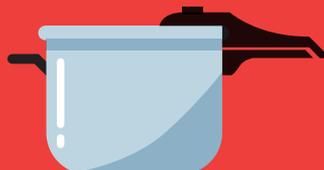
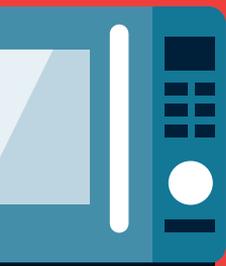


# 80

## HEISSER WETTKAMPF

Fünf Kochmethoden treten gegeneinander an. Wer wird Energiesparsieger? Wir haben mal ganz genau nachgemessen.



# 126

## RICHTIG PUTZEN

Wer beim Putzen möglichst planvoll und clever vorgeht, erspart sich Arbeit und schafft die Grundlage für ganz große Glanzleistungen.



# 154

## FLECKEN WIRKSAM ENTFERNEN

Beim Entfernen frischer Flecken kommt es darauf an, schnell und richtig zu reagieren. So gehen Sie am besten vor.



# INHALTS- VERZEICHNIS

---

## **RICHTIG EINKAUFEN**

- 7 Los geht's mit einem Kassenssturz
- 9 Ein Haushaltsbuch schafft Überblick
- 11 Versuchung pur: Tricks und Fallen im Supermarkt
- 17 Familienspeiseplan: Schlüssel zum Glück
- 24 Einkaufszettel: Werkzeug der Budget-Profis
- 29 Frühstück unterwegs: Stresstest fürs Budget

## **NICHTS FÜR DIE TONNE! LEBENSMITTEL RICHTIG LAGERN**

- 33 Gut sortiert hält einfach länger
- 41 Geld einsparen beim Kühlen und Gefrieren
- 51 So schützen Sie Ihre Lebensmittel
- 55 „Mindestens haltbar bis ...“ endlich erklärt

## **BEIM KOCHEN ZEIT UND GELD SPAREN**

- 61 Große Sparhelfer zum kleinen Preis
- 68 Wie Sie Gemüse richtig vorbereiten
- 73 Effizient und energiesparend kochen
- 88 Was Ihre Kochfelder so alles können
- 92 Was vom Tage übrig blieb: Delikate Resteküche

## **PERFEKT SPARSAM SPÜLEN**

- 98 Wie Sie den Abwasch souverän meistern

## **RICHTIG PUTZEN**

- 110 Wie viel Hygiene braucht es wirklich?
- 113 Räumen Sie Ihren Putzschrank auf!
- 116 Der Stoff, aus dem Putzhelfer sind
- 118 Wie Sie Staub am besten entfernen
- 123 Fußböden richtig reinigen und pflegen
- 128 Die Luft ist rein: Prima Raumklima
- 131 Der Königsweg zur tadellosen Küche
- 135 Ein blitzsauberes Bad ohne Wenn und Aber
- 140 Streicheleinheiten für Ihre Holzmöbel

## **RICHTIG WASCHEN**

- 144 Was beim Wäschewaschen passiert
- 147 Geld sparen beim Wäschewaschen
- 155 Trocknen und Bügeln leicht gemacht
- 158 Alles zu Waschmaschine und Trockner
- 165 Schnell wieder salonfähiges Schuhwerk

## **ANHANG**

- 170 Saisonkalender
- 172 Stichwortverzeichnis

# GESUND EINKAUFEN

Die Versuchungen im Supermarkt sind groß und Gesundes im Blick zu behalten gar nicht so einfach. Diese Ampel hilft Ihnen dabei.



