

Gut vorbereitet auf den Frühling

Haben Sie Dunkelheit und Kälte auch gründlich satt? Dann stimmen Sie sich doch schon mal aufs Frühjahr ein!

Hyazinthen-Treiberei

Wer Blumen schon im Februar blühen lassen will, benötigt Hyazinthengläser und Treibhyazinthen aus der Gärtnerei. Die Zwiebeln so auf die mit Wasser gefüllten Gläser setzen, dass sie sich knapp über dem Wasserspiegel befinden. Mit einem Papphütchen abdecken und an einen kühlen, dunklen Platz stellen. Nach einigen Wochen haben die Zwiebeln Wurzeln. Die Pflanzen erst wärmer und hell stellen, wenn der Blütentrieb erkennbar ist.



Wer wird Putzkönig? Die Gratis-App verführt selbst Kinder zum Schrubben

App-Tipp
Putzmuffel in der Familie? Die App „Just-clean.it“ für iPhone und Android-Handys verteilt Punkte fürs Aufräumen, Klo-schrubben und Wegwerfen. So macht der Frühjahrsputz Spaß!





Gesund gefroren

Weit gereiste Früchte: Was jetzt im Obstregal des Supermarkts liegt, hat oft eine Weltreise hinter sich – oder stammt aus einem beheizten Gewächshaus in den Niederlanden oder Südeuropa. Wer Obst und Gemüse üblicherweise frisch kauft, sollte im Winterhalbjahr umdenken.

Wie wenig Sonne Wintertomaten sehen, verrät schon der Gaumen – und tatsächlich enthalten sie mehr Vitamine und sind aromatischer, wenn sie im Sommer frisch und reif in Dosen verpackt wurden. Andere Obst- und Gemüsesorten sind außerhalb ihrer natürlichen Erntezeiten gesünder und ökologischer, wenn man sie tiefgekühlt kauft: Kurz blanchiert und dann schnellgefroren, bleibt ein Großteil der Vitamine und Aromastoffe erhalten.

Haltbare Ideen: Viele Familien haben selbst noch Reste aus der Feiertagsküche zu Hause. Drei Ideen, was Sie damit anfangen können, sehen Sie unten.



Gesunde Suppe: Reste von Fonduefleisch mit Tiefkühl-Suppengemüse zu einer reichhaltigen und gesunden Mahlzeit verkochen. Erst das Fleisch (Huhn: 45 Min., Rind: 1,5 Std.) kochen, dann TK-Gemüse für 15 Min. hinzugeben.

Reste-Rezepte Kochen mit Köpfchen

Schnelle Pasta: Salami und Zwiebeln anbraten, ggf. Aubergine (längs geviertelt, in ½ cm breiten Scheiben) kurz mitbraten, dann Kirschtomaten aus der Dose aufgießen. 10 Min. köcheln lassen.



Fruchttörtchen: Übrige Weihnachtsplätzchen fein zerbröseln, mit 1/3 geschmolzener Butter vermischen und in Törtchenböden füllen. Tiefkühl-Früchtemischung auftauen, verdicken (m. Gelatine oder Pudding), darübergießen und erkalten lassen.



Mit High Tech gegen Dreck

Motor, Beutel, Rohr und fertig – auf den ersten Blick scheinen Staubsauger einfache Geräte zu sein. Doch längst steckt auch in ihnen hochentwickelte Technik: Vom kabellosen Leichtsauger für kleine Wohnungen bis zum Hochleistungs-Filtersystem für Allergiker und Haustierbesitzer sind Staubsauger immer gezielter auf die Bedürfnisse unterschiedlicher Haushalte ausgerichtet. Wir stellen Ihnen vier aktuelle Technik-Trends und Beispielmodelle vor.



1 Für Umweltbewusste: Ein Staubsauger mit 1200 Watt Leistung verbraucht so viel Strom wie 100 Energiesparleuchten – kein Wunder also, dass die Hersteller an energieeffizienten Modellen arbeiten. Der Siemens Z6.0 extreme green power beispielsweise erreicht schon mit 850 Watt ein gutes Saugergebnis (ab ca. 200 Euro).

2 Kabellos saugen: Für kleine Wohnungen und schnelles Saugen zwischendurch sind große Staubsauger unpraktisch. Deshalb kommen immer mehr Akku-Sauger auf den Markt. Der AEG AG 5012 Ultrapower (ca. 229 Euro) hält laut Hersteller bis zu 60 Minuten ohne Nachladen durch.



3 Immer staubfrei: Was könnte bequemer sein als ein Staubsauger-Roboter? Zumindest in gut aufgeräumten Wohnungen ohne Stolperfallen funktioniert der iRobot Roomba 581 (ab ca. 400 Euro) zuverlässig.



4 Sauberer als Luft: Der DS 6000 von Kärcher mit Wasserfilter (ca. 329 Euro) holt 99,99 Prozent des Staubs aus der Luft. Allergiker atmen auf.





Putzen? Aber natürlich!

Putzmittel selbst herstellen? Wie Allesreiniger, Glasreiniger, Entkalker und Scheuermittel umweltfreundlich zusammengerührt werden, zeigt <http://haushalt-leicht-gemacht.jimdo.com>

Abfluss verstopft? Vier Esslöffel Backpulver in den Abfluss einstreuen und sofort eine halbe Tasse Essig darübergießen. Abfluss verschließen. Wenn das Sprudeln im Abflussrohr aufhört, mit kochendem Wasser nachspülen.

Blindes Spiegelglas? Den Spiegel mit Speiseöl bestreichen. Eine Stunde einwirken lassen und dann mit Küchenpapier wieder abwischen.

Backblech verkrustet? Verkrustete Stellen mit Backpulver oder Natron bestreuen, kochendes Wasser darübergießen, mehrere Stunden einweichen lassen. Löst Krusten ohne Schrubben.

Haare im Bad? Ein Besen mit Gummiborsten zieht Haare magisch an, der Staubsauger kann im Schrank bleiben.

Teppich reinigen? Für Mutige: Rohes Sauerkraut austropfen lassen und auf den Teppich streuen. Teppich kräftig abreiben, das Größte dann mit dem Besen, die Reste mit dem Staubsauger entfernen. Das Ergebnis ist ein sauberer Teppich in frischen Farben.

Mit Musik geht alles besser

Wem beim Frühjahrsputz die Puste ausgeht, empfehlen wir die passende Musik zur Schrubb-Orgie: Mit ihrer neuen CD „Als der Frühling kam“ treibt die Band Reste von gestern den Winter aus. Ab Februar als Download erhältlich, Infos: www.restevongestern.de.

i TIPP

Ködern sie Ihre Kinder doch mit deren Lieblingshits: Drei Song-Längen lang (ca. zehn Minuten) kann jeder putzen und aufräumen.

