



1. GEIZHALSZEITUNG IN ÖSTERREICH

Selber denken - selber rechnen

Die Werbung weckt viele Bedürfnisse, und sie braucht dabei nicht auf die soziale Verträglichkeit dieser geweckten Bedürfnisse Rücksicht nehmen, - Werbung darf fast alles. Wir müssen uns nach unserer finanziellen Decke strecken. Die Geldmittel in einem Haushalt sind beschränkt. In einem Haushalt leben heißt gemeinsam wirtschaften: Verkauf von Arbeitskraft, um mit dem dabei erzielten Geld Konsumgüter zu kaufen, sprich: damit die eigene Existenz zu erhalten und die eine oder andere Annehmlichkeit haben zu können.

Haus-halten: Zwei Dinge muss man allerdings auch in unserer Spaß- und Konsumgesellschaft klarstellen. Erstens: jedes Geldverdienen kostet Geld (Fahrkosten, mehr Aufwand für Kleidung und Außerhaus-Essen, weniger Zeit für Einkäufe usw.). Zweitens: es gibt Alternativen zum Konsum, etwa Leihen statt Kaufen (Schi für den Schulschikurs zum Beispiel), oder



Selbermachen statt Kaufen. Das ist ja die Stärke, die diese Wirtschaftsgemeinschaften "Haushalt" immer schon hatten: man kann vieles selber machen und das hilft Geld sparen. Konsum macht auch später noch Kosten. Natürlich ist es "moderner" und es geht schneller, Fertigmahzeiten zu kaufen, aber es ist eben auch erheblich teurer; natürlich ist es lustig, ein bisschen "Käse" zu vertelefonieren, aber das kostet oft ganz schön viel Geld. Wenn man Geld ausgibt, sollte man auch an die Folgekosten denken, ... beim Internet, beim Handy, und auch

beim Auto. Oft sind uns diese Folgekosten nicht klar und wir belügen uns selbst. Beispiel Auto: fragt man, was ein Auto so alles in allem monatlich kostet, sagen die meisten Menschen ... (*... lesen Sie weiter auf Seite 3 unten*)

*Haushalts-Ökonom
Univ.Doz.Dr.Karl Kollmann*

Spartipps...

Beim Nagellack Entfernen hat es sich bewährt, Wattepad mit einer Schere zu halbieren. Für jeden Nagel kann ein sauberes Pad verwendet und gespart werden. Für Gesichtspflege darauf achten, dass die Schere vor dem Durchschneiden sauber ist.

Scheuerpulver wird in Behältern angeboten, deren Öffnungen mit einem Kleber abgedeckt sind. Vor Erstöffnung mit einem scharfen Messer in der Hälfte durchritzen, so dass nur die Hälfte der Ausschüttungsöffnungen freigelegt wird. So verwendet man weniger Scheuerpulver ... schon geöffnetes Pulver mit einem Stück Tixo abkleben.

In unserer nächsten Ausgabe lesen Sie:

- Mit den eigenen „Energien“ sparsam umgehen
- Checkliste zum Vergleich von Bankgebühren
- Familien- und Geldleben

INHALT

**Gefühl versus Verstand
Sparen im Straßenverkehr**
Seite 2

**Meine persönlichen
Haushaltstipps**
Seite 3

Impressum
Seite 3

**Sinnvoll Sparen in der
richtigen Reihenfolge**
Seite 4

Leser/-innenbriefe
Seite 5

**Köstliches und günstiges
Weihnachtsmenü**
Seite 5

In eigener Sache
Seite 6

Bestellkarte
Seite 6

Superspartipp

Scheuen Sie sich nicht Preisnachlässe zu erfragen, diese werden ohnehin im Preis mitkalkuliert.

Gefühl versus Verstand

Fast jeder Mensch ist mindestens eine Stunde täglich auf dem Weg zur Arbeit, zum Einkaufen oder zu anderen Zielen unterwegs. Welche Verkehrsmittel dafür in Anspruch genommen werden, hängt einerseits von der Verfügbarkeit, andererseits von der persönlichen Einstellung, den Gewohnheiten sowie der Kostenfrage ab.

