

1000

dingenboekje

Maak je huis in 30 minuten schoonmoederproof



- * Oeps, wijn over je laptop*
- * Koken voor een leuke man*
- * Kater & zweetvlek: be gone!*
- * Schone & droge iPhone*
- * Zo overleven jullie Ikea*

Soppen enzo

“Voelen jullie het ook al kriebelen?” vroeg collega Fleur laatst. Door ontluikende narcissen, kwetterende eenden, maar vooral het zonlicht dat door haar vieze ramen scheen en al het verzamelde stof van de donkere wintermaanden tentoonstelde, had zij een onbedwingbare behoefte om te poetsen. En ze is niet de enige. Uit onderzoek van Multiscope blijkt dat **één op de vijf Nederlanders gek is op de grote voorjaars schoonmaak**. Ook de rest van mijn Viva-collega's slaakten orgasmische kreetjes toen het woord voorjaars schoonmaak viel. Binnen no time overtroefden ze elkaar met de meest handige soptips.

En voordat we het wisten, was het '1000 dingenboekje: maak je huis in 30 minuten schoonmoederproof' – **huishoudalmanak 2.0** zeg maar – geboren. Nu heb ik veel onbedwingbare behoeftes – shoppen en satékroketten van Smullers eten bijvoorbeeld – en schoonmaken hoort daar niet bij. Zelfs ik raakte enthousiast van alle tips. Zó erg dat het leidde tot een zes uur durende voorjaars schoonmaaksessie. Met een poetsarm tot gevolg. Voortaan hou ik het weer bij mijn oude vertrouwde dertig minuten durende moederproof-schoonmaaksessie (zie pag. 6). Veel veiliger. En ondertussen ga ik hard op zoek naar de man die ik zo kan africhten dat hij al mijn huishoudelijke taken overneemt (zie pag. 22).

Jessica van Zanten, coördinator 1000-dingenboekje

Eerste hulp bij pukkels

Tandpasta droogt vette puisten uit en de boel deppen met een beetje alcohol zorgt ervoor dat bacteriën de zaak niet erger maken. Als je voor het slapengaan de boel ook nog met zinkzalf of een papje van maizena en water insmeert, ziet het er 's ochtends al stukken beter uit.



Biobakkie

Een smoezelige vaas doet je bloemen geen eer aan. Om groene aanslag te verwijderen zet je de vaas een nachtje in de Biotex. De volgende dag blinkt ie alsof je hem gisteren nieuw hebt gekocht.

Slimme tips voor een blij leven

HUIS, TUIN & KEUKEN

Aanslag

theemok 8
douchegordijn 23

Apparaten

telefoon schoon 7
blinkend beeldscherm 8
laptopdroger 16
natte iPhone 20
frisse magnetron 23
toetsenbordcleaner 23
wasmachine fris 23

Badkamer

vocht en damp 8
douchegordijn 23

Bloemen

stinkende vaas 2
bloeiende bos 5

Borstel

schone kam/borstel 23

Cd/dvd

anti-krasmiddel 20

Eten en drinken

theeaanslag 8
fruitvliegjes 11
wijn-buienradar 20

Geurtjes

ui- en knofflookhanden 16
sigarettenrook
-kleding 4
-huis 23

Lamp

ophangen 16

Kleding

T-shirt vrouwen 11
hakken heel houden 11

Schaar

anti-bot 19

Schoonmaken

moederschoon 6
snel soppen 7
ramen lappen 8
goeie doekjes 16
poetsmuziek 19
milieuvriendelijk
schrobben 23

Tuin

snoeien 4
onkruid 4
bloeiend balkon 7
duiven 20

Vlekken

zweet 5
sperma 7
roodfruit 11
rode wijn 14
vet 20
douchegordijn 23

MANNEN

Ikea

de eerste keer samen 10



Onenightstand

zo hou je hem 17

LIJF & LIJN

Pukkel

weg ermee 2

Kater

3 tips next morning 4

Sporten

bil, arm en calorieën 5

Wallen

do's & don'ts 7

AARDIGHEIDJES

Online

slimme huis-, tuin- en
keukenapp 8

Afpoeieren

Jehova's en
callcentermedewerkers 9

Koken voor

de leuke man 14
oma 13

Huisvrouwen

tips van de kenners 20

Praten

als gastvrouw 18
met de werkster 21

spoedcursus
mannenfluisteren 22



Onkruid vergaat wEI

Ligt je stoep of tuin er nogal verwilderd bij? Geen nood. Zo haal je – zonder bloedende knieën en verkrampte vingers – onkruid tussen de stoep-tegels vandaan: koop bij de supermarkt een fles schoonmaakazijn, prik met een spijker een gaatje in de dop (tip: gebruik een hamer) en besprenkel alle ongewenste planten met het zure spul. Laat twee uur intrekken en het groen verpietert vanzelf. De laatste restanten onkruid kun je dan makkelijk met een ruwe bezem wegschrobben.

's avonds een vent...

Borrelen, slempen, pimpelen, een drankje doen, doorzakken. Hoe je je zuipartijen ook noemt, één ding hebben ze gemeen: die kloterige kater. Een rondje op de Viva-redactie gaf genoeg antikater tips om dit hele boekje te vullen. De vier beste op een rij >>



Slik voor het slapengaan een paracetamol en spoel 'm weg met twee flessen blauwe Aquarius.

Bestel bij de snackbar een broodje kaassoufflé mét pindasaus en een klodder mayo. Een patat met kan ook helpen, maar zwicht NOOIT voor een patatje oorlog: de uisnippers zijn funest.

Mix limonade met een eetlepel zout. Klinkt vies en dat is 't ook, maar het helpt echt. Zout houdt namelijk vocht vast, alcohol ontrekt vocht, dus zo blijft jouw vochtbalans op peil.