## PFLANZLICHE LEBENSMITTEL

- Zucker, Kuchen, Süßigkeiten, Knabberereien, fettreiche Kartoffelprodukte
- Getreideprodukte, geschälter Reis
- Kartoffeln
- Vollkornprodukte, ungeschälter Reis
- Obst
- Gemüse, Blattsalate, Säfte



## TIERISCHE LEBENSMITTEL

- Speck
- Fettreiche Fleischwaren (Wurst), Eier, Sahne
- Fettreichere Milch und Milchprodukte, fettreicheres Fleisch
- Fettarme Milch und Milchprodukte
- Fettarmes Fleisch, fettarme Fleischwaren
- Fisch



## ÖLE UND FETTE

- Schmalz, Plattenfette
- Butter
- Margarine
- Maiskeim- und Sonnenblumenöl
- Weizenkeim-, Soja- und Olivenöl
- Raps- und Walnussöl



## GETRÄNKE

- Nektar, Fruchtsaft, Limonade, Energydrink
- Fruchtsaftschorlen, Lightgetränke
- Grüner und schwarzer Tee, Kaffee
- Kräuter- und Früchtetees
- Infused Water (mit Gemüse, Kräutern, Früchten aromatisiert)
- Trinkwasser, Mineralwasser



**SO WIRD MÜDES GEMÜSE WIEDER MUNTER. Hat der Einkauf etwas länger gedauert, sehen der knackige Salat und die Radieschen vielleicht ein wenig schlapp aus. Macht aber nichts: Ab damit ins Bad. Alle Lebensmittel mit Wurzelwerk oder Wurzelansatz wie Möhren, Kohlrabi, Radieschen, Mangold und alle Salatköpfe können wieder knackig werden, wenn diese im kalten Wasser durch ihr Wurzelwerk oder durch den Wurzelansatz Wasser aufsaugen können. Das geht relativ schnell. Nach der Frischekur lagern sie diese Lebensmittel entsprechend ein.**

Überprüfen Sie die trockenen Lebensmittel nochmals auf Beschädigungen an den Verpackungen. Auf diese Weise können Sie verhindern, dass Schädlinge in Ihren Lebensmittelvorrat gelangen und sich dort still und heimlich ausbreiten. Stellen Sie Kräuter wie Petersilie und Schnittlauch in ein Gefäß mit Wasser auf die Küchenfensterbank, damit sie möglichst lange frisch bleiben.

## Welche Lebensmittel gehören in den Kühlschrank, welche nicht?

Der Kühlschrank ist neben dem Gefrierschrank oder dem Gefrierfach der wichtigste Ort im Haushalt, um kühlpflichtige Lebensmittel sicher einzulagern. Besonders in den Sommermonaten erreicht er jedoch schnell seine Kapazitäts- und Leistungsgrenzen. Neben den alltäglichen Lebensmitteln finden dann oft Salate, Getränke und Speisen für die spontane Party den Weg in den Kühlschrank und es wird eng. Daher sollten nur die wirklich kühlpflichtigen Lebensmittel eingelagert werden.

Sofort in den Kühlschrank gehört auf jeden Fall Folgendes: alle Lebensmittel, die im Supermarkt oder auf dem Wochenmarkt in einer Kühltheke gelagert worden sind, sowie alle Fleischprodukte und frische Fischprodukte – hierzu gehören auch geräucherte Fisch- und Fleischwaren. Weitere Einkäufe, die sich dringend nach dem Kühlschrank sehnen, sind frische Milchprodukte und Lebensmittel, die tierische Fette enthalten. Dazu zählen beispielsweise Käse, Butter, Joghurt, Quark und Schmalz.

# GUTE NACHBARN, SCHLECHTE NACHBARN

Warum sind die Bananen so plötzlich braun geworden? Reifen manche Obst- und Gemüsesorten schneller als gedacht, überprüfen Sie, welche Nachbarn Sie ihnen da zugemutet haben.

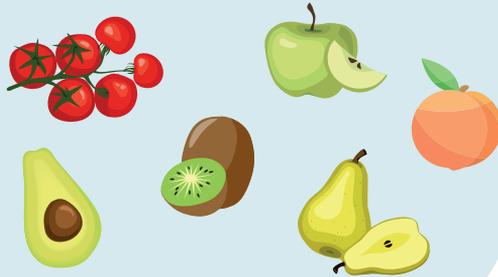
## REIFEGAS-SENSIBEL

Aubergine, Gurke, Möhre,  
Salat, Pilze

## REIFEGAS-UNSENSIBEL

Kürbis, Paprika, Zucchini,  
Zwiebel, Kartoffel

## GEBEN REIFEGASE AB



Das Gas Ethylen, das bestimmte Obst- und Gemüsesorten verströmen, ist dafür verantwortlich, dass der Reifeprozess in unmittelbarer Nachbarschaft beschleunigt wird. Zum Obst und Gemüse, das am meisten Ethylen ausstößt, gehören: Äpfel, Avocados, Aprikosen, Feigen, Birnen, Nektarinen, Pfirsiche, Tomaten, Pflaumen, Mangos und Kiwis.

