



Essbare Blüten

Wenn wir durch die Landschaft spazieren, begegnen wir einer großen Vielfalt an bunten Pflanzen und Blüten. „Geiz ist geil“ ist ein Motto, das für die Natur überaus befremdlich wirken muss. Denn ihr Motto heißt eher: „Phantasie ist geil“, oder „Vielfalt ist geil“.

Wenden wir uns ein paar Blüten zu, die uns die Natur in unserer näheren Umgebung schenkt. Mit Blüten können wir unseren Speiseplan bereichern und Leib und Seele Gutes tun. Sie sind Geschenke der Natur und wunderschöne Multitalente. Hier ein kleiner Auszug:

• **Rotklee:** Blütenköpfe und junge Blätter können in Salate gemischt oder für Tee getrocknet werden. Sie passen auch hervorragend in Brotaufstriche, Eierspeisen, Suppen oder zu Gemüse. Klee enthält neben Vitaminen, Mineralien und blutverdünnenden Substanzen vor allem viele pflanzliche

• **Holunderblüten:** eignen sich getrocknet hervorragend als schweißtreibender Erkältungstee bei Grippe, Schnupfen, Bronchitis oder Lungenentzündung. Frisch können die Blüten zu Sirup verarbeitet werden. In Backteig gebacken sind sie eine süße Nachspeise - siehe Rezept auf Seite 2.



Foto: privat

Ein Salat mit Blüten erfreut nicht nur den Gaumen, sondern auch das Auge

• **Gänseblümchen:** Blütenköpfe und Blätter können für Salate, Aufstriche oder Suppen verwendet werden. Mit den Blütenknospen kann man „Karpfen“ einlegen. Gänseblümchen wirken kühlend, schmerz- und krampfstillend, blutreinigend, schleimlösend, entsäuernd, hautreinigend und stoffwechselanregend.

Hormone. Diese Hormone sind jenen sehr ähnlich, die der menschliche Körper produziert. Sie schützen die Zellen vor hormonabhängigem Krebs und steigern das Wohlbefinden während der Wechseljahre.

• **Weißklee** kann wie Rotklee verwendet werden und hilft zusätzlich bei Gicht und Rheuma.

• **Schafgarbe:** wirkt wohltuend auf die Verdauungsorgane und löst Krämpfe im Magen-Darmbereich. Sparsam können die frischen Blüten auch über Salate gestreut werden oder Suppen, Aufstriche und Gemüse verfeinern. Die Schafgarbe wird im Volksmund auch „Frauendank“ genannt, denn sie wirkt blutreinigend, blutstillend, und krampflösend bei Menstruationsbe-

Inhalt Juni 2015

Essbare Blüten.....	1
ReVital ist genial.....	2
Urlaub in den Bergen.....	4
Superspartipp	4
Jause beim Wandern	5
LeserInnenspartipps.....	5
CheckIT: Nachhaltige	
Datensparsamkeit.....	6
LeserInnenspartipps.....	7
In eigener Sache	8

schwerden. Dazu bereitet man einen Tee aus zwei gehäuften Teelöffeln Blüten und einem Viertelliter Wasser. Dieser Aufguss hilft auch bei nervösen Zuständen, denn die Schafgarbe wirkt beruhigend. Ein Multitalent eben, oder wie es früher genannt wurde, ein „Allheilkraut“.

Hinweis: Bitte achten Sie darauf, ihre essbaren Blüten möglichst auf ungedüngten Wiesen fern von Hundefreilaufflächen und Straßen zu sammeln.

Rezept: Holunderblüten im Backteig

Zutaten für 4 Portionen:

- 50 g Mehl
- 1 EL Zucker (gestrichen)
- 1 Prise Salz
- 1 EL Pflanzenöl
- 1/8 l Milch
- 2 Eier
- 8 Holunderblüten (kleinere Blütenolden mit Stengel)
- Öl oder Butterschmalz zum Ausbacken (Frittieren)

Zum Bestreuen:

- 2 EL Staubzucker (gesiebt)
- 1 Messerspitze Zimt

Zubereitung:

Aus Mehl, Zucker, Salz, Öl, Milch und Eiern einen flüssigen Backteig zubereiten. Der Backteig darf etwas flüssiger sein, dann umschließt er die Blüten leichter.