Wer glaubt, rationale Faktoren wie Bequemlichkeit, Zeit oder Kosten allein würde die Mehrzahl von uns dazu veranlassen, den morgendlichen Stau im Auto zu erleben, der irrt. Vielmehr entscheiden wir uns für den individuellen fahrbaren Untersatz, um damit emotionale und soziale Bedürfnisse zu befriedigen. Das Auto scheint den meisten ein sehr probates Mittel zu sein, um sozialen Status, Erfolg und Dynamik auszudrücken und die eigene Position im Rahmen der Gesellschaft zu definieren. Dies ist nicht weiter verwunderlich, spielt doch Werbung gerade dieses Status-Bedürfnis ganz hoch. Bewusst werden Autos als Symbol für den freiheitsliebenden Individualisten positioniert. Neben diesen sozialen Motiven veranlassen auch emotionale, persönliche Motive, immer wieder den Zündschlüssel umzudrehen. Das Gefühl der Sicherheit, der Unabhängigkeit, der Ungebundenheit, das Erlebnis der Beschleunigung, der Leistungsfähigkeit, die das Auto vermittelt, wird unmittelbar auf das eigene Ego bezogen. Folgt man dieser Betrachtung, liegt es auf der Hand, dass man die Verkehrsmittelwahl nicht alleine durch rationale Faktoren steuern kann. (Quelle: Zeitung des ÖÖVV)



Seit 1950 steigt in Österreich der Energieverbrauch im Verkehrsbereich linear an. 1995 verbrauchte der Verkehr ungefähr 31% des gesamten Energiebedarfs - 81% davon der Straßenverkehr, - während der gesamte Schienenverkehr nur 4% benötigte. Aufgrund des kontinuierlich steigenden Energiekonsums und der damit verbundenen Umweltbelastung muss in den nächsten Jahren ein Paradigmenwechsel erfolgen, der nur lauten kann: Weniger Verkehr, jedoch mehr Mobilität. Wesentliche Voraussetzung hierfür ist eine effiziente und umweltschonende Nutzung des Mobilitätsangebotes. In der Folge sind einige Beispiele angeführt, wie Sie dazu entscheidend beitragen können.

Zu Fuß gehen oder mit dem Fahrrad
Benützen Sie Ihre Beine. Kurze Strecken wie zum nächsten Supermarkt können Sie meist genauso schnell wie mit dem Auto zurücklegen. Für kurze Strecken ist das Radfahren eine umweltschonende Alternative. Großteils sind Autofahrten nicht länger als 5 km - also eine ideale Distanz, um mit dem Fahrrad zu fahren. Es ist nicht nur für die Umwelt, sondern auch für die Brieftasche und Ihre Gesundheit vorteilhaft.

Öffentliche Verkehrsmittel
Steigen Sie, wenn möglich auf Bus, Bahn und innerstädtische öffentliche Verkehrsmittel um. Der Energieverbrauch und die Schadstoffemissionen sind um ein Vielfaches geringer als beim PKW.

Fahren Sie z.B. alleine mit dem PKW die Strecke Wien - Salzburg, so entspricht die dafür aufgewendete Energie dem jährlichen Energieverbrauch für den Betrieb einer durchschnittlichen Waschmaschine in einem Vierpersonenhaushalt.

Park-and-Ride-System
Diese Methode eignet sich vor allem für Pendler/-innen, um dem täglichen Verkehrschaos in den Ballungsgebieten zu entgehen. Sie fahren mit Ihrem Auto bis zur nächsten Bahn- oder U-Bahn-Station, stellen dort Ihren Wagen ab und fahren mit den öffentlichen Verkehrsmitteln weiter. Sie sparen dadurch Zeit und Nerven, indem Sie dem Stau ausweichen. Das ist umweltbewusst, weil Sie keinen zusätzlichen Verkehr erzeugen.

