

1. Geizhalszeitung in Österreich



... für einen bewussten und sparsamen Umgang mit Geld

Lebensmittel im Abfall Lebensmittel im Abfall

**Interview mit DI Felicitas Schneider, Universität
für Bodenkultur Wien, Institut für Abfallwirtschaft**

An der Universität für Bodenkultur Wien werden laufend Forschungen zum Thema Abfallvermeidung durchgeführt. Wir haben ein Interview mit DI Schneider zum Thema Lebensmittel im Abfall geführt:

Wie viele Lebensmittel finden sich laut Ihren Untersuchungen im Restmüll?

Eine Untersuchung in Wien zeigte, dass bis zu 60 Prozent des Restmülls in Haushalten auf Abfälle aus dem Lebensbereich Ernährung zurückzuführen sind, was bis zu 250 Kilogramm pro Einwohner und Jahr entspricht. Zum Lebensbereich Ernährung wurden dabei Lebensmittel- und Getränkeverpackungen, Zubereitungs- und Speisereste, original verpackte sowie nicht vollständig verbrauchte Lebensmittel zusammengefasst.

Unsere Untersuchungen zeigen, dass der Restmüll von Haushalten zu rund 6 bis 12 % aus originalen oder nur teilweise verbrauchten Lebensmitteln besteht.

Was sind die Gründe für das Wegwerfen von Lebensmitteln?

Die Ursachen für das Wegwerfen von Lebensmitteln im Haushalt sind vielfältig, und es kann davon ausgegangen werden, dass nie nur eine Ursache für sich ausschlaggebend ist, sondern dass es zu einem Zusammenspiel vielerlei Gründe kommt. Neben soziodemographischen (z.B. Alter, Ausbildung, Haushaltsform, -größe, ...) sind auch individuelle (z.B. persönliche Werthaltung), situative (z.B. Sonderangebote, Gerüche, ...) und viele andere Einflussfaktoren ausschlaggebend für das tatsächliche Verhalten vom Einkauf bis zur Entsorgung von Lebensmitteln.

Fortsetzung Seite 2

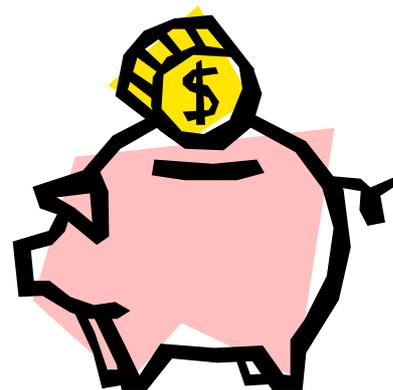
Super-Spar-Tipp

*Am 29.11.2008 findet weltweit der Kaufnixtag statt. Setzen auch Sie durch einen 24-stündigen Konsumverzicht ein Zeichen!!
Kauf Nix am Kauf Nix Tag!*

Inhalt

Seite

2	Lebensmittel im Abfall (Fortsetzung)
3	Sparen bei Heizkosten Heizkostenzuschuss Impressum
4	Sprit sparen beim Autofahren
5	Was das Pendeln wirklich kostet Rezepte mit Vogelbeere
6	Schlemmen mit Resten
7	Gefilzte Weihnachtsdeko Silvester open-air Medienecke
8	In eigener Sache: Vortrag „Ich will das mit dem Bär drauf!“ Bestellkarte



Welche Vermeidungspotentiale sehen Sie im Haushalt?

Im Bereich der Haushalte wäre eine Vermeidung von Lebensmittelabfällen durchaus möglich. Neben mangelhafter Planung des Einkaufes und der tatsächlichen Verwendung der Lebensmittel zeichnet sich auch ein gewisses Informationsdefizit bei der Bevölkerung ab. Eine Befragung in Großbritannien ergab, dass nur ein Drittel der Befragten die auf Lebensmittel angegebenen Fristen „mindestens haltbar bis“ und „zu verbrauchen bis“ korrekt interpretieren können.

