



Ab in die Kiste!

In einer Kochkiste gelingt der Braten genauso wie das Müsli. Das sagt Agnes Lemmerer, Wirtin vom Gäste- und Seminarhaus Sölkstubb in St. Nikolai im SölktaI. In ihrer Küche kommt die Kochkiste seit Jahren zum Einsatz. Wir haben mit der Expertin folgendes Interview geführt.

GHZ: Frau Lemmerer, können Sie unseren LeserInnen erklären, was eine Kochkiste eigentlich ist?

Agnes Lemmerer (AL): Die Kochkiste ist eine wärmedämmte Kiste, in die Töpfe mit schon heißen Speisen gestellt werden. Die Wärmedämmung kann durch Polster, Decken, aber auch Heu erfolgen. Die Speisen werden dann in der geschlossenen Kiste fertig gegart. Durch die Isolierung bleibt die Temperatur konstant hoch. Der so entstehende Dampf gart den Topfinhalt schonend, ohne dass noch Energie zugeführt werden muss. Dadurch bleibt der Geschmack der Speisen besser erhalten, als durch langes Kochen am Herd.

GHZ: Das klingt gut, aber funktioniert das auch tatsächlich so einfach?

AL: Ja! Ich bereite z.B. das Getreidemüsli für die Gäste am Vorabend zu, stelle es dann in die Kiste, wo es über Nacht, während ich schlafe, weiter gart. Am Morgen kommt es raus und auf den Frühstückstisch. Dasselbe mache ich mit Braten, Knödel und Suppen. Die Semmelknödel lasse ich z.B. fünf Minuten im heißen Wasser ziehen, dann kommt der ganze Topf in die Kochkiste. Er wird mit Gummibändern gut fixiert und dann heißt es nur noch warten oder nach Lust und Laune was anderes tun. Fertig sind die Knödel schon nach normaler Garzeit (20 Minuten), aber sie sind auch nach 1,5 h noch genauso perfekt. Auch der

Rostbraten wird im Heubett wunderbar zart!

GHZ: Eine Kochkiste ist ja nun kein übliches Kochutensil. Wie sind Sie denn dazu gekommen?

AL: Angefangen hat es mit einem regionalen Projekt und einem alten Kochbuch. In dem Grabnerhof-Kochbuch, das ich als Kind einmal gewonnen hatte, entdeckte ich die



Foto: Peter von Felbert

Frau Lemmerer und ihre Kochkiste

Skizze einer Kochkiste. Das hat mich dann einfach nicht mehr losgelassen. Die erste Kochkiste haben mir Schüler der landwirtschaftlichen Fachschule

Gröbming gebaut. Die Erfahrungen damit waren so gut, dass ich eine leidenschaftliche „Kochkistenköchin“ wurde. Mittlerweile habe ich schon fünf im Einsatz und bin überzeugt davon. Ich habe mir sogar zwei Kisten in meine Küchenladen einbauen lassen.

GHZ: Erzählen Sie uns etwas von diesem geheimnisvollen alten Kochbuch?

AL: Betty Hinterer, die ehemalige Leiterin der Hausfrauenschule Grabnerhof, hat es geschrieben und sie beschrieb darin schon 1913 die Vorteile der Kochkiste:

>>

Inhalt **Okt. 2016**

Ab in die Kiste!	1
Ermunterung zum	
Energiesparen	2
Soda Allzweckreiniger	4
Superspartipp	4
so natürlich: Salben selbst	
gemacht	5
Gegen die Maßlosigkeit	6
LeserInnenspartipps	7
In eigener Sache	8

„Die Hausfrau, welche mit der Kochkiste kocht, kann ihre Zeit gut ausnützen und sich manche Erholungsstunden gönnen“. Und genauso ist es. Und ich kann die Speisen schon Stunden vorher zubereiten und habe dann Zeit, um die Küche aufzuräumen. Wenn die Gäste kommen, muss ich nur mehr auftragen.

GHZ: Die Kochkiste war in Zeiten, als Heiz- und Brennmaterial knapp war, beliebt. Warum wird sie jetzt wiederentdeckt?