Car-Sharing

Car-Sharing bedeutet, dass mehrere Personen unabhängig voneinander ein Fahrzeug benutzen können. Es ist nicht nur umweltfreundlicher, da es aufgrund eines veränderten Verkehrsverhaltens wesentlich zur Verkehrsreduktion beiträgt, sondern auch wesentlich preisgünstiger als ein Privatwagen, der im Jahr weniger als 10.000 km gefahren wird.

Fahrgemeinschaften

Durchschnittlich sitzt nur in jedem fünften Auto mehr als eine Person. Dieser unökonomischen Nutzung können auch Sie Abhilfe schaffen und damit einen wesentlichen Beitrag zu Verkehrs- und Emissionsreduktionen leisten - außerdem sparen Sie dadurch eine Menge Geld. Sprechen Sie mit Ihren Arbeitskollegen, Nachbarn und Freunden über die Bildung von Fahrgemeinschaften oder informieren Sie sich bei der Fahrgemeinschaftsbörse.



Fahrweise

Bis zu 40% des Treibstoffverbrauchs können alleine durch ruhige Fahrweise und unter Beachtung gewisser Regeln eingespart werden:

Fahren Sie ruhig und defensiv. Fahren Sie vorausschauend und halten Sie genug Abstand. Sie verringern dadurch Brems- und Beschleunigungsmanöver. Verzicht auf Klimaanlage, Heckscheibenheizung und Gebläse, wenn Sie diese nicht wirklich dringend benötigen.

Wenn Dachträger, Schi- oder Gepäckboxen nicht mehr benötigt werden, montieren Sie diese wieder ab. Fahren Sie mit geschlossenen Fenstern und Schiebedach. Kontrollieren Sie regelmäßig den Reifendruck.

Quelle: BM f. Land- und Forstwirtschaft, Umwelt u. Wasserwirtschaft

Meine persönlichen Haushaltstipps

Ich habe ein Formular für einen monatlichen Budget-Plan, in dem ich am Monatsanfang den Betrag, den ich ausgeben kann, vermerke, ebenso alle Fixkosten (die ich übers Jahr gerechnet und durch 12 dividiert habe). Das Geld, das dann übrig bleibt, teile ich auf die Wochen auf. Ich versuche dann, nicht mehr als auf diesem Plan vermerkt ist, auszugeben. Nochmals erklärend zu den Fixkosten: Die wenigsten Fixkosten sind regelmäßig jeden Monat mit dem selben Betrag zu bezahlen. Ich dividiere die geschätzten jährlichen Fixkosten durch 12 und habe somit jeden Monat den selben Betrag wegzulegen (in ein Kistchen oder auf ein Konto). So habe ich auch immer gleich das Geld bereit, das zu zahlen ist. Und wenn es einmal ganz eng wird und ich brauche schnell ATS 2.000.-- (Euro 145,35) kann ich mir das Geld von meinem Kisterl ausborgen. Meine Einkäufe laufen wie folgt ab: Ich habe zwei verschiedene, vorgeschriebene (und kopierte) Einkaufslisten – eine für den monatlichen und eine für den wöchentlichen Einkauf am Wochenende. Es sind darauf alle Lebensmittel, die ich immer wieder benötige, vermerkt. Ich versuche sogar immer wieder, sie auch in der Reihenfolge, wie sie im Supermarkt sortiert sind, zu schreiben (das gebe ich aber bald auf, da die Waren zu oft umsortiert werden). Auf dieser Liste stehen außer Lebensmittel auch Kosmetik- und Drogerieartikel.

Man könnte eigentlich alles draufschreiben, was immer im Haus sein sollte und nicht verdirbt. Bevor ich einkaufen fahre, nehme ich die Liste her und gehe alle Lagerbestände durch.



