



verbraucherzentrale

Haushalt im Griff



Einfach, schnell und nachhaltig



CARINA FREY

Haushalt im Griff
Einfach, schnell
und nachhaltig

Immer aktuell

Wir informieren Sie über wichtige Aktualisierungen zu diesem Ratgeber. Wenn sich zum Beispiel die Rechtslage ändert, neue Gesetze oder Verordnungen in Kraft treten, erfahren Sie das unter:

www.vz-ratgeber.de/aktualisierungsservice

Haushalt im Griff

Einfach, schnell und
nachhaltig

CARINA FREY

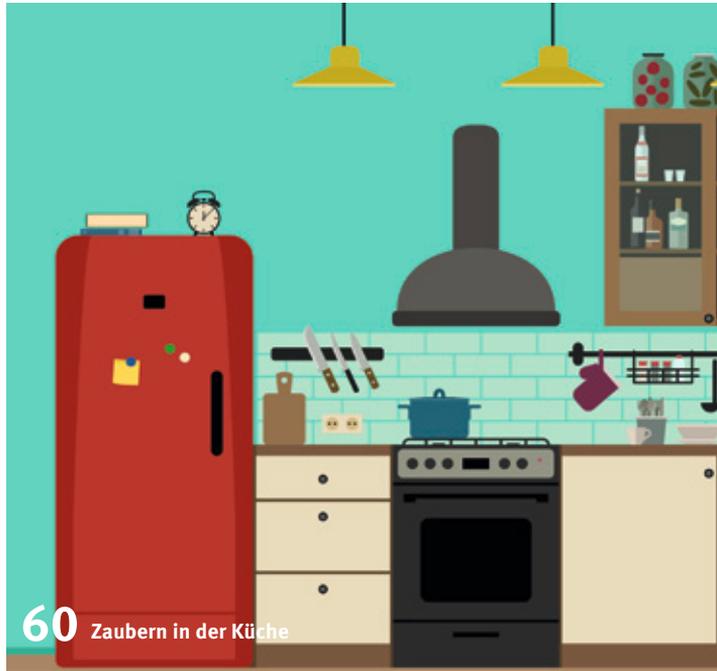
verbraucherzentrale

16

Gute Lebensmittel
kaufen



Inhalt



60 Zaubern in der Küche

- | | | | |
|-----------|---|---|---|
| 6 | Zu diesem Buch | 60 Kochen und backen:
Zaubern in der Küche | 114 Kleiderpflege |
| 8 | Die wichtigsten Fragen
und Antworten | 62 Gutes Werkzeug für die
Küche | 116 Saubere Sache(n) –
Wäsche waschen mit
System |
| 14 | Das kommt in die
Tüte: Einkaufen und
Aufbewahren | 78 Klug aufbewahren | 129 Der Fleck muss weg! |
| 16 | Gute Lebensmittel
kaufen | 85 Was tun gegen Lebens-
mittelverschwendung? | 131 Wäsche trocknen |
| 44 | Verpackungen –
viel Geld für Luft und
Plastik | 95 Speisen zubereiten –
ganz praktisch | 134 Richtig bügeln – und es
vermeiden |
| 56 | Gut gewappnet:
Die Vorräte | 107 Aufräumen und sauber-
machen | 136 Schrankordnung:
So bleibt Kleidung
ansehnlich |
| | | | 138 Schutz und Pflege |
| | | | 140 Ausmisten – weggeben |



**145 Einfach sauber:
Putzen**

- 146 Aufräumen – und Ordnung halten
- 148 Was zum Putzen wirklich notwendig ist
- 154 Das Putzwerkzeug
- 159 Putzen – Raum für Raum
- 159 Die Küche
- 168 Das Bad
- 173 Die Wohnräume
- 183 Die Fenster putzen

**187 Das Nicht-Alltägliche:
Hilfe, ich muss ...**

- 188 ... für viele kochen!
- 192 ... meine Wohnung in einer halben Stunde vorzeigbar machen
- 194 ... die Küche trockenlegen
- 195 ... die Wohnung für den Urlaub präparieren

Anhang

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



Zu diesem Buch

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



Zeit sparen



Geld sparen und



nachhaltig handeln kann.

Eventuelle Problemlagen lösen wir direkt:



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

Die wichtigsten Fragen und Antworten

- Jährlich beantworten wir in unseren bundesweit rund 200 Beratungsstellen, am Telefon oder per E-Mail viele Fragen und helfen bei der Lösung von Problemen, die Verbraucherinnen und Verbraucher an uns herantragen. Aus dieser täglichen Praxis wissen wir, wo der Schuh drückt und wie konkrete Unterstützung aussehen muss. Diese Erfahrungen sind Grundlage unserer Ratgeber, mit präzisen, verbraucherorientierten Informationen, zahlreichen Tipps und Hintergrundinformationen zum besseren Verständnis.
- Während unsere Ratgeber die besten Empfehlungen für Sie zusammenfassen, finden Sie auf unserer Webseite Kommentare und Kritiken zu aktuellen Trends und Themen. Sollte für eine individuelle Frage weiterer Besprechungsbedarf bestehen, hilft unsere Beratung weiter. Eine Übersicht über unser umfassendes Beratungsangebot finden Sie unter:
- www.verbraucherzentrale.de
- Profitieren Sie von unserer Beratungspraxis!

