Geizhalszeitung in Österreich

... für einen bewussten und sparsamen Umgang mit Geld

Ausgabe 48 / Februar 2014

Kompromisslos essen

Wer am (oder nahe am) Existenzminimum lebt, kann in keinem Lebensbereich finanziell große Sprünge machen. An manchen Ecken tut das Sparen nicht weh, woanders zwickt die Disziplin, für mich gibt es aber eine Sache, für die ich keine Kompromisse mache – meine Ernährung.

Zwischen 12 und 15 Prozent des Haushaltseinkommens gibt der durchschnittliche Österreicher im Monat für Lebensmittel aus. Nach Miete, Strom, Mobilität und Versicherungen ist bei vielen auch nicht mehr drin. Bei uns sind es meistens zwischen 200 und 250 Euro, die bei zwei Personen ins „Futterdepot“ fließen. Also im optimalen Fall zirka 4 Euro pro Nase und Tag. Davon essen wir reichlich, manchmal sogar überreichlich, meistens gesund und immer mit ganz viel Genuss; ach ja und zu 90 Prozent in Bio-Qualität.

Ich mache bewusst keinen Bogen um Bio-Lebensmittel, weil ich der Meinung bin, dass es eine Frage der Selbstachtung ist, auch mit wenig Geld hochwertige Nahrung zu kaufen. Die unappetitliche Berichterstattung rund um den Pferde- und Gammelfleischskandal zeigte: In den billigsten Fertigprodukten wurden die minderwertigsten Zutaten verwendet. Übersetzt bedeutet das: „Sollen es doch die Armen (fr)essen“. Gute Qualität bei Fleisch, Gemüse und Brot scheint ein Privileg der Einkommensstärkeren zu sein. Aber ist das wirklich so? Muss bei der Alleinerzieherin der Analogschinken auf den Teller oder geht das auch anders?

Ja, es geht anders, sehr gut sogar! Als ich mir in den Kopf gesetzt habe auch mit wenig Budget gesund und nachhaltig zu essen, musste eine neue Fertigkeit her – kochen! Seither weiß ich wieder wie es riecht, wenn Zwiebelstückchen in heißer Butter brutzeln, wie herrlich Kartoffeln mit Sauerrahm schmecken und wie wenig ich vermisse.

Wenn ich meinen Einkaufswagen durch den Supermarkt oder den Bioladen schiebe, bleibt heute vor allem eins in den Regalen – Fertiggerichte. Dazu gehören auch die vielen Joghurt und Milchprodukte

Fortsetzung Seite 2

© Dieter Schütz / pixelio.de

Inhalt

2 Kompromisslos essen (Forts.) Zquetschte Zwetschkn

3 Zquetschte Zwetschkn (Forts.)

4 CheckIT Rezept Impressum

5 LeserInnentipps Medienecke

6 In eigener Sache Bestellformular

Super-Spar-Tipp

Ich verwende von Postwurfsendungen und Reklame die unbeschriebene Seite als Notizzettel und spare dadurch Block-Käufe.

Monika Flatscher

mit Frucht, Zucker oder Schokolade. Sie sind um ein vielfaches teurer als die gleiche Menge des selbstgemachten Produkts. Mit Ausnahme der Diskont-Billigstpizzas. Aber was da drin ist wissen wir nun ja. Reichlich greife ich bei Gemüse zu. Saisonal und gerne auch mal unbekannt. Ist zum Beispiel schwarzer Bio-Rettich im Angebot wandert er ins Körberl. Das Internet zu Hause sagt mir dann schon, was aus ihm zu machen ist. Möchte ich frisches, warmes Brot, backe ich es selbst. Da mir dazu aber oft die Zeit fehlt, kaufe ich Biobrot gern vom Vortag – kurz ins Backrohr und es duftet wieder. Im Frühling und Sommer ergänzen wir unseren Speisezettel durch Gratislebensmittel aus der Natur - Bärlauchblätter in den Topfen oder Brennesselspinat zum Spiegelei.