Ich streiche mir die Lebensmittel, mit denen ich den Monat nicht durchkomme, mit Leuchtstift an. So kann ich nichts mehr vergessen und ich (oder mein Mann oder mein Sohn) schlepe mich nur 1x /Monat ab. Am Wochenende kaufe ich dann nur mehr Frisches bzw. Lebensmittel, die bis zu einer Woche haltbar sind, damit ich mir soweit wie möglich auch Einkäufe unter der Woche erspare. Ich habe übrigens eine 4-köpfige Familie.

Möglicherweise habe ich Ihnen wirklich die eine oder andere Idee liefern können, die Sie für die Leser/-innen veröffentlichen möchten. Ich könnte mir schon vorstellen, dass andere Personen auch gut damit zurecht kommen.

(Sylvia Hadarics)

Sinnvoll Sparen in der richtigen Reihenfolge

Wo beginnt man nun als erstes die Kosten zu reduzieren? An erster Stelle gilt es, sich einen Überblick zu verschaffen. Sie sollten wissen, wohin die großen Kostenblöcke gehen und unterscheiden, was laufende Kosten und einmalige Kosten ausmachen. Und es sollten Einsparungspotentiale unterschieden werden, die einerseits durch Verzicht oder durch günstigeren Einkauf erlangt werden. Fangen Sie am besten an einzusparen,...

1. ... was viel Geld kostet und Ihnen außerdem noch schadet: zB. Nicht-raucher/-in werden, Süßigkeiten reduzieren,...

2. ... was in gleicher Qualität billiger besorgt werden kann: zB. Benzinpreise vergleichen, Telefentarife, Konsumgüter, ...

3. ... was mit Unannehmlichkeiten viel Geld spart: kleinere Wohnung - nachdem Kinder aus dem Haus sind, Fahrgemeinschaften, Joggen statt Fitnessraum,...

4. ... Sammelleidenschaften stark begrenzen: legen Sie einen Maximalbetrag an, den Sie für Ihr(e) Sammlung/Hobby ausgeben wollen.

5. ... große Kostenblöcke anpacken: gerbrauchtes Auto, Urlaub nach Erholungswert - nicht nach Prestige,...

(... Fortsetzung von Seite 1)

Univ.Doz.Dr. Karl Kollmann

... "rund 2000 Schilling im Monat". Tatsächlich sind es knapp 5000 Schillinge bei einem Auto der Golfklasse. **Tipp:** Nicht der Werbung glauben – sondern sich in der Wirklichkeit selbst umsehen, und zumindest einmal im Jahr sich über das eigene Geld, die Einkünfte und die Ausgaben (aber auch die versteckten!) klar werden.

Impressum

Medieninhaber und Herausgeber:

Verein für prophylaktische Sozialarbeit
Schuldner- und Familienberatung
Hessenplatz 11, 4020 Linz
Tel.-Nr.: 0732/77 77 34-0
Fax-Nr.: 0732/77 77 58-22
E-Mail: linz@schulden.at
www.schulden.at

Vereinsobmann:

Mathias Mühlberger

Vereinskassierin:

Mag. Brigitta Schmidberger

Geschäftsführer:

DSA Ferdinand Herndler

Redaktion:

DBP Katharina Malzer
DSA Maria Casagrande

Redaktionsteam:

Helga Herzog

Lotte König

Irene Rainer

Verlags- und

Herstellungsort:

Linz

Grundlegende Richtung:

unabhängige, unparteiische Zeitung zum Thema "Sparen - Mit wenig Geld auskommen"

Freiwilliger Druckkostenbeitrag:

Bank: VKB
Kto-Nr.: 10.620.110
BLZ: 18.600

Wir möchten uns auf diesem Wege bei den vielen Spendern/-innen recht herzlich bedanken, die ein Fortbestehen der Zeitung ermöglichen!

