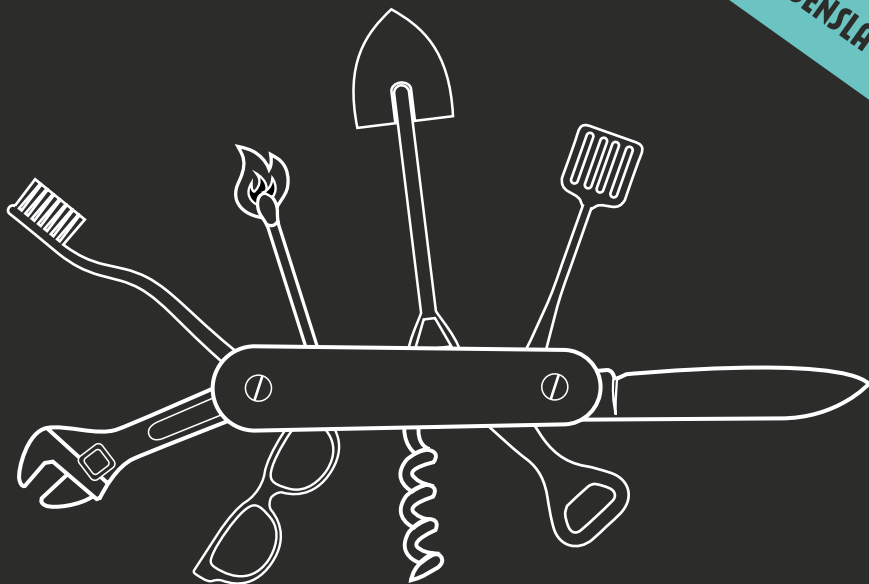


DAS ULTIMATIVE
MÄNNER-BUCH
FÜR ALLE LEBENSLAGEN



DER **ALLESKÖNNER**

JOSHUA PIVEN · DAVID BORGENICHT · BEN H. WINTERS

**GRÄFE
UND
UNZER**

WIE MAN SICH IM AUTO ERLEICHTERT, WENN MAN IM STAU STECKT

1 Schütze den Sitz.

Drücke den Rücken durch, um den Hintern anzuheben, und bedecke den Sitz vollständig mit Papiertüchern oder Zeitung.

2 Schnapp dir einen Behälter.

Such das Auto nach einem Behälter mit oder ohne Deckel ab, beispielsweise nach einem Reisebecher, einem To-go-Kaffeebecher oder einer nachfüllbaren Trinkflasche. Vergrößere die Öffnung einer Plastikflasche mit dem Taschenmesser. Kleine Öffnungen wie an Glasflaschen oder Bierdosen solltest du meiden.

3 Leere den Behälter aus.

Öffne das Fenster und kippe den Inhalt hinaus, ohne andere Autos oder Fußgänger zu bespritzen und ohne den Lack deines Autos zu beschädigen.

4 Hosen runter.

Halte das Lenkrad mit einer Hand und öffne oder lockere deine Kleidung mit der anderen so weit, dass du untenrum freie Bahn hast.

5 **Klemm den Behälter zwischen deine Beine.**

Die Öffnung sollte im 45-Grad-Winkel zu dir zeigen.

6 **Ziele in den Behälter.**

Bedecke den Behälter und deinen Intimbereich mit einem Pullover oder einer Straßenkarte.



WIE MAN SICH ENTSCULDIGT, WENN MAN NICHT WEISS, WOFÜR

1 Bestimme das Ausmaß der Gefahr.

Achte auf Pupillen und Nasenlöcher deiner Partnerin. Sind sie geweitet beziehungsweise gebläht, hast du gewaltigen Ärger. Sind sie unauffällig, mach einen dummen Witz oder ein keusches Kompliment. Lächelt sie, ist vielleicht keine Entschuldigung nötig.

2 Nicht raten.

Gerate nicht in Panik. Nicht für Dinge entschuldigen, von denen sie womöglich nichts weiß. Entschuldigst du dich dafür, die Rate für die Hypothek zu spät bezahlt zu haben, obwohl ihr das entgangen war, verschlimmerst du deine Lage vielleicht.

