

JEDER KANN ...



... AUS SCHAFEN SCHUHE MACHEN



... MIT **BLÜMCHEN** WUNDEN HEILEN

... **UNKRAUTBRÖTCHEN** ESSEN

... ITALIENISCHER **VORRATSKOCH** WERDEN

... **HAUTUNREINHEITEN** BESIEGEN

... AUS **SAUERAMPFER** NUDELN MACHEN

... MIT **TOPFEN** WÄNDE BEMALEN

... DEM **HUSTEN** WAS HUSTEN

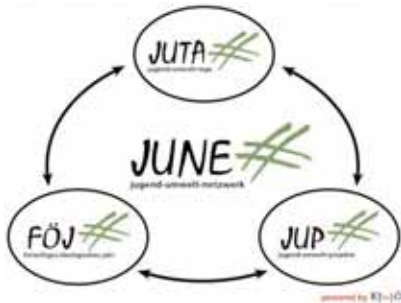
... MIT **NÜSSEN** WÄSCHE WASCHEN

... **FLEIBIGE BIENE** SPIELEN

... MIT **KIRSCHEN** KUSCHELN

... MIT **PFLANZEN** KLEIDUNG FÄRBEN

JUGENDUMWELTNETZWERK



Das Jugendumweltnetzwerk (JUNE) gliedert sich in drei Teile:

jugend-umwelt-netzwerk
Johannesgasse 16/1
1010 Wien

Tel. 01.5121621-23 od.24
Fax. 01.5139460

E-Mail: june@kath-jugend.at
www.jugendumweltnetzwerk.at

Freiwilliges ökologisches Jahr (FÖJ)

Im Rahmen des FÖJ arbeitest du 10 Monate lang in einer Umweltschutzorganisation oder auf einem Biobauernhof mit. Dabei kannst du Berufserfahrung sammeln, die Arbeit im Umweltbereich kennenlernen sowie eigene Projekte und Ideen verwirklichen.



Jugendumwelttage (JUTA):

Bei diesem alljährlich im Herbst stattfindenden mehrtägigen Event treffen sich über hundert umweltinteressierte Jugendliche und junge Erwachsene aus ganz Österreich. Tagsüber gibt's lässige Workshops, coole Aktionen zum Mitmachen, spannende Exkursionen. Am Abend wird bei einem Konzert, einer Kabarettvorführung, einer außergewöhnlichen Theatervorstellung oder bei Kreativworkshops relaxt und/oder das Nachtleben des Veranstaltungsortes erkundet...

Jugendumweltprojekte (JUP)

Du möchtest eigene Ideen umsetzen oder aus Vorschlägen ein Projekt auswählen?

z.B. einen Energielehrpfad gestalten, eine Pflanzenkläranlage errichten, einen Benefizflohmarkt zugunsten eines Entwicklunghilfeprojektes veranstalten, eine Mitfahrbörse gründen, einen Naturspielplatz initiieren und umsetzen, eine Öko-Schullandwoche durchführen, ... Wir vermitteln dir in einer begleitenden Schulung zum Thema "Umweltprojektmanagement und nachhaltige Entwicklung" das nötige Wissen und unterstützen dich bei der Planung und Umsetzung der Projekte. Diese Broschüre entstand im Rahmen der Jugendumweltprojekte (JUP) während unseres Freiwilligen ökologischen Jahres.



Die Jugend-Umwelt-Projekte werden unterstützt vom Amt der Niederösterreichischen Landesregierung Landwirtschaft und Raumordnungsförderung RUF3.



KLIMABÜNDNIS
NIEDERÖSTERREICH

JEDER KANN ...

Karin



Christine



Claudia



sind die drei Autorinnen dieses Heftes.

In "**Jeder kann ...**" werden Anleitungen gegeben, wie normal gedankenlos gekaufte Dinge ohne großen Aufwand selbst hergestellt werden können. Viele Produkte haben eine lange Reise hinter sich, sind oftmals menschenunwürdig produziert worden oder besitzen für die Gesundheit bedenkliche Inhaltsstoffe. Im Gegensatz dazu bereitet die Herstellung und Gestaltung eigener "Schöpfungen" Freude und ist meist wesentlich umweltfreundlicher.