Leser/-innenzuschriften sind jederzeit willkommen. Einsender/-innen von Zuschriften erklären sich mit der Veröffentlichung und redaktionellen Bearbeitung einverstanden. Wir übernehmen keine Haftung für unverlangte Einsendungen. Bitte geben Sie an, ob Sie bei einer evtl. Veröffentlichung anonym bleiben wollen!
Hinweis: Alle Angaben sind ohne Gewähr. Einzelbeiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

Budgetplanung im Haushalt

„Haushalt und Geld“ - ein Haushaltsbuch, damit Sie den Überblick über Ihre Finanzen behalten (ATS 13,-) bei: Verein f. prophylaktische Sozialarbeit, Hessenplatz 11, 4020 Linz, Tel. 0732/ 77 77 34

„Den Haushalt managen“ bei: Verein für Konsumenteninformatio-n, Mariahilfer Straße 81, 1060 Wien Tel. 01/588 770 oder im Buchhandel.



Leser/-innen-Briefe

Ihrem Aufruf in der August-Ausgabe "Leser/-innen-Briefe erwünscht" möchte ich gerne nachkommen. Die Tipps und Anregungen, die Sie in Ihrer Zeitung geben, sind sehr interessant und praktisch. Auch ich gehöre zu den Leuten, die nicht all zu viel Geld zur Verfügung haben, aber für mich ist Sparen auch ein Hobby. Ich habe mich sehr gefreut, als ich bei der letzten Stromrechnung feststellen konnte, dass mein Jahresverbrauch... um einiges geringer war als im Vorjahr, wobei ich auf keinerlei Komfort verzichtet habe. Ich achte nur sehr darauf, dass keine Lichtquellen unnötig brennen, einen Teil der Lampen habe ich auf Energiesparlampen ausgetauscht – auch diese Lampen kann man bei Sonderangeboten oft viel billiger kaufen, als im normalen Elektrohandel – die Haupteinsparung habe ich aber sicher bei der Waschmaschine getroffen. Meine Waschmaschine ist 13 Jahre alt und sicher noch ein Energiefresser, da ich aber die Temperatur unabhängig vom Waschprogramm einstellen kann, wasche ich prinzipiell nur mehr mit 50° anstelle mit 60°, ebenso mit 30° anstelle von 40°. Ich verwende auch ein kürzeres Programm ohne Vorwäsche. Da ich nie stark verschmutzte Wäsche habe, bin ich mit dem Ergebnis genau so zufrieden wie bei den höheren Temperaturen. In der August-Ausgabe geben Sie auch den Tipp, den Geschirrspüler an das Warmwasser anzuschließen, dies ist ein guter Tipp, den ich schon seit 9 Jahren praktiziere. Allerdings muss darauf hingewiesen werden, dass ich in einem Haus mit zentraler Warmwasseraufbereitung wohne und den Warmwasserverbrauch pro m² Wohnfläche mit der Miete bezahle. Für Haushalte, die ihr Warmwasser mit einem Elektroboiler oder einer Kombitherme betreiben, ist diese Maßnahme nicht sinnvoll, weil dann der Geschirrspüler zwar weniger Strom verbraucht, dafür der Elektroboiler mehr bzw. die Kombitherme mehr Gas. Dieser Umstand wurde in Ihrem Tipp nicht berücksichtigt. Dies gilt natürlich auch für die Waschmaschine. Ich wünsche der Redaktion viele gute Tipps und eine gelungene nächste Ausgabe.

Hildegard Pigall

Ich finde nicht nur Ihre Homepage, sondern auch Ihre Arbeit als Schuldnerberatungsstelle sehr, sehr gut und extrem wichtig! Meines Erachtens schlittern vor allem immer mehr Jugendliche in die sogenannte Schuldenfalle – es wird daher die Aufklärung über den richtigen Umgang mit Geld (insbesondere in den Schulen) immer wichtiger werden. Auch Konsumentenschutzangelegenheiten werden immer wichtiger - ich bin außerdem der Meinung, dass man sich als einzelner Bürger ganz bewusst von diesem täglichen Konsumwahnsinn abkapseln und entsprechend Ihrer Geizhalszeitung leben sollte ...

