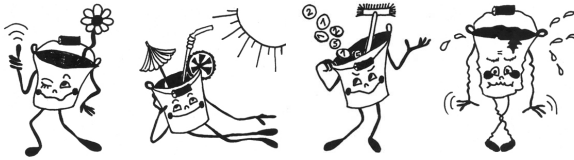


## **Der Ratgeber für den faulen Haushalt**



Gaby Sikorski  
Regina Ewert  
Chris Kurbjuhn

# Der Ratgeber für den faulen Haushalt



MyStory Verlag

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek:  
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen  
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über  
<http://dnb.ddb.de> abrufbar.

© Gaby Sikorski, Regina Ewert, Chris Kurbjuhn, Berlin  
Buchgestaltung: Ulrike Eckel  
Herstellung: Books on Demand GmbH, Norderstedt  
Umschlagentwurf: Burkhard Liermann, <http://www.proton-design.de>  
Vignetten: Monika Lorenz  
Lektorat: Gaby Sikorski, <http://www.die-biographen.de>  
Redaktionelle Mitarbeit: Antonia Galganek, Katja Gabriel, Kati Bendrien,  
Nadja Wierzcholski

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil der in diesem Buch enthaltenen Werke  
darf in irgendeiner Form (durch Fotografie, Mikrofilm oder ein anderes  
Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert  
oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt  
oder verbreitet werden.

ISBN 3-938399-04-X

<http://www.mystory-verlag.de>

# Inhalt

## Einleitung

Seite **7**

### Teil 1

#### **Grundlagen und Organisation des faulen Haushalts**

Seite **11**

- Was ist eigentlich ein fauler Haushalt - Seite **11**
- Aller Anfang ist leicht - Seite **32**
- Vom Suchen und Finden einer Behausung - Seite **37**
- Hübsch habt ihr's hier - Seite **43**
- Die Ausstattung - Seite **52**
- Was man sonst noch braucht - Seite **61**
- Das häusliche Büro - Seite **75**
- Wie werde ich den Krempel los? - Seite **84**
- Der entspannte Umzug - Seite **93**

### Teil 2

#### **Sauberkeit das Herz erfreut – Putzen und Waschen im faulen Haushalt**

Seite **113**

- Hausputz ist Ansichtssache - Seite **113**
- Hygiene ohne Desinfektion - Seite **125**
- Putztipps - Seite **128**
- Weg mit dem Fleck! - Seite **148**
- Simsalabim, der Schmutz ist unsichtbar - Seite **157**
- Textilpflege - Seite **169**

### Teil 3

## **Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen – Kochen im faulen Haushalt**

Seite **185**

- Einleitung - Seite **185**
- Die Rezepte - Seite **193**
- Vorspeisen, Salate und Beilagen - Seite **193**
- Suppen und Eintöpfe - Seite **198**
- Pasta - Seite **202**
- Fisch - Seite **208**
- Fleisch - Seite **217**
- Desserts - Seite **233**
- Basiszubereitungen - Seite **239**
- Brühen und Fonds - Seite **239**
- Sonstige Basiszubereitungen - Seite **242**
- Getrocknete Hülsenfrüchte - Seite **245**
- Party-Rezepte - Seite **248**

### Teil 4

## **Vergnügen ohne Arbeit – Partys etc. im faulen Haushalt**

Seite **259**

- Die Einladung - Seite **261**
- Die Organisation - Seite **263**
- Der Kindergeburtstag - Seite **270**
- Das Party-Büfett bei der Büfett-Party - Seite **277**
- Das Großereignis - Seite **279**

- Danksagungen - Seite **284**

## Einleitung

Wir bekennen, das Leben zu genießen. Im Gegensatz zu vielen anderen Menschen haben wir deshalb nicht einmal ein schlechtes Gewissen. Trotz ständigen Termindrucks und Sieben-Tage-Woche arbeiten wir gern, und wenn wir – selten genug – ein bisschen freie Zeit haben, möchten wir uns ablenken und unterhalten. Dann gehen wir ins Kino, ins Theater, ins Konzert oder treiben Sport, und wir sind gern mit Familie und Freunden zusammen. Wir lieben es, durch fremde Straßen zu bummeln, wir mögen gute Gespräche bei gutem Essen und gutem Wein. Und manchmal machen wir es uns zu Hause gemütlich, lesen, sehen fern oder sitzen einfach nur so rum. Weil es uns Spaß macht.

Hausarbeit macht uns niemals Spaß. Trotzdem müssen wir diese lästige Tätigkeit mit Anstand bewältigen. So wie eine Steuererklärung oder eine Vorsorgeuntersuchung. Leider fällt Hausarbeit bedeutend öfter an.