LAMA GUANICOE
COMIC.MADEVENTS.INFO





JEDER KANN ...

... aus Schafen Schuhe machen

Um aus Schafen Schuhe zu machen, sollte man das Schaf schon von der Wolle entfernt haben. Genauer gesagt, benötigt man die schon gekämmte (kardierte) und dick gefilzte Schafwolle. Steht kein dicker Filz zur Verfügung, so besteht noch die Möglichkeit, die Schuhe aus Leder zu fertigen.

Eigentlich geht es nicht um irgendwelche Schuhe sondern um die Mokassins der Indianer. Die Ureinwohner Amerikas sind in diesen bequemen Schuhen durch die Gegend geschlichen. Man kann also mit Mokassins, wenn man auch die richtige "Schleichtechnik" beherrscht, grundlos im Wald herumschleichen, oder sie einfach als bequeme Hausschuhe verwenden.

Materialien:

Papier als Schablone, dicker Filz (Bezugsquelle: Manufaktur Haslach - www.alom.at/twh/) oder Leder, Schere, Nadel und dicker Faden, Stift, Garn und Perlen zum Verzieren

Es ist ratsam, die Mokassins zuerst mit altem Stoff auszuprobieren, um später große Fehler zu vermeiden.

1 - Klapp das Schablonenpapier zusammen, dass es doppelt vor dir liegt. Setz einen Fuß darauf und markiere mit dem Stift seinen Umriss. Zu diesem Umriss gib auf jeder Seite ca. 3 cm Reserve dazu. Schneide nun am äußeren Umriss entlang.

2 - Klappe das Papier auf. Jetzt

kannst du diese Schablone auf den Filz übertragen.



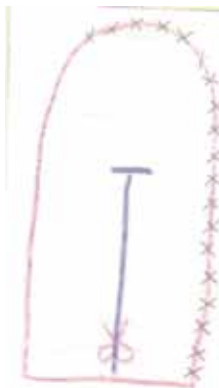
3 - Klappe den Filz wieder zusammen und nähe den Seitenteil mit Nadel und Faden fest zusammen. Vorsicht! Die Öffnung im Fersenbereich nicht zusammennähen!

4 - Schneide in die obere Seite des Filzes ein "T", wie auf der Vorlage.

5 - Nun kannst du von oben schon in den Schuh schlüpfen. Es fehlt nur noch die Hinterseite, bei der du einfach die überstehenden Seitenteile zusammennähest (auf etwas Spielraum achten!).

Um den Schuh hinten zusammenzunähen, muss unten ein kleiner Hacken ausgeschnitten werden.

6 - Den Hacken nach oben klappen und ebenfalls festnähen.



Jeder Indianerstamm hatte sein eigenes Muster. Auch du kannst mit Perlen und buntem Garn deine Mokassins noch individuell gestalten.



JEDER KANN ...

... MIT BLÜMCHEN WUNDEN HEILEN



Die Ringelblume sowie viele andere bekannte Kräuterchen bilden oft Zusatzstoffe in Salben und Cremes. Das liegt an ihrer heilenden oder pflegenden Wirkung..

Die Ringelblume wirkt entzündungshemmend, lindert Juckreiz und fördert die Wundheilung.

Da ist es doch einen Versuch wert, sich eine einfache Salbe für kleine Wehwechen zusammenzubrauen.



Zutaten:

2 Hände voll Ringelblumenblüten
100 ml Pflanzenöl
15 g Bienenwachs

Ringelblumen wachsen in den meisten Gärten, tun sie das nicht in deinem, empfiehlt sich ein gemeiner Ringelblumendiebstahl bei Bekannten. Diese erbeuteten Blüten legst du nun gut verteilt auf einen Karton an einen warmen, luftigen Ort. Nach einer Woche sind sie ganz sicher trocken.