Hanteer de VEK-methode: (véél) Vocht, Eten, Kakken. Met de nadruk op veel.

Nee joh, daar ruik je niks van

Na een gezellige avond in een klein rookcafé ruiken je kleren alsof je de hele avond op het station met een rookzuil hebt staan knuffelen. Om die onwelriekende odeur uit je kleren te krijgen, hoef je ze alleen maar een nacht op de verwarming te leggen. De warmte trekt de stank binnen no time uit je lievelingsjurk.

snoeipoes

Leuk hoor zo'n heg bij je huis. Maar dat ding moet ook gesnoeid worden, en wel tussen half mei en 21 juni. Kies een bewolkte, vochtige dag uit voor de klus. Dan komt de heggen-schaar namelijk makkelijker door de takken-bos heen én behoed je de struik tegen zonnebrand. Van half augustus tot eind september is de periode voor de tweede beurt.



Bankbiltraining & traploopworkout



Goed initiatief, die tienrittenkaart voor de sportschool. Maar na drie keer sporten regent het op je vaste sportavond, belt een vriendin of je meegaat naar de kroeg en morgen ga je écht. Voor je het weet is je strippenkaart verlopen en zit jij nog met je vetrollen. Met deze thuisworkouttips zijn die strakke buik, keiharde kont en armen zonder flappen binnen handbereik.

- Tijdens het **tv-kijken** kun je makkelijk je bilspieren trainen door ze regelmatig aan te spannen. Aanspannen, loslaten, aanspannen, loslaten, en dat een kwartier lang.
- Vul een **lege frisdrankfles** met water. Ideaal om armspieroefeningen mee te doen.
- Old school **touwtjespringen** is super voor een betere conditie. En met tien minuten springen verbrand je al honderd calorieën.

- Een paar keer per dag de **trap** op en aflopen is ontzettend goed voor billen en benen.
- Met een **stevig potje sexen** verbrand je 150 calorieën per half uur.
- Zet je favoriete muziek op, trek de gordijnen dicht (of niet) en **swing erop los**. Met 25 minuten dansen verbrand je honderd calorieën.

jonge bloemen

Krijg je eens een bos bloemen, hangen ze er binnen no time verlept bij. Kaarsrechte stengels én mooie bladeren, dát willen we! Paula van der Hulst, hoofdredacteur van 'Bloem en blad', geeft drie tips om je bloemen een langer leven te geven:

- Rol een bos **tulpen** strak

in papier, zet 'm een paar uur in het water en doe de bos daarna pas los in een vaas. Deze methode zorgt ervoor dat de steel stokstijf én de kop rechtop blijft. Een speldje prikken in de top van de tulp werkt ook.

- Zet **zonnebloemen** in warm water. Je zult zien, zelfs de zieligste zoeken dan weer de zon.

- **Rozen** staan langer in water met snijbloemenvoedsel, een beetje 7Up of een opgelost aspirientje.



Wat doe je met een... zweetvlek? Laat je gele oksels weken in een badje met schoonmaakazijn.

Maak je huis moederproof in exact 30 minuten

“Dagschat, ik ben in de buurt en ik dacht: ik heb je alweer zo lang niet gezien, want je belt ook nooit, dus ik denk, ik zeg, ik ga gewoon naar mijn dochter toe, dat zeg ik tegen je vader, gezellig toch. Ik heb gevulde koeken mee, want daar hou je zo van, dus ik denk, die neem ik mee. Nou, ik ben er met een halfuurtje, tot zo!”

Vervolgens kijk je om je heen en concludeer je dat je moeder **nóóit** mag zien wat jij nu ziet. Zo heeft ze je niet opgevoed. Gelukkig zijn dertig minuten precies genoeg om je huis – voor het blote oog – blinkend schoon te maken.

Nog **30** min!

Pak vuilniszakken en veeg daar alle dolende huisraad in. Probeer te sorteren: tijdschriften bij dwangbevelen, condooms bij tijgerhandboeien en servies bij kledingstukken (om breken te voorkomen). Dan kun je later alles makkelijk écht opruimen. Zet de zakken uit het zicht, op het balkon bijvoorbeeld.

Nog **23** min!

Maak een sterk geurend sopje met veel allesreiniger en neem aanrecht, kasten en (was) tafels af. Verwijder zo veel mogelijk stof met Swiffer-achtige doekjes of een zwabber.

Nog **15** min!

Zwengel de stofzuiger aan en ga snel maar doeltreffend het hele huis door.

Nog **10** min!

Neem een droge doek en smeer wat boenwas achter de verwarming.

Zet deze aan en het geurt letterlijk alsof het huis in de boen staat.

Nog **07** min!

Vouw het uiteinde van de toiletrol in een punt en steek een geurend waxinelichtje aan. Details, hè?

Nog **03** min!

Trek je bed recht en verspreider wat kussens over.

Nog **01** min!

Adem rustig, forceer een glimlach, smeer wat doo onder je klotsoksels en doe je haar in een knot. Desperate housewife Bree van de Kamp is er niks bij.



e6f



Sopkwartiertje

Er zijn nogal wat vrouwen die graag een hygiënisch huis hebben, maar liever niet schoonmaken. Voor iedereen die lijdt aan zo'n poetsfobie, is er de vijf-tienminutenregel. Stel een wekker in op vijftien minuten en probeer in die tijd zo veel mogelijk schoon te maken. Overzichtelijk, simpel, effectief én je hoeft maar een kwartier te soppen. Je zult jezelf nog verstand doen staan met hoeveel je gedaan krijgt in zeer korte tijd.

schone phone

Leuk hoor al die smartphones, iPads en andere tablets. Helaas blijven na fervent swipen en scrolen je vette vingerafdrukken erop achter. De oplossing? Het enige echte brilpoetsdoekje.

anti-wallenplan

Doen:

veel slapen, veel water drinken en rustig aan met alcohol en cafeïne. De donkere kringen onder je ogen zijn namelijk het gevolg van een tekort aan vocht. Van slecht slapen en/of alcohol drinken wordt de huid onder je ogen dunner en zie je het botvlies erdoorheen. Dat is die donkere waas.