Die Holunderblüten bei den Blüten beginnend bis hinauf an den Stengel durch den Backteig ziehen und in einer hohen Bratpfanne in heißem Öl oder Schmalz goldbraun ausbacken.

Gebackene Holunderblüten mit Zimtzucker bestreuen und heiß servieren. Schmeckt auch mit Erdbeeren und Vanilleeis serviert sehr gut.

Vor Kurzem habe ich in einer niederösterreichischen Gemeinde eine Kräuterwanderung angeboten und dabei erfahren, dass dort die jungen Akazienblütendolden ebenso zubereitet werden.

Der Holunder ist eine meiner Lieblingspflanzen. Er war früher bei jedem Bauernhaus zu finden, so auch bei meinem Elternhaus. Mein Großvater hat mir erzählt, dass unter dem Holunderbusch die Schutzgeister des Hauses wohnen. Ich habe diese Schutzgeister nie gesehen, aber die Vorstellung hat

mir gut gefallen. Früher galt der Holunder als magische Pflanze und für mich gibt es Augenblicke, in denen diese Magie heute noch spürbar wird.

Daher lade ich Sie ein: Wenn Sie Gelegenheit dazu haben, dann schauen Sie sich doch einmal einen blühenden Holunderbusch in einer hellen Mondnacht an. Die Blüten leuchten dann ganz besonders schön und vielleicht können Sie sich dann auch vorstellen, dass von dieser starken Pflanze Schutz und Segen ausgeht. Nicht nur indem wir Wildkräuter und essbare Blüten verspeisen, können wir uns etwas von ihrer Heilkraft einverleiben. Auch wenn wir mit wachen Sinnen durch die Natur gehen, kann das sehr wohltuend, entspannend und beruhigend wirken.

Viel Freude mit den Blüten in Ihrer Umgebung!



Hannelore Kleiß,
Sozialmanagerin und
Kräuterpädagogin

www.kraeuter-coaching.at

ReVital ist genial

Die Homepage-Bezeichnung „revitalistgenial.at“ weist auf eine Initiative der besonderen Art hin: In den ReVital-Shops der Volkshilfe Oberösterreich werden nicht nur gebrauchte Gegenstände renoviert, repariert und zu günstigen Preisen wieder verkauft, sondern finden auch Menschen Arbeit, die es sonst schwer im Leben haben.

Was 2010 mit einem Shop begann, ist mittlerweile zu einem großen Projekt der Volkshilfe geworden. Am 17.4.2015 eröffnete der 17. ReVital-Shop mit Standort in der Freistädter Straße/Urfahr. Dieser ist insofern ein „Highlight“, als dass er durch eine Kooperation mit „Soma“ (Sozialmarkt, Anm.d.Red.) nicht nur Möbel, Hausrat oder Elektrogeräte, sondern auch günstige Lebensmittel anbietet, wie Alexander Lindenbauer, Standortleiter des ReVital-Shops Freistädter Straße im Telefoninterview stolz berichtet.

Sozial und nachhaltig

Die Grundidee der ReVital-Shops überzeugt in mehrfacher Hinsicht durch ihre soziale Wirksamkeit und Nachhaltigkeit. So wird Gegenständen, die grundsätzlich weggeworfen werden, aber noch gut brauchbar sind, eine zweite Chance gegeben.

Es handelt sich um Produkte, die in Altstoffsammelzentren abgegeben werden. Wiederverwertbare und –verwendbare Gegenstände werden dort aussortiert und in Zwischenla-

gern der Volkshilfe gelagert. An acht verschiedenen Aufbereitungsstandorten werden die Produkte repariert und gewartet – also revitalisiert. Sachspenden werden zum Teil aber auch direkt in den ReVital-Shops von Einzelpersonen abgegeben.

Dem Müll wieder Wert geben

Der ökologische Sinn ist offensichtlich: Müllberge werden durch die Revitalisierung der Gegenstände verringert. „Müll“ wird sinnvoll in den Wirtschaftskreislauf eingebunden und erhält dadurch wieder einen Wert.