Sensibelchen, die besonders empfindlich auf das Gas reagieren, sind unter anderem: Möhren, Kohl, Salate, Bananen, Brokkoli, Auberginen, Pilze und Gurken. Tipp für Eilige: Nutzen Sie das Reifegas gezielt. Geben Sie im wahrsten Sinne des Wortes Gas, indem Sie Unreifes neben Ethylen verströmende Nachbarn legen, damit es rascher essbar ist.

der Verantwortung, der Hersteller hat danach seine Pflicht getan. Es besteht kein Verkaufsverbot, weil mit dem Erreichen des MHD das Lebensmittel nicht automatisch verdorben ist. Der Händler muss aber im Rahmen seiner Sorgfaltspflicht sicherstellen, dass die Ware einwandfrei ist. Ganz im Gegensatz zum Verbrauchsdatum, das Sie auf sehr schnell verderblichen Lebensmitteln wie abgepacktem Hackfleisch, frischem Fleisch oder abgepackten Blattsalaten finden: Diese Lebensmittel müssen vernichtet werden. Es besteht die Gefahr, dass sie hochgradig mit gesundheitsschädigenden Keimen belastet sind. Darum darf ein Lebensmittel über das Verbrauchsdatum hinaus auch nicht mehr gegessen werden!

## Wie lange sind eingekochte Lebensmittel haltbar?

Diese Frage ist nicht pauschal zu beantworten. Das hängt davon ab, was Sie eingekocht haben, wie Sie es eingekocht haben und wie die klimatischen Bedingungen in Ihrem Keller aussehen. Was passiert eigentlich beim Einkochen? Die Lebensmittel werden erhitzt und unter Vakuum eingelagert. Sauerstoff kann den Lebensmitteln schon einmal nichts mehr anhaben, es kann nichts mehr oxidieren. Haben Sie Gemüse eingemacht? Dann ist immer Essig mit im Spiel. Dieser begünstigt die Konservierung. Je mehr Essig, desto länger die mögliche Lagerzeit. Kochen Sie Konfitüren ein, bestimmt der Zuckeranteil die Haltbarkeit und auch die mögliche Veränderung der Farbe. Konfitüren, die 1:1, also mit einem Teil Zucker und einem Teil Frucht eingekocht wurden, haben eine längere Haltbarkeit als Konfitüren, die 1:2 oder 1:3 eingekocht wurden. Je höher der Zuckeranteil, desto länger bleibt die Farbe stabil. Die Temperatur im Keller bestimmt in besonderem Maße die Haltbarkeit. Eine konstant gleichbleibende Temperatur über das ganze Jahr verlängert ebenso die Haltbarkeit. Ein dunkler Keller schützt die eingemachten Lebensmittel vor Farbveränderungen durch den fehlenden Lichteinfall. Die Haltbarkeit von zwei Jahren ist in der Regel immer gegeben. Auch hier gilt wieder wie beim Mindesthaltbarkeitsdatum: Sehen – riechen – schmecken. Einkochtes, das im Vorratsschrank der Küche lagert, hat auf jeden Fall eine geringere Haltbarkeit, da es anderen Temperaturen und dem Licht ausgesetzt ist.