Mit der Kochkiste spart man Energie, es kann nichts verkochen oder anbrennen. Wenn was zu lange in der Kiste war, ist es schlimmstenfalls nicht mehr warm. Die Kochkiste ist also eine große Sparmeisterin. Aber nicht nur Energie, es braucht auch weniger Zeit, weil nicht immer nach dem Kochgut geschaut werden muss. Sie bringt ein entspanntes Kochen mit sich. Natürlich braucht es etwas Erfahrung damit, aber man bekommt das schnell ins Gefühl. Und ich habe zur Anleitung auch ein Kochbuch darüber geschrieben (siehe Medienecke).

GHZ: Gut, mit ein bisschen Anleitung wird das Kochen mit der Kochkiste zu schaffen sein. Aber wie komme ich zu einer Kochkiste?

AL: Eine Kochkiste kann man selber machen. Dazu braucht es nur etwas handwerkliches Geschick. Aber es gibt



Foto: Peter von Felbert

Und rein in die Kiste

auch technisch ausgereifte Kochkisten zu kaufen. Sie kosten dann allerdings zwischen € 200-€ 400. Und die Investition lohnt sich.

GHZ: Verraten Sie uns noch Ihr Lieblingsrezept für die Kochkiste?

AL: **Zwiebelrostbraten!** Hier das Rezept dafür:

6 Stück Beiried oder Hüftsteak mit Öl, Senf und Kräutern für einige Stunden marinieren. Zwei große Zwiebeln anbraten und etwas Tomatenmark kurz mitrösten. Ein Esslöffel Preiselbeermarmelade gibt einen fruchtigen

Geschmack. Mit Rotwein ablöschen und Rindssuppe aufgießen, danach einreduzieren lassen.

Inzwischen das Rindfleisch vier Minuten auf jeder Seite anbraten, sodass es innen noch zart rosa ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Dann das Fleisch abwechselnd mit den Zwiebeln in einen hohen Topf schichten. Idealerweise wird der Topf zu $\frac{3}{4}$ voll. Über das Fleisch Frischhaltefolie legen und mit einer Nadel feine Löcher hineinstechen. Darauf kommt dann Bergheu und ein Deckel, der gut schließt. Diesen dann noch mit Gummibändern fixieren, damit kein Dampf entweichen kann. Nach zwei Stunden (oder mehr) in der Kochkiste ist der Braten fertig. Sie müssen nur noch die Sauce passieren und abschmecken und eventuell noch einmal erhitzen. Dann das Fleisch mit Semmelknödeln anrichten.

GHZ: Danke für das interessante Gespräch!



Katharina Malzer,
Stv. Geschäftsführerin der SCHULDNERHILFE OÖ und
Gründungsmitglied

der Geizhalszeitung

Auch steter Tropfen höhlt den Stein – Eine Ermunterung zum Energiesparen

Alternative Energiegewinnungsmöglichkeiten sind in aller Munde: Autos sollen mit Strom fahren, geheizt werden möge mit der Sonne und die heimische Wasserkraft soll uns Strom liefern. Doch wie wäre es, wenn jede/r Einzelne eigenverantwortlich Energie spart, statt gleich viel oder mehr zu verbrauchen nur mit einem anderen Mascherl?

Vorneweg: Es ist absolut zu begrüßen, dass versucht wird Energie möglichst schonend für die Natur zu erzeugen. Ärgerlich an der Diskussion ist nur, dass der Fokus darauf gerichtet ist: „Weiter wie bisher, nur alternativer“

anstatt: „Weniger verbrauchen und dadurch weniger produzieren müssen“.

Die Macht des „Kleinen Mannes“

Klar ist auch, dass die großen Energie-

sünder im Konzernbereich zu finden sind. Doch entbindet das die einzelnen KonsumentInnen von der „Verpflichtung“ selber Energie zu sparen? Darf der/die einzelne KonsumentIn die (scheinbare) Aussichtslosigkeit des



Bild: pixabay

Energie sparen schont das Geldbörsel ...

Wassersparens als Argument dafür verwenden auch mit der Energie zu prassen? In beiden Fällen ist die Antwort klar „NEIN!“, denn dabei würde die Macht und Lenkungsfunktion der KonsumentInnen vergessen werden.