Bei mir herrscht totales Chaos. Wo fange ich mit dem Aufräumen an?

Bei einer Sache. Das kann der Abwasch sein oder der Stapel mit unerledigter Post. Der größte Fehler ist, sich zu viel auf einmal vorzunehmen – und die Arbeit dann weiter vor sich herzuschieben. Deshalb lieber kleine Ziele setzen und loslegen. Außerdem wichtig: Die eine Aufgabe zu Ende bringen, also den ganzen Abwasch erledigen und die geöffnete Post gleich abheften oder bearbeiten. Dann hat man hinterher dieses befreiende Gefühl, etwas geschafft zu haben, und kann mit gutem Gewissen Schluss machen. Bleibt die Hälfte liegen oder wird ein neuer Kümmere-ich-mich-später-drum-Stapel eröffnet, führt das nur zu Frust.

→ Seite 146



Gehen Flecken mit heißem Wasser leichter raus?

Nein, das ist ein Irrglaube. Heißes Wasser kann Flecken sogar fixieren, sie lassen sich dann noch schlechter entfernen. Bei eiweißhaltigen Flecken ist Hitze fatal, denn Eiweiß gerinnt bei Temperaturen ab 40° C. Darum beim Rauswaschen immer nur kaltes oder lauwarmes Wasser verwenden.

→ Seite 129, 180



Wie kann ich sichergehen, dass meine Lieblingsklamotten die Maschinenwäsche heil überleben?

Immer als Erstes das Textilpflegesymbol prüfen. Es gibt an, ob und bei welchen Temperaturen ein Kleidungsstück gewaschen werden darf.

Helles gehört zu Hellem, Dunkles zu Dunklem. Empfindliche Stücke kommen in einen Wäschesack. Knöpfe und Reißverschlüsse schließen, damit nichts abreißen oder Löcher hinterlassen kann. Dunkle und bedruckte Kleidung auf links drehen, also die Innenseite nach außen wenden. So sollte nichts passieren.

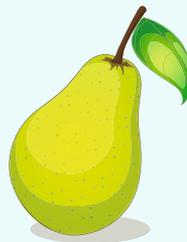
→ Seite 116



Warum werden meine Birnen so schnell matschig?

Birnen reagieren empfindlich auf Ethylen. Kommen sie mit dem Gas in Kontakt, reifen sie schneller nach und werden nach kurzer Zeit matschig. Deshalb liegen sie in der Obstschale besser nicht neben Äpfeln und anderen Obstsorten, die viel Ethylen ausscheiden. In einem Kunststoffbeutel im Kühlschrank bleiben Birnen besonders lange knackig.

→ Seite 81



Spülmaschinen-Tabs oder Pulver – was ist eigentlich besser?

Pulver hat die Nase vorn, weil es billiger ist, genau passend dosiert werden kann und sich besser auflöst.

Gute Mono-Tabs können mithalten, die viel beworbenen Multi-Tabs nicht. Denn hier gelangen immer vordefinierte Mengen Salz, Klarspüler und andere Zusätze ins Wasser – ganz egal, ob sie benötigt werden oder nicht. Das belastet das Abwasser unnötig und kostet vergleichsweise viel Geld.

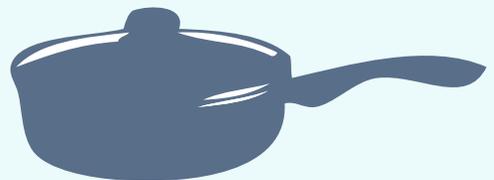
→ Seite 107



Entsteht beim Kochen und Backen zu Hause auch Acrylamid?

Ja, vor allem, wenn kohlenhydratreiche Lebensmittel stark erhitzt werden. Besonders gefährdet sind Kartoffelprodukte, Gebäck und Kekse. Um die Belastung gering zu halten, gilt der Grundsatz: „vergolden“ statt „verkohlen“. Aufbackbrötchen, Krokettten und Co. sollten eher kürzer und bei niedrigen Temperaturen erhitzt werden. Ab 170° C steigt der Acrylamidgehalt sprunghaft an. Außerdem sinnvoll: Kartoffeln nicht im Kühlschrank aufbewahren, Bratkartoffeln möglichst aus gekochten Kartoffeln zubereiten, weil sich dann die Zubereitungszeit verkürzt, und ein Ei in den Plätzchenteig geben, dann entsteht weniger Acrylamid.

