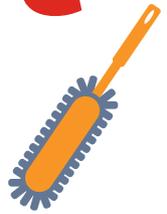




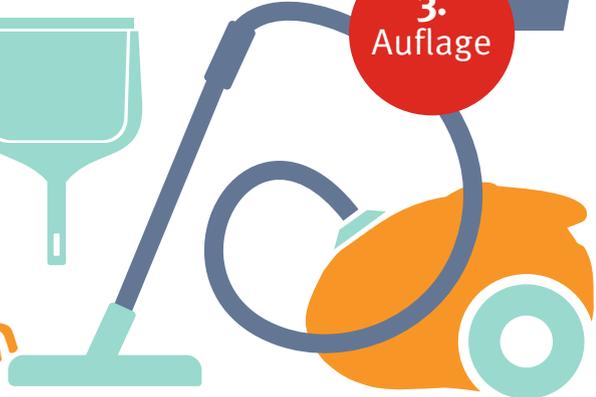
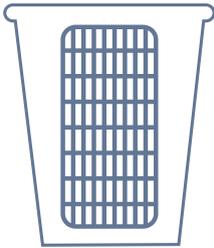
verbraucherzentrale



# Haushalt im Griff



Einfach, schnell und nachhaltig



3.  
Auflage

CARINA FREY

**Haushalt im Griff**  
Einfach, schnell  
und nachhaltig

---

### **Unser Service für Sie**

Wenn neue Gesetze und Verordnungen in Kraft treten oder sich zum Beispiel Förderbedingungen oder Leistungen ändern, finden Sie die wichtigsten Fakten in unserem Aktualisierungsservice zusammengefasst.

Mit dem Klick auf [www.ratgeber-verbraucherzentrale.de/aktuell](http://www.ratgeber-verbraucherzentrale.de/aktuell) sind Sie dann ergänzend zu dieser Auflage des Buches auf dem neuesten Stand. Diesen Service bieten wir so lange, bis eine Neuauflage des Ratgebers erscheint, in der die Aktualisierungen bereits eingearbeitet sind. Wir empfehlen, Entscheidungen stets auf Grundlage aktueller Auflagen zu treffen.

Die lieferbaren aktuellen Titel finden Sie in unserem Shop:

[www.ratgeber-verbraucherzentrale.de](http://www.ratgeber-verbraucherzentrale.de)