Wichtige Alltagstipps

Daher möchte ich an dieser Stelle ein paar Tipps ins Gedächtnis rufen, die jedermann und jederfrau in den Alltag einbauen kann! Diese sind großteils der Homepage des Energiesparverbandes entnommen.

Rad statt Auto: Dies fördert Ihre Fitness, stinkt nicht nach Benzin und spart Geld für Treibstoff. Mit Einkaufskörben vorn und hinten versehen, ist das Fahrrad zugleich eine gute Transporthilfe für kleinere und mittlere Einkäufe.

Wenn Sie mit dem **Auto** fahren, dann fahren Sie gemächlich. Dies spart auf 100 km bis zu 3 Liter Treibstoff.

Kochen mit Deckel spart bis zu 30% Energie. Nutzen Sie auch die Restwärme. Auch hier ist der Deckel hilfreich.

Entkalken Sie die Kaffeemaschine oder Ihren Wasserkocher regelmäßig. Dadurch arbeitet das Gerät effizient und stromsparend.

Stellen Sie den **Kühlschrank** weder zu warm, noch zu kalt ein. Meist reicht die Stufe 1, 6°C beim Kühlschrank, - 18°C beim Gefrierfach/-schrank. Ein vereistes Kühlregal ist ebenfalls ein Stromfresser. Daher regelmäßig enteisen!

Normal verschmutzte **Wäsche** wird bei 30°C/40°C gut sauber. Und die umweltfreundlichste Art des Wäschetrocknens ist immer noch mit Luft und Sonne.

Bei Ihrem **Computer** können Sie unter „Einstellungen/Systemsteuerung“ die Energiesparfunktion einstellen. Und wenn Sie Ihr **Handy** über Nacht ausschalten, muss es nicht so oft geladen werden. Gift für Ihren Stromverbrauch ist dauerhafter Standby-Betrieb. Daher Geräte immer ganz ausschalten. Mit schaltbaren Steckerleisten können Sie mehrere Geräte auf einmal ausschalten.

Durch diese simplen Maßnahmen bei Ihren **Elektrogeräten** können Sie ca. 12% Ihres Stromverbrauchs einsparen!

auf die Zahnhygiene hat, diese Unart bitte einstellen!

Ebenfalls ist ein **vollgefüllter Geschirrspüler** wassersparender als das Abwaschen von Hand.

Und nachdem bald die **Heizsaison** startet: Fenster im Winter nicht dauerhaft kippen, sondern nur ab und zu kurz und kräftig lüften. Achten Sie zudem auf gut entlüftete Heizkörper und sparen Sie dadurch bis zu 15% Energie!

Viel Freude mit Ihrer Eigenverantwortung!

Interessante Internetadressen:

- www.energiesparverband.at
- www.e-control.at/konsumenten/energie-sparen/energiespartipps
- www.oekoalltag.de
- www.stromverbrauchinfo.de
- <http://fastvoice.net/2012/11/17/led-umrüstung-wie-viel-sparen-sie-wirklich/>



Foto: pixabay

... und belastet die Umwelt weniger

Wasser können Sie sparen, indem Sie **duschen** statt baden. Die ganz Vorbildlichen unter Ihnen verwenden dabei einen Duschsparkopf. Das spart ca. 50% Wasser zu einem herkömmlichen Duschkopf. Angeblich soll es immer noch Menschen geben, die beim Zähneputzen den Wasserhahn rinnen lassen. Da dies keinen Effekt



Mag.ª Alexandra
Köchle,
Schuldnerberaterin,
Juristin

Selbst gemachter Soda-Allzweckreiniger

Gedanken und Tipps eines umweltbewussten Hausmannes zur Putzmittelvielfalt.

Ich habe ja nie so ganz verstanden, was einen Küchen-Allzweckreiniger von einem Bad-Allzweckreiniger unterscheidet. Vielleicht habe ich ja irgendetwas am Begriff „Allzweck“ nicht verstanden? Auf jeden Fall hätte ich gerne ein Reinigungsmittel, mit dem ich:

- Küchenflächen, Spüle und Herd,
- verkrustete Töpfe,
- das Backrohr,
- Badezimmerfliesen, Armaturen, Badewanne und Spülbecken reinigen kann.