3 Formuliere eine vage Entschuldigung.

„Es tut mir leid. Das hätte ich nicht tun sollen. Das war dumm von mir.“

4 Formuliere eine vage Erklärung.

„Ich war total gestresst, als ich das getan habe. Das war dumm. Das hätte ich nicht tun sollen.“

5 Hol Informationen ein.

Bring sie dazu, dir zu verraten, was du angestellt hast, indem du vorgibst, es beim nächsten Mal vermeiden zu wollen. „Lass uns darüber sprechen, was genau dich so gestört hat, damit es nicht wieder vorkommt.“ Sobald dein Vergehen klar ist, biete eine spezifische Entschuldigung und/oder Erklärung.

6 Gelobe, zukünftiges Verhalten in jeder Hinsicht zu optimieren.

Versprich, dich fortan in allen Dingen und auf jede erdenkliche Art besser zu benehmen.

WAS MAN SAGEN KANN, WENN MAN ES VERBOCKT HAT

- „Du siehst so süß/jung/schlank aus, wenn du wütend bist.“
- „Weißt du, was ich eben dachte? Wir waren schon ewig nicht mehr bei [Name ihres Lieblingsrestaurants].“
- „Ich hab auf einmal so richtig Lust, staubzusaugen/zu kochen/ auf die Kinder aufzupassen, und du gönnst dir eine Maniküre.“
- „Wenn wir alt sind, werden wir herzlich darüber lachen.“
- „Ich hab dir was mitgebracht: Blumen/ein Collier/Blumen und ein Diamantcollier.“
- „Wichtig ist doch, dass wir einander haben.“
- „Was? Wie? Wo bin ich? Ich fühl mich so komisch ... als wäre an den Ereignissen der letzten Tage ein Alien schuld, das meinen Verstand ferngesteuert hat.“

Für den absoluten Notfall: „Ich hatte unrecht.“

WIE MAN AUF DER COUCH SCHLÄFT

1 Entferne die Kissen im Rücken.

Sind die Rückenpolster beweglich, leg sie weg, um die Liegefläche zu verbreitern.

2 Entferne die Polster der Armlehnen.

Bewegliche Polster als Armlehnen rauben wertvollen Platz für Kopf und Füße und landen in der Nacht ohnehin auf dem Boden.

3 Schütteln und wenden.

Sofern möglich, heb die Sitzpolster an, schüttele sie auf und drehe sie so, dass die Sitzseite nach unten zeigt. Das sorgt für mehr Ebenheit der Liegefläche.

4 Breite ein Laken über die Sitzpolster.

Das Laken schützt dein Gesicht vor Aromen, die in den Sitzkissen lauern könnten, und die Kissen vor nächtlichem Sabber.

5 Nimm dein eigenes Kissen.

Du schläfst besser, wenn du deinen Kopf auf dein treues Kissen betten kannst. Hol es aus dem Schlafzimmer, sofern du noch Zutritt hast.

6 Besorge dir je nach Zimmertemperatur und Bequemlichkeitsanspruch ein Laken, eine Wolldecke, eine Steppdecke oder ein Handtuch zum Zudecken.

7

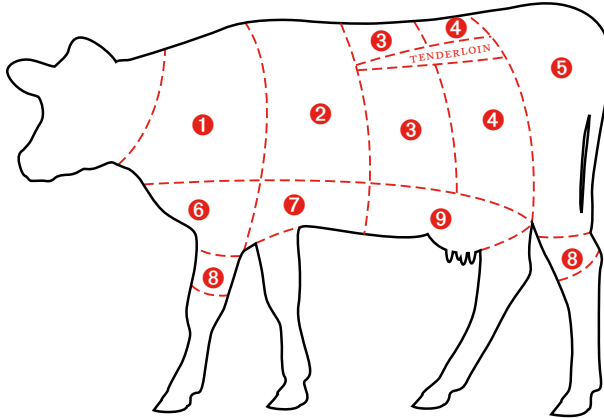
Entspann dich.

Leg dich nicht zornig schlafen.