Dass die revitalisierten Gegenstände zu sehr günstigen Preisen verkauft werden, kommt all jenen Menschen

zugute, die mit geringen Budgets auskommen müssen. In den ReVital-Shops erhält man qualitativ hochwertige Ware zu sehr niedrigen Preisen. Dadurch übernimmt die Volkshilfe auch einen sozialpolitischen „Auftrag“: statt Almosenvergabe gibt es in den ReVital-Shops leistbare Produkte in Geschäfts-Atmosphäre, so Bereichsleiter Mag. Martin Zwicker. Aber auch Menschen mit einem dickeren Geldbörsel unterstützen durch ihren Kauf in den ReVital-Shops die Initiative.

Schaffung von Arbeitsplätzen

In den ReVital-Shops werden – neben dem fixen Personal - Personen beschäftigt, die derzeit aus den unterschiedlichsten Gründen am ersten Arbeitsmarkt keine Beschäftigung finden: Menschen mit Abhängigkeiten oder schlechten Deutschkenntnissen; Menschen mit Behinderungen oder die sich derzeit in schwierigen familiären Situationen befinden erhalten für die Dauer eines Jahres einen Job mit regelmäßigem Einkommen und familienfreundlichen Arbeitszeiten.



Foto: ReVital

Bei Fragen und Anliegen stehen die Angestellten gerne zur Verfügung

Neustart oder Jobimpuls, zusammen. Das Ziel ist, dass diese Personen durch das Arbeitstraining wieder Fuß am ersten Arbeitsmarkt fassen können.

Im Jahr 2013 waren 120 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bei ReVital-Shops beschäftigt, davon 77 über arbeitspolitische Maßnahmen. Zudem

Hausrat über Elektrogeräte wird sehr viel angeboten, was in einem Haushalt benötigt werden kann. Aber auch Spiele und Bücher sind zu finden.

Zugänglich sind die Shops für alle Menschen, die den angeführten – sehr günstigen - Preis bezahlen können. Es braucht keine spezielle Berechtigung dafür. Lediglich für die Soma-Lebensmittel im ReVital-Shop Freistädter Straße wird ein Soma-Ausweis benötigt.

Sollten Sie, liebe Leserinnen und Leser, dieses Projekt der Volkshilfe unterstützen wollen, können Sie dies durch den Kauf von Gegenständen oder durch die Abgabe von Sachspenden tun. Nähere Hinweise sowie die Standorte finden Sie auf der Homepage der ReVital-Shops.

<http://www.revitalistgenial.at>

<http://somaundpartner.at>



Foto: ReVital

Vielfältige Angebote verlocken zum Stöbern

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der ReVital-Shops unterstützen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer dieser Beschäftigungsinitiativen bestmöglich und arbeiten auch mit Sozialbetreuerinnen und -betreuern von diversen Sozialeinrichtungen, wie

unterstützen ehrenamtliche Mitarbeiter die ReVital-Shops in unterschiedlichsten Bereichen.

Reichhaltiges Sortiment

Was ist nun in den 16 ReVital-Shops zu finden? Von Kleidung über Möbel, von



Mag.ª Alexandra Köchle,
Schuldnerberaterin,
Juristin

Urlaub in den Bergen

Unsere Alpen sind beliebte Ziele bei Urlaubern aus aller Welt. Auch bei uns ist das Interesse groß und immer mehr junge Leute entdecken die Schönheit der Berge. Ein paar Eckdaten helfen vielleicht, Neulinge zu interessieren und sie mit den Vorzügen einer im Gebirge verbrachten Freizeit bekanntzumachen

Die gesunde, saubere Luft, das Gefühl von Freiheit im Angesicht eines atemberaubenden Panoramas verbunden mit Bewegung ohne Stress in WLAN-freier Natur sind nur die banalen Begründungen. Für jede/n

Vor einem ersten Start sollte man/frau die eigene Kondition überprüfen. Überforderung ist der Erzfeind eines gelungenen Ausflugs – wohin auch immer. Genaue Auskünfte über Ausrüstung und Schwierigkeitsgrad

Verlockend sind auch die vielen Hütten. Alpine Vereine (Alpenverein, Naturfreunde) und private Selbstversorger- und Notunterkünfte bieten neben Dauerproviant und Holzvorrat Schutz vor Schlechtwetter. Gegen einen geringen Betrag vor Ort dürfen Sie die gesamte Ausstattung benützen.