Laut Lebensmittelkennzeichnungsverordnung BGBl 1993/72 idF BGBl 1995/555 § 4 Z 5 ist das Mindesthaltbarkeitsdatum „der Zeitpunkt, bis zu dem die Ware ihre spezifischen Eigenschaften behält“. Was genau eine spezifische Eigenschaft ist, hängt vom Produkt ab. Bei einem stichfesten Joghurt ist das etwas anderes als bei einem cremigen Joghurt. Das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) hat also nichts mit Gesundheitsschädigung oder ähnlichem zu tun, sondern soll dem Konsumenten eine Informationshilfe sein. Waren, die das MHD überschritten haben, dürfen auch noch in Verkehr gebracht werden, wenn „dieser Umstand deutlich und allgemein verständlich kenntlich“ (§ 10) gemacht wird. Im Gegensatz dazu ist laut § 5 „anstelle des Mindesthaltbarkeitsdatums bei in mikrobiologischer Hinsicht sehr leicht verderblichen Waren, die folglich nach kurzer Zeit eine unmittelbare Gefahr für die menschliche Gesundheit darstellen könnten, das Verbrauchsdatum mit den Worten ‚verbrauchen bis ...‘ anzugeben“. Dieses wird z.B. bei Frischfleisch, Faschiertem, Frischfisch, etc. angewandt. Ist die Verbrauchsfrist abgelaufen, darf diese Ware nicht mehr in den Verkehr gebracht werden.

Nachdem umgangssprachlich immer von „Ablaufdatum“ gesprochen wird, glauben viele Menschen, dass man die Lebensmittel nach Überschreiten nicht mehr essen darf/soll/kann. Lebensmittel können jedoch schon vorher ungenießbar werden, z.B. kann Milch durch eine Unterbrechung der Kühlkette vorzeitig sauer, Joghurt durch einen Produktionsfehler schimmelig oder Mehl durch Mottenbefall unbrauchbar werden. Deshalb sollte man ohnehin immer seine Sinne (z.B. ansehen, riechen, kosten) einsetzen, um zu überprüfen, ob ein Lebensmittel noch gegessen werden kann.

Als Vermeidungsmaßnahme von Lebensmittelabfällen im Haushaltsbereich wird die Verwendung von Einkaufslisten empfohlen und an eine vernünftige Portionsgrößenschätzung appelliert. Weiters auf sinnvolle Resteverwertung beim Kochen achten. Dabei sollte jedoch nicht vergessen werden, dass rund 80 % des Ernährungs- und Umweltverhaltens

aus gewohnheitsmäßigen Handlungen bestehen. Das bedeutet, dass diese Handlungen der jeweiligen Person erst einmal bewusst gemacht werden müssen und in der Folge sehr hartnäckig gegenüber Veränderungen sind. Es muss daher bedacht werden, dass ein theoretisches Vermeidungspotential sich in der Praxis nicht 1:1 umsetzen lässt, weil eben viele Einflussfaktoren auf den Konsumenten einwirken und oft nur bestimmte Handlungsoptionen für eine bestimmte Person offen stehen (z.B. Zeit-, Geldbudget). Aus abfallwirtschaftlicher Sicht ist nicht geklärt, welche Wirkung die aufgezählten Maßnahmen tatsächlich entfalten, d.h. wie viel Abfall dadurch vermieden werden kann.

Wer wirft was weg?

Das Abfallaufkommen an Lebensmitteln hängt unter anderem von Einflussfaktoren wie Alter, Haushaltsgröße, Bildung oder Einkommen ab, wobei die jeweilige Kombination eine große Rolle spielt. Impulse wie beispielsweise preisgünstige Supermarkt-Angebote für größere Lebensmittelmengen beeinflussen das Einkaufsverhalten ebenfalls. Tendenziell werden mit zunehmendem Alter weniger Lebensmittel weggeworfen. Gründe sind finanzielle Einschränkungen und mehr zu Hause verbrachte Zeit. Zumeist gilt, dass Personen, die nicht im Berufsleben stehen und mehr Zeit zu Hause verbringen, weniger Lebensmittel wegwerfen. Einen sorgloseren Umgang mit Lebensmitteln legen Personen mit besseren finanziellen Verhältnissen an den Tag. Wer im erwerbsfähigen Alter ist, ein höheres Ausbildungsniveau hat und oft nicht zu Hause isst, hat mehr Lebensmittel im Restmüll. In diesen Haushalten wird zwar eingekauft, zu einem Verbrauch der Lebensmittel kommt es dann jedoch sehr unregelmäßig. Ein höherer Anteil an Lebensmitteln im Restmüll ist auch bei Familien mit Klein- und Schulkindern zu bemerken. In diesen Haushalten werden sehr häufig Mahlzeiten zubereitet, was zu einer Vielzahl an Zubereitungs- und Speiseresten führt.

