

---

# UserInnen Tipps

## Gemüse aus dem eigenen Garten

Ich baue den Großteil unseres Gemüsebedarfs in unseren 5 Hochbeeten an.

Tipp von Erika Stundner

## Einkauf beim Bauern

Milch und Eier kaufe ich direkt beim Bauern aus dem Ort!

Tipp von Erika Stundner

## Aufesswochen statt Lebensmittel wegwerfen

Einzelne Lebensmittel (wie Tee, Marmeladen, Saucen, Pestos...) neigen dazu, dass sie sie allzu oft auf dem Einkaufszettel landen (oder zumeist eher spontan mitgenommen werden) und es dann ein Überangebot zu Hause gibt. Ewig halten auch diese Lebensmittel nicht, und landen eventuell im Müll.

Daher machen wir von Zeit zu Zeit "Aufesswochen". Die jeweiligen Lebensmittel werden nur mehr gegessen und nicht mehr gekauft. Das hilft Bewusstsein schaffen für Lebensmittelverschwendung und bringt auch wieder Übersicht in die Vorratskammer.

Tipp von Fischhoch2

## Wein-Genuss, der hilft

Zu einer besonderen Gelegenheit darf schon mal zum Essen ein passender Wein als Speisenbegleiter herhalten. Mit dem Genuss von sozialem Wein tun Sie Gutes, und Sie tragen persönlich zu mehr Nachhaltigkeit bei, warum?

Der 1/2 Flaschenpreis = Spende (absetzbar) für konkrete Maßnahmen zur Unterstützung benachteiligter Kindern in Österreich. Bezug bei s`Kastl in Wien 1 und online bei WineAid - Wir helfen Kindern! (GRATIS-Lieferung frei Haus in Österreich)

Tipp von Thomas Schenk

## Gartenfrüchte zu Saft verarbeiten

Ich habe einen großen Garten. All die Ribisel, Himbeeren, Kirschen und Brombeeren verarbeite ich zu Saft (Marmelade braucht man ja wirklich nicht so viele Gläser).

---

Frisch geerntete Beeren (oder Kirschen) gebe ich in einen großen Topf, fülle Wasser dazu, sodass die Beeren gerade gut bedeckt sind, bringe das Ganze zum Kochen. Dann gleich wegstellen und zugedeckt einige Stunden ruhen lassen.

Durch ein Haarsieb durchsiehen, nur wenig Zucker einrühren (ca. 25 dag pro Liter Dicksaft). In Plastikflaschen füllen und mit Wasser verdünnt genießen.

Eine Flasche lasse ich gleich im Kühlschrank, die anderen friere ich ein und nehme eins nach dem anderen bei Bedarf heraus. Dadurch, dass relativ wenig Zucker und keine Haltbarkeitsmittel dabei sind, gärt der Saft doch nach wenigen Tagen.

Tipp von Christine Hell