Genuss beginnt im Kopf
Das Internet ist eine schier nie versiegende Quelle an Ideen. Rezepte, Tipps und Erfahrungen werden geradezu verschwenderisch ausgeteilt. Ich habe mir zwar viele Anregungen für den Speisezettel geholt, viel wichtiger als die Tipps und Tricks war die Wiederentdeckung des Genusses. Essen muss heute vor allem viel sein. Darum ist es für viele Menschen so ein schmerzlicher Verlust, wenn sie aus finanziellen Gründen plötzlich nicht mehr jeden Tag Fleisch essen können oder die Mikrowellenfertiggerichte und der Schokoriegel das Budget sprengen. Wie das Essen schmeckt ist leider meist Nebensache. Sind jedoch die Zutaten qualitativ hochwertig, wird das einfachste und billigste Essen zum Schmaus.

Oft reichen geröstete Kartoffel oder Spaghetti mit Olivenöl und Knoblauch für ein perfektes Abendessen. Ich empfinde meinen zugegeben meist recht kurzen Einkaufszettel nicht als Einschränkung. Alles was mein Mann und ich mögen, können wir uns kaufen und genießen. Es gibt nicht jeden Tag Fleisch, warme Mahlzeiten müssen vorbereitet und gekocht werden, Tomaten kaufen wir nur im Sommer genauso wie Erdbeeren. Dafür dampfen im Winter Kohl, Kraut und Rüben in der Schüssel. Genuss hat für uns nichts mit rauen Mengen zu tun, dafür aber mit allen Sinnen. „Arm aber Gourmet“ würde ich sagen.

Christiane Seufferlein

Buchtipp:
Rosa Wolff „Arm aber Bio“ und „Arm aber Bio - Das Kochbuch“ (siehe Medienecke S. 5)

Zquetschte Zwetschkn

Ein Interview mit Daniela Waser

© Zwquetschte Zwetschkn

Wie ist das Projekt „Zquetschte Zwetschkn“ entstanden? Welche Grundidee liegt der Initiative zugrunde? Gibt es eine politische Botschaft dahinter?
Kennengelernt haben wir uns bei den Treffen der Zivilgesellschafts-Initiative frühling2012 (http://fruehling2012.servus.at/).

Aus der Motivation „Bewusst konsumieren“ ist bei einem Gruppenkochen, bei dem Äpfel übriggeblieben sind, die Idee entstanden, nicht mehr gewolltes Obst und Gemüse einzukochen - haltbar zu machen - und damit noch einer Verwendung zuzuführen.

Einkochen statt wegschmeißen. Gemeinsam statt allein haben wir das gemacht - anfangs waren wir 3 bis 6 Leute beim Einkochen, es war lustig und kreativ und der Output groß. Zu viel zum Selberessen: Beim Schlendern über den Südbahnhofmarkt kam einer Freundin und mir die Idee, dass wir die Glasln mit „Apfel-Musen“ oder „Rhabarbaras-Erdbeer-Pfefferminz-Explosion“ dort an die Leute bringen könnten.

Um welchen Preis? Wir beschlossen, jeden selbst entscheiden zu lassen, was etwas wert ist, das eigentlich nichts mehr wert ist. Wir haben also immer wieder unser Standl dort aufgebaut und den Kommunikationsraum des Marktes genutzt. Viele „KäuferInnen“ sind lange bei uns gestanden und gesessen, man tauschte sich aus und die Gespräche waren wertvoll, verbindend, kontrovers, inspirierend, …

Wir sind nicht nur am Markt aufgetaucht, sondern auch am Linzfest, auf der Ars und bei verschiedenen thematisch passenden Veranstaltungen.

Wieviele Personen sind am Projekt beteiligt und aus welchen Berufszweigen kommen die Mitglieder?
Ich zähle zum „Zwetschkn-Kern“ 6 tolle Menschen: eine Soziologin, eine Pädagogin & Köchin, eine Gärtnerin, eine Social-Media-Entrepreneurin, einen Klima-Kultur-Vernetzer und mich, Designerin. Helfende Hände gibt es aber

SCHULDNERHILFE OÖ
Stockhofstr. 9, 4020 Linz; Tel. (0732) 77 77 34; e-Mail: linz@schuldner-hilfe.at; www.schuldner-hilfe.at

noch viel mehr! Ein Dank an dieser Stelle an alle Glasl-SpenderInnen, Schlepp-HelferInnen, DokumentiererInnen und Irgendwas-fehlendes-VorbeibringerInnen!