Wir wünschen uns, dass möglichst viele Menschen ebenso viel Freude und Genuss am Leben haben wie wir und so wenig Zeit wie möglich mit Hausarbeit verbringen müssen. Deshalb geben wir unsere Erfahrungen weiter. Unser Ziel ist, dass es mehr faule Haushalte gibt und mehr Männer und Frauen, die mehr Zeit für sich selbst haben.

Natürlich wissen wir, dass viele Menschen sehr gern im Haushalt tätig sind und jeden Tag aufs Neue mit viel Eifer und Perfektionismus ans Werk gehen. Wir gehören nicht zu diesen Menschen. Noch nie konnten wir ein frisch geputztes Badezimmer mit demselben Vergnügen betrachten wie einen Sonnenuntergang am Meer. Auch ein Abend am Bügelbrett kann mit einem Theaterbesuch kaum mithalten, selbst wenn die Aufführung misslungen ist. Alle unsere Versuche, Hausarbeit mit Freude zu betreiben, sind gescheitert. Nicht einmal die hübschesten Schürzen, farbenfrohe Wassereimer, gemusterte Wischlappen oder ABBA in Disco-Lautstärke können uns dazu bringen, den Frühjahrsputz gern zu erledigen. Für uns ist Hausarbeit einfach nicht wichtig. Wir befassen uns nur damit, wenn und weil es notwendig ist. Trotzdem sehen unsere Wohnungen nicht schlampig oder schmutzig aus. – Wie kann das sein? Die Erklärung ist einfach: Im Gegensatz zu vielen Werbebotschaften und den Erzählungen von Müttern und Großmüttern ist Haushaltsschmutz zunächst einmal kein hygienisches Problem, sondern eine Frage der Sichtbarkeit. Also eine Art Geschmacksfrage. Von Gesundheitsbeeinträchtigung zu sprechen, wenn ein paar Krümel auf dem Teppich liegen, wäre verfehlt. Wenn der Teppich weiß ist, ist das Problem offenkundig. Wenn Krümel und Teppich die gleiche Farbe haben, gibt es nur ein winzig kleines Problem, das im Normalfall nicht nach einer Sofortlösung schreit. Der Unterschied liegt de facto darin, ob der Krümel sichtbar ist oder nicht. Eine Gefahr für die Gesundheit besteht niemals, ganz gleich, ob Sie die Krümel sofort, nach ein paar Stunden oder Tagen beseitigen.

Wir halten nichts von übertriebenem Hygienebewusstsein. Die verwendeten Giftmengen im Haushalt sollte man generell auf ein Mindestmaß reduzieren, denn ein fauler Haushalt kann auch umweltbewusst geführt werden.

Mit diesem Buch wenden wir uns nicht nur an umweltfreundliche Genießer, die Hausarbeit als unvermeidliche Last betrachten. Hauptsächlich haben wir diesen Ratgeber für junge Leute geschrieben, die gerade einen Hausstand gründen oder gründen wollen, und für berufstätige Männer und Frauen, die sich mehr für ihr per-

sönliches Wohlergehen als für ihr Image als perfekte Haushälter interessieren.

Wer also die Nase voll hat von blindwütiger Putzerei und vom panischen Herumwühlen in Schränken und Regalen, erhält mit diesem Buch Hilfe und Unterstützung. Alle, die gern und mit wenig Aufwand Gäste bewirten, werden unsere Philosophie vom faulen Haushalt und die dazu passenden Kochrezepte schätzen lernen.

Im ersten Teil befassen wir uns zunächst mit den grundsätzlichen Fragen zum faulen Haushalt, mit Definition, Analyse und Problemlösungen. Es folgen praktische Tipps für die Wohnungssuche, die Einrichtung und die Organisation des faulen Haushalts. Der entspannte Umzug beschließt den ersten Teil.

Im zweiten Teil geht's richtig ab: Denn auch im faulen Haushalt wird geputzt, nicht andauernd, aber überlegt und effektiv. Zu Beginn erörtern wir Grundlagen sinnvoller Reinigungstätigkeit. Viele Vorurteile und Klischees lassen sich ausräumen, wenn man das Thema „Hygiene und Desinfektion“ betrachtet. Es gibt jede Menge umweltfreundlicher Putztipps und Wissenswertes über Haushaltsreiniger. Von der Bodenreinigung bis zur Textilpflege ist alles berücksichtigt. Besonders wichtig für Haushaltsneulinge: die praktische Putzausstattung.

