F</b>		Marinaden selber machen .....	29
Farbgeruch .....	25	Patties wenden .....	28
Fenster .....	11, 12	Petties formen .....	29
Fettbeläge .....	16	Rost einfetten .....	28
Fettflecken .....	20	Sous-Vide-Garer .....	29
Fett-Staub-Röllchen .....	12	Steakchamp .....	29
Flaschen .....	12	Steak einpinseln .....	28
Flecken .....	20	Temperaturzonen .....	28
Flecken auf Microfaser entfernen .....	13	Üben .....	29
Fleisch .....	17	Vorheizen .....	28
Fliesen und Fugen .....	12	Zimtstangen als Spieße .....	30
Frische Brötchen .....	17	Zucker auf Obst & Gemüse .....	30
Frische Luft .....	9	Zuckerhaltige Marinaden .....	30
Fruchtfliegen .....	13	Grillen Sicherheit .....	27
Für weiße Wäsche .....	20	Gurgeln bei Halsschmerzen .....	8
		Gutes Speiseöl .....	18
		<b>H</b>	
		Haare .....	13
		Haarspray schützt Erika .....	24



Halsschmerzen .....	8
Haltbarmachen von Maggikraut .....	18
Haushaltsreiniger .....	13
Haushaltstücher .....	13
Heißer Wasserdampf .....	9
Holunder-Tee .....	8
Honig .....	8
Hornhaut .....	9
Hühnersuppe .....	8

**I**

Ingwer .....	8
--------------	---

**K**

Kaminofenscheiben .....	13
Kannen .....	12
Kartoffel .....	17, 18
Käse im Kühlschrank aufbewahren .....	18
Keine Probleme beim Bohren .....	25
Keine schiefen Bilder mehr .....	25
Kein Rost am Spaten .....	24
Kerzenhalter .....	26
Kleidung .....	20
Knöpfe .....	13
Kochgerüche .....	13
Kochgeschirrs .....	14
Kontaktlinsen .....	26
Korkboden .....	13
Kräuteraufguss zum Spülen der Haare .....	13
Kugelschreiberflecken .....	14, 20
Kühlschrank .....	14
Kunststofffenstern .....	14

**L**

Laminatboden .....	14
Leinentischdecken .....	21

**M**

Maggikraut .....	18
Microfaser .....	13
Milch .....	18
Monatsbeiträge an Versicherungen .....	26
Muffigen Spülmaschine .....	14

**N**

Nagelpilz .....	10
Nagelpilz: .....	10
Nasendusche .....	9

**O**

Obst & Gemüse im Kühlschrank aufbewahren .....	18
Obstsalat .....	19

**P**

Pakete .....	26
Pfefferminze .....	8
Putzmittel .....	14

**R**

Reinigen des Kochgeschirrs ohne Haushaltstücher (wisch & weg) .....	14
Reinigen Nikotin auf Kunststofffenstern .....	14
Reinigen von Vasen / Thermoskannen u.ä. ....	14

**S**

Schokolade .....	18
Schränke .....	15
Schuhe .....	20
Schuhen .....	20
Seifenreste .....	15
Seifenreste einschmelzen .....	15
Silikonfuge reinigen .....	15
Silikonfuge schützen .....	15
Sodbrennen .....	10
Spaten .....	24
Speiseöl .....	18
Spüle .....	15
Spüle & Ceranfeld .....	15
Spülmaschine .....	14
Strom sparendes Eierkochen .....	19

**T**

Thema Obstsalat .....	19
Thermoskannen .....	14
Thymian .....	8
Toilette .....	16
trinken .....	9
Tuben & Plastikflaschen .....	16

## U

Unangenehme Geruch beim Fischbraten .....19

## V

Vasen .....14

Velourssofa .....16

Versicherungen .....26

## W

Wäsche .....20

Wäsche Bügeln .....20

Wäschetrocknen .....20

Wasserdampf .....9

WC .....16

Weihnachtskekse .....17

Windschutzscheibe reinigen .....23

## Z

Zähe, klebrige Fettbeläge reinigen .....16

Zitronen .....8

Zu Leinentischdecken .....21

Zwiebel .....19

Zwiebeln .....8