Wie wird „Zquetschte Zwetschkn“ finanziert?
Die ersten Kilo Zucker wurden aus der Privatkasse bezahlt, nach der ersten Standelei haben wir mit den Einnahmen wieder gekauft, was nötig war. Wir benutzen das Geld für die Erhaltung des Kreislaufs - die Idee am Laufen zu halten und weiterzuvermitteln, ein „Zwetschgerl-Mobil“ zu bauen und immer genug Dauerware (Zucker, Gewürze, Essig, …) auf Vorrat zum Einkochen zu haben. Stadt und Land sind auf unsere Idee aufmerksam geworden und haben uns auch schon unterstützt.

Von wo erhalten Sie die Produkte, die Sie verkochen?
Obst und Gemüse bekommen wir z.B. vom Markt, wir gehen mittags eine Runde und fragen, ob etwas aussortiert wurde, was in den Müll wandern würde, wenn wir es nicht nehmen würden… Angeschlagenes, Unförmiges, Überreifes. Wir schauen/riechen/schmecken alles an, sortieren aus, was nicht mehr genießbar ist, alles andere kommt in den Topf.

Außerdem nehmen wir gern geerntete Überschüsse aus Privat- oder Gemeinschaftsgärten an. Auch haben wir schon Wiesenkräuter-Pesto oder andere Leckereien aus öffentlicher Vegetation hergestellt. Tipp:
http://linz.pflueckt.at/

Wo findet man Sie?
Das Spirali Linz hat uns bei unseren offenen Einkoch-Sessions unterstützt, die dort über die letzten zwei Jahre stattgefunden haben. Jetzt gibt es einen neuen Ort, und zwar den luft*raum in der Betlehemstraße 30, der seit November eröffnet ist. In dieser offenen Werkstatt haben wir uns eine Küche gebaut und kochen (im Moment unregelmäßig) dort ein. Standln werden wir wieder wenn es warm wird. Aktuelles findet man auf unserer facebook-Seite:
https://www.facebook.com/ZquetschteZwetschkn

Was macht das Projekt so besonders?
Interessant ist, dass das, was uns individuell bewegt zum Thema Konsum und Lebensmittel, eine große Resonanz in der Gesellschaft findet. Bei den „Zquetschtn Zwetschkn“ entsteht viel mehr als nur Eingekochtes. Das merkt man, wenn man partizipiert. Und das kann man in vielfältigster Form.

Wie werden die „Zquetschten Zwetschkn“ in der Öffentlichkeit wahrgenommen? Kommen auch fremde Personen, um gemeinsam mit Ihnen zu kochen?
Wir bekommen viele positive Reaktionen. Auch Diskussionen eröffnen sich, da das Thema Lebensmittel ein komplexes ist. Was wir vor allem sind: ein „Sichtbar-mach-Labor“. Deswegen laden wir auch immer wieder ein mitzumachen. Und ja - die Hütte ist immer voll, wenn wir das tun!

Was ist Ihr Lieblings-Rezept?
Wir haben schon so viele kreative Kombinationen gemacht (weil wir ja nie vorher wissen, womit wir arbeiten werden), dass es schwer ist eine auszuwählen. Hier ein Beispiel:

Kiwi-Zwetschken-Marmelade:
Kiwis schälen und schneiden, Zwetschken entkernen und schneiden. Mit Zitronensaft und Zucker auf den Herd stellen und ca. 20 min. stehen lassen bis die Früchte in Saft gezogen sind. Gelierzucker beigeben und zum Kochen bringen. Abschmecken. Mit Pürierstab pürieren. Noch einmal ein paar Minuten aufkochen lassen und heiß in die ausgekochten Gläser füllen.

Gibts ein besonderes Erlebnis, das Ihnen in Erinnerung geblieben ist?
Zum Kiwi-Rezept denkt man vielleicht: „Ui - Kiwis, die haben sicher einen schlimmen ökologischen Fußabdruck!“ Muss nicht sein: Kiwis wachsen auch bei uns, in Leonding zum Beispiel. Von einer lieben Spenderin bekommen wir immer wieder ein paar Kisten bevor sie im Keller übrigbleiben, weil sie so eine üppige Ernte hatte.