# Haushalt im Griff

Einfach, schnell und  
nachhaltig

CARINA FREY

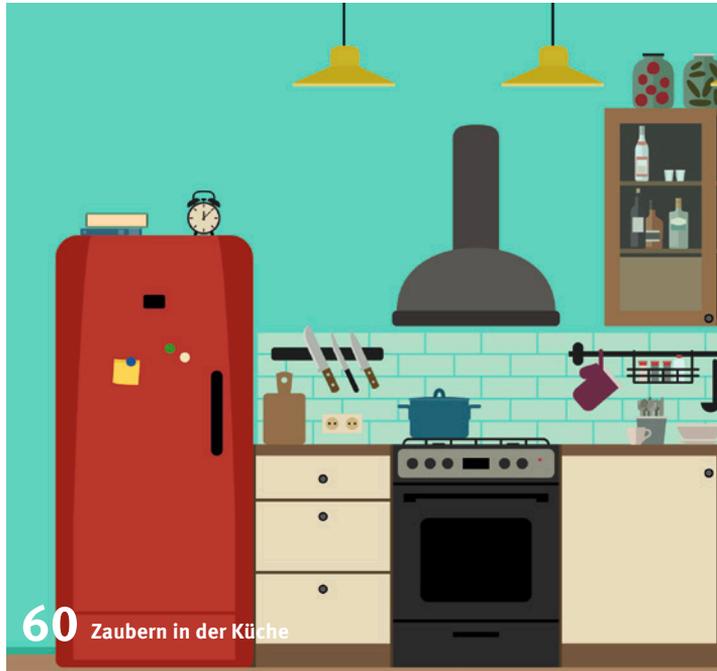
**verbraucherzentrale**

16

Gute Lebensmittel  
kaufen



# Inhalt



60 Zaubern in der Küche

- |           |   |   |   |
|-----------|---|---|---|
| 6         | Zu diesem Buch  | <b>61 Kochen und backen:<br/>Zaubern in der Küche</b> | <b>115 Kleiderpflege</b>                                |
| 8         | <b>Die wichtigsten Fragen<br/>und Antworten</b>                 | 62 Gutes Werkzeug für die<br>Küche                    | 116 Saubere Sache(n) –<br>Wäsche waschen mit<br>System  |
| <b>15</b> | <b>Das kommt in die<br/>Tüte: Einkaufen und<br/>Aufbewahren</b> | 78 Klug aufbewahren                                   | 129 Der Fleck muss weg!                                 |
| 16        | Gute Lebensmittel<br>kaufen                                     | 85 Was tun gegen Lebens-<br>mittelverschwendung?      | 131 Wäsche trocknen                                     |
| 44        | Verpackungen –<br>viel Geld für Luft und<br>Plastik             | 95 Speisen zubereiten –<br>ganz praktisch             | 134 Richtig bügeln – und es<br>vermeiden                |
| 56        | Gut gewappnet:<br>Die Vorräte                                   | 107 Aufräumen und sauber-<br>machen                   | 136 Schrankordnung:<br>So bleibt Kleidung<br>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:innen, Blogger:innen, 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 und jede Verbraucherin auch eine **Verantwortung** hat. **Für sich, die eigene Gesundheit, die Umwelt.** Zu Hause 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 Verbraucher:innen 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 dich zusammenfassen, findest du 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 findet ihr unter:

[www.verbraucherzentrale.de](http://www.verbraucherzentrale.de)

Profitiere 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.

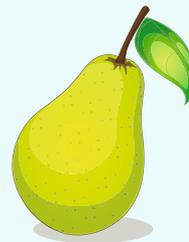
→ Seite 116



## 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.

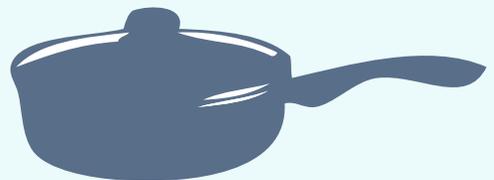
→ Seite 107



## Entsteht beim Kochen und Backen zu Hause auch Acrylamid?

Ja, vor allem, wenn kohlenhydratreiche Lebensmittel stark erhitzt werden. Besonders gefährdet sind zum Beispiel 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.

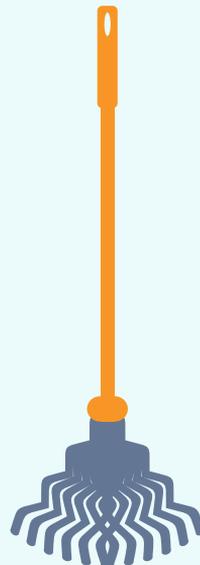
→ Seite 21



## 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:innen 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 Bauernhof. 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 – viele Produkte haben lange Transportwege hinter sich
- fast immer Umverpackungen/Müll
- selten Beratung
- ausgefeilte Verkaufsstrategien werden eingesetzt (→ Seite 29)

## Discounter



- 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
- einige 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
- manche Produkte werden zugekauft, daher ist auch hier Flugware im Angebot

## Einzelhandel (Gemüseladen, Fleischer, Käseladen)



- häufig 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-Lebensmittelhandel



- Bestellung jederzeit möglich
- Händler:innen 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



- druckempfindliches Obst und Gemüse kann beim Transport leiden
- oft besonders viel Verpackungsmüll

### → SCHON GEWUSST?

Online-Shops mit den Siegeln „Trusted Shops“, „internet privacy standards“, „EHI Geprüfter Online-Shop“ und „TÜV Süd s@fer shopping“ haben sich bei ihrer örtlichen Lebensmittelüberwachungsbehörde registriert. Sie werden mit Blick auf die Lebensmittelsicherheit nach den gleichen Kriterien überwacht wie der herkömmliche

Supermarkt. Im Internet tummeln sich aber auch unseriöse Anbieter:innen.

Um sie zu erkennen, bieten die Verbraucherzentralen einen Fakeshop-Finder an. Einfach die URL eingeben und prüfen.

<https://www.verbraucherzentrale.de/fakeshopfinder>



## 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.

### DIE ZAHL

# Drei Milliarden

Obst- und Gemüsetüten verbrauchen die Deutschen jedes Jahr.

Diese sehr dünnen Tüten fallen nicht unter das Plastiktütenverbot im Supermarkt.

#### → MEHR ERFAHREN

Zusätzliche Infos zur Plastiktüte stehen unter: [www.verbraucherzentrale.de](http://www.verbraucherzentrale.de), Suchbegriff Plastiktüte.