Niet doen:

Hollywoodsterren smeren graag aambeienzalf onder hun ogen om zwellingen en kringen tegen te gaan. Dit kan helpen, maar als je het te veel gebruikt, kan je huid gaan irriteren en kun je last krijgen van eczeem.



Balkon tuinieren

Met geraniums, vlijtige liesjes en klimops tover je je grauwe balkon om in een bloemige oase. Ze zijn sterk, goedkoop, groei-zeker en overleven ook met een baasje dat geen groene vingers heeft.

Het enige wat je hoeft te doen, is water geven. Het liefst drie keer per week. Gieter kwijt of nogal vergeetachtig? Dan 'bloeien' de plastic blauwe druifjes van Ikea ook heel mooi én jarenlang.

Hoe verwijder je...

een spermavlek? In de sexbioscoop lossen ze het praktisch op: plastic bescherming over de stoelen. Maar om dat nu thuis te doen... Azijn is een goeie eerste hulp bij spermavlekken. Ook boorzuur, ofwel borax, helpt bij schoonmaken van spermasporen. Maar het beste is nog om de vlekken in te smeren met wasmiddel en dan op 60 graden te wassen.

f7e

uit de
OUDE
BOOS

Onbeslagen ten badkamer

Volgens recent onderzoek van Dove ergeren badderende mannen zich vooral aan beslagen badkamerspiegels. Waar je al niet druk om kunt maken...



Maar wel goed om te weten, want het is dus supermakkelijk om eens wat liefs te doen voor die simpele ziel met wie je een huis deelt: smeer de spiegel in met scheerschuim en wrijf 'm daarna schoon met droogkeukenpapier.

Thee-aanslag

Krijg je de aanslag met geen mogelijkheid uit je theemok? Met zout schuur je de thee-aanslag binnen no time weg.

lappen voor luiaards

Met zo'n deprimerende spons, dito trekker en lemen lap ben je zo een uur van je leven kwijt. Ramen lappen is veel simpeler met Glassex en een rol keukenpapier. Even nawrijven met een oude krant en je ramen zijn weer als nieuw. Toegegeven, deze methode is wat sneu voor het milieu. Maar het milieu heeft makkelijk praten: hij hoeft die ramen niet te lappen.

5x slim: huis-, tuin- en keukenapp

Thisbezorg: geeft een lijst van bezorgrestaurants in de buurt en je kunt meteen bestellen. Je kunt zelfs zien hoe lang het nog duurt voordat de warme hap op je bord ligt. **TVgids.tv:** altijd een tv-gids bij de hand. Je kunt ook reminders instellen zodat je bericht krijgt wanneer je favoriete programma begint. **AppieApp:** maak thuis je boodschappenlijstje en de AppieApp zet in de

supermarkt de beste shoproutte voor je uit.

Eimeester: wil je een zachtgekookt ei of juist een keiharde dooier? Bij eimeester vul je de grootte van je ei in en hoe hard je 'm wilt hebben *et voilà*: je telefoon zegt 'kukeleku' wanneer je ei lang genoeg in het water heeft gelegen.

Boskoi: handig als je op eten wilt bezuinigen, hongeri wordt tijdens een boswandeling of een 'extreme survival'-instinct voelt opkomen. Deze app geeft aan waar je eetbare natuur, zoals appels, noten, bessen, vis en eend kunt vinden.



ZO MAAK JE... Je beeldscherm schoon

Met een brillendoekje of glasreiniger, zolang er maar geen alcohol of ammonia in zit.

De kunst van het afpoeieren

Ze staan voor de deur wanneer je met een allesverzengende kater naar een 'The hills'-marathon aan het staren bent of bellen op als je net bij je zelfgemaakte diner aanschuift: de Jehova's getuige en de callcenter-medewerker. Zo kom je van ze af.

Bij **Jehova's getuigen** is het zaak ze beleefd aan te horen, maar ze geen gelegenheid te geven uit te praten. Ze beginnen vaak met de openingsvraag: 'Ben je voor wereldvrede?' Als je hierop instemmend knikt, verwarren ze je met wat slimme gesprekstechnieken en komen dan ineens met het Koninkrijk Gods en de Here Jezus op de proppen. Tot die tijd luister je beleefd, maar zodra je een van deze termen hoort, is het jouw beurt: "Sorry, hier moet ik u afkappen. Ik respecteer uw geloof, maar ik ben niet geïnteresseerd." Een beetje Jehova haalt nu meteen zijn arsenaal weerwoorden van stal, maar vanaf nu ga je nergens meer op in. "Nee, ik ga niet verder in discussie met u. Een fijne dag verder." Probeer nu de deur te sluiten. Neem hun clubblaadje 'De Wachtoren' ook maar aan, want die is nog best grappig als je een kater hebt. De **callcentermedewerker** begint met een misleidend 'onderzoekje' dat 'hooguit drie minuten van uw tijd kost.'

Kap ze daar al af, want daarna volgt altijd een of ander 'broodnodig' abonnement waar je nooit meer vanaf komt. Je zegt dus dat je nooit meedoet aan telefonische enquêtes, geen dingen koopt en dat hij/zij je ook niet op een 'geschikter' tijdstip terug mag bellen. Goedenavond. Schrijf je vervolgens meteen in op bel-me-niet.nl.



