

# 1. Geizhalszeitung in Österreich



... für einen bewussten und sparsamen Umgang mit Geld

## Die Wiener Tafel

### versorgen statt entsorgen

Täglich werden Tonnen einwandfreier Lebensmittel aufgrund von Überproduktion, zu hohen Lagerbeständen, Verpackungsschäden oder knappem Haltbarkeitsdatum vernichtet. Parallel dazu gibt es in Österreich über 1 Million Menschen, die von Armut betroffen sind.

Die „Wiener Tafel“ holt Lebensmittel und Hygieneartikel aus Industrie und Handel ab und bringt diese zu Sozialeinrichtungen (Obdachlosenherbergen, Flüchtlingshäusern oder Mutter-Kind-Heimen). Voraussetzung für eine Belieferung ist, dass NutznießerInnen in den Einrichtungen armutsbetroffen sind, professionelle Betreuung erhalten und an ein selbstbestimmtes Leben herangeführt werden. Essen gelangt dorthin, wo es gebraucht wird!

Die „Wiener Tafel“ wurde 1999 nach deutschem Vorbild gegründet. Das Geizhalsteam befragt den Geschäftsführer der Wiener Tafel Mag. DSA Martin Haiderer, MSc.



GHZ: Herr Haiderer, was hat sich in den letzten Jahren getan?

WT: Wir haben klein angefangen und erhielten von nur 3 Betrieben Sachspenden, die wir mit geborgten Autos transportierten. Es gab kein Büro. Wir machten aus der Not eine Tugend und entwickelten ein erfolgreiches Ehrenamtlichenprojekt, weil es an Geld mangelte.

Fortsetzung Seite 2

## Inhalt

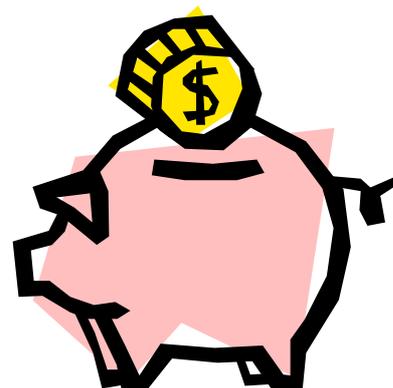
### Seite

2	Die Wiener Tafel (Forts.) Frühjahrsputz
3	Vorrat im Tiefkühlschrank Haltbarkeit von Eiern Impressum
4	Brot selber backen
5	LeserInnentipps Medienecke
6	In eigener Sache Bestellkarte

## Super-Spar-Tipp

vom Geizhalsteam

Wenn Sie einmal viele verschiedene Gerichte kochen und der Platz am Herd knapp wird, können Sie den Reis im Bett fertig garen. Reis in einem Topf zum Kochen bringen, wie üblich würzen, den Topf in ein Geschirrtuch oder Handtuch einwickeln und unter eine Decke ins Bett stellen. So wird der Reis fertig, kann auch nicht anbrennen und Sie sparen Strom.



2006 gab es eine Wende in der Organisation der Wiener Tafel: ein Büro zur Koordination der Transporte, ... und als Treffpunkt für die Ehrenamtlichen wurde angemietet. Zwei MitarbeiterInnen wurden geringfügig beschäftigt. Drei Autos, über Spenden finanziert, dienen nun als Transporter. Dadurch können wir viel rascher reagieren und größere Warenlieferungen abwickeln. Derzeit versorgen uns an die 120 Warensponder mit ca. 2,5 Tonnen Lebensmitteln täglich, die wir in 75 Sozialeinrichtungen in ganz Wien verteilen und damit etwa 8.000 Betroffene erreichen. Das ist nicht wenig.

GHZ: Die Wiener Tafel tritt sehr medienwirksam auf. Hat sich Ihrer Meinung nach das Bewusstsein der Menschen verändert?

WT: Wir waren zu Beginn intensiv damit beschäftigt, unser Anliegen publik zu machen und Firmen für Sachspenden zu gewinnen; seit einigen Jahren ist es jedoch so, dass Firmen an uns herantreten und uns mit Sachspenden unterstützen wollen. Betriebe nehmen vermehrt soziale Verantwortung wahr und wissen, dass wir ein seriöser, verlässlicher Partner sind. Das ist sicher ein Resultat aus unserer Medienpräsenz, die nicht - wie oft vermutet - viel Geld kostet, sondern ebenfalls als Beitrag diverser Firmen kostenlos zur Verfügung gestellt wird. Eine Bewusstseinsveränderung spüren wir auch im Bereich der ehrenamtlichen Mitarbeit. 360 Menschen arbeiten bei der Wiener Tafel mit und zeigen uns damit, dass sie unser Anliegen unterstützen.