Zum Abrunden dieser allgemeinen Infos habe ich Dori und Martin, den Wirtsleuten der Theodor-Körner-Hütte im Salzburger Tennengau, ein paar Fragen gestellt:

GHZ: Wer kommt zu euch?

Zu uns kommen sehr viele Ober- und Niederösterreicher/innen, aber auch Gäste aus Deutschland, den Niederlanden und Tschechien. Es sind Paare oder Familien, die oft auch in größeren Gruppen gemeinsam unterwegs sind, eben Leute mit ähnlichen Interessen.

GHZ: Warum kommen die zu euch?

Unsere Hütte liegt strategisch besonders günstig, es gibt verschieden lange Aufstiegsmöglichkeiten und dann noch verlockende Gipfel in unmittelbarer Nähe. Viele gehen auch den wunderschönen Zwei-Tages-Rundweg und übernachten vor Ort. Auf unserer Speisekarte gibts besondere Schmankerln. Die Fleisch- und Wurstprodukte stammen aus artgerechter Tierhaltung. Zudem achten wir auf vegetarische sowie vegane Alternativen.



Helga Herzog, Pensionistin, verheiratet und Mutter zweier Töchter, ehrenamtliche Mitarbeiterin der GHZ seit 1999



Foto: Marco Barnebeck / pixelio.de

Traumblicke erfüllen das Herz und kosten nix

entsteht da dann noch das ganz persönliche Wow-Gefühl, das das Herz weit macht und den Atem frei.

Für Neueinsteiger :

Sie können im Gelände wandern, weitwandern, bergsteigen oder pilgern und dies zu Fuß, per Gondel, Bergbahn, Sessellift... Wenn Sie Knieprobleme haben, empfiehlt sich die Inanspruchnahme einer Hilfe eher für die Talfahrt.

finden Sie im Internet oder beim Tourismusverband.

Wenn Sie mit Kindern unterwegs sind, ist ein in Aussicht gestelltes Highlight am Ziel manchmal hilfreich. Das können z.B. Tiere sein. Sehr oft ist aber das Stehen beim Gipfelkreuz mit Eintragen ins Buch für alle so beeindruckend und erfüllend, dass es keine Extras mehr braucht.



Nehmen Sie beim Einkaufen einen kleinen Einkaufswagen. Das verleitet nicht dazu, allzu viel mitzunehmen. Kleiner Wagen - kleiner Einkauf - kleiner Preis!

von einer Leserin

Jause beim Wandern

Denken Sie beim Planen daran, Abfall zu vermeiden. Frischhaltedosen sind wegen ihres geringen Gewichts ideal, Trockenobst und Nüsse nicht nur als Notproviant ein Hit.

Vollkornbrote mit Butter, frisches Obst und etwas Süßes decken alle Bedürfnisse ab. Wem diese Zusam-

menstellung zu spartanisch ist, möge sich an die am Wegesrand wachsenden Kräuter halten. Ein paar Blättchen Löwenzahn, Spitzwegerich und Sauerampfer mit drei Gänseblümchen garniert, sollten doch jedem Butterbrot Würze und ein fröhliches Aussehen verleihen.

Wichtiger als das Essen ist aber ausreichendes Trinken.

Eine Vorabinfo, ob es auf der gewählten Strecke Quellen oder Brunnen gibt, ist unerlässlich. Sehr verdünnter Apfelsaft wäre zum Beispiel aufgrund seiner isotonischen Wirkung empfehlenswert. (Helga Herzog)



LeserInnenpartipps

Platz gemacht für unsere LeserInnen! Wir haben für diese Ausgabe zahlreiche Tipps von Leserinnen und Lesern bekommen, die wir Ihnen nicht vorenthalten wollen (noch mehr davon auf Seite 7).