## Acht Utensilien für wenig Geld

Keine Sorge: Wenn Sie beim Kochen sparen wollen, hat es wenig Sinn zu raten, den alten Herd gegen einen neuen auszutauschen, sich neue Töpfe anzuschaffen und für die Einsparung von Strom und Warmwasser eine Solaranlage und eine Photovoltaikanlage auf das Dach zu setzen. Es gibt aber ein paar Dinge, die in den meisten Haushalten vorhanden sind oder für wenig Geld angeschafft werden können, mit denen Sie – richtig eingesetzt – Lebensmittelkosten und Energiekosten deutlich senken können: Ein Teigschaber aus Kunststoff oder Gummi, Preis zwischen 3 und 10 Euro, je nach Größe und Materialart. Eine Teigkarte aus Kunststoff oder Metall. Ein Sparschäler, Preis um etwa 2 Euro. Ein Wasserkocher, innen möglichst mit Metall, nicht aus Kunststoff. Preis um etwa 40 Euro. Eine Thermoskanne, Preis um etwa 25 Euro. Ein Siebeinsatz zum Dämpfen im Kochtopf, Preis um etwa 10 Euro. Ein Dampfdruckkochtopf/Schnellkochtopf, Preis ab etwa 90 Euro. Ein Minibackofen für Singlehaushalte oder Zweipersonenhaushalte, Preis ab etwa 50 Euro. Schauen wir uns deren Nutzen doch einmal näher an:

**DER TEIGSCHABER:** Am besten einen kleinen und einen großen, Preis zwischen 3 und 10 Euro, je nach Größe und Material. Der allerbeste und wertvollste Helfer in der Küche, unverzichtbar. Bevor ich anfangen zu kochen, liegt immer schon ein Teigschaber, der übrigens auch Gummizunge oder Teigspatel genannt wird, an meinem Arbeitsplatz. Mit dem Teigschaber können Sie aus Ihrem Kochgeschirr oder aus den Schüsseln, etwa beim Kuchenbacken, restlos alle Zutaten entfernen. So wird nichts verschwendet. Beim Backen kommt es anders als beim Kochen immer darauf an, genau die angegebenen Mengen zu verarbeiten. Wenn Sie Ihre Rührschüssel nur mit einem Löffel auskratzen, bleibt immer noch sehr viel Masse am Schüsselrand haften. Durch den flexiblen „Aufsatz“ können Sie mit einem Teigschaber immer mindestens drei Prozent mehr Masse entfernen als mit dem Löffel. Eine andere Anwendungsmöglichkeit für diese unkomplizierten Küchenhelfer: Der Knick vor dem Schraubverschluss von Gläsern mit Konfitüre und Ähnlichem ist eine große Schwachstelle. Oder denken Sie an das berühmte Glas Ihrer Nuss-Nougat-Creme: Mit einem Löffel bleibt zu viel im Glas hängen. Mit den kleinen Teigschabern können Sie auch aus solchen Gläsern alles sauber entfernen. Auch wenn es nur zwei Prozent mehr Masse sind, die Sie so retten können: Es zahlt sich aus. Würden die Supermärkte

nen Saft garen, fast vollständig mit einem Fond bedeckt. Bei einem zu großen Schmortopf kann das Gargut nicht gleichmäßig garen. Passen Sie den Topf immer der Größe der zu kochenden Menge an.

## Backofen vorheizen oder nicht?

Ein Backofen verbraucht im Durchschnitt zwischen 1 000 und 1 500 Watt in der Stunde. Warum dann die Energie der Aufheizphase nicht mitnutzen? Wir haben nichts zu verschenken. Generell muss der Backofen jedoch nur für wenige Garprozesse vorgeheizt werden: Für die Zubereitung von Blätterteig. Hier muss von Anfang an mit einer Temperatur von 200 bis 220 Grad Celsius gebacken werden, sonst gart der Teig nicht richtig und bleibt pappig. Auch Pizza braucht einen vorgeheizten Ofen. Plätzchen und Muffins hingegen werden auch braun, wenn sie mit dem Ofen aufheizen.

Für das schnelle Überbacken oder für eine Krustenbildung, zum Beispiel bei der Schwarte für einen Schweinebraten, sowie für das Oberflächengrillen oder für das Abbrennen von Baisers kann man den Backofen vorheizen, man kann für diese Zwecke aber auch einfach die Grillfunktion des Ofens nutzen.