Ein Traum war die Jam-Session letzten Sommer im Cardijn-Haus: Die Motivation war toll und es wurden in vier Stunden sechs verschiedene Marmeladen, Chutneys und Eingelegtes produziert!

Ich will alles und das sofort!

„Wer sofort bezahlt, ist selber schuld“
„Sich alles leisten können ist doch nicht öd“
„Top-Handy für Null Euro“

Die Werbung ist voller derartiger Slogans - vor allem in der schnelllebigen Elektronik-Branche. Werbung weckt Bedürfnisse - das ist ihre Aufgabe.

Aber was geschieht, wenn für die Bedürfnisbefriedigung zu wenig Geld vorhanden ist? Genau das soll zu Gunsten eines florierenden Absatzes vermieden werden. Und deshalb sprießen Angebote wie die sprichwörtlichen Schwammerln aus dem Flugblätterwald. „Kredit“, „Ratenkauf“ und „Pump“ klingen spröde. Da soll es doch lieber eine „0-%-Finanzierung“ oder eine „Zahlpause“ sein.

Diese Entwicklung lässt sich mehrdimensional betrachten.

1) Raten- und Kreditkauf: Man kann gar nicht oft genug wiederholen, dass später zahlen immer teurer ist als gleich zahlen. Eine scheinbare 0-%-Finanzierung oder ein Ratenkauf verteuern so gut wie immer das Produkt bei genauerer Betrachtung der Bedingungen. Oder es wird zumindest die Rabatt-Möglichkeit zunichte gemacht, die bei Sofort-Zahlung sehr häufig möglich ist.

2) Auswirkungen auf das Haushaltsbudget: Viele kleine Raten steigern die monatlichen Fixkosten und das Haushaltsbudget wird unüberschaubar. Dort eine Rate für die Waschmaschine, hier eine „Zahlpause“ beim Fernseher, hier eine hohe Grundgebühr fürs „Gratis-Handy“, da eine vergessene Zahlung aus dem „Weihnachtsgeld-Shopping“.

3) Wegwerf- und Konsumwahn: Vor allem in der Welt der Technik trifft hochpreisiger Konsum auf schnelle Produktzyklen und galoppierende Produkt-Entwertung. Die rasante Produktentwicklung lässt uns mit dem noch vor wenigen Monaten als „Top-Produkt“ gepriesenen Gerät etwas alt aussehen, wenn die neueste Entwicklung am Markt ist. „Early Adopters“ halten das schwer aus und greifen - animiert durch die Werbung - zum Nachfolgeprodukt. Das will finanziert werden! Nicht selten läuft die Ratenzahlung länger, als das Produkt verwendet wird. Voll funktionsfähige „Altgeräte“ von Smartphone bis Fernseher landen in Schubladen, auf Dachböden oder (im Idealfall) zu Schleuderpreisen bei Ebay, Willhaben usw. Technik-Händler machen sich das zunutze und nehmen voll funktionsfähige „Altgeräte“ zu unverschämt niedrigen Preisen in Zahlung.

4) Schnäppchenjäger aufgepasst: Des einen (finanzielles) Leid ist des anderen Freud! Vor allem bei technischen Geräten lässt sich mit etwas Sachkenntnis, Geduld und Zeit das eine oder andere „Top-Produkt“ des Vorjahres um gutes Geld auf Plattformen wie Ebay, Willhaben usw. erstehen. Wer nicht unbedingt immer am „Puls der Zeit“ mit seinen technischen Geräten sein muss, kauft sich die Technik von gestern zu Preisen von vorgestern!

Fliederblütensirup (von Gabi Huemer)

Sie brauchen: Blüten von 5 Fliederdolden, 2 Liter Wasser, 1 ungespritzte Zitrone, 800 g Zucker, 12 g Zitronensäure.

Die gewaschenen Fliederblüten einzeln von den Stielen abzupfen und mit Zitronenscheiben in ein Glas geben. Wasser mit Zucker aufkochen, abkühlen lassen, Zitronensäure beigeben. Erkaltetes Zuckerwasser auf Blüten gießen, durchrühren, zudecken, 5 Tage ziehen lassen. Abseihen und in Flaschen füllen. Hält im Kühlschrank ca. 4 Wochen (Mit Weißwein und Wasser: Fliederspritzer!)