Name d. Redaktion bekannt

Herzlichen Dank für die Zusendung der Geizhalszeitung, die ich immer mit großem Interesse lese. Stamme ich doch aus einer Generation, die während des 2. Weltkrieges geboren wurde und das Sparen zwangsweise von Klein auf praktizieren musste und auch weiterhin praktiziere, da wir in unserer Familie keinen Goldesel besitzen bzw. auch aus Umweltschutzgründen vieles wiederverwenden, wie Geschenkpapier, Kuverts, Waschlauge und gröbere Reinigungsarbeiten oder Herrenhemden für Kinder-Nachthemden etc. Auch beim Einkaufen werden Preise verglichen, Sonderangebote ausgenutzt bzw. Großpackungen gemeinsam gekauft. Doch bei all der Freude beim Erjagen von Schnäppchen kommen mir immer mehr Bedenken, wie sehr mein persönliches Sparen auf Kosten anderer geht. Es ist wohl allgemein bekannt, dass die Kassier/-innen der Billighandelsketten schlechtest bezahlt werden, unser billiger Kaffee nur deshalb so günstig sein kann, weil die Bauern in der "dritten Welt" zu einem Hungerlohn arbeiten müssen. Billige Blumen werden oft in Gewächshäusern gezüchtet, wo die Pflanzen mit Unmengen von Spritzmitteln behandelt werden, was zur Folge hat, dass die Arbeiter/-innen gesundheitliche Probleme haben. Auch die billigen Textilien verdanken wir den Frauen aus den sogenannten Billiglohnländern. Vielleicht könnten Sie auch einmal diese Überlegungen zur Diskussion stellen. Sparmaßnahmen wie zB Wassersparen, Wiederverwerten von bereits gebrauchten Dingen, mit zwei Worten gesagt: „einfacher Leben“ ist für mich nur nachahmenswert, doch wo es auf Kosten anderer geht, da bekomme ich ein schlechtes Gewissen.

Ich freue mich schon wieder auf die nächste Ausgabe der Geizhalszeitung, wünsche der gesamten Redaktion viel Erfolg und Freude bei der Arbeit. Mit bestem Gruß

HELGA

Mit Interesse lese ich immer die Spartipps in der Geizhalszeitung ...

(unbekannt)

Köstliche und günstige Weihnachtsmenüs

Klare Lauchsuppe mit in Knoblauch gerösteten Schwarzbrotkrusteln

Mit Käse-Paprikamischung gefüllte Kartoffel auf Sauerrahmdressing, dazu bunte Salatvariation

Goldgelb gebackene Mäuse mit Zimtucker

Feiner Salleriesalat mit gerösteten Walnüssen

Zarter Stephaniebraten mit in Butter geschwenkten Bandnudeln und gemischtem Gemüse Allerlei

gestürzter Reispudding umhüllt mit Himbeersirup



*empfehlen wir Kerzenschein
 und ein gutes Tröpfel Wein*



dazugehörige Rezepte

Lauchsuppe

1 Zwiebel, 1 kl. Stange Lauch, 1/2 l Wasser, 1/8 l Obers, etwas Margarine, 1/2 Gemüsebrühwürfel, ev. Liebstöckl, Salz, frischer Pfeffer
 Zubereitung: Zwiebel kleinwürfelig schneiden und in Margarine anschwitzen. Lauch gut waschen und feinnudelig schneiden und mitschwitzen; dann mit Wasser aufgießen, Obers dazu. Gemüsebrühwürfel und Gewürze beimengen und abschmecken. Zum Schluss gefrorene Kräuter/Liebstöckl dazu.
 Schwarzbrotkrusteln: Knoblauch pressen und in Butter anschwitzen; altes Brot würfelig schneiden und der Butter/Knoblauchmischung beimengen und anrösten. Kurz vorm Servieren in die Suppe geben.