Bild: Pixabay

Sauber, günstig und selbstgemacht

Die sprichwörtliche eierlegende Wollmilchsau halt. Und so habe ich mich im Internet auf die Suche gemacht und bin fündig geworden. Der/die Urheber

in ist mir leider nicht bekannt – die Quellen (v. a. YouTube-Videos) beziehen sich auf nicht genannte Internet-UserInnen. Das Rezept findet sich aber in abgewandelter Form auch auf www.smarticular.net. Auf dieser Seite gibt es viele Rezepte zum Selbermachen.

Für einen Liter Soda-Allzweckreiniger benötigt man:

- 10 g kalziniertes Soda („Waschsoda“, Natriumcarbonat)
- 120 g Wasser
- 30 g Essigessenz (25%ig)
- 30 g Spülmittel oder Neutralseife
- bei Bedarf 10–20 Tropfen eines ätherischen Öls (z.B. Eukalyptus, Orange oder Ähnliches)
- 750 g Wasser zum Verdünnen

Herstellung:

120 g Wasser im 2-Liter-Topf kurz aufkochen und das Soda darin auflösen (Achtung: Soda ist ätzend und stark entfettend, deshalb Hautkontakt möglichst vermeiden bzw. gut mit Wasser abspülen).

Essigessenz zur heißen Lauge geben, die Mischung schäumt und zischt kurz – das ist ganz normal! Nun das Spülmittel bzw. die Neutralseife einrühren und vom Herd nehmen. Falls gewünscht, ätherisches Öl beimengen und mit dem restlichen Wasser verdünnen.

Abkühlen lassen, in eine Sprühflasche umfüllen – fertig! Als Bonus hat man jetzt außerdem einen blitzblanken Kochtopf. Das Soda bekommt man

übrigens in der Drogerie (z.B. Holste Waschsoda bei Müller), man sollte jedoch auf die kalzinierte Pulverform achten und kein kristallines Soda verwenden.

Die Materialkosten pro Liter belaufen sich (ohne dem Duftöl) auf unschlagbare € 0,16!

Anwendung:

Den Allzweckreiniger einfach aufsprühen, kurz einwirken lassen, feucht abwischen – fertig.

Durch die Anwendung in Sprühform lässt sich der Reiniger leicht dosieren und kann sehr sparsam verwendet werden, es empfiehlt sich aber die Verwendung von Handschuhen. Ebenso sollte man zuerst an einer unauffälligen Stelle testen, ob der Reiniger für die entsprechende Oberfläche geeignet ist.

Für Marmor dürfte der Reiniger eher ungeeignet sein, da Essig den Stein angreift. Nachdem aber in meiner Küche bestenfalls ein Marmorgugelhupf zu finden ist, ist das für mich kein Problem.

Fazit:

Schon die erste Anwendung in der Küche überzeugte mich. Auch ein verkrustetes Backblech lässt sich mühelos reinigen. Besonders angetan bin ich von der Wirkung gegen Seifenreste im Waschbecken oder der Badewanne. Also für mich gibt es keinen Grund mehr, übertriebene Produkte aus dem Supermarkt zu verwenden, wenn das umweltfreundliche Selbermachen so einfach ist! Und die verwendeten Ausgangsmaterialien sind bei entsprechendem Know-how obendrein vielseitig anwendbar.

von Gunnar Köchle, Wien



Der Herbst steht vor der Tür und mit ihm feuchtes Gras und Laub, das beim Wandern auch unsere Schuhe in Mitleidenschaft zieht. Die obligaten Knäuel aus Zeitungspapier sind zum Trocknen des Innenlebens noch immer erste Wahl und wenn wir diese nun in dünne Socken oder Stutzen stecken, entfällt das Fusseln beim Herausziehen.

von Helga Herzog

Salben selbst gemacht

Die uralte Tradition des Salbenrührens braucht Konzentration, Muße und Zeit. Sie erhalten dafür hochwertige, natürliche Pflegesalben, mit denen Sie Ihrem Körper Gutes tun.


so natürlich

Die Kräuterecke
in der Geizhalszeitung

Die Natur bietet uns enorm viele Kräuter, die wir verarbeiten können, z.B.:

- *Schafgarbe*: entzündungshemmend, wundheilend, durchblutungsfördernd
- *Frauenmantel*: blutstillend, adstringierend
- *Kamille*: entzündungshemmend
- *Ringelblume*: wundheilend, entzündungshemmend
- *Johanniskraut*: beruhigend, wundheilend

Sammeltipps

Blüten und Blätter werden am besten am späten Vormittag geerntet, da der Tau bereits abgetrocknet ist. Es sollte mindestens 1-2 Tage vor der Ernte nicht geregnet haben.