Beachte

Bist du ein besonders aktiver Schläfer, leg die Polster neben der Couch auf den Boden, damit du weich landest, solltest du in der Nacht abstürzen.

US-CUTS VOM RIND



Braten

Steak

Braten

Steak

1 Chuck (Kamm, Quer-, Fehlrippe, Schulter)

Chuck Arm
Chuck Shoulder
Chuck 7-Bone
Cross Rib
English
Chuck Eye

Top Blade
Shoulder
Chuck Arm
Chuck Eye
Chuck Mock Tender
Chuck 7-Bone

5 Round (Hüfte, Unter-, Oberschale)

Bottom Round
Eye Round
Pikes Peak
Round Tip
Rump
Tip

Round Tip

2 Rib (Hochrippe, Querrippe)

Rib
Rib Eye

Rib Eye
Rib

6 Brisket (Brust)

Brisket Whole
Brisket Flat Cut

3 Short Loin (Roastbeef, Spannrippe)

Tenderloin

T-Bone
Tenderloin
Top Loin
Top Loin

7 Plate (Brust, Bauchlappen)

—

Skirt
Hanger

4 Sirloin (Roastbeef, Dünnung, Kugel)

Tri-Tip

Sirloin
Top Sirloin Cap

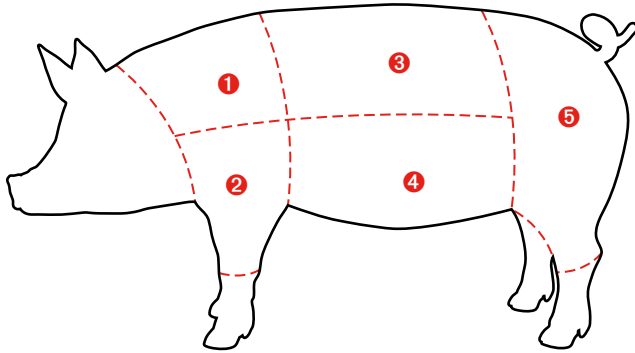
8 Shank (Hesse)