Selbst das Brotbacken und Kuchenbacken funktionieren ohne Vorheizen. Dem Brathähnchen ist die Anfangstemperatur egal. Die Weihnachtsgans bleibt ebenfalls sehr entspannt, da sich das Fleisch ohne die große Hitze zu Beginn der Garung gleichmäßig erwärmen kann. Hier kommt es eher auf die Hitze zum Ende der Garzeit an.

## Am Ende die Nachwärme nutzen

Wie so oft im Leben gilt auch beim Kochen: Die Menge macht's. In einem großen Kochtopf ist sehr viel Energie gespeichert. Nutzen Sie diese Energie, um das Gargut zu Ende zu garen. Wenn Sie ein Wärmestrahlungskochfeld nutzen, müssen Sie es nicht bis zum endgültigen Erreichen des Garpunktes eingeschaltet lassen. Legen Sie den Deckel auf und den Rest macht der Topf von allein. Je größer der Topf, desto größer die Nachwärme. Somit können Sie einen Teil der Energie zurückgewinnen. Das Gargut kann sich zudem dadurch wieder entspannen. Ein Beispiel: Sie kochen das Fleisch für einen Tafel-

# DER PLAN FÜRS RESTE-FEST

Zur schnellen Übersicht hier eine Liste mit den häufigsten Speiseresten und deren Verwendung.

---

- Kartoffeln: für Salate, Auflauf, Gratin, Kartoffel- oder Gemüsepfanne, Stampf, Bratkartoffeln, Suppen, Eintopf, Kartoffelrösti, Kartoffelklöße, Kartoffelplätzchen und Kartoffelsoufflé
- Nudeln: für eine Frittata mit Gemüse und Eiaufguss, süße Nudelsuppe mit Vanille oder Zimt, pikanter Nudel-Gemüse-Muffin für das Picknick, Salate, Eintopf- oder Suppeneinlage, Nudelpfanne, Auflauf
- Reis: für Reispuffer pikant oder süß, Milchreis mit Kirschen, frittierte Reiskügelchen (Arancini) oder gebratene Reisschnitten, gebackene Frühlingsrollen, Reis-Gemüse-Rollen in Reispapier, Salate, Suppen- oder Eintopfeinlage, Auflauf, Reispfanne
- Rohes Gemüse: für Smoothies, als Gemüsepüree einkochen oder einfrieren, für einen fermentierten Suppenstock (Gemüsebrühe aus dem Glas), trocknen und fein mahlen für eine gekörnte Gemüsebrühe
- Gegerartes Gemüse: für Cremesuppen, Kartoffel-, Reis- oder Nudelpfanne, Smoothies, italienische Antipasti, Kartoffel-Gemüse-Plätzchen, Frittata, Gemüse süß-sauer eingelegt (Mixed Pickles), Auflauf
- Bratenreste und Fleischreste: als Aufschnitt, für Salate, Eintopf, Kartoffel-, Reis- oder Nudelpfanne
- Gegerarter oder geräucherter Fisch: Vermengen mit Frischkäse und Kräutern als Brotaufstrich, Buttermischungen (Lachsbutter, Butter von der Räucherforelle)
- Kräuter: für Kräuternessig, Kräuteröle, Pesto, Smoothies, Kräutersalze
- Brot und Brötchen: kleingewürfelt unter die Teigmasse für selbstgebackenes Brot mengen, Pangritata (geröstete grobe Brotraspel), Füllung für Kartoffelklöße, Semmelknödel und Semmelsoufflé, Paniermehl, Süßspeisen (Ofenschlupfer, Arme Ritter, Kartäuserklöße)
- Kuchenreste von Rührkuchen oder Mürbeteig: mit Obst unter eine Biskuitmasse heben und backen (Kirschmichel)



**ÖKO-TAB HAT DIE NASE VORN:** Im Februar 2024 haben die Expertinnen und Experten der Stiftung Warentest 15 Spülmaschinen-Monotabs im Test untersucht – also Reinigungsklötzchen, bei denen weder Klarspüler noch Regeneriersalz zum Wasserenthärten mit inbegriffen sind. Testsieger ist ein Ökoprodukt, das für 37 Cent pro Tab nicht nur den hartnäckigsten Schmutz mühelos entfernt, sondern auch Wasser als wertvolle Ressource weniger belastet. Schnäppchenjäger erhalten ein konventionelles Mittel mit guter Reinigungskraft bereits für 14 Cent pro Tab.