Ihr persönlicher Abfallvermeidungstipp?

Ich versuche mit den Lebensmitteln, die ich zu Hause habe, effizient umzugehen, weil sie mir zum Wegwerfen viel zu schade sind. Falls ich einmal zuviel im Vorrat habe, weil ich mich in der Menge verschätzt oder ein Besuch ausgefallen ist, konserviere ich die Lebensmittel oder ich organisiere ein spontanes Essen mit Freunden, wo jeder mitbringt was er gerade im Eiskasten hat.

Mehr dazu: www.wau.boku.ac.at/abf.html

Sparen bei Heizkosten (von Helga Herzog)

Es wird kalt. Die Energiepreise sind hoch. Also, wenn Sie die Idee haben, wie zu Uromas Zeiten in den Wald zu pilgern, um Reisig zu holen, die Zentralheizung abzustellen und im Ofen ein wärmendes Feuerchen zu entfachen, so sei Ihnen dies unbenommen.

Die bewährten Spartipps gelten aber immer noch:

Raumtemperatur

- Die Absenkung der Raumtemperatur um 1 °C bringt bis zu 6 % Energieeinsparung!
- Eine mögliche Absenkung nur bis zur persönlichen Wohlfühl- und Behaglichkeitsgrenze.
- Für jeden Raum (unterschiedlich entsprechend der Nutzung) die optimale Temperatur einstellen. In den Schlafräumen ist z.B. nur eine Temperatur von ca. 18 Grad notwendig.
- Nebenräume vom Hauptaufenthaltsraum (Wohnzimmer) nie ganz unbeheizt lassen. Das erhöht den Verbrauch.
- Sommerkleidung in der Wohnung ist im Winter nicht unbe-

dingt nötig.

Heizverhalten

- (Nacht)Absenkungsphasen nutzen (mind. 12 °C Raumtemperatur).
- Bei längeren Frostperioden auf Absenkung verzichten! Wiedererwärmung benötigt sonst ein Mehr an Energie.
- Ersparnis: bis zu 10 %

Lüftungsverhalten

- Keine Dauerlüftung durch gekippte Fenster.
- 2 - 3 mal Stoßlüftung pro Tag.
- Rollläden und Vorhänge nachts schließen.
- Ersparnis: bis zu 15 %

Heizkörper

- Heizkörperventile mit Thermostat amortisieren sich relativ schnell, weil diese nicht vergessen zurückzuschalten, wenn die gewünschte Raumtemperatur erreicht ist.
- Heizkörper nicht verbauen oder hinter Möbeln und Vorhängen verstecken.
- Heizkörpernischen gut dämmen und ggf. verschließen.

- Heizkörper regelmäßig entlüften.
- Ersparnis: bis zu 8 %
- Elektroheizkörper vermeiden!

Warmwasser

- Warmwassertemperatur nicht über 60 °C
- Duschen statt Baden.

Ölvorrat

- Warten Sie nicht zu lange mit dem Öl-Einkauf für die Heizperiode. In der Hauptsaison ist noch kaum jemals ein Artikel billiger geworden.
- Versuchen Sie, sich mit Nachbarn zusammen zu schließen: die größere Abnahmemenge könnte den Preis verringern und zudem zahlen Sie nur einmal die Zustellungsgebühren.

Impressum

Medieninhaber und Herausgeber:

SCHULDNER-HILFE
 VEREIN FÜR PROPHYLAKTISCHE SOZIALARBEIT
 Stockhofstr. 9, 4020 Linz
 Tel. (0732)77 77 34
 Fax (0732) 77 77 58-22
 e-Mail: linz@schuldner-hilfe.at
 www.schuldner-hilfe.at
 Vereinsobmann: Mathias Mühlberger
 Vereinskassierin: Mag^a. Brigitta Schmidberger
 Geschäftsführer: Mag. (FH) Ferdinand Herndler
 Redaktion: Maria Casagrande,
 Katharina Malzer
 Helga Distl, Helga Herzog
 Layout: Mag. Thorsten Rathner
 Verlags- und Herstellungsort: Linz
 DVR: 0810100
 ZVR: 581563020

Grundlegende Richtung:

Die 1. Geizhalszeitung in Österreich ist eine unparteiische und unabhängige Zeitung der SCHULDNER-HILFE - Verein für prophylaktische Sozialarbeit zum Thema „Bewusster und sparsamer Umgang mit Geld“.