GHZ: Was sind Ihre Haupterfolge der letzten Jahre?

WT: Neben dem schon genannten sind wir stolz, dass das Prinzip des dynamischen Wachstums nie stagniert hat. Eine Mitarbeit bei der Wiener Tafel hat ein gutes Image; Partizipation ist uns wichtig. Weiters ist zu nennen, dass wir immer neue ehrenamtliche MitarbeiterInnen gewinnen. Wir sind als verlässlicher, kompetenter Partner bei Betrieben anerkannt, was sich in den zunehmenden Warenspenden zeigt. Außerdem haben wir in den letzten Jahren zahlreiche Auszeichnungen und Preise in verschiedenen Bereichen (Abfallvermeidung, Nachhaltigkeit, Ehrenamt, ...) erhalten. Das sind eine Menge schöner Erfolge.

GHZ: Was sind Ihre Ziele/ Visionen für die Wiener Tafel?

WT: Wir wollen durch unsere Arbeit als Verbindungsglied zwischen Überfluss und Armut fungieren und die Botschaft an der Menschen bringen, dass Lebensmittel nicht in den Abfall gehören! Unsere Vision ist es, die Teilhabechancen von armutsgefährdeten Menschen zu verbessern. Wenn unsere Einrichtung überflüssig wäre, hätten wir unser Ziel erreicht.

www.wienertafel.at; Spendenkonto Erste Bank, Blz. 20 111, KontoNr. 3100 530 3005

## Frühjahrsputz (von Helga Distl)



Der nächste Frühjahrsputz naht und verliert seinen Schrecken, wenn man mit Freude an die Sache herangeht und einige Tricks beachtet. Das beginnt schon bei der Auswahl der Putzmittel.

Mit einem „Putzstein“ (im Drogeriemarkt am Günstigsten!) lassen sich die Fensterrahmen gut reinigen. Auch Jalousien werden damit wieder sauber. Am Besten richten Sie sich eine gute Lauge her, ziehen einen alten Frotteesocken wie einen Handschuh an und reinigen so Lamelle für Lamelle. Zum Schluss noch mit derselben Lauge das Fensterbrett abwischen.

Auch Türen und Möbel lassen sich mit Lauge gut reinigen. Anschließend mit Wasser, dem Sie etwas Essig beigefügt haben, nachwischen. – Das Tuch sollte dafür aber nur nebelfeucht sein.

Es ist nicht notwendig, sich teure Staubtücher zu kaufen. Zerschneiden Sie ein altes T-Shirt in Quadrate und Sie haben ein billiges Reinigungstuch.

Wenn Sie einmal einen kleinen Gegenstand auf dem Boden suchen (z.B. Kontaktlinsen!), ziehen Sie über die Staubsaugerdüse einen Teil einer Strumpfhose und saugen Sie vorsichtig über den Boden bzw. den Teppich. Der Gegenstand bleibt dann an der Strumpfhose hängen.

## Vorrat im Tiefkühlschrank (von Helga Herzog)

### Basis für Gulaschgerichte

Zutaten:

Schweinefleisch (Schulter oder Bauchfleisch), Fett, Zwiebel, Paprikapulver, Salz, Kümmel, Knoblauch, Essig.

Ich gebe bewusst keine Mengen an, denn es lohnt sich, davon immer gleich mehr zu machen.

Im heißen Fett fein geschnittene Zwiebel anrösten, Paprika, Salz, ein Spritzer Essig und das würfelig geschnittene Fleisch mit zerdrücktem Knoblauch und Kümmel im eigenen Saft weich dünsten.

Bei 1 kg Fleisch friere ich diese Basis auf 4 Teile im Alubehälter ein, fülle die hartgewordenen Würfel in Sackerl um und habe die Behälter wieder frei.

Ich kann nun dieses Grundprodukt auftauen, mit etwas Mehl stauben und mit einem halben Becher Rahm verfeinern, nachwürzen und fertig ist ein SCHWEINSGULASCH.

Etwas Fett zum Anrösten von rotem Paprika (Paprikasalat), feingehackten Gurkerln und ev. ein Paar Debreziner als Zutat zum aufgetauten Teil 2 ergibt mit einer Dose weiße Bohnen ein BOHNENGULASCH.