Nach so viel Organisation und Putzerei haben wir uns alle ein bisschen Erholung bei gutem Essen verdient. – Der dritte Teil befasst sich folgerichtig mit dem Kochen im faulen Haushalt. Einem kurzen und Appetit anregenden Theorieteil folgen erprobte Rezeptideen, die unter dem Aspekt „möglichst wenig Aufwand mit möglichst viel Geschmack“ ausgewählt wurden.

Der vierte Teil führt in die bunte Welt der gesellschaftlichen Großereignisse. Von der Organisation eines erfolgreichen Kindergeburtstages bis zur Riesenparty werden alle Aspekte eines gelungenen Festes im faulen Haushalt betrachtet, bei dem die Gastgeber gelassen ihre eigene Party genießen können.

Spätestens jetzt sollte jeder begriffen haben, dass wir Faulheit als etwas durchaus Positives begreifen. Faul sein heißt für uns: Wir nehmen uns Zeit für das, was uns wichtig ist und Spaß macht. Und wir teilen unsere Zeit sinnvoll ein und erhöhen so die Effektivität

unserer Arbeit. Zum deutlichen Beweis, dass unser System funktioniert, haben wir die Arbeit an diesem Buch aufgeteilt, je nachdem, wer was am besten kann. So kümmert sich Chris Kurbjuhn ums Kochen, Regina Ewert befasst sich mit der Sauberkeit, und ich – Gaby Sikorski – bin für Grundlagen und Organisation zuständig. Und fürs Vorworte schreiben.

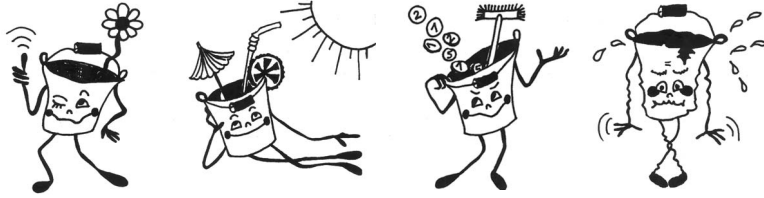
Dieses Buch haben wir nicht nur mit missionarischem Eifer, sondern auch mit viel Spaß geschrieben. Deshalb finden Sie im Text ab und zu kleine Geschichten, die uns während des kreativen Prozesses (wieder) eingefallen sind und mit denen wir uns schon durch die Redaktionssitzungen gelacht haben. Marion Lorenz hat die hübschen Vignetten entworfen, die Ihnen Extra-Tipps geben und zeigen, wie Sie besonders gut sparen oder faul sein können oder was Sie besser sein lassen.

Viel Spaß beim Lesen und in Zukunft entspannte Hausarbeit wünschen die faulen Haushälter

**Chris Kurbjuhn**

**Regina Ewert**

**Gaby Sikorski**



## Teil 1

### Grundlagen und Organisation des faulen Haushalts

#### **Was ist eigentlich ein fauler Haushalt?**

Faulheit im Haushalt bedeutet in erster Linie: So viel wie nötig und so wenig wie möglich Zeitaufwand für Hausarbeit. Wenn ich ansonsten viel zu tun habe, kümmerge ich mich weniger um den Haushalt. Mein persönliches Wohlergehen ist wichtiger als entstaubte Regale oder nach Farbe sortierte T-Shirts im Kleiderschrank. Kleiner Wermutstropfen: Ganz ohne Planung und Organisation von Haushaltstätigkeiten geht's nicht. Im Gegenteil – vorausschauendes Arbeiten und Vermeidung überflüssiger Spontanaktivitäten sichern einen stabilen Faulheitslevel.

*Meine Freundin Anne hat die irritierende Angewohnheit, überall gleichzeitig sauber zu machen. Sie bringt den Staubsauger in den Flur, füllt heißes Wasser und Putzmittel in einen Eimer, stellt den Eimer ins Wohnzimmer, fällt dabei über den Staubsauger und bringt Schrubber und Lappen von der Küche ins Bad. Dann fängt sie erst mal an, die Küche aufzuräumen, während das Wasser im Eimer kalt wird. In jedem Raum betätigt sie sich ein paar Minuten, bis sie den Schauplatz wechselt. Sie behauptet, es würde sie motivieren, an mehreren Tatorten gleichzeitig zu wirtschaften. Tatsächlich arbeitet sie plan- und ziellos. Sie weiß nicht, wo sie anfangen soll und was ihr wichtig ist. Ergebnis: Ihre Wohnung befindet sich nie in einem von ihr selbst akzeptierten Reinlichkeitszustand.*