Ik de Billy, hij de Fáltskøg

Er zijn drie zekerheden in het leven: de dood, belastingen en Ikea. Je kunt het laatste natuurlijk tot het uiterste rekken, maar de dag dat je er samen met je vriend heengaat, breekt onherroepelijk aan. En de kans dat jullie naderhand geheel conform het logo met blauwe en gele plekken vertrekken is groot. Want de man haat jou in Ikea en jij haat de man in Ikea. **Damage-control** is dus het sleutelwoord, aanzien je de man helaas toch nodig hebt wegens sjouwen en zijn 'inspraak' in jullie interieur. Drie overlevingstips.

Tip 1: geef hem het gevoel dat hij écht nodig is in Ikea.

Dit doe je door je dommer voor te doen dan je bent en goed gedrag in Ikea te belonen. Ook dien je hem uitvoerig te prijzen bij het monteren van de Fáltskøg, de Benny en de Annifrid. Wijs bijvoorbeeld een gigantische Billy aan met extra veel uitbouwelementen waarvan je weet dat ie echt nooit zal passen en zeg: "Die is leuk voor in de huiskamer, schat!" Laat hem je vervolgens lang en hartstochtelijk uitlachen en merk terloops op 'dat het maar goed is dat hij erbij is, anders had je hem zó gekocht hoor!' Hiermee maak je een man ongekend gelukkig. Echt.

Tip 2: laat de man los in de Zweedse ballenbak.

Er komt altijd een moment in Ikea dat jij nú naar de koopjeskelder moet om daar vervolgens essentialia aan te schaffen als twee paraplubakken, zestien kurken onderzetters, een tafelloper, beddensprei, amandelmolentje, vierhonderd geurende theelichtjes en drie vazen vol berkentakken. Dit kun je uiteraard nooit in bijzijn van een man doen. De oplossing: zet hem achter een bord Zweedse balletjes (minimaal twintig) met extra saus, neem zelf niets en zeg na een paar minuten dat je alvast wat vooruit gaat, want 'dan kun jij lekker rustig eten.' Bel hem vervolgens pas ná de kassa. Hij is nu wel boos, maar te verzadigd om er iets mee te doen. Tijd genoeg om hem in de

auto uit te leggen hoe broodnodig die berkentakken zijn.

Tip 3: laat hem een item uitzoeken dat helemaal voor hem alleen is.

Bij deze tip is het zaak dat jij de kwade genius lijkt en dat de man een enorme strijd voor het item heeft moeten leveren. Kies bijvoorbeeld van tevoren in de catalogus een luie stoel voor hem uit waarvan je zeker weet dat hij die wil en laat je niet hinderen door het feit dat

deze stoel lelijk is. Het gaat deze keer om hém. Neem de man in Ikea onopvallend mee naar deze stoel en begin deze luidkeels af te kraken: 'Jij wilde toch een stoel? Als je maar niet deze neemt! Bah! Echt zo'n mánnenstoel.' De man in Ikea zal het altijd voor de underdog, in dit geval de stoel, opnemen. Hij zal de stoel nu liever dan ooit willen. Sputter pro forma nog wat tegen, maar sta het hoofdschuddend toe. Hierna leefde het Ikea-koppel nog lang en gelukkig.

uit de
**OUDE
DOOS**

hou je hakken heel



Na een avondje stappen zien de hakken van je pumps er vaak gehavend uit. Maar wist je dat je er bij de schoenmaker een plastic hoesje omheen kunt laten maken? Gaan ze langer mee.

kledingorigami

Van Japanse huisvrouw- en kunnen wij nog wat leren, want een T-shirt hebben ze binnen 5 (!) seconden opgevouwen. Tik op YouTube de zoekterm 'Japanese T-shirt folding' in en knipper niet met je ogen.



Wat doe je met een...

roodfruit vlek? Druppel citroensap over de vlek en gooi je kleding daarna in de was. Of: laat de vlek laten weken in karnemelk voordat je het in de was gooit.

Het vliegt en het fruit

Waar komen ze vandaan? En belangrijker hoe hou je ze weg? Zo elimineer je de fruitvliegjes: zet een bakje met witte wijnazijn met een paar druppels afwasmiddel erin op je aanrecht. De fruitvliegjes komen erop af en verdrinken.

Doelgroepkoken

Zelfs de grootste keukenidoot ontkomt er niet aan: soms moet je koken voor anderen. Dat is nou eenmaal sociaal wenselijk. Maar anderen naar tevredenheid voederen is anno nu nog niet zo eenvoudig. Wat kook je voor oma, die knoflook al reuze exotisch vindt? En wat als je jezelf hoort zeggen tegen die leuke jongen: “Kom anders bij mij eten deze week?” Geen nood, de redding is nabij, want columnist en kookboekenschrijfster Sylvia Witteman heeft wel vaker met dit bijltje gehakt.



Dit kook je voor...

Oma

“Als oude dames komen eten, kun je ze natuurlijk sudderlappen voorzetten met rode kool. Maar dat kunnen ze zelf ook. Leuker is het om ze te verrassen met iets bijzonders, maar niet al te buitenissigs. Ik heb altijd veel succes bij mijn oma’s en schoonmoeders gehad met Saltimbocca. Heerlijk, makkelijk en iedereen lust het, zelfs kleine kinderen. Als bijgerecht kun je aardappels bakken in de oven met olijfolie, maar dat vinden oma’s niet lekker. Maak liever de ouderwetse gebakken aardappelen. Schil en kook vast-kokende aardappelen gaar en laat ze helemaal afkoelen. Doe het bijvoorbeeld een dag van tevoren. Bak ze daarna in plakken gesneden in een koekenpan met dikke bodem op halfhoog vuur goud-bruin in flink wat roomboter. Sperzie-bonen passen goed bij Saltimbocca, met een teentje geperste knoflook en een klontje boter.”