Wir freuen uns über einen freiwilligen

Druckkostenbeitrag:

VKB (Volkskreditbank)
 BLZ: 18 600
 Kto-Nr.: 10 620 110
 IBAN: AT 481860 0000 10620110
 BIC: VKBLAT2L

Heizkostenzuschuss

Auch dieses Jahr besteht wieder die Möglichkeit, bei der Stadt Linz bzw. Ihrer Gemeinde oder beim Land Oberösterreich einen Heizkostenzuschuss zu beantragen.

In der Heizsaison 2007/08 wurde ein Heizkostenzuschuss in der Höhe von 174,- bzw. 87 Euro ausgezahlt. Die Voraussetzungen dafür richten sich nach dem Einkommen und der Haushaltgröße sowie nach den Sozialhilferichtsätzen.

Fristen:

- Antragsfrist Magistrat: 1.10.2008 bis 28.2.2009
- Antragsfrist Land OÖ: steht derzeit noch nicht fest

Antragsberechtigt sind nur HauptmieterInnen. Nähere Informationen über Fristen, Höhe der Zuschüsse und benötigte Unterlagen gibt es beim Bürgerservice Linz (0732/7070 oder auf www.linz.at/heizkostenzuschuss), den Gemeinden und beim Land Oberösterreich.

Sprit sparen beim Auto fahren!

Ballast im Auto weg:

Alles was nicht gebraucht wird, raus aus dem Auto. Egal ob es die Einkäufe sind, die leeren Getränkekisten, die man noch nicht zurückgegeben hat, oder der Sperrmüll. Alles immer gleich weg bringen oder erst gar nicht ins Auto packen.

Widerstand entfernen:

Direkt nach dem Urlaub den Dachgepäckträger, die Dachbox oder den Fahrradhalter entfernen, denn wer mehr Widerstand gegen den Wind hat, der benötigt auch mehr Treibstoff.

Motor aus:

An einem geschlossenen Bahnübergang oder im Stau den Motor nicht weiter laufen lassen, sondern abstellen.

Früh schalten:

Zwar soll man zügig beschleunigen, allerdings sollte man nicht so lange die Motordrehzahl hochjagen bis der Motor heult, sondern früh genug schalten.

Vorausschauend fahren:

Jedes Bremsen und wieder anfahren erhöht den Benzinverbrauch, daher lieber vorausschauend fahren.

Leerlauf:

Vor der Ampel das Auto ausrollen lassen, dazu einfach in den Leerlauf schalten. Das gleiche gilt natürlich bei Bahnübergängen und überall wo man halten muss.

Klimaanlage ausschalten:

Sobald das Auto genug gekühlt ist, die Klimaanlage wieder ausschalten, denn diese verbraucht

eine Menge Treibstoff. Allerdings sollte man sie im Winter im Abstand von ein bis zwei Monaten auch immer einmal kurz einschalten, damit sich keine Bakterien einnisten können.

Nicht am Wochenende tanken:

Nach Möglichkeit nicht in der Zeit von Freitag bis Sonntag und an Feiertagen tanken. Auch ohne die - leider fast täglich angekündigten - Spriterhöhungen, ist der Sprit aus unerklärlichen Gründen am Wochenende noch teurer als sonst!



Fahrgemeinschaften bilden:

Wer die Möglichkeit hat, für die Arbeit oder sonstige Ausflüge eine Fahrgemeinschaft zu bilden, sollte dies tun. Man spart bei drei Personen immerhin 2/3 des Verbrauches. Fragen Sie doch Ihre Nachbarn, Arbeitskollegen,...

Das gute alte Fahrrad benutzen:

Wer nur eine kurze Strecke zu meistern hat, der sollte mit dem Fahrrad fahren. Das verursacht keine Kosten, sondern braucht nur ab und zu Luft in den Reifen und etwas Muskelkraft!