- In die Geldbörse eine Karte hineinlegen mit dem Satz „Nein danke, das brauch ich nicht!“. Nach 25maligem Öffnen der Geldbörse ist der Satz fixiert und das Unterbewusstsein meldet: brauchen wir nicht!
- Nur Waren mit 50%-Angeboten kaufen - keine normalpreisigen und da auch noch handeln
- Jeden Freitag das ganze Kleingeld in eine Box geben. Nach einem Jahr ca. 200 Euro für die Urlaubskasse.
- Heizung nur auf 19 Grad und Weste anziehen! Ersparnis ca. 200 Euro im Jahr.
- Nicht rauchen: 2 stark rauchende Personen verqualmen in 30 Jahren ein Einfamilienhaus!
- Keine Werbung ansehen und so die Kauflust senken.
- Nur drei Mal im Jahr Gewand kaufen und nur im Ausverkauf. Ersparnis bis zu 1.000 Euro im Jahr
- Reinigen mit wenig Putzmittel. Waschmittel mit Wasser auffüllen

und verdünnen. Wäscht genauso gut und sauber.

- Im Sommer eine Solardusche im Garten aufstellen und von März bis September im Garten duschen. Warmes Wasser von der Sonne! (Tipps von Antonia Breckner-Machac)



Foto: Viktor Mildberger / pixelio.de

So bleibt mehr im Börserl

- Fenster putzen mit warmem Wasser und billigem Essig oder etwas Spülmittel. Spart Fensterputzmittel und Plastik.
- Autoreifen selber wechseln (lernen), Wischerblätter im Autozubehörfachhandel kaufen und selber aufstecken.

- Taschentücherbox 1 x kaufen, aufbrauchen, Deckel ganz abschneiden, Nachfüllung mit 100er-Packung.
- Keine Kuchenstücke kaufen, selber backen.
- Selber kochen, nicht auswärts essen gehen.
- Hausbrot vom Bäcker schmeckt bis zum Scherzlerl, kein teures Gebäck kaufen, Jause mitnehmen.
- Kochschürze anziehen schützt die Kleidung und spart Waschmittel.
- Keine zu exotischen Rezepte ausprobieren mit Gewürzen und Zutaten, die viel kosten und dann im Küchenkastl ablaufen.
- Nur so viel Teewasser zustellen, wie man auch wirklich trinkt.
- Im Herbst Großpackung Kartoffel, Zwiebel etc. kaufen.
- Im Heizraum Wäsche trocknen, spart Wäschetrockner.
- Süßigkeiten und Kekse werden überhaupt nicht gekauft (spart hohe Zahnarztrechnungen und man behält ein schönes Lächeln).

Nachhaltige Datensparsamkeit: Geizen Sie mit Ihren Daten!

„Wenn ein Produkt nichts kostet, sind die BenutzerInnen das Produkt.“

Internetriesen wie Google, Apple, Microsoft und Co. liefern kostenlos viele äußerst praktische Services – doch kostenlos sind diese nur auf den ersten Blick. Wir „kaufen“ diese Produkte mit der Preisgabe unserer Daten. Mit der Zeit entsteht ein digitales Abbild unserer Gewohnheiten und Vorlieben, das Unternehmen gewinnbringend nutzen. Doch wie kann man sich nachhaltig davor schützen, digital derart durchleuchtet zu werden, ohne gleich zum digitalen Aussteiger zu werden?



Foto: I-vista / pixelio.de

Datensparsam surfen ist möglich

Wie Sie sehen, ist man der Datensammelwut der Internetriesen nicht hilflos ausgeliefert. Mit obigen Tipps bleiben Ihre Daten nachhaltig bei Ihnen!

Check IT!



Der Technik-Ticker in
der Geizhalszeitung

E-Mail: Google, GMX etc. lesen mit, was Sie schreiben und empfangen – „zufällig“ taucht eine zum Mail passende Werbung auf.

Gute Alternativen: Anbieter wie www.mailbox.org oder www.posteo.de setzen auf Datensparsamkeit und Sicherheit. Um mtl. € 1,- bekommen Sie die größtmögliche Sicherheit, Werbefreiheit und Sie müssen zur Registrierung keinerlei persönliche Daten angeben. Die Betreiber setzen auf Öko-Strom, Datensparsamkeit und nachhaltiges Wirtschaften – u.a. durch die Zusammenarbeit mit sozial-ökologischen Banken. Neben Mail werden auch Kalender und Adressbuch geboten.