→ Seite 70, 102



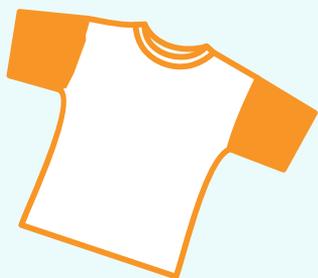
Warum sind die T-Shirts nach dem Waschen so zerknittert?

Wahrscheinlich, weil die Maschine zu voll beladen ist. Nach oben sollte immer eine Handbreit Luft sein. Mehr bringt nichts, eine halb leere Waschmaschine macht Shirts nicht knitterfreier.

Liegt die Wäsche nach dem Waschen noch lange in der Trommel, knittert sie auch. Deshalb möglichst schnell rausholen, ausschütteln und aufhängen.

Einige Waschmaschinen bieten ein Antiknitterprogramm. Hier wird die Wäsche nach dem letzten Waschgang noch eine Weile in der Trommel bewegt.

→ Seite 117, 132



Was heißt eigentlich nebelfeucht?

Nebel hinterlässt feine Wassertropfen auf dem Gesicht, entsprechend feucht sollte das Putztuch sein. Das ist vor allem bei Holzflächen und -böden wichtig, weil sie empfindlich auf Nässe reagieren. Einfach vor dem Wischen einen trockenen Lappen mit einer Spritzflasche einsprühen, bis er leicht feucht ist. Oder den Lappen in Wasser tauchen, gut auswringen, in einen zweiten, trockenen Lappen legen und beide zusammen ein- und dann ausrollen. So bekommt man gleich zwei nebelfeuchte Lappen.

→ Seite 157



Ist Bioplastik eine gute Alternative zu normalem Plastik?

Nein, und schon der Name ist verwirrend. Unter den Begriff Bioplastik fallen Kunststoffe aus nachwachsenden Rohstoffen. Die dafür benötigten Rohstoffe werden in Monokulturen angebaut und mit Pestiziden gespritzt. Daneben gibt es Bioplastik, das sich kompostieren lässt. Das funktioniert aber nur in industriellen Anlagen, und hierbei entsteht kein wertvoller Humus, lediglich Wasser und Kohlendioxid. Aus ökologischer Sicht ist das Verbrennen sogar sinnvoller.

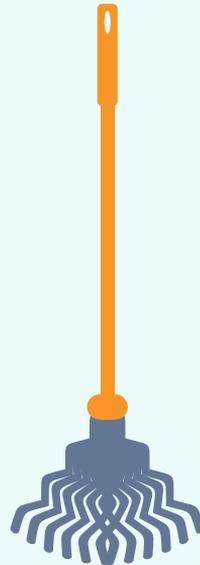
→ Seite 21



In welcher Reihenfolge putzt man eigentlich richtig?

Eigentlich von oben nach unten: Also erst die Schrankoberseiten und Regale, dann Fensterbänke und Tische und am Ende den Fußboden. Schließlich fällt beim Putzen immer Dreck auf den Boden – ärgerlich, wenn er kurz vorher gewienert wurde. Doch es gibt eine Ausnahme: Das Staubsaugen. Damit sollte immer begonnen werden, weil auch der beste Sauger Staub aufwirbelt, der sich dann auf Regale und Fensterbänke setzt.

→ Seite 156, 174





Das kommt in die Tüte: **Einkaufen und Aufbewahren**

Mit dem Einkauf fängt alles an. Hier entscheidet sich, was ins Haus kommt. Die Hersteller tun alles dafür, dass wir mehr und vor allem ihre Produkte kaufen. Werbung weckt Bedürfnisse, von denen wir vorher nichts wussten. Geschickte Platzierungen und aufwendige Verpackungen verleiten zum Mitnehmen.

Hinterher ärgern wir uns, dass wir (zu) viel Geld ausgegeben haben, die Packung viel Luft enthält, das Produkt uns doch nicht schöner und gesünder macht und wir mit einem Berg Müll dasitzen. Die Politik lässt gewähren. Also liegt es an uns, daran etwas zu ändern.

Gute Lebensmittel kaufen

Am Einkaufen führt kein Weg vorbei, schließlich brauchen wir etwas zu essen im Haus. Das Angebot ist riesig, die Auswahl schwierig. Das fängt schon bei der Frage an:

Wo einkaufen?

Da gibt es viele Möglichkeiten: Wochenmarkt und Fachgeschäft, Bioladen, Supermarkt, Discounter oder direkt beim Bauern. Natürlich hängt das vom eigenen Zeitbudget und dem Angebot vor Ort ab. Deswegen gibt es kein Richtig und Falsch, sondern nur Vor- und Nachteile der verschiedenen Einkaufsangebote. Unser Überblick hilft bei der Entscheidung.