Super statt Normalbenzin tanken:

Normalbenzin enthält rund 3 % Benzol, und die fehlen beim Super. Da das Gas aber keinerlei Brennwirkung im Motorraum bringt, sinkt der Spritverbrauch bei gleicher Fahrweise um mindestens 3 %. Die Mehrkosten liegen gerade mal bei einem Cent je Liter, umgerechnet rund 0,7 %. Macht eine Ersparnis von gut 2 % insgesamt. Dem Auto passiert dabei NICHTS. Selbst bei einem sparsamen Benziner, der mit 8 Litern auf 100 km auskommt, sind das bei einer Laufleistung von 20.000 km im Jahr rund 30 bis 35 Liter, also rund 50 Euro. Lohnt sich also auf jeden Fall.

Reifendruck kontrollieren:

Schon bei 0,2 bar Druck zu wenig in den Reifen, erhöht sich der Benzinverbrauch um 5 %. Daher sollte der Reifendruck in regelmäßigen Abständen überprüft werden. Höherer Druck bedeutet weniger Rollwiderstand und somit geringeren Verbrauch.

Fahrtenbuch führen:

Hier sollte man eintragen, wie viele Kilometer man gefahren ist und wieviel man jedes Mal tankt. Selbst wenn man auf Anhieb damit keine Ersparnis erzielt - spätestens wenn man seinen Verbrauch ausrechnet und sich vor Augen führt, was der fahrende Untersatz tatsächlich schluckt, wird man eher geneigt sein, früher einen Gang höher zu schalten, keinen Blitzstart an der Ampel zu machen oder überflüssigen Ballast aus dem Auto zu werfen.

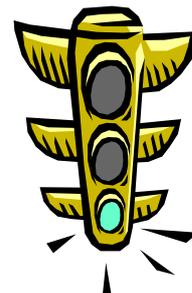
Mehr unter: www.talkteria.de/forum/topic

Was das Pendeln wirklich kostet

Das Wirtschaftsmagazin GEWINN hat in seiner April-Ausgabe vom ÖAMTC die tatsächlichen Kosten für das Pendeln mit dem Auto berechnen lassen. Treibstoff- und Nebenkosten, Wertverlust, Haftpflichtversicherung, Motorsteuer und Wartung summieren sich laut GEWINN auf der Strecke Hard – Bregenz (Einzelstrecke 5,3 km, 53 km pro Woche) im VW Golf 1.9 TDI auf € 17,49 pro Woche oder (bei 47 Arbeitswochen) auf € 822,03 pro Jahr. Bei einem Audi A6 2.0 TDI sind es laut GEWINN € 26,50 pro Woche oder € 1.245,50 pro Jahr. Zum Vergleich: Eine VVV-Wochenkarte (Vorarlberger Verkehrsverbund) für die Strecke Bregenz – Hard kostet € 9,40, eine Jahreskarte € 192,--. Noch gravierender wird der Unterschied bei längeren Strecken: Im Golf kostet das Pendeln auf einer Strecke von 24,9 km pro Weg (GEWINN-Beispiel: Mödling – Wien) € 82,17/Woche, im Audi € 124,50/Woche. Die Wochenkarte im Verkehrsverbund kostet für dieselbe Strecke € 15,70, die Jahreskarte € 336,--.

Kostenvergleich	5,3 km pro Strecke		24,9 km pro Strecke	
	€/Woche	€/Jahr	€/Woche	€/Jahr
VW Golf 1.9 TDI	17,49	822,03	82,17	3.861,99
Audi A6 2.0 TDI	26,50	1.245,50	124,50	5.851,50
Bus & Bahn (VVV)	9,40	192,00	15,70	336,00

Quelle: GEWINN 4/08, VVV



Fazit: „Selbst wenn man beim Auto nur die laufenden Kosten von und zur Arbeit ansetzt (und die Gesamtkosten inklusive Anschaffung usw. außer Acht lässt), schlagen die öffentlichen Verkehrsmittel den Pkw kostenmäßig um Längen.“

Herbstrezepte mit Vogelbeere

Eberesche oder Vogelbeere:

Am besten ernten Sie die leuchtend orangeroten Beeren der Eberesche nach der ersten Frostnacht. Um den Vögeln zuvor zu kommen (sie lieben die Beeren!) können Sie sie auch vor dem ersten Frost ernten und dann einfrieren. Je länger sie eingefroren sind (etwa bis zu einem halben Jahr), desto weniger bitter schmecken die Beeren. Sie enthalten einiges an Vitamin C. Roh sind die Beeren in größeren Mengen für Menschen nicht verträglich.