Nun habe ich Teil 3 aufgetaut, gebe eine rote und eine grüne Paprikaschote geschnitten dazu, außerdem 20dl Reis, 30dl Wasser + 1 Suppenwürfel und dünste alles gemeinsam ca. 20 min. = REISFLEISCH.

Gut gewaschenes Sauerkraut füge ich zum aufgetauten Teil 4, dünste gemeinsam, staube etwas, gieße mit kaltem Wasser auf, lasse nochmals aufkochen und serviere mit

einem Rahmtupfen = SZEGEDINERGULASCH.

Es blieb ein Rest vom Erdäpfelgulasch übrig? Dann bräuchten Sie jetzt noch einen 5. Teil zum Dazumischen und Sie hätten eine GULASCHSUPPE.

Großartig als Schnellimbiss für unerwartete Gäste - diese werden begeistert sein.

## Haltbarkeit von Eiern

Ostern steht vor der Tür und damit auch in vielen heimischen Küchen die Produktion bunter Eier, die oft schon längere Zeit im Voraus fürs Fest gekocht werden.

Damit die hart gekochten Eier frisch und bekömmlich bleiben, sollten sie auf keinen Fall abgeschreckt werden. Beim Kochen wird nämlich das Ei-Oberhäutchen (Cuticula) - ein natürlicher Selbstschutz - zerstört. Die nun poröse Schale ist für Mikroorganismen durchlässig geworden. Da sich auch im klaren Leitungswasser immer ein paar Keime tummeln, können diese beim Abschrecken mit ins Ei gelangen und sich dort munter vermehren. Deshalb sollte man abgeschreckte Eier nur zwei bis zehn Tage aufbewahren.

Dass sich die Eier durch das Abschrecken besser schälen lassen, stimmt übrigens nicht. Das kalte Wasser hat keinen Einfluss darauf, sondern die Frische: Ganz frische Eier lassen sich schlecht schälen, bei älteren geht es besser. Neben dem Verzicht aufs Abschrecken gibt es noch eine zusätzliche Methode, die Haltbarkeit der Ostereier zu verlängern: Reiben Sie die Selbstgefärbten mit

einer Speckschwarte ein. Das Fett hat eine schützende Wirkung und erschwert das Eindringen vom Keimen. Auf diese Weise behandelte Eier bleiben im Kühlschrank mehrere Wochen frisch und glänzen dazu noch schön.

Die meisten Ostereier werden bei Zimmertemperatur gelagert. Wenn sie eine intakte Schale haben, halten sie bis zu vier Wochen; im Kühlschrank dagegen rund sechs Wochen. Grundsätzlich gilt: Je höher die Lagerungstemperatur ist, desto eher verderben Lebensmittel, weil sich Keime bei Wärme schneller vermehren. Entscheidend für die Haltbarkeit der bunten Eier ist aber in erster Linie die Frische vor dem Kochen. Nehmen Sie keine „alten“ Eier, sondern am besten solche, die vor 7 bis 14 Tagen gelegt wurden.

## 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<sup>a</sup>. Brigitta Schmidberger

Geschäftsführer: Mag. (FH) Ferdinand Herndler

Redaktion: Mag<sup>a</sup>. (FH) 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

## Brot selber backen

Brot selber backen macht Spaß! Besonders mit einem Brotbackautomaten ist es ganz einfach, denn der Automat erledigt die gesamte Arbeit und übernimmt auch das Kneten. Nur die Zutaten abwiegen und in den Backbehälter einfüllen, fertig! Allerdings ist ein solcher Automat eine größere Investition (Kosten ab ca. € 60,-- aufwärts, gute Geräte kosten ab € 100,--) und lohnt sich erst dann, wenn man vor hat, regelmäßig größere Mengen Brot selber zu backen (zB für eine Familie).

Wenn man sich das nicht leisten kann oder will, heißt es, das Brot mit Hand formen und im Ofen backen. Wer eine Küchenmaschine hat, kann den Teig auch von dieser kneten lassen, da Brotteig meist sehr fest ist und das Kneten viel Kraft erfordert. Anschließend den Teig zu einem Brotlaib formen oder in eine Kastenform füllen und im Backofen backen. Auch im eigenen, kleinen Backrohr (Elektroherd) kann Brot gelingen.