Zum Sammeln einen Korb oder Leinensack verwenden, da diese die Luftzirkulation gewährleisten. Wurzeln und Knollen werden im Herbst und im Frühling gesammelt – am besten bei abnehmendem Mond. Die Wurzeln reinigen und klein schneiden – so können die Wirkstoffe am besten gelöst werden. Harze werden von Frühling bis Herbst mit einem kleinen Stück Holz von der Rinde abgeschabt. Diese sind durch ihre reinigende Wirkung auf Wohnräume eine gute Alternative zu Weihrauch.

Allgemein ist beim Sammeln von Produkten aus der Natur wichtig, nur so viel zu ernten, wie man benötigt. Der Schutz der Pflanze steht im

Vordergrund, die Achtung vor jedem Lebewesen ist die Grundlage für ein nachhaltiges Zusammenleben!

Haltbarkeitstipps:

- Tiegel vor dem Befüllen auskochen
- zum Entnehmen der Cremes einen Spatel verwenden
- nur kleine Mengen zubereiten
- Produkte im Kühlschrank aufbewahren
- ätherische Öle fördern die Haltbarkeit, z.B. Teebaumöl, Lavendelöl



Foto: Anita Eckerstorfer

Beinwell lugt aus der Wiese hervor

Wundsalbe:

Ein Schraubglas $\frac{3}{4}$ mit Blüten und Blättern (Schafgarbe, Gänseblümchen, Holunderblüten, Johanniskraut, Ringelblume, Lavendel, Salbei) befüllen, mit Olivenöl auffüllen und verschließen. An einen hellen Ort, jedoch nicht in die Sonne stellen und regelmäßig schütteln. Nach 3-5 Wochen abseihen, den Ölauszug in ein Becherglas geben, Bienenwachs dazu und im Wasserbad erhitzen. Vor dem Abfüllen ev. einige Tropfen Lavendelöl dazugeben.

Auf 100 ml Öl kommen 25 g Bienenwachs (oder 15 g Bienenwachs und 10 g Lanolin).

Beinwellsalbe:

$\frac{1}{4}$ kg frische Beinwellwurzeln sauber bürsten und klein schneiden. In einem Jena-Topf mit ca. $\frac{1}{4}$ l Olivenöl vermischen und ca. 10 Minuten sanft erwärmen. Das Öl sollte nicht zu rauchen beginnen! Von der Platte nehmen und zugedeckt stehen lassen. Die nächsten drei Tage den Vorgang wiederholen. Das Öl abseihen und in einem Becherglas mit 45 g Bienenwachs und 25 g Lanolin mischen, erwärmen bis alles geschmolzen ist und in Tiegel abfüllen.

Beinwell enthält Substanzen, die die Zellerneuerung anregen. Hilfreich bei Prellungen, Knochenverletzungen, Nervenschmerzen und Sehnenentzündungen.

Harzsalbe:

80 ml Olivenöl, 30 g getrocknetes Harz, 25 g Bienenwachs

Das Öl mit dem Harz in einem Emaille-Topf sanft auskochen bis das Harz aufgelöst ist. Durch ein Sieb abseihen, das Bienenwachs dazu und über Wasserdampf nochmals erhitzen. In Gläser abfüllen und abkühlen lassen. Ist sehr lange durch seine stark desinfizierende Wirkung haltbar.

Kann als Brust-, als Zug- und als schmerzstillende Gelenksalbe verwendet werden.