Shank Cross Cut

9 Flank (Bauchlappen, Flanke)

Flank

US-CUTS VOM SCHWEIN



Braten

Andere Stücke

Braten

Andere Stücke

1 Boston-Style Shoulder (Nacken, Hals, Kamm)

4 Side (Bauch)

*Pork Shoulder
Boston Butt*

*Boston Butt Steaks
Pork Shoulder Butt
Ground Pork*

—

*Spareribs
Bacon
Pork Belly
Pork Shoulder Hocks
Pork Leg Hocks*

2 Arm Picnic Shoulder (Schulter, Bug)

5 Leg

Shoulder Roast

*Smoked Hocks
Shanks*

*Cured Ham
Fresh Leg*

*Pork Leg
Pork Steak*

3 Loin (Kotelett, Filet)

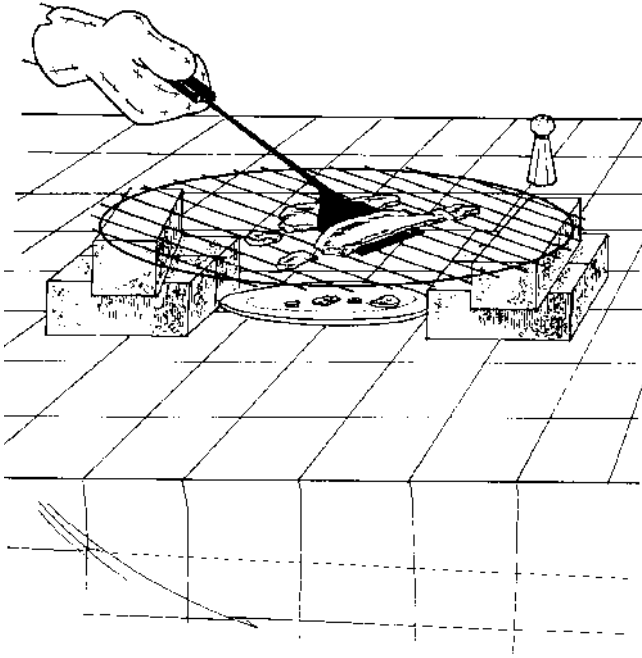
Loin Rib Roast

*Pork Tenderloin
Loin Chops
Pork Loin
Back
Pork Chops
Country-style Ribs*

GRILLTIPPS FÜR FLEISCH

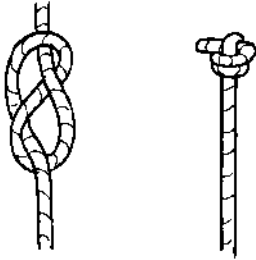
- ★ Beinsle dein Steak fein mit Olivenöl und reib es mit grobem Salz ein, um die Aromen zu versiegeln.
- ★ Schneide niemals das Fett ab; bestehen nicht männliche Teilnehmer der Grillparty darauf, schneide es erst nach dem Grillvorgang ab.
- ★ Auf keinen Fall das Fleisch auf den Grill legen, bevor sich eine ausreichende Glut gebildet hat.
- ★ Geflügel, Fisch und Steaks brauchen unterschiedlich lang; leg einen Bereich für hohe und einen für mittlere Temperatur an, um gleichzeitig fertig zu werden.
- ★ Wende Burger auf dem Grill einmal — nur einmal.
- ★ Wende Fleisch mit einem Bratenwender, nicht mit einer Gabel, um Geschmacksverlust durch Einstiche zu vermeiden.
- ★ Prüfe Gegrilltes mit einem Fleischthermometer an der dicksten Stelle. Nimm das Fleisch vom Grill, wenn es fast die gewünschte Temperatur erreicht hat, da es auch ohne Hitze noch ein paar Minuten nachgart.
- ★ Niemals, unter gar keinen Umständen, Gemüsespieße grillen.

Wie man Fisch rettet, der auf dem Grill zerfällt



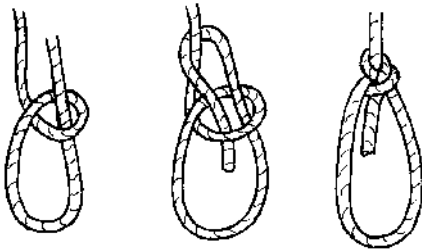
Entferne den Rost mit Grillhandschuhen von der Glut. Leg den Rost auf zwei Ziegelsteinstapeln ab. Schiebe einen Teller zwischen die Ziegelsteine unter den Rost, um abfallende Stücke aufzufangen. Löse den restlichen Fisch mit einem gefetteten Bratenwender vom Rost. Mit Zitrone garnieren und als Haschee servieren.

FÜNF LEBENSWICHTIGE KNOTEN



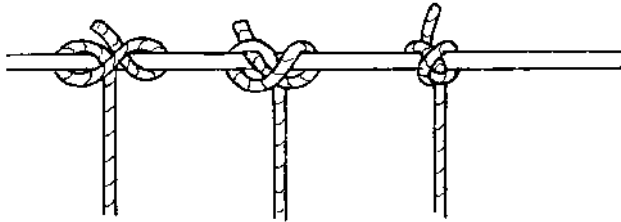
Endacht

Wird verwendet, um zu verhindern, dass ein Seilende durch eine Öse läuft, etwa bei Seilzügen auf einem Boot.



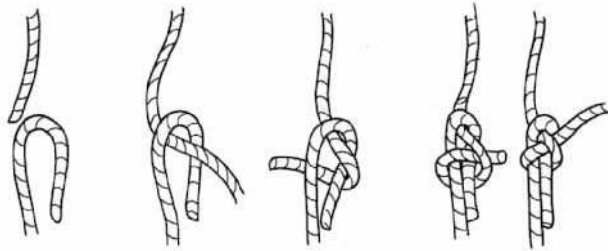
Palstek

Wird verwendet, um eine kleine, feste Schlaufe zu machen, mit der man Gegenstände sichert.



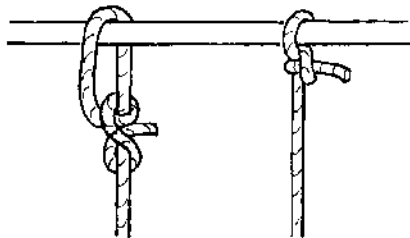
Würgeknoten

Wird verwendet, um Ladung zu sichern. Kann schwer zu öffnen sein, wenn festgezurt.