Impressum

Medieninhaber und Herausgeber:
SCHULDNERHILFE OÖ
Stockhofstraße 9, 4020 Linz
Tel. (0732)77 77 34
Fax (0732) 77 77 58-22
e-Maill: linz@schuldner-hilfe.at
www.schuldner-hilfe.at

Vereinsobmann: Mathias Mühlberger
Vereinskassierin: Mag^{a}. Brigitta Schmidsberger
Geschäftsführer: Mag. (FH) Ferdinand Herndler
Redaktion: Mag^{a}. Alexandra Köchle, Katharina Malzer, Helga Distl, Helga Herzog, BA Christiane Seufferlein
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 SCHULDNERHILFE OÖ zum Thema „Bewusster und sparsamer Umgang mit Geld“.

Wir freuen uns über einen freiwilligen Druckkostenbeitrag:
VKB (Volkskreditbank)
IBAN: AT48 1860 0000 1062 0110
BIC: VKBLAT2L

LeserInnenspartipps

Geschenkpapier lässt sich gut glätten, wenn man es für ein paar Tage unter einen Teppich legt. Man spart sich dabei auch die Stromkosten beim Bügeln. (Diesen Tipp habe ich von meiner Schwiegermutter „abgeschaut“ und bereits erfolgreich getestet).

Sogenannte Schnäppchen (minus 30% auf Kleidung, Möbel …) am besten eine Nacht überschlafen. Man spart sich beim „Nichtkauf“ sogar 100%!

Geschirrspültabs lassen sich gut halbieren und das Geschirr wird trotzdem sauber!

Haushaltshandschuhe zum Reinigen lassen sich bei einem Loch gut mit einem Pflaster reparieren.

(von Susanne Ortler-Selg)

LeserInnenbriefe

Wenn Sie Spartipps oder interessante Beiträge für uns haben: Senden Sie uns einen LeserInnenbrief. Adresse siehe Impressum (Seite 4)!
Als Dankeschön erhalten Sie bei Veröffentlichung unser EURO-Haushaltsbuch „Haushalt & Geld“ kostenlos zugesandt!

Bookcrossing (von Helga Herzog)

Schon mal von Bookcrossing gehört? Ich finde, das ist eine nette Superidee und es geht so:

Im Foyer des Wissensturms und im Parkbad in Linz gibt es Bücherständer mit den unterschiedlichsten Werken. In diesen klebt ein Hinweis: „Ich bin ein Bookcrossing-Buch, nimm mich mit!“

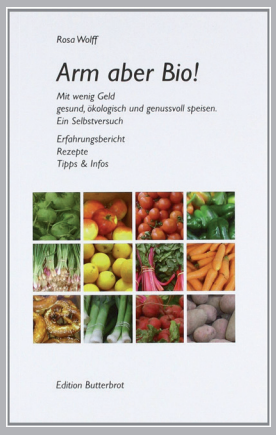
Auf der Innenseite erfährt man dann, dass dieses Buch weder vergessen noch verloren wurde, es wurde freigelassen, um gefunden zu werden.

Bookcrossing ist ein weltweites Forum zum Lesen, Tauschen und Freilassen von Büchern. Unter www.bookcrossing.com gibt es eine Möglichkeit, die Reise des mit einer Nummer versehenen Buches mitzuverfolgen: Es könnte ja sein, dass Sie das Buch im Wissensturm in Linz als Urlaubslektüre mitgenommen haben und es dann in Griechenland freilassen.

Die angebotenen Bücher stammen großteils aus Spenden und solche werden auch dankbar entgegen genommen. Mit der Einschränkung: Keine ganz alten Werke in gotischer Schrift und keine Bücher die so grauslich aussehen, dass sie niemand anfassen mag.

Hinweis der Redaktion:
Leider haben wir nicht genügend Zeit und Ressourcen alle Spartipps unserer LeserInnen selber zu testen. Die Nachahmung erfolgt daher auf eigene Verantwortung.