Buchtipps:

- „Die Grüne Kosmetik – Bio-Pflege aus Küche und Garten“, Gabriela Nedoma
- „Naturkosmetik und Parfum selbst gemacht“, Leopold Stocker Verlag



Anita Eckerstorfer,
DGuKS, Shiatsu- und
Watsu-Therapeutin,
Kräuterpädagogin

Gegen die Maßlosigkeit

Die Urlaubszeit ist vorbei. Haben Sie die Köstlichkeiten eines Buffets genossen? Und sich dabei über die gärgert, die von vollen Tellern nur die Hälfte essen und den Rest beiseiteschieben?

Vor Jahren hatten wir zu diesem Thema ein Aha-Erlebnis in Malaysia: Da wurden wir nach dem Essen mit den benützten Tellern zur Kasse gebeten und die, die mehr als den üblichen Abfall (Knochen, Flaxen, ...) zurückgeben wollten, wurden zur Waage nebenan geschickt und hatten zu bezahlen, was sie aus Gleichgültigkeit, Gedankenlosigkeit oder Arroganz als Abfall deklariert hatten.

Mir schien eine Vorabinfo bei dieser Praxis sinnvoll, es wäre sicher weniger weggeworfen worden. Soweit ein Beispiel aus dem Alltag.

Grundsätzliche Fragen zur Maßlosigkeit

Zu Maßlosigkeit hab ich mir aber auch noch andere Gedanken gemacht.

Die grundsätzliche Frage für mich: Ist es denn nie genug?

Bei Spendengeldern, Besucherzahlen oder Umsatzangaben – es geht stets darum das Ergebnis vom letzten Mal/Jahr zu steigern.

Dabei ist zu unterscheiden zwischen Personen, die wirklich etwas tun und denen, die den anderen sagen, was sie tun sollen.

Manuelle Betätigung erschöpft sich im einen Fall im Bedienen der Computermaus und im anderen ginge es darum, Geräte zu benutzen, die noch Kopf und Hände brauchen.

Im Rückblick auf die Anfänge des Menschen ist festzustellen, dass der *homo sapiens* sich nicht wesentlich verändert hat – er hat immer nur

noch einen Kopf, zwei Arme und zwei Beine. Die körperliche Leistungsfähigkeit allerdings ist massiv gesunken. Wir haben uns angewöhnt, alles, was unhygienisch, anstrengend oder sonst wie unangenehm ist, wegzuschieben in arme Länder, sofern nicht Maschinen diese Dinge tun.

Kaufen und liegenlassen

Wir nehmen uns viel Zeit, um ein Produkt auszusuchen, zu vergleichen ehe wir kaufen und dann haben wir keine Zeit mehr zum Benützen.

Eine Umfrage in Deutschland hat ergeben, dass jeder etwa 10.000 Gegenstände sein Eigen nennt und dass das damit verbundene Glücksgefühl durch Neuanschaffungen nicht mehr zu steigern ist – das oberste Glücksniveau ist erreicht.

In diesem Zusammenhang sei noch ein Blick auf Nachhaltigkeit und Energieeffizienz erlaubt.

Fragwürdige Ökologie

Das Passivhaus hilft Energiekosten sparen, das Drei-Liter-Auto ebenso und daher kann ich es mir leisten nach Thailand in den Urlaub zu fliegen bzw. dann mit dem Landrover zum Biomarkt zu fahren. Nachhaltiger Lebensstil ist das aber nicht.

Wir legen Wert auf Ökostrom. Wie werden eigentlich die Elemente der Photovoltaikanlagen erzeugt bzw. später entsorgt?

Interessante Fragen und Gedanken dazu hat Niko Paech in seinem Buch „Befreiung vom Überfluss“. Eine Lösung läge in mehr Gemeinsamkeit beim Nutzen von Geräten, es muss

nicht jeder alles haben, Tauschhandel mit Arbeitskraft, persönlichen Fähigkeiten und Wissen gegen Rasenmäher und Auto.

Milliarden von Dollars und Euros werden am Gemeinwesen (wo sie gebraucht würden) vorbeigeschleust, einzig mit dem Ziel, sie auf versteckten Banken und geheimen Konten zu deponieren, auf dass sie sich weiter vermehren. Es ist Geld, das dort offensichtlich niemand braucht!



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

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
Redaktionsteam dieser Ausgabe: Mag^a. Alexandra Köchle, Katharina Malzer, Helga Herzog, Anita Eckerstorfer
Layout: Mag. Thorsten Rathner, Sabine Beilner
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!