Die verschiedenen Mehlsorten bekommt man normalerweise in jedem gutsortierten Supermarkt oder im Reformhaus. Achtung: Wenn sie ein anderes Mehl verwenden als angegeben, können die Backergebnisse anders ausfallen! Am besten öfter probieren. Brot und Brötchen aus der Bäckerei werden zwar lockerer, da Triebmittel und andere Zusätze verwendet werden, wenn man aber Brot selber zubereitet, weiß man ganz genau, was das Brot enthält und der Geschmack ist oft aromatischer. Hier zwei Brotrezepte, die in jahrelanger Erfahrung erprobt sind.

Die fertigen Brote können im Gefrierschrank zwei Wochen für den Eigenbedarf gelagert und bei Bedarf aufgetaut werden.

### **Sauerteig selbst gemacht!**

Kann auch vom Bäcker gekauft werden.

1.Tag: 20 dag Roggenbrotmehl Typ 960 und 1/8 l Wasser vermischen, bis ein dickflüssiger Teig einsteht. Bei Zimmertemperatur in der Küche stehen lassen.

2.und 3.Tag wie beim 1.Tag den Sauerteig (20 dag Roggenmehl + 1/8 l Wasser) ergänzen. Der so gewonnene Sauerteig ist für die Brotherstellung reif. Er kann immer mit Wasser und Roggenmehl 960 im Verhältnis 1:1 aufgefrischt werden. Zur Konservierung gibt man zwei Prozent Salz (vom Mehl gerechnet) dazu und stellt ihn in den Kühlschrank. Dort hält er zwei Wochen.

### **Bauernbrot:**

#### *Zutaten:*

70 dag Roggenmehl 960  
30 dag Weizenmehl 700  
2 dag Salz  
4 dag Germ  
75 dag Wasser (lauwarm)  
5 g Fenchel  
5 g Kümmel  
30 dag Sauerteig

#### *Zubereitung:*

Sauerteig, Germ und etwas Salz mit Wasser auflösen. Aus allen Zutaten einen Teig bereiten. Knetzeit 5 bis 8 Minuten. Teigruhe ca. 20 Minuten. Brote formen und noch einmal aufgehen lassen. Bei 250° C backen, bis das Brot eine schöne braune Farbe hat, dann auf 180° C zurückschalten. Die Backzeit für Ein-Kilo-Brote beträgt zwischen 45 und 55 Minuten.

### **Bierbrötchen:**

#### *Zutaten für 20 Brötchen:*

600 dag Weizenvollmehl  
100 dag Roggenvollmehl  
1 TL gemahlener Anis  
1 TL Kümmel  
1 TL Meersalz  
20 g Hefe  
30 dag Sauerteig  
1 EL Honig  
1/4 l Malzbier  
1/2 l Buttermilch  
1 Ei zum Bestreichen der fertigen Brote.

#### *Zubereitung:*

Aus allen Zutaten einen Teig bereiten. Knetzeit 5 bis 8 Minuten. Teigruhe ca. 30 Minuten. Brote formen und noch einmal aufgehen lassen. Oberfläche mit Ei bestreichen und beliebig bestreuen. Backrohr vorheizen, Blech auf mittlerer Schiene einschieben, ein flaches Gefäß mit Wasser ins Rohr stellen und die Weckerl bei 220° C ca. 20-25 Minuten backen.

Leider haben die oben genannten Brote keine lange Haltbarkeitsdauer, schmecken aber vorzüglich!

Viel Spaß und guten Appetit wünscht die  
„Kirchberger-Privat-Bäckerei G.M.H.“  
(Gertrude und Michael Höller)

## LeserInnen Tipps

### „Schönheit für wenig Geld“

So schreibt das Fachstudio für Friseure (1060 Wien, Otto Bauer Gasse 7/Hochparterre /3).

Lehrlinge und Wiedereinsteigerinnen verpassen einen neuen Haarschnitt, eine neue Haarfarbe, Dauerwellen, etc. fast gratis, nur die Materialkosten sind zu bezahlen.

Man braucht ein wenig Zeit und nimmt 2 Handtücher mit. Voranmeldung empfohlen unter der Telefonnummer 01/ 597 04 87.

(Monika Volk)



### Fliegende Haare

In der kalten Jahreszeit leiden viele unter fliegenden, elektrisch aufgeladenen Haaren. Um diese in den Griff zu bekommen brauchen Sie keine teuren Haarmittel kaufen, eine einfache Handcreme ist gut geeignet die Haare zu bändigen.