Ebereschen-Apfel-Marmelade

Zutaten: 500 g Ebereschen, 400 g Apfelsmus oder frische Äpfel in kleine Stücke geschnitten, 3 Pkg. Vanillezucker, Zimt, 500 g Gelierzucker (2:1 oder 3:1 - Fruchtmenge beachten)

Zubereitung: Die Ebereschen/Vogelbeeren sauber vom Stiel entfernen und gut waschen, dann fünf Minuten kochen. Das Kochwasser wegschütten (um die ersten Bitterstoffe auszuschwemmen) und die Beeren noch mal knapp bedeckt mit frischem Wasser 20 Minuten weich kochen. Dabei ändern sie ihre Farbe von rot in



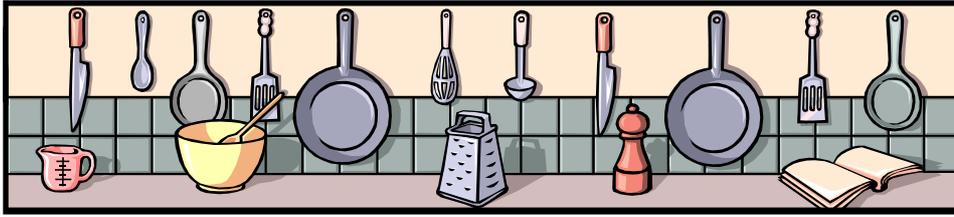
ein intensives Orange. Die Beeren durch ein Sieb oder die „Flotte Lotte“ drücken. Apfelsmus bzw. passierte Apfelsstücke, Zimt und Vanillezucker dazugeben und verrühren. Mit

Gelierzucker fünf Minuten aufkochen und heiß in Gläser füllen.

Ebereschen/Vogelbeer-Kürbis-Chutney

Zutaten: 300 g Kürbisfleisch, 50 g Zwiebeln, 150 g Äpfel, 200 g Vogelbeeren (Eberesche), 1/2 EL Ingwer-Wurzel (fein gerieben), 1/2 TL Cayennepfeffer, 1 Prise Gewürznelken (gemahlen), 1 Stange Zimt, 1 TL Salz, 100 g Honig, 200 ml Essig (Apfelessig)

Zubereitung: Kürbisfruchtfleisch grob würfeln, Zwiebel fein würfeln, Äpfel in Würfel schneiden und mit den abgezapften Vogelbeeren, Ingwer, Cayennepfeffer, Nelken, Zimt, Honig, Salz und Apfelessig unter Rühren aufkochen und bei milder Hitze etwa 20 Minuten breiig köcheln. Zimtstange entfernen, abschmecken und in Schraubdeckelgläser füllen, verschließen, umdrehen und abkühlen lassen. Angebrochene Gläser sind im Kühlschrank 1-2 Wochen haltbar.



Schlemmen mit Resten

Pro Person und Jahr landen Lebensmittel für ca. € 100,-- im Müll! Das hat eine neue Studie des Instituts für Abfallwirtschaft der Universität für Bodenkultur in Wien ergeben.

Dabei wurde auch errechnet, dass vor allem jene Haushalte, die aufgrund der gestiegenen Nahrungsmittelpreise stöhnen, durch einen sorgsamen Umgang mit Lebensmitteln viel Geld sparen könnten. Nachfolgend einige Rezepte, mit denen wir Ihnen zeigen wollen, was Sie aus Ihren Lebensmittelresten noch zaubern können.

Reis

→ Reissalat:

Gemüse wie z.B. Erbsen, Frühlingszwiebel, Zucchini, Paprika klein schneiden und mit dem Reis vermischen. Dressing aus Olivenöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, ev. Knoblauch darüber geben und im Kühlschrank durchziehen lassen.

Kartoffeln vom Vortrag

→ Bratkartoffeln:

Kartoffeln in Scheiben schneiden. Zwiebel schneiden und in einer heißen Pfanne in etwas Öl anschwitzen. Kartoffeln dazu geben und unten anbräunen lassen, dann erst wenden.

→ Kartoffelpuffer:

Kartoffel mit einer Reibe grob raffeln, gut ausdrücken. Mit Salz, Pfeffer würzen und in heißem Fett heraus backen.

→ Kartoffelpüree:

zu Suppe verdünnen, mit Schlagobers aufbessern und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

altes, hart gewordenes Brot

→ in einer Kaffeemühle zu **Semmelbrösel** verarbeiten.