Schotstek

Wird verwendet, um zwei Seile aneinanderzuknoten.



Zwei halbe Schläge

Wird verwendet, um ein Boot festzumachen.

GLOSSAR MÄNNLICHER BEGRIFFE

BIER: Antikes Gebräu aus vergärter Stärke, auf Platz drei der meistkonsumierten Getränke weltweit. Köstlich.

BOXEN: Sport, bei dem zwei Leute aufeinander einschlagen, bis einer hinfällt und nicht mehr aufstehen kann.

BROMANCE: Liebevolleres Verhalten gegenüber einem männlichen Freund. Beinhaltet gemeinsames Essen, Trinken und Filmeschauen, zweisame Ausflüge ins Casino und zum Autorennen. Ohne Fummeln. Siehe auch: Romantik.

CAPSAICIN: Magische Chemikalie, die Chilis ihre Macht verleiht und die Herstellung scharfer Soßen ermöglicht — damit lässt sich jede Speise verbessern.

DIÄT: Beschränkung des Verzehrs von Schokoküssen, Chips und Burgern auf eine Portion pro Tag.

FERNSEHER: Magisches Gerät, auf dem bewegte Bilder empfangen werden können und das seit seiner Erfindung in den 1920ern Bücher und zwischenmenschliche Konversationen ersetzt.

FOOTBALL: Mannschaftssport, bei dem Punkte erzielt werden, indem man einen eiförmigen Ball in die Endzone des Gegners trägt oder kickt. Anders als beim Fußball darf man den Ball anfassen und den Gegenspieler umrennen; passt zu Kartoffelchips und Alkohol.

FUSSBALL: Mannschaftssport, bei dem Punkte erzielt werden, indem man einen runden Ball in das Tor des Gegners befördert. Wie Football Gegenstand andauernder mentaler und lautstarker Auseinandersetzung.

GOLF: Drei Stunden, in denen Menschen in lächerlicher Aufmachung umherirren. Idealer Zeitvertreib zwischen Mittag- und Abendessen.

GRILL: Im Freien befindliches Kochgerät; gewährt nostalgischen Einblick in Höhlenmenschendasein, als Mammuts über offenem Feuer gebraten wurden.

HAMMER: Schweres Werkzeug mit langem Griff; eignet sich, um Nägel in Wände zu schlagen, falsch in Wände geschlagene Nägel herauszuhebeln sowie bei Daumenkontakt zu fluchen.

HUND: Domestiziertes Säugetier aus der Familie der *Canidae*, Ordnung *Carnivora*. Dein bester Freund.

KATZE: Domestiziertes Säugetier der Gattung *Felis*. Fluchtspielzeug für deinen Hund.

KETTENSÄGE: Motorbetriebene Säge, bei der eine Sägekette in einer Nut um eine Schiene läuft. Eignet sich, um Bäume zu fällen und Nachbarskinder vom Rasen zu vertreiben.

KRAWATTE: Bunter Stoffstreifen, der Männern umgehängt wird, um sie an Bürojobs zu ketten.

DAS LEBEN ALS MANN IST NICHT LEICHT

Wie legt man mit dem Auto eine 180°-Wende hin?
Wie geht man mit der Freundin um, wenn man mal
wieder ihren Geburtstag vergessen hat?
Wie öffnet man eine Flasche Bier, wenn gerade
kein Flaschenöffner zur Hand ist?

Um Männerprobleme, wie diese zu lösen, braucht es
Geschick und Fachwissen. Ob Arbeit, Sport, Liebe,
Haushalt oder Wildnis: *Der Alleskönner*
bietet geniale Tipps für alle Lebenslagen. Das
perfekte Geschenk, ein zeitloses Nachschlagewerk
und das ultimative Buch für alle, die ihren
Mann stehen wollen.

WG 481 Lebenshilfe

ISBN 978-3-8338-6403-2



9 783833 864032