Saltimbocca

Voor vier personen:

- 4 dunne kalfsschnitzels (ongepaneerd)
- 8 plakjes parmaham
- bosje verse salie
- cocktailprikkers
- roomboter
- olijfolie
- bloem
- beetje witte wijn
- beetje marsala (Gall & Gall)
- beetje kippenbouillon (blokje)

Belangrijk bij dit gerecht is dat je een goede, zware, liefst gietijzeren koekenpan gebruikt en liever géén Tefalpan. Alleen dan krijg je echt lekkere jus. Oma heeft deze pan zeker, vraag anders of ze hem meeneemt. Of schaf er zelf een aan en bak hier voortaan je vlees in: hij gaat een leven lang mee. Doe de pan nooit in de afwasmachine, maar was hem met heet water, zonder sop.

Snij de kalfsschnitzels elk in twee stukken en rol ze met een wijnfles wat platter en groter. Leg op elk lapje een paar blaadjes salie en daarop een plak parmaham van dezelfde grootte. Bevestig de ham en salie met een of twee cocktailprikkers. Bestrooi de schnitzels met zout, peper en een beetje bloem.

Doe twee eetlepels roomboter en twee eetlepels olijfolie in de pan, laat heet worden – maar niet bruin – en bak de lapjes kort aan de vleeskant en nog korter aan de hamkant. Ze moeten net gaar zijn.

Neem ze uit de pan, giet drie eetlepels witte wijn in de pan, drie eetlepels marsala en drie eetlepels kippenbouillon. Breng dit aan de kook, roer/schraap de aanbaksels van de bodem los en laat even inkoken tot er een klein beetje stroperige saus over is. Giet deze over het vlees.



uit de
**OUDE
DOO**

Wat doe je met een...
rode wijnvlek? Bestrooi 'm met veel zout, witte wijn of melk. Daarna het kledingstuk in de was gooien.

Dit kook je voor...
De Leuke Man

“De eerste keer dat mijn man voor me kookte, kan ik me nog goed herinneren. Hij dacht me te verleiden met overdaad. Vooraf avocado met garnalen en room, vervolgens een grote lap entrecote met roomsaus en huisgemaakte tiramisu toe. Ik belandde die avond inderdaad in zijn bed. Met een emmer ernaast, omdat ik kotsmisselijk was van het zware eten. Als je voor een man kookt, is het zaak om het juist licht en luchtig te houden, later op de avond is een patatje zo gehaald en als je verliefd bent, heb je toch geen honger. Wat de man het liefst eet, hangt van de man af. De meeste mannen zullen zweren bij biefstuk met zo min mogelijk groenten, maar het kan romantischer. Geef oesters vooraf of carpaccio van de slager met wat kappertjes, goede olijfolie en verse parmezaan.

Toe kun je kiezen voor een lekkere kaasplank met wat noten en een tros druiven, en haal bonbons bij de beste banketbakker die je kent. Zorg natuurlijk ook voor lekkere wijn en sterke drank bij de koffie. Bij het hoofdgerecht is het belangrijk dat het gezellig eet, zodat je een tijdje zit, goed kunt praten en elkaar in de ogen kunt kijken. Hiervoor is de Italiaanse klassieker spaghetti alle vongole uitermate geschikt. Simpel, chic en verschrikkelijk lekker – voor mannen, maar eigenlijk voor iedereen.”

Spaghetti al vongole

Voor vier personen:

- 1 kilo venusshellpjes (visboer)
- 400 gram gewone spaghetti
- 5 tenen knoflook (of meer of minder), klein gehakt
- 6 eetlepels goede olijfolie
- 1 klein glas droge witte wijn
- 1 flinke bos platte peterselie, gehakt
- 1 stukje van een rood pepertje, fijngesneden

Leg de schelpen een uur in koud water met wat zout en een halve rode peper, dan spugen ze hun eventueel aanwezige zand uit. Kook de spaghetti in flink gezouten water nog net niet beetgaar. Fruit intussen de knoflook in de helft van de olie zacht, maar niet bruin. Doe de schelpen en de wijn erbij. Doe de deksel op de pan en kook de schelpen, terwijl je af en toe schudt, tot ze openstaan. Dat duurt ongeveer drie tot vijf minuten. Doe nu de fijngesneden rode peper en de peterselie in de pan en schud nog even om. Giet nu de nog niet helemaal al dente pasta snel af in een vergiet en stort hem direct bij de schelpen. Laat de spaghetti in het schelpenwijnvocht af en toe roerend in een paar minuten precies al dente koken. De pasta krijgt zo een buitengewoon intense smaak. Giet de rest van de olijfolie in de pan, proef op zout, maal er wat zwarte peper over, roer nog even om en dien onmiddellijk op in diepe borden, met schelpen en al, maar zonder Parmezaanse kaas.

Nog veel meer van dit soort fijne recepten vind je in het kookboek 'Koken met Sylvia Witteman' (Arbeiderspers € 25).

oepe, water over je laptop

Stap 1: zet hem direct uit en haal de stekker uit het stopcontact.

Stap 2: haal de batterij eruit.

Stap 3: leg je laptop op de verwarming – die aanstaat – en laat 'm daar minstens drie tot vier dagen. Heb geduld.

Lamphangen voor beginners

Stap 1: schakel in de meterkast eerst de spanning uit van de groep waaraan je gaat werken. Of zet alle stroom uit via de hoofdschakelaar.

Stap 2: test met een spanningszoekertje even of er echt geen stroom meer op de leidingen staat.

Stap 3: in geval van lamp die je vastschroeft aan het plafond: schroef de centraaldoos los. (Wit vierkantje of rondje met vier schroefjes.)



Als je je laptop eerder aanzet, is er kans op kortsluiting en kan je laptop waarschijnlijk naar de schroothoop.