Suchen: Google verknüpft Ihre Suchanfragen mit allen möglichen Daten – die eindeutige IP-Adresse ihres Computers, welche Seiten davor besucht wurden, mit welchem Gerät man arbeitet etc.

Wer diese Daten nicht preisgeben und auch hier nachhaltige Sparsamkeit leben möchte, sollte die **alternative Suchmaschine** www.startpage.com verwenden. Man erhält die Suchtreffer von Google, aber die Nutzer-Daten werden über Privacy-Server herausgefiltert.

Internetsurfen: Wer es noch sparsamer möchte, kann statt den üblichen Webbrowsern über „TOR“ surfen (www.torproject.org). Sämtlicher



Foto: I-Vista / pixelio.de

Gezielt Suchmaschinen auswählen

Internetverkehr wird über mehrere Server geleitet und dadurch anonymisiert. Rückschlüsse auf die User oder das Abgreifen von Nutzungsgewohnheiten sind dadurch ausgeschlossen.



Mag.(FH) Clemens Mitterlehner, verheiratet, Vater von 2 Söhnen, Sozialwissenschaftler, Sozialarbeiter, EDV-Projektmanager

Impressum

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

Vereinsobfrau: Mag^a. Brigitta Schmidberger
Vereinskassierin: Mag^a. (FH) Alexandra Riegler-Klinger MA, MSc, MAS
Geschäftsführer: Mag. (FH) Ferdinand Herndler
Redaktion: Mag^a. Alexandra Köchle, Katharina Malzer, Helga Herzog, Christiane Seufferlein, BA, Mag. (FH) Clemens Mitterlehner, Helga Distl
Layout: Mag. Thorsten Rathner
Verlags- und Herstellungsort: Linz
DVR: 0810100, ZVR: 581563020

Grundlegende Richtung: Geizhalszeitung 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



LeserInnenpartipps

Wenn Sie Spartipps oder interessante Beiträge für uns haben: Senden Sie uns einen LeserInnenbrief. Adresse siehe Impressum (Seite 6). Als Dankeschön erhalten Sie bei Veröffentlichung unser EURO-Haushaltsbuch „Haushalt & Geld“ kostenlos zugesandt!

Spartipps

von Sieglinde Rernböck

Gefrorene Kräuter:

Nicht die gesamte angeschweißte Abdeckung wegreißen, sondern mit einem spitzen Messer nur ein mittleres Loch schneiden, sodass man gut dosieren kann.

Scheuerpulver und dergleichen

Nicht die gesamte über die Streulöcher geklebte Abdeckung wegreißen, sondern mit einem Messer vorher durchritzen, sodass nur die Hälfte abgerissen werden kann und die andere Hälfte kleben bleibt. Man verwendet automatisch weniger Pulver.

Individuelle Briefkuverts:

Ein Briefkuvert vorsichtig öffnen und als Schablone verwenden. Schöne alte Zeitschriftenseiten, Geschenkpapierreste o.ä. auflegen, nach der Schablone ausschneiden, zusammenfalten und kleben. Für das Adressfeld ggf. ein Stück weißes Papier aufkleben.

Mit Restwärme Speisen garen

von Susanne Ortler

Sie können Nudeln, Eier, Gemüse... ganz ohne Strom garen. Einfach das Wasser im Kochtopf mit Deckel erhitzen, das Ei oder die Nudeln hinzufügen, Deckel darauf und die Herdplatte sofort ausschalten (Kochzeit beachten!).

Das abgekühlte Wasser vom Frühstücksei können Sie dann noch zum Blumen gießen verwenden.



Foto: Rainer Sturm / pixelnode

„Ohne Strom“ garen ist ökologisch

Statt Tiefkühlpizza

von G.A.

In einem türkischen Laden ein großes Fladenbrot (reiner Hefeteig) kaufen, flach wie eine Torte durchschneiden und mit gewürzter Tomatensoße bestreichen.