→ **Würfel schneiden**, die geröstet als Suppeneinlage verwendet werden können.

→ Scheiterhaufen:

Altes Weißbrot in Scheiben schneiden. Milch (3/4 l) und 2 Eier versprudeln und über die Brotscheiben gießen, weich werden lassen. Äpfel oder auch Zwetschken klein schneiden. In eine Auflaufform abwechselnd Weißbrot und Obst schichten. Mit der restlichen Eiermilch übergießen und im Rohr goldbraun backen.

Knödel

→ Geröstete Knödel mit Ei:

Knödel schneiden und in einer Pfanne anrösten, mit Ei übergießen.

Fleischreste

→ Gröstl:

Kartoffeln in Scheiben schnei-

den, Fleischreste klein schneiden. Zwiebel in einer Pfanne goldbraun rösten, Fleischreste dazu geben und weiter rösten. Kartoffeln und Nudeln untermengen und mit Salz, Pfeffer und Majoran gut würzen. Alles noch einmal anrösten. Mit Salat servieren.

Nudeln

→ Nudelsalat:

Übriggebliebene Nudeln mit kleingeschnittenen Gemüseresten (z.B. Karotten, Tomaten, Gurken ...) vermengen und mit Joghurt oder Sauerrahm, etwas Senf, Öl, Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Kräutern garnieren.

Gemüsereste

→ Pizzabelag

→ Eine weitere gute Verwertungsmöglichkeit (besonders im Winter) ist eine **Minestrone**. Da kann alles hinein, was die Tage vorher übrig geblieben ist. Auch Hülsenfrüchte wie Linsen oder Bohnen, Reis, Nudeln und natürlich Gemüse.

Tipp: Machen Sie jeden Freitag zum Resteverwertungstag, bevor am Wochenende wieder frische Lebensmittel eingekauft werden! So wird der Kühlschrank immer wieder geleert und es verdirbt weniger.

Gefilzte Weihnachtsdekoration

Außergewöhnlicher Christbaumschmuck, weihnachtliche Dekoration, Mobiles und kleine Geschenke lassen sich recht einfach aus Schafwollvlies filzen.

Dazu brauchen Sie:

- Filznadel
- Schaumstoff- oder Styroporunterlage (z.B.: Abwaschschwamm)
- kleine Mengen farbiges Schafwollvlies (je nach Größe reicht eine Handvoll)
- verschiedene Keksausstecher mit weihnachtlichen Motiven

So gehts:

- Der Keksausstecher wird auf die Unterlage gelegt und ganz

mit dem Vlies ausgefüllt (hineindrücken)

- Mit der Filznadel wird nun senkrecht in das Vlies gestochen (Achtung, die Nadel bricht leicht ab!), wodurch sich die Wollfasern miteinander verfilzen und eine immer dichtere und festere Oberfläche bilden
- Das Filzobjekt immer wieder vorsichtig von der Unterlage lösen, umdrehen und auch von der anderen Seite her einstechen. Fertig ist das Kunstwerk, wenn die Oberfläche dicht und fest und die gewünschte Form gut erkennbar ist.
- Zum Aufhängen einfach mit einer Nadel einen dünnen Faden durch das fertige Motiv ziehen!



Ich wünsche Ihnen vorweihnachtliche Freude am Selbermachen und gutes Gelingen!

Filznadeln und Schafwollvlies gibt es in Bastelgeschäften.

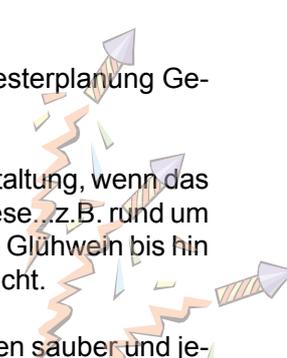
(Ursula P.)

Silvester open-air

Für alle, die sich schon um die Silvesterplanung Gedanken machen:

Wie wäre es mit einer Freiluftveranstaltung, wenn das Wetter mitspielt? Im Hof, auf der Wiese... z.B. rund um einen Grill mit heißen Würstchen und Glühwein bis hin zum eisgekühlten Sekt um Mitternacht.