Blauw = badkamer

Wel gezellig, al die vrolijk gekleurde schuur-, wonder- en duizendingendoekjes. Maar dat is ook echt ergens goed



voor: zo kun je bijvoorbeeld de gele doekjes gebruiken voor de keuken, de blauwe voor de badkamer en ga zo maar door.

Stap 4: haal de elektriciteitsdraden door de armatuur, de draagconstructie van de lamp.

Stap 5: schroef de armatuur aan de centraaldoos vast en geniet van het bevredigende gevoel van zelfiets fixen.

Stap 6: als het nodig is: strip het rubber van de draden af zodat je 1,5 cm koperen geleider blootlegt. Gebruik hiervoor een striptang.

Stap 7: sluit de zwarte en blauwe draad op de polen van de fitting van de lamp

aan. Zwart is de schakeldraad; komt van de schakelaar af en is de stroomvoerende draad. Blauw is de nuldraad. De geelgroene draad is de aarddraad. Als er een aansluiting voor aanwezig is: aansluiten. Maar hoeft niet. Lampen zijn wel vaker niet geaard.

Stap 8: draai de gloeilamp in de fitting.

Stap 9: eventueel kap over de armatuur en klaar! Oja, wel even de spanning weer aanzetten.

over het lemmet van je mes en was ze. Weg is geur! Ook zijn er rvs-zeepjes te koop voor hetzelfde effect.



Zo blijft die onenightstand plakken

Maarten Dessing – boekenspecialist, jurylid van de Ako Literatuurprijs én man – weet wat je moet lezen om jouw type man bij je te houden of te doorgronden.

De Zelfverzekerde
Carrière jager
Scoor je met: *'Nina'* van Eric Smit en *'De prooi'* van Jeroen Smit
Waarom: "Dit zijn snelle boeken over het snelle geld. Vol fantastische anekdotes waar je over moet meepraten op de verplichte borrels na het werk."

De Metroman
(oftewel: netwerkende urban hipster)
Scoor je met: *'Bonita Avenue'* van Peter Buwalda en *'Narcissus'* van Maarten Schinkel
Waarom: "Deze intelligente en met vaart geschreven romans – van auteurs die nog niet zijn doorgebroken maar dat wel verdienen – bewijzen dat je weet wat leeft in de wereld van de urban hipster."

De Gangmaker (ook wel genoemd: de Grolschman)
Scoor je met: *'Kluuns 'Haantjes'* en *'Zomerhuis met zwembad'* van Herman Koch
Waarom: "Dit zijn actuele, populaire boeken. Niet diepgaand, maar wel fijn om te lezen. En goed om te weten. Omdat iedereen nou eenmaal over deze boeken praat – ook als ze ze niet hebben gelezen."

De Rebel (beter gezegd: de foute man)
Scoor je met: *'Life'* van Keith Richards en *'De zaak Natalee Holloway: mijn eigen verhaal over haar verdwijning op Aruba'* van Joran van der Sloot/
'Zvezdana Vukojevic'
Waarom: "Een foute man leest het liefst over zichzelf. Over andere fouten mannen dus. Als ze zelf aan het woord zijn, is het helemaal bewonderenswaardig."

De Artistiekeling
Scoor je met: *'Het hermetisch zwart'* van Marguerite Yourcenar en *'Misdad en straf'* van Fjodor Dostoevski
Waarom: "De artistiekeling houdt van echte boeken over echte thema's. Deze auteurs representeren precies de juiste mix van klassieke waarde en verfijnde smaak."

De Intellectueel
Scoor je met: *'Shakespeare's 'Complete Works'* en *'Franz Kafka's 'Gesamelte Werke'*
Waarom: "Een echte intellectueel leest alleen de belangrijkste auteurs. In de oorspronkelijke taal vanzelfsprekend."

"I'm wearing a thong... backwards."



De kunst van het converseren

Horror! Stokkende conversaties en pijnlijke stiltes terwijl jij de gastvrouw bent. En dan zegt een vriend ineens: "Daar zitten we dan." Op zo'n moment kun je natuurlijk een stripper laten aanrukken, de leukste heer van het gezelschap wild gaan tongen of je gezicht van ellende onderdompelen in de pan bolognesesaus, maar er zit niets anders op dan naar de volgende regels voor de gastvrouw te luisteren, gedictieerd door Beatrijs Ritsema, sociaal psycholoog en schrijfster van 'Het grote etiquetteboek'.

1. Laat mensen kennismaken
"Stel gasten goed aan elkaar voor en zorg ervoor dat ze elkaars achtergrond leren kennen. Pas op met vragen als: 'Wat doe je voor werk?' Het kan intimiderend zijn als mensen bijvoorbeeld even geen baan hebben.

Met een vraag als: 'Wat doe je zoal overdag?' mijd je dat probleem."

2. Hou het bij algemene onderwerpen
"Gesprekken over politiek en godsdienst zijn gevaarlijk. Mensen gaan tegen elkaar opbieden of de conversatie opeisen. Veilig zijn onderwerpen als man-vrouwverschillen of actuele thema's als Kluun versus Koch en de meerwaarde van 3D-films."

3. Focus niet op iemands achtergrond
"Niets zo vervelend als de vraag: 'Zo, en waar kom jij vandaan?' Mensen worden niet graag gereduceerd tot een demografisch gegeven. Dat geldt ook voor geslacht, ziekte of een gebrek."