Medienecke



Rosa Wolff: Arm aber Bio! Mit wenig Geld gesund, ökologisch und genussvoll speisen. Ein Selbstversuch

Bio ist gefragter denn je. Doch was, wenn das Geld knapp ist? Ist Naturkost dann unerschwinglich? Rosa Wolff, seit vielen Jahren Food-Journalistin, Kochbuchautorin und Restaurant-Testerin (und im Moment selbst knapp bei Kasse), hat es ausprobiert und einen Monat lang versucht, sich von 4,35 Euro am Tag ausschließlich mit Bio-Lebensmitteln zu ernähren.
Das Buch enthält den ausführlichen Erfahrungsbericht sowie 45 Rezepte, und zahlreiche Info-Seiten.

Edition Butterbrot, Jänner 2010, 214 Seiten, € 12,30

SCHULDNERHILFE OÖ
schuldner-hilfe.at
BERATUNG & PRÄVENTION

IN EIGENER SACHE

SCHULDNERHILFE OÖ
Stockhofstraße 9, 4020 Linz
Tel. (0732) 77 77 34
Fax (0732) 77 77 58-22
e-Mail: linz@schuldner-hilfe.at
www.schuldner-hilfe.at

„Betreutes Konto“ - Ein Angebot zur Existenzsicherung

In unserer Arbeit als SchuldnerberaterInnen stellen wir immer wieder fest, dass Menschen Schwierigkeiten beim Erkennen von Zahlungsprioritäten haben. Wohnungsmieten werden nicht vorrangig beglichen oder es stehen für die Zahlungen von Strom und Heizung keine finanziellen Mittel mehr zur Verfügung, da das Geld bereits anderweitig verwendet wurde. Um drohende Delogierungen und die damit verbundenen Folgeerscheinungen künftig vermeiden zu können, entstand die Idee des „Betreuten Kontos“. Die SCHULDNERHILFE OÖ plant im Jahr 2014 dieses Service für Menschen anzubieten, die bereits (mehrmals) delogiert worden sind oder kurz davor stehen. Grundvoraussetzung für die Nutzung dieses Service ist, dass es im Hintergrund eine betreuende Einrichtung gibt.

Wie sieht das „Betreute Konto“ konkret aus?
Es werden bei einer Partnerbank der SCHULDNERHILFE OÖ zwei Konten auf den Namen des/der KundenIn eröffnet, ein Eingangskonto und ein Auszahlungskonto. Beim Eingangskonto ist die SCHULDNERHILFE OÖ zeichnungsberechtigt, über das Auszahlungskonto verfügt nur der/die KontoinhaberIn. Vom Eingangskonto werden die existenzsichernden Zahlungen z.B. für Miete und Energiekosten getätigt, der Restbetrag steht dem/der KontoinhaberIn am Auszahlungskonto zur freien Verfügung.

Bei fehlenden Kontoeingängen bzw. nicht durchführbaren Buchungen werden sowohl KontoinhaberIn als auch die betreuende Person der Einrichtung über die aktuelle Situation per SMS oder Mail informiert. So kann prompt und unbürokratisch reagiert werden.

Was kann das „Betreute Konto“?

1. *Warnmeldungen an Kunde/Kundin und an betreuende Person per Mail oder SMS:*
   - wenn „geplante“ Einnahmen (z.B. Mindestsicherung o.ä.) nicht eingehen
   - wenn geplante Ausgaben (z.B. Miete) mangels Deckung nicht getätigt werden können
   - wenn vom Kunden/der Kundin wichtige Änderungen am Haushaltsplan vorgenommen werden
2. *Meldungen an Kunde/Kundin per Mail od. SMS:*
   - nach JEDER Transaktion am Einnahmenkonto
   - Kontostand Einnahmenkonto jederzeit abrufbar
3. *Sonstiges:*
   - Aufteilung des frei verfügbaren Geldes am Ausgabenkonto möglich

Ich bestelle hiermit
die 1. Geizhalszeitung in Österreich
___ Exemplar(e) der aktuellen Ausgabe
___ Abo (drei Ausgaben pro Jahr)

Freiwilliger Druckkostenbeitrag:
IBAN: AT48 1860 0000 1062 0110, BIC: VKBLAT2L

___ Exemplar(e) des
Euro-Haushaltsbuchs „Haushalt & Geld“

Druckkostenbeitrag EUR 1,--

Vorname, Familienname / Organisation

Straße

PLZ, Wohnort

Datum, Unterschrift

An die
SCHULDNERHILFE OÖ
Stockhofstraße 9
4020 Linz