### LeserInnenbriefe

*Wenn Sie Spartipps oder interessante Beiträge für uns haben: Senden Sie uns einen LeserInnenbrief. Adresse siehe Impressum (Seite 3)! Als Dankeschön erhalten Sie bei Veröffentlichung unser EURO-Haushaltsbuch „Haushalt & Geld“ kostenlos zugesandt!*

Dazu eine kleine Menge der Creme in der Handfläche verteilen und verreiben. Damit vorsichtig über die Haare streichen. Das reduziert die statische Ladung recht gut. Aber: nicht übertreiben mit der Menge, sonst gibt es fettige Haare!

### Ingwer selber ziehen

Ingwerwurzeln, die man nun in den Gemüseregalen der meisten Supermärkte findet, erfreuen sich als Gewürz oder Tee immer größerer Beliebtheit. Sie können aber auch Ihre eigene Ingwerpflanze ziehen:

Legen Sie eine möglichst frische Knolle leicht bedeckt in gute Erde (zB mit etwas Komposterde), nach einiger Zeit wird sie austreiben. Bis Mitte Mai muss die Pflanze jedenfalls im Zimmer bleiben, erst nach dem Frost darf sie ins Freie - auf einen windgeschützten, warmen Platz.

Mit etwas Glück setzt sie sogar schon bis zum Sommer Blüten an – ganz sicher aber bildet die Wurzel neue Ausläufer und Sie haben wieder frischen Tee- und Gewürzvorrat!



## Medienecke



### Caspar Dohmen: Let's Make Money

Was macht die Bank mit unserem Geld? Das Buch zum Film. Dohmen begleitet den Film auf seiner globalen Verfolgungsjagd, liefert im Buch Hintergründe und Erklärungen über die Zusammenhänge zwischen Staatsverschuldung und Steuerparadiesen, Sweatshops und Finanzkrisen. Mit Making-Of-Beitrag des Regisseurs Erwin Wagenhofer.

ISBN 3-936086-41-9

Preis: € 20,-- (Orange Press)



### Karl Kirsch: Das Restekochbuch

Was, wenn beim Kochen ständig irgendwelche Zutaten übrig bleiben? Im alphabetisch geordneten Restekochbuch nachschlagen, zu welcher kulinarischen Offenbarung sich diese Zufallszutaten kombinieren lassen!

ISBN 978-3821839660

Preis: € 14,95 (Eichborn)



BERATUNG &amp; 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.at](mailto:linz@schuldner-hilfe.at)[www.schuldner-hilfe.at](http://www.schuldner-hilfe.at)**IN EIGENER SACHE**

## Wir stellen vor: Helga Herzog & Helga Distl

Seit mehr als 10 Jahren geben wir die 1. Österreichische Geizhalszeitung heraus. Der Inhalt wird durch ein Redaktionsteam ausgewählt und erarbeitet. Dieses besteht zur Zeit aus MitarbeiterInnen der SCHULDNER-HILFE und zwei ehrenamtlichen MitarbeiterInnen, die wir Ihnen heute vorstellen möchten.

Helga & Helga sind seit nunmehr 10 Jahren eifrige Schreiberinnen bei der Geizhalszeitung. Sie sind nicht nur kreativ und wortgewandt, sondern auch überaus witzig und für Neues jederzeit zu haben. So gaben die beiden schon zahlreiche Interviews, wirkten bei Radiosendungen mit und waren sogar schon in Wien, um in Fernsehsendungen wie der Barbara Karlich Show

**Helga Herzog**

über Spartipps zu berichten. Mit guten Ideen ausgestattet finden sie sich zu den regelmäßigen Redaktionssitzungen ein und schreiben dann zu ausgewählten Themen. Und das alles ehrenamtlich und ohne Entlohnung!

**Helga Distl**

Wir finden so viel Engagement gehört gewürdigt! Danke und auf weitere gute Zusammenarbeit!

Haben auch Sie Lust unser Team ehrenamtlich zu unterstützen? Dann melden Sie sich telefonisch oder per e-Mail.

Tel.: 0732 / 77 77 34-0

e-Mail: [linz@schuldner-hilfe.at](mailto:linz@schuldner-hilfe.at)**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 &amp; Geld“

Druckkostenbeitrag EUR 1,--

\_\_\_\_\_  
Vorname, Familienname / Organisation\_\_\_\_\_  
Straße\_\_\_\_\_  
PLZ, Wohnort\_\_\_\_\_  
Datum, Unterschrift

An die

**SCHULDNER-HILFE**

VEREIN FÜR PROPHYLAKTISCHE SOZIALARBEIT

Stockhofstraße 9

4020 Linz