4. Monopoliseer het gesprek niet
"Een anekdote over de vakantie met een duidelijke clou kan. Ellenlange verhandelingen over hoe vies het huisje

Poets-cha-cha-cha

Schoonmaken gaat tien keer sneller met een lekker muziekje op de achtergrond. Er zijn zelfs mensen die een speciaal 'poetsmapje' op hun computer hebben staan waarop ze extra hard gaan. Om überhaupt muziek te kunnen downloaden, heb je een programma als FrostWire, BitTorrent of Ares nodig. Op digimuziek.nl kun je deze bekijken en vergelijken. Op sites als mininova.org, vuze.com, thepiratebay.org kun je daarna je favoriete muziek, serie of film opzoeken.

Wil je YouTube-filmpjes downloaden? Ga dan naar mediaconverter.org (max. 3 filmpjes per dag). Ben je tegen downloaden? Dan is er altijd nog spotify.com waar je muziek gratis online kunt beluisteren.

uit de
**OUDE
DOOS**

Scherpe kantjes

Je botte schaar heb je binnen een mum van tijd weer scherp als je een paar keer door aluminiumfolie heen knipt. Je kunt de aluminiumfolie ook tot een bol frommen en daarmee langs de schaar wrijven.

was niet. Mocht één van je gasten de overhand nemen, dan kun je altijd even een toast brengen, het volgende gerecht aankondigen of het gesprek een andere draai geven. Dominante gasten blijven lastig, je kunt ze de volgende keer ook gewoon niet meer uitnodigen."

5. Prijs "Geef af en toe een complimentje of haal iets terug wat iemand een half uur eerder heeft gezegd. Het geeft aan dat je goed hebt opgelet."

6. Roddel "Roddel is een geschikt bindmiddel. Dat hoeft niet over personen te gaan, het kan ook over 'Boer zoekt vrouw'. Als je naar iemands persoonlijke verhaal luistert, moet je meeleven of je inleven. Over 'Boer zoekt vrouw' kun je op een veilige manier positieve en negatieve dingen roepen. Dat maakt het gesprek levendig."

7. Betrek verlegen personen bij het gesprek "Zorg dat je dat altijd doet met een open vraag."

8. Drink minder dan je gasten
"Als gastheer of -vrouw moet je wel het overzicht kunnen houden."

9. Zorg goed voor je gasten
"Het eten hoeft niet haute cuisine te zijn maar wel met zorg en aandacht gemaakt. En er moet genoeg zijn."

10. Onthoud "Converseren is als een volleybalspel waarbij je elkaar de bal toespeelt en de bal ook weer terug over het net helpt. Af en toe mag je een tik uitdelen waardoor iemand naar de grond moet duiken, maar het blijft een samenspel."



Anti-duif

Wie ooit gewekt is door een koerende duif (lees: Marijke Helwegen zelve die op je balkon een orgasme krijgt), weet wat een kabaal en rommel zo'n beest maakt. Af-schrikmiddelen als nepkraaien, cd's aan visdraad en waterpistolen helpen niet. En om nou met een luchtbuks aan de slag te gaan, is ook weer wat overdreven. William Flipsen van de Plagen Preventie Dienst weet wat wel werkt: "Span een weerbestendig net van UV-gestabiliseerd polyethyleen op je balkon. Dankzij het dunne draad valt het bijna niet op. En anders kun je gaan voor de natuurlijke optie: een kat."

wijn-buienradar

Voor elke mood een wijn. **De bluesmodus:** de Pinot Noir is lichtvoetig, vrolijk en makkelijk. Kortom: precies wat je nodig hebt. **Verliefd:** champagne, cava of prosecco: alles met bubbels past perfect bij jouw vlinderachtige staat van zijn.

Vrolijk: speciaal voor blij eikels is er een lekkere, frisse Sauvignon Blanc die uit het glas stuitert.

Dronken: zin in een avond beneveld of tipsy?

Kies dan voor pakken goedkope wijn waar je je theateraal van kunt slempen en die je lege portemonnee bijna geen pijn doen.

Blut: oftewel *no dinero* en doekoes op. Kies dan voor de Liebfraumilch en Zinfandel van de Aldi en alles wat in de bonus is bij Appie.

Hoe droog je je nat geworden iPhone?

Even in een bakje met rijst zetten zodat het vocht in de korrel trekt.

Huishoudtips van de Club van Slechte Huisvrouwen



1. Neem een huishoudster.
2. Maak je vooral niet te druk; het is overall wel (eens) een rommeltje.
3. Doe je dat wel, spreek dan buiten de deur af.
4. Word een kei in opruimen voor bezoek in 15 minuten (zie blz. 7).
5. Ga voor minimal chic, want hoe minder spullen je in huis hebt, hoe minder je hoeft te doen.

Bron: clubvanslechtehuisvrouwen.nl

Hoe krijg je een cd weer back on track?

Spray een beetje Pledge meubelpolish op je gekraste cd of dvd. Neem het af met een microvezel-doekje en klaar is Kees. De was dicht namelijk de krassen net als op meubels.

Wat doe je met een... vetvlek? Gooier meteen talkpoeder of aardappel-zetmeel op. Daardoor trekt het vet namelijk weg.



Werksterkletspraat

Allemaal leuk en aardig: financieel onafhankelijk zijn en dat gewerk overdag, maar als je moegestreden thuiskomt en begroet wordt door vrolijke stofvlokken en een aangekoekt fornuis is die vreugde er snel af. Je kunt dan monter een sopje maken en de schouders eronder zetten, maar je kunt natuurlijk ook jezelf ten ruste leggen op de bank en er een paar afleveringen 'Dexter' doorheenjassen. Wie kiest voor het laatste zal zich vast wel eens hebben afgevraagd: moet ik geen werkster? Het antwoord is: ja. Maar hoe ga je met haar om?