Teereste

von Rosmarie Mayrhuber



Bild: Pixabay

Übrige Schwangerschafts-, Still-, Babytees oder sonstige Teepackerl braucht man nicht wegwerfen, sondern kann man aufschneiden und den Inhalt (Kräuter) in die Gemüsesuppe, Gulaschsuppe, in den Brotteig, Eintopf, zum Rinderbraten etc. geben.

Klopapier statt Küchenrolle

von Helga H.

Dominik H. (28) wohnt in Wien. Als ich, seine Oma, bei ihm zu Besuch bin, entdecke ich Klopapier auf dem Wohnzimmertisch.

Frage: Wie bist du denn auf **die** Idee gekommen?

D: Also ich dachte mir eigentlich, dass das ganz normal ist. Wir hatten keine Küchenrolle mehr, und da wird man erfinderisch und hilft sich mit Klopapier aus. Klopapier ist auch günstiger!

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.

Socken im Bett

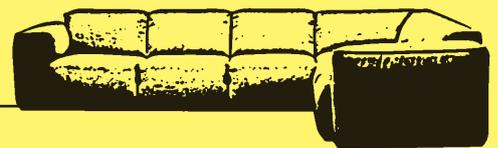
von H.F.

Es naht der Winter und damit auch die Kälte. Um die Temperatur im Schlafzimmer niedrig halten zu können und dennoch nicht zu frieren, ziehen Sie sich Wollsocken an! Spart Energie und schafft Wohlbefinden. Zusammenkuscheln hilft aber auch sehr gut!



Bild: Pixabay

M E D I E N E C K E



Margot Fischer „Kochen einst und jetzt ... mit der Kochkiste“

Kochbuch von Agnes Lemmerer und Margot Fischer.

Rezepte und Brauchtum im Jahreslauf.

Erhältlich im Gasthof Sölkstub'n,
Bestellungen unter Tel: 03689/281 oder
info@soelkstubn.at.

Preis € 19,90



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

„jugend.hat.geld“

4. Fachtagung der SCHULDNERHILFE OÖ

Am 15. November 2016 findet zum vierten Mal die Fachtagung der SCHULDNERHILFE OÖ statt.

In diesem Jahr wollen wir im Rahmen der Fachtagung „jugend.hat.geld“ erörtern, wie Jugendliche mit ihrer Rolle als KonsumentInnen umgehen.



- Was treibt Jugendliche in ihrem Umgang mit Geld an?
- Wie werden sie angetrieben?
- Über welche Kanäle werden sie angesprochen?
- Was bedeutet es für finanziell benachteiligte Jugendliche nicht mithalten zu können? Und wie gehen sie damit um?
- Und was brauchen Kinder und Jugendliche, um gut auf ein selbstständiges Leben in unserer Konsumgesellschaft vorbereitet zu sein?

Die Vortragenden der Tagung sind:

- **Daniela Camhy (Kinder- und Jugendphilosophin):** Was bedeutet uns Geld und welche Sicht reflektiert sich darin?
- **Kai-Uwe Hellmann (Konsumsoziologe):** Gottesersatz und Schuldenspirale - Geld und Konsum aus Sicht von Jugendlichen
- **Arnd Florack (Konsumentenverhaltensforscher):** Warum Konsum ansteckend ist - Soziale Einflüsse auf das Konsumverhalten von Jugendlichen

- **Bernhard Jungwirth (Internetombudsmann, Saferinternet.at):** Einfach klicken - über Verlockungen und Fallen für junge Online-KonsumentInnen.

Infos auf www.schuldner-hilfe.at:

Für weitere Informationen besuchen Sie unsere Website. Im Bereich Prävention > Fachtagungen > Fachtagung 2016 finden Sie alle Informationen zur Tagung.

Wann: 15. November 2016 // 9:30 - 16:00 Uhr

Wo: Fachhochschule OÖ Campus Linz
Die Teilnahme an der Tagung ist kostenlos!

Anmeldung:

- online auf www.schuldner-hilfe.at
- linz@schuldnert-hilfe.at oder
- telefonisch unter 0732/777734



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