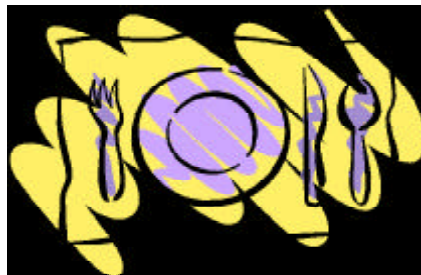
Gefüllte Kartoffel

8-10 große Kartoffel, 10 dag Butter, 2 Dotter, 8 dag würzigen Käse nach Geschmack, etwas Sauerrahm, frische Petersilie, Salz, Paprika, Pfeffer
 Zubereitung: Kartoffel waschen, schälen, kochen, auseinanderschneiden und vorsichtig aushöhlen. Die Kartoffelmasse mit den oben genannten Zutaten vermengen und in die ausgehöhlten Kartoffel füllen. Deckel

raufsetzen und im Rohr ca. 15 Min backen.

Sauerrahmdressing: Rahm mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Knoblauch nach Geschmack anrühren.

Salatvariation nach Belieben.



Gebackene Mäuse

Teig: 40 dag Mehl, 3 dag Germ, 10 dag Butter, 8 dag Zucker, 2 Eier und 1 Dotter, Salz, geriebene Schale von einer Zitrone und etwas Saft, lauwarme Milch nach Bedarf.

Zubereitung: Zutaten zusammenmengen, dass halbweicher Teig entsteht, aufgehen lassen. Butter oder Butterschmalz zweifingerdick in eine Pfanne geben und erhitzen. Mit einem mit Öl befetteten Esslöffel, Nockerl aus einem Teig ausstechen und im heißen Fett herausbacken. Man bäckt sie von allen Seiten goldgelb, hebt sie aus dem Fett und lässt sie auf Küchenrollen abtropfen. Mit Zimtstaubzucker reichlich zuckern.

Salleriesalat

1-2 Sellerieknollen, 1/8 l Gemüsebrühe, 4 EL Essig, 5 EL Öl, 1 EL gehackte Zwiebel, Salz, Pfeffer, Walnüsse, Petersilie, 1 Ei
 Zubereitung: Sellerieknollen gut abbürsten, ca. 1 h kochen, noch heiß abschälen und in dünne Scheiben schneiden. Dann mit Gemüsebrühe übergießen und restliche Zutaten darunter-mischen. Walnüsse grob hacken und anrösten. Fertigen Salat mit Nüssen, Petersilie und einem gekochten gehackten Ei garnieren.

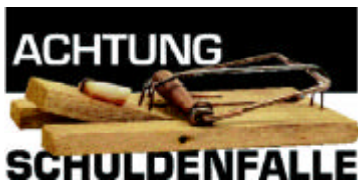
Stephaniebraten

50 dag Faschiertes, 2 Scheiben eingeweichtes Weissbrot, 2 Zwiebel, 1 TL Salz, 1 TL Paprikapulver, 1/2 TL Pfeffer.

Zubereitung: Faschiertes mit fein gehacktem Zwiebel, Weissbrot, Salz, Pfeffer und Paprika vermischen und in eine Kastenform füllen. In dieser Masse kann man gekochte Eier „verstecken“. Im vorgeheizten Rohr bei ca. 180 °C ca. 1 h backen.
 Beilage: Bandnudeln kochen und in Butter und etwas Salz schwenken. Gemüse je nach Geschmack und Vorliebe bissfest kochen und ebenfalls in Butter schwenken.

Reispudding

20 dag Rundreis, 6 Bl. Gelatine, 1/4 l Milch, 6 EL Zucker, 1/4 l Obers, 2 Pkg. Vanillezucker
 Zubereitung: Rundreis waschen und in einem hohen Topf mit ca. 1,5 l Wasser und Salz kochen, dann abseihen. Gelatine in 2 Tassen kaltem Wasser 10 Min. einweichen; Milch, Zucker, Vanillezucker und ausgedrückte Gelatine erwärmen, so dass sich die Gelatine gut auflöst und unter den Reis mengen. Zum Schluss geschlagenes Obers unterheben und in kalte Schüsseln füllen (ev. vorher mit Klarsichtfolie auslegen) und kaltstellen. Mit Himbeersirup und Schokoraspeln garnieren.