Het heeft toch iets ongemakkelijks om iemand te betalen voor werk waar je zelf geen zin in hebt. "Dat is precies de reden waarom de meeste vrouwen een krampachtige relatie met de werkster hebben," zegt Sjoukje Botman, die op het onderwerp 'omgang met de werkster' promoveerde. "Ze maken vaak geen heldere afspraken over wat er schoon moet, praten nauwelijks met de werkster of zorgen zelfs dat ze weg zijn als ze komt. Dat heeft als gevolg dat je de ongelijkheid – die er toch wel is – juist benadrukt, terwijl je dat niet wil."

Drie tips van Sjoukje Botman:

1: "Hou een sollicitatiegesprekje.

Loop het huis na en maak goede afspraken over wat ze moet doen en wat ze daarvoor betaald krijgt."

2: "Maak een praatje.

Hoe gaat het met haar en met de kinderen? En als je een kopje koffie met haar drinkt: zeg dan niet dat ze langer moet poetsen."

3: "Als je niet tevreden bent: bel dan op.

Ben je na drie keer nog niet tevreden, schaam je dan niet om haar te ontslaan. Als je reëel bent en goed betaalt, mag je ook eisen stellen."

Zo word je alfavrouw *Spoedcursus mannenfluisteren*

Geef maar toe, je hebt het je ook weleens afgevraagd bij het kijken van ‘The dog whisperer’, het programma waarin Cesar ‘tandpastaglimlach’ Millan elke hellehond in een brave lobbies verandert: kun je een man ook zo africhten?



Nou, dat kan. Neem het packleadership-principe dat de hondenfluisteraar propageert: honden voelen zich het meest thuis bij een leider die door zijn kalme, zelfverzekerde energie gezag uitstraalt. De packleader zal nooit zijn stem verheffen, nooit zijn kalmte verliezen en toch heeft hij alle touwtjes in handen en zal de hond alles voor hem doen. Daarbij zal een goede packleader zijn hond uitgebreid prijzen en belonen voor goed gedrag en slecht gedrag direct doeltreffend afstraffen. Vervang nu simpelweg het woord packleader door ‘ik’ en hond door ‘mijn vriend’. Dit is in essentie wat je ook bij een man moet doen om ruzie en irritatie te voorkomen. Wil je wat van een kerel, dan zijn kalmte en duidelijkheid nodig. Wil je bijvoorbeeld dat hij zijn beremspoorde onderbroeken van de grond opraaft? Vraag dan op

vriendelijke, maar ferme toon: “**Schat, ik zou het heel fijn vinden als je je onderbroeken nu in de wasmand gooit.**” Grote kans dat hij uitgebreid begint te zuchten en te jammeren, maar dat is hét moment om het vasthoudend nog een keer te vragen, met als toevoeging: “Het zijn jouw onderbroeken en daarom zal jij ze toch echt moeten oprapen. Niet ik.” Ga vervolgens geen discussie meer aan. Pas als hij gedaan heeft waar je om vroeg, start het beloningsproces. Dan mag hij zich bijvoorbeeld tegen je aanvlijen, terwijl je grote interesse opbrengt voor zijn werkdag. Het duurt wellicht even, maar het zal steeds soepeler gaan. En als je de packleader-eigenschappen meester maakt, heb je een fijn leven met je trouwe, brave tweevoeter in het vooruitzicht.

Zo maak je..... Je douche gordijn schoon

Was hem op 40 graden met een tablet voor de vaatwasser.

Milieuvriendelijk soppen

Even geen eucalyptus of oranjebloesemachtige hulpmiddelen, dit keer gaan we oldskool en milieuvriendelijk schoonmaken.

Ui: werkt ontsmettend en ontvettend. Ramen worden er streeploos schoon van. Snij een ui doormidden of in grote stukken en gooi ze in een emmer warm water. Even met een microvezeldoekje erin en daar je ramen mee schoonmaken zoals je dat normaal ook zou doen.



Soda: is ideaal om aanslag van thermoskan of servies mee te reinigen. Los de soda op in water, kopjes erin en dan een nachtje laten trekken. De

aanslag lost op als sneeuw voor de zon. Andere tip: meng het zuiveringszout met citroen en je hebt een bleekmiddel om je bad mee te reinigen.

Azijn: is hét hulpmiddel bij het tegengaan en verwijderen van kalkaanslag.

Groene Zeep: bestaat volledig uit natuurlijke stoffen en is dus milieuvriendelijk. Ontvet, reinigt en helpt ook tegen luizen.

Zo maak je... Je magnetron schoon

Laat wat citroensap (van een verse citroen) aangelengd met water in een kopje koken in de magnetron en aangekoekt vuil verwijder je in een handomdraai.



Zo maak je...
kammen en borstels schoon: leg ze een dag in een laagje ammonia. Het vuil tussen de tanden lost dan vanzelf op. Daarna even afspoelen.

Wasmachine fris

Voorkom een onfris geur in je wasmachine door één keer per maand een programma op 90 graden te draaien (zonder was en zonder wasmiddel). Zo voorkom je dat zeepresten aankoeken.

Zo maak je..... Je toetsenbord schoon

Klop hem uit boven de prullenbak. Zuighet laatste stof op en neem af met een schoon doekje en wat alcohol.

Hoemaak je je huis sigarettengeurvrij?

Zet 1 of 2 kommetjes met een laagje spiritus of azijn neer. Of hang 's nachts een natte theedoek in de kamer. De volgende dag is je huis weer fris.



VIVA



Deze mensen hebben voor je huisgehouden: Coördinatie **Jessica van Zanten**
Art direction **Ingrid Kottier** Vormgeving **Charlotte Nieuwland** Illustraties **Deborah van der Schaaf**
Tekst **Nynke de Jong, Brechje de Koning, Fleur Meijer, Marloes Teerenstra**
Eindredactie **Dorien Dijkwel, Erica de Graaf, Femke Zijlema** Beeldbewerking **Paul Wolzak.**
Dit boekje hoort bij Viva14, 2011.