Nicht alle Küchengeräte und Geschirrtteile sollten in der Spülmaschine gereinigt werden. Die Inhaltsstoffe der Spülmittel und die Salze in der Spülmaschine reagieren mit dem Spülgut. Oft sind die Temperaturen der Spülprogramme zu hoch, Materialien können sich verformen oder auflösen. Hier eine Auflistung des ungeeigneten Spülgeschirrs:

## Was darf nicht in die Spülmaschine?

**Alle Teile aus Holz:** Das Wasser lässt Holzteile stark aufquellen, beim Trocknen ziehen sie sich wieder zusammen. Dadurch bilden sich mit der Zeit Risse. Verwendete Holzleime können sich auflösen.

**Geschmiedete Eisen- und Stahlpfannen:** Das Spülen in der Spülmaschine ist bei geschmiedeten Pfannen fast nicht wieder gut zu machen. Diese Pfannen brauchen unbedingt die Patina, die sich nach und nach bei der Benutzung bildet. Das ist ihr natürlicher Antihafteffekt. Geschmiedete Eisenpfannen und Stahlpfannen sollten Sie nach dem Spülen von Hand mit einem Tuch abwischen, wenige Tropfen Speiseöl in die Pfanne geben und mit einem Tuch in der ganzen Pfanne verteilen. So bleibt die Pfanne bis zum nächsten Einsatz vor Rost und Austrocknung geschützt. Ein Tipp zum Schutz der Pfannen: Wer mehrere Pfannen in einem Topfkarussell oder einer Schublade verstaut, der Größe nach sortiert, wie eine russische Matroschka, sollte diese nicht ungeschützt stapeln. Legen Sie einfach ein altes Handtuch oder einen Pfannenschoner aus Filz auf den Pfannenboden.

## Die wichtigsten Tücher und Lappen

**Staubbeseitiger:** Tücher aus Baumwolle schieben den Staub eher zusammen als ihn aufzunehmen. Oft fällt das wenige, was sie aufnehmen, größtenteils gleich wieder heraus. Verwenden Sie lieber gute Produkte aus Spezialfasern. Sie nehmen Staub besser auf und halten ihn besser fest als althergebrachte Staubtücher oder -wedel.

**Schmutzbändiger:** Mikrofasertücher sind praktisch, da sie sich elektrostatisch aufladen und den Schmutz geradezu anziehen. Wenn es ums gründliche Reinigen und Entfernen von Staub geht, sind sie nicht zu schlagen. Am besten leicht angefeuchtet verwenden, um fett- und wasserlöslichen Schmutz optimal zu binden. Aber Vorsicht: Manche Tücher rauhen mit ihren Fasern das ein oder andere Material langsam, aber stetig auf, sodass beschädigte Stellen voller feinsten Kratzer und Schleifspuren entstehen, an denen sich bevorzugt Schmutz sammelt. Ideal sind Mikrofasertücher zum Reinigen von Keramikflächen, Fenstern und unempfindlichen Böden. Nicht geeignet sind sie unter anderem für Oberflächen wie geöltes oder gewachstes Holz, Spiegel, Silber, Kupfer, Klarlack und empfindlichen Kunststoff. Wer glatte Flächen reinigen will, sollte beim Kauf des Tuchs unbedingt auf den Zusatz „fein“ achten.

**Geschirrwäscher:** Hier ist die Auswahl an fusselfreien, saugstarken Putzhelfern groß – Waffel-Spültücher, Schwammtücher, Tücher aus Baumwolle und Viskose, spezielle Mikrofasertücher. Zur Seite stehen ihnen bei Bedarf Spülbürsten und -schwämme, wobei Bürsten vorzuziehen sind, weil diese sich leichter reinigen lassen.