Schuldner- und Familienberatung

Hessenplatz 11, 4020 Linz, Tel. 0732/77 77 34



Tipps zur EURO-Umstellung

Die EURO Umstellung rückt unaufhaltsam näher. Am 01.01.2002 beginnt die "Duale Phase", in der Schillinge und EURO als Zahlungsmittel anerkannt werden. Ab 01.03.2002 ist der EURO alleiniges gesetzliches Zahlungsmittel. Einige praktische Tipps zur EURO-Umstellung:

- 1. Lassen Sie sich von den kleinen Euro Beträgen nicht zu mehr Einkäufen verleiten.**
Besonders in der ersten Zeit, wenn Sie noch kein Gefühl für den EURO haben.
- 2. Erstellen Sie Ihre persönliche Einnahmen/Ausgaben Liste**
Legen Sie sich eine Liste zu, in der Sie auf der einen Seite Schillingbeträge und auf der anderen Seite EURO-Beträge eintragen können; bei Einnahmen wie bei Ausgaben. So bekommen Sie ein Gespür für das neue Zahlungsmittel: wie hoch ist der Betrag in EURO Ihrer Einkünfte und Ihrer Ausgaben: der Mieté, Strom, Heizung, Autoversicherung, Benzin,...
- 3. Verzichten Sie zu Beginn der Umstellung auf "bargeldlose" Zahlungen**
Bezahlen Sie anfangs bewusst mit EURO - Banknoten und Münzen, damit Sie eine Beziehung zum neuen Zahlungsmittel bekommen und die Konfrontation bei jedem Einkauf gegeben ist.
- 4. Setzen Sie sich Ihre persönliche Umstellungsfrist**
Das Verwenden beider Währungen verleitet, den Überblick zu verlieren.
- 5. Besorgen Sie sich Umrechnungstabellen**
Diese können Sie beim Info-Point Europa für OÖ. unter Tel. 0732/7720-5620 bestellen. Mehr Informationen und Adressen aller Info-Points in den Bundesländern erhalten Sie unter: www.europainfo.at.
- 6. Reduzieren Sie ihre ATS-Bargeld Bestände**
Sorgen Sie dafür, dass Sie gegen Jahresende nur noch geringe Mengen Bargeld zu Hause haben. Tauschen Sie Ihre Groschensammlung und Ihre Banknoten (in- und ausländische) bis 31.03.2002 um, denn bis zu diesem Zeitpunkt ist der Umtausch kostenlos. Danach wechselt nur noch die Nationalbank. Das gilt auch für Fremdwährungen.
- 7. Lösen Sie E-Schecks rechtzeitig ein**
Die Einlösungsgarantie erlischt am 31.12.2001!
- 8. Kontrollieren Sie ihre Kontoauszüge, Sparbücher und andere Ansparformen**
Am 1.1.2002 werden alle Konten, Dauer- und Abbuchungsaufträge, Sparbücher, ... auf EURO umgestellt.
- 9. Beachten Sie die Währungsangaben auf den Zahlscheinen**
Verändern Sie die angeführte Währung nicht am Erlagschein. Achten Sie darauf, dass nicht irrtümlich in der falschen Währung überwiesen wird.

Bestellkarte für die 1. Geizhalszeitung in Österreich

Ich möchte hiermit ___ Exemplar(e) der 1. Geizhalszeitung in Österreich bestellen

Freiwilligen Druckkostenbeitrag an:
VKB-Bank, Kto.-Nr.: 10.620.110, BLZ: 18.600

Name, Vorname

Straße

PLZ, Wohnort

Datum, Unterschrift

Bitte
ausreichend
frankieren!

An die
Schuldner- und Familienberatung
Verein für prophylaktische Sozialarbeit
Hessenplatz 11
4020 Linz