Supermarkt



- Vollsortiment
- normale Ladenöffnungszeiten
- günstige Eigenmarken und teure Markenprodukte



- Herkunft und Herstellungsbedingungen bleiben in vielen Fällen unklar.
- fast immer Umverpackungen/Müll
- selten Beratung
- ausgefeilte Verkaufsstrategien werden eingesetzt (→ Seite 29)

Discounter



- sehr günstige Preise
- wenig Zeitaufwand
- normale Ladenöffnungszeiten



- große Produktvielfalt, aber kein Vollsortiment, oft muss ein weiterer Laden aufgesucht werden
- viele Produkte haben lange Transportwege hinter sich
- keine Beratung
- Herkunft und Herstellungsbedingungen bleiben in vielen Fällen unklar.
- fast immer Umverpackungen/Müll

Wochenmarkt



- regionale Produkte von Erzeugern
- saisonale Produkte sind oft günstig
- Produkte sind wegen kurzer Transportwege frisch
- wenig Verpackung/Müll
- Beratung
- Herkunft und Herstellungsbedingungen können oft erfragt werden



- an bestimmte Wochentage und Zeiten gebunden
- nicht alle benötigten Produkte werden angeboten

Einzelhandel (Gemüseladen, Fleischer, Käseladen)



- sehr frische Produkte
- wenig Umverpackungen/Müll
- Herkunft und Herstellungsbedingungen der Produkte können erfragt werden
- Beratung
- Angebot an ausgefallenen Lebensmitteln



- eingeschränktes Sortiment. Es muss ein weiterer Laden aufgesucht werden
- Warten an Bedientheken kann zeitaufwendig sein.
- häufig eingeschränkte Öffnungszeiten

Biokisten oder Regionalkisten



- ausschließlich Bioprodukte/regionale Produkte
- Wahl zwischen fertig gepackten Kisten und individueller Zusammenstellung
- bequeme Onlinebestellung
- Lieferung nach Hause
- überwiegend Produkte von Bauern aus der Region
- wenig Verpackungsmüll
- teilweise Vollsortiment



- weitere Transportwege bei Vollsortiment
- Lieferung an bestimmten Wochentagen
- Planung erforderlich
- höherer Preis
- häufig Mindestbestellwert

Online-Lebensmittelhändler



- Bestellung jederzeit möglich
- Händler sind oft auf einzelne Lebensmittel spezialisiert (Wein, Gewürze, Frischfleisch). Großes Angebot ausgefallener Produkte aus diesem Bereich
- pünktliche Lieferung nach Hause
- frische und qualitativ hochwertige Produkte



- kühlungsbedürftige Produkte bei Lieferung teilweise zu warm
- druckempfindliches Obst und Gemüse kann beim Transport leiden
- oft besonders viel Verpackungsmüll
- Vollsortiment noch selten
- Lieferung kommt zum Teil verspätet an

→ MEHR ERFAHREN

Was genau tut sich am Online-Lebensmittelmarkt? Das haben die Marktwächter der Verbraucherzentralen untersucht:

www.marktwaechter.de, "Frische Lebensmittel online" in die Suchmaske eingeben.



Wie einkaufen?

Idealerweise gut präpariert: mit einem Einkaufszettel, ausreichend Taschen, einem Einkaufskorb oder Fahrradtaschen am Rad.

Ungemein praktisch sind **leichte Einkaufsbeutel**, die sich winzig klein zusammenfalten lassen und so in jede größere Tasche passen. Die gibt es für kleines Geld schon in schick. Oder man näht selbst. Anleitungen für falt- oder rollbare Einkaufstaschen zeigt YouTube in großer Auswahl.

Kühltasche einpacken, wenn sensible Lebensmittel wie Hackfleisch oder Gefrorenes gekauft werden sollen.

Durchsichtige Netze zum Abwiegen von Obst und Gemüse einpacken. Das spart die Wiegebeutel, die meist aus Plastik sind. Solche Netze gibt es fertig zu kaufen oder man kann sie aus transparenten Stoffen selbst nähen.



WAS TUN?

Wenn man gerade keine Tasche dabei hat, zur herkömmlichen Plastiktüte greifen und den Händler nach Tüten mit dem Blauen Engel fragen. Sie bestehen zu mindestens 80 Prozent aus Recyclingkunststoff. Danach: nutzen, nutzen, nutzen, bis die Tüte auseinanderfällt.



Oder besser noch: sich im Supermarkt eine leere Pappkiste angeln und den Einkauf darin verstauen.

→ MEHR ERFAHREN

Zusätzliche Infos zur Plastiktüte stehen unter: www.verbraucherzentrale.de, Suchbegriff Plastiktüte.