**KEIMSCHLEUDERN REGELMÄSSIG WASCHEN: Da Ihre Spül- und Putzlappen sowie Geschirrtücher Bakterien ein feuchtes Zuhause zur optimalen Vermehrung bieten, gehören sie spätestens nach ein paar Tagen in die Waschmaschine – mit einem Vollwaschmittelpulver bei 60 Grad. Schwämme lassen sich ebenfalls mitwaschen. Spülbürsten aus Kunststoff waschen Sie bei 60 Grad in der Geschirrspülmaschine mit.**

**Bodenputzer:** Grobe Baumwolllappen werden zum Reinigen von Fußböden eingesetzt. Ihr Vorteil: Sie können viel Schmutz aufneh-



**PUFFER GEGEN KRATZER:** Tag für Tag scharren die Beine der Stühle und Tische über den Boden und hinterlassen unschöne Spuren – besonders unerfreulich, wenn es sich um empfindliche Böden wie Parkett handelt. Wer das vermeiden will, besorgt sich praktische Abstandhalter zwischen Bein und Boden: Filzgleiter, die es in jedem Baumarkt gibt. Einige lassen sich ganz unkompliziert aufkleben, verrutschen aber auch leichter. Andere werden festgenagelt oder -geschraubt und sind daher robuster. Alle zusammen verhindern sie Schrammen – und sind eine echte Wohltat für die Ohren, da der Geräuschpegel im Haus angenehm reduziert wird.

Haben Sie in Ihrer Wohnung oder in Ihrem Haus Teppichböden, sollten Sie zusätzlich zum regelmäßigen Staubsaugen einmal im Jahr eine Grundreinigung durchführen. Achten Sie bei den Pflegehinweisen des Teppichs beziehungsweise der Auslegware darauf, ob sie mit Wasser in Berührung kommen darf. Falls nicht, gibt es Trockenreinigungsmittel für diesen Zweck.

## Flecken vom Teppich entfernen

**Schokolade:** Reiben Sie den Fleck mit lauwarmem Seifenwasser aus. Dann kurz mit Wasser alle Seifenreste beseitigen. Zu guter Letzt mit etwas Zitronensaft beträufeln und wieder mit Wasser ausreiben. Vorsicht: Wollteppiche sollte man nicht reiben, sie können verfilzen.

**Kaugummi:** Wenn sich ein Kaugummi festgetreten hat, greifen Sie zu Eiswürfeln oder einem Kühlakku, um die klebrige Masse zu härten. Anschließend mit einem Messer wegschaben.

**Erbrochenes:** Wenn Ihrem Kind ein Unfall passiert ist, zunächst einmal das Größte mit einem Messer entfernen. Dann den Fleck mit Küchentüchern auslegen, um soviel Feuchtigkeit wie möglich aufzusaugen. Nach dem Entfernen der Tücher Natron oder Katzenstreu darüber ausbreiten und mindestens eine Stunde einwirken lassen. Pulver beziehungsweise Streu im Anschluss mit dem Staubsauger beseitigen und mit einem Tuch nachwischen.

# WAS SAGT DAS ETIKETT?



In vielen Textilien ist ein Etikett oder auch Pflegekennzeichen eingenäht. Nicht alle Symbole erschließen sich von selbst. Hier die Wichtigsten im Überblick.



95 Grad Kochwäsche  
Im Normalwaschgang bis zu einer Temperatur von 95°C waschen.



60 Grad Buntwäsche  
Im Normalwaschgang bis 60°C waschen.



60 Grad Pflegeleicht  
Im Schonwaschgang z.B. Feinwasch- oder Pflegeleichtprogramm bis 60°C waschen.



40 Grad Pflegeleicht  
Im Schonwaschgang, z.B. Feinwasch- oder Pflegeleichtprogramm, bis 40°C waschen.



40 Grad Feinwäsche  
Im Wollwaschgang bis 40°C waschen.



30 Grad Buntwäsche  
Im Normalwaschgang bis 30°C waschen.



30 Grad Feinwäsche  
Im Wollwaschgang bis 30°C waschen.



Handwäsche  
Handwäsche bis maximal 40°C.



Nicht waschen  
Kann nicht gewaschen, aber chemisch gereinigt werden.