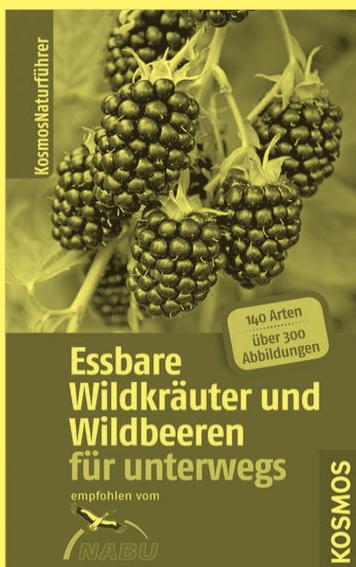
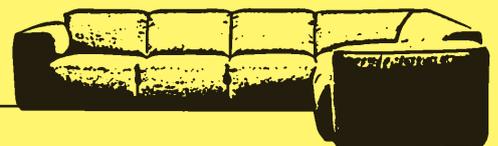
Danach die Brothälfte mit Schinken, Käse und allem was man mag belegen. Anschließend das Ganze in den Ofen schieben. Das Brot wird durch das Backen knuspriger als selbstgemachter Pizzateig.

Guten Appetit!

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.

M E D I E N E C K E



Rudi Beiser: Essbare Wildkräuter und Wildbeeren - Naturführer für unterwegs

Mit offenen Augen unterwegs in der Natur und beim Spaziergang die Tier- und Pflanzenwelt erkunden – schon direkt am Wegesrand gibt es viel zu entdecken. Um sich in der großen Artenvielfalt schnell zurechtzufinden, bietet das Kosmos Bestimmungsbuch für unterwegs den perfekten Überblick: „Wissen zum Mitnehmen“ im handlichen Format. Besonders praktisch ist die beliebte Einteilung nach Lebensräumen in Farbcodes. Das macht es vor allem Einsteigern noch leichter und garantiert bei der Artenbestimmung schnelle Erfolgserlebnisse.

Frankh Kosmos Verlag, 176 Seiten

Preis: € 9,20



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

Einladung zur Kräuterwanderung

Die Kräuterpädagogin Hannelore Kleiß, die den Einleitungsartikel über die essbaren Blüten gestaltet hat, lädt Sie - liebe LeserInnen - zu einer kostenlosen Kräuterwanderung ein.

Wann und wo?

Die Wanderung findet am 15.7.2015 um 18.00 Uhr mit Ausgangspunkt Pelmbergstüberl statt und dauert ca. 2 Stunden.

Wir werden gemeinsam mit Frau Kleiß die Kräuterschätze in der schönen Gegend um Hellmonsödt bei Linz erkunden, viel Wissenswertes erfahren und so manches köstliche Kräutchen kosten. Sicherlich sehr bereichert kehren wir zurück.

Begrenzte TeilnehmerInnenzahl

Die Anzahl der TeilnehmerInnen ist mit 13 begrenzt.



Würzige Wegelagerer entdecken

Die Redakteurinnen Katharina Malzer und Alexandra Köchle werden Sie bei der Wanderung begleiten. Bei Schlechtwetter findet die Wanderung nicht statt.

Was ist mitzubringen?

Festes Schuhwerk, Kondition für eine 2-stündige Wanderung und ein Papier- oder Stoffsackerl für allfällige Pflanzenfunde.

Bei Interesse melden Sie sich bitte bei uns an. Die ersten 13 erhalten die Plätze. Die An- und Abreise zum Pelmbergstüberl müssen Sie selber organisieren.

**Anmeldung unter
linz@schuldnert-hilfe.at
oder unter 0732 / 77 77 34 -0.**

Bitte hinterlassen Sie auch Ihre Kontaktdaten, damit wir Sie im Falle des Nichtzustandekommens wegen Schlechtwetter verständigen können.

Termin: 15.7.2015

**Treffpunkt: 18.00 Uhr
Pelmbergstüberl
Pelmberg 2
4202 Hellmonsödt**



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“
(kostenfrei)

Vorname, Familienname / Organisation

Straße

PLZ, Wohnort

Datum, Unterschrift

Bitte eine
€ 0,68
Marke
kleben

SCHULDNERHILFE OÖ
Stockhofstraße 9
4020 Linz