Die Wohnung ist am Neujahrsmorgen sauber und jeder ist in bester Laune, weil alle ausschlafen können, anstatt den Besen schwingen zu müssen. (Herzog)



Leser/-innenbriefe

Wenn Sie Spartipps oder interessante Beiträge für uns haben: Senden Sie uns einen Leser/-innenbrief. Adresse siehe Impressum (Seite 3)!

Als Dankeschön erhalten Sie unser EURO-Haushaltsbuch „Haushalt & Geld“ kostenlos zugesandt!

Medienecke

Resteküche - und nichts bleibt übrig



Wieder einmal keine Zeit gehabt, um abends auf dem Heimweg einzukaufen? Nun stehen Sie ratlos in der Küche, überzeugt davon, nichts Wertbares im Kühlschrank zu finden?

Weit gefehlt! Riskieren Sie einen zweiten Blick, und widmen Sie sich den „Resten“ in Kühlschrank und Küchenschrank. Schnell und leicht ist ein köstliches Gericht

auf den Tisch gezaubert. Dieses Buch der Umweltberatung demonstriert das WAS und WIE und hilft Ihnen, Einkäufe zu planen, Lebensmittel zu lagern und Reste zu verwerten!

Erhältlich auf www.umweltberatung.at bzw. bei „die umweltberatung“ Oberösterreich, Ellbognerstraße 60, 4020 Linz

ISBN 3-7040-2037-0

Preis € 9,90



BERATUNG & PRÄVENTION

VEREIN FÜR PROPHYLAKTISCHE SOZIALARBEIT

Stockhofstr. 9, 4020 Linz

Tel. (0732) 77 77 34

Fax (0732) 77 77 58-22

e-Mail: linz@schuldner-hilfe.atwww.schuldner-hilfe.at**IN EIGENER SACHE**

Vortrag: „Ich will das mit dem Bär drauf!“

Kinder und Konsum

24. November 2008, Ursulinenhof Linz

Jedes Jahr im Herbst hält die SCHULDNER-HILFE eine Veranstaltung ab, die sich den Themen Geld und Schulden widmet. In diesem Jahr veranstalten wir einen Vortragsabend zum Thema „Kinder und Konsum“. Kinder bilden mittlerweile eine ganz wesentliche Zielgruppe für die Wirtschaft. Gerade in der Vorweihnachtszeit, wo die Wunschzettel ans Christkind viele Eltern auch finanziell überfordern, halten wir es für wichtig, sich einmal näher mit diesem Bereich auseinanderzusetzen.

Der deutsche Kinder- und Jugendforscher Axel Dammler führt in seinem Vortrag durch die Welt der Marken und Produkte - aus Sicht der Kinder. Warum wollen Kinder ausgerechnet immer das, was ihre Eltern nicht wollen? Aufbauend auf diesem kindlichen Zugang zum Thema Konsum werden verschiedene Aspekte diskutiert:



- Eine kurze Konsumentenbiografie: Wann können Kinder was?
- Wie sprechen die Unternehmen Kinder als Konsumenten an?
- Wie können Eltern darauf reagieren? Wann dürfen Eltern den Kinderwünschen folgen und wann nicht?
- Macht ein Werbeverbot Sinn?

Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, Fragen zu stellen und zu diskutieren. Wir laden alle Leserinnen und Leser recht herzlich zu dieser Veranstaltung ein und freuen uns auf Ihr Kommen.

Montag, 24. November 2008, 19:00 Uhr
Ursulinenhof Linz (Konferenzsaal A)

Eintritt frei!

Ich bestelle hiermit

die 1. Geizhalszeitung in Österreich

___ Exemplar(e) der aktuellen Ausgabe

___ Abo (drei Ausgaben pro Jahr)

Freiwilliger Druckkostenbeitrag: Kto.-Nr.: 10.620.110, BLZ: 18.600

___ Exemplar(e) des

Euro-Haushaltsbuchs „Haushalt & Geld“

Druckkostenbeitrag EUR 1,--

___ Exemplar(e) des

Buches „Im PLUS leben“ Anleitung zum privaten Null-Defizit“

EUR 7,-- (zzgl. Versandkosten)



Vorname, Familienname / Organisation

Straße

PLZ, Wohnort

Datum, Unterschrift

An die

SCHULDNER-HILFE

VEREIN FÜR PROPHYLAKTISCHE SOZIALARBEIT

Stockhofstraße 9

4020 Linz