Um nun die Wirkstoffe aus den Blüten herauszuholen, versetzt man sie in einem Gefäß mit ca. 100 ml Öl und

lässt diese Mischung ca. drei Wochen an der Sonne, oder einem warmen Ort stehen. Die Blüten sollten vollkommen mit Öl bedeckt sein. Alle 2-3 Tage wird das Ringelblumenöl kräftig geschüttelt.

Nach drei Wochen kann man die Blüten vom Öl durch abseihen trennen.

Jetzt fehlt nur noch der Stoff, der mit dem Öl eine Salbe bildet. 15 Gramm Bienenwachs (bekommst du ganz leicht bei einem Imker oder in der Apotheke).

Es wird bei ca. 70 °C im Wasserbad vorsichtig erhitzt. Durch Einrühren des Ringelblumenöls entsteht eine einheitliche Masse. Die Mischung aus dem Wasserbad nehmen und weiterrühren, bis alles ganz sicher durchmischt ist.

Die schon etwas abgekühlte Salbe kann in kleine Cremedosen gefüllt werden. Ist sie vollständig abgekühlt und erhärtet, muss sie gut verschlossen werden.



Diese Salbe ist ca. ein Jahr lang haltbar. Sie kann bei kleinen Wunden, Entzündungen und Akne angewendet werden.

Viel Spaß beim Ausprobieren!



JEDER KANN ...

... Unkrautbrötchen essen

Jede Kulturpflanze stammt von einer wilden Form ab. So ist zum Beispiel die riesige rote Kaufhaustomate verwandt mit einer Wildtomate.

Wie wir in unserem Garten sehen, setzen sich Wildkräuter - wegen ihrer Unerwünschtheit oft "Unkräuter" genannt - gegen die herausgezüchteten Kulturformen meist durch. Das liegt an der Selektion der Natur. **Der am besten Angepasste überlebt.** Wird von Menschen gezüchtet und selektiert, geht es um andere Qualitäten, wie Größe und Geschmack.

Anstatt sich also endlos gegen unerwünschte Kräuterchen im Garten zu wehren, kann man sie einfach aufessen!



Giersch



Frauenmantel



Birke

Welche Wildpflanzen denn nun genießbar sind oder nicht, liest man am besten im Buch: **Stefan Guido Fleischhauer, Enzyklopädie der essbaren Wildpflanzen**, At-Verlag, 2003

Einige Beispiele für essbares "Unkraut" folgen hier:

Giersch - **Aegopodium podagraria**, sehr hartnäckiges und ungeliebtes "Unkraut"

Junge Blätter März bis Juni zu Salaten, Suppen, Saucen und Aufstrichen oder als Brotbelag, schmeckt petersilienähnlich

Gemeiner Frauenmantel - **Alchemilla vulgaris** Blätter zu Salaten, als Tee, aufs Butterbrot

Wildkräuter weisen deutlich günstigere Vitamin- und Mineralstoffkonzentrationen auf.

Birke - Betula pendula
Junge Blätter zu Salaten

JEDER KANN ...

... Unkrautbrötchen essen



Gänseblümchen -
Bellis perennis
Blätter und Blüten zu
Salaten, Brotbelag

G e m e i n e
Sonnenblume -
Helianthus annuus
Samenkerne von
September bis
Oktober,
Blütenblätter zu
Salaten

Echte Brunnenkresse -
Nasturtium officinale
Krautgemüsebrot.
Blätter als Brotbelag,
Eierspeisen,

Wiesen - Sauerampfer
- **Rumex acetosa**
Blätter als Brotbelag

Schwarzer Holunder -
Sambucus nigra
Blüten als
Speisenwürze, Tee und
zu Salaten (rohe
Beeren nicht essen,
Übelkeit!),

Linden - **Tilia**
Blüten und Blätter zu
Salaten, Tee



Brunnenkresse



Spitzwegerich

Wiesen-Löwenzahn -
Taraxacum officinale
Blüten zu Salaten,
Junge Blätter zu
Salaten (je älter
desto bitterer),
Aufstrichen

Kleearten - **Trifolium**
Frische Blätter fein zu
S a l a t e n ,
Gemüsegerichten,

Roter Wiesenklee:
Blüten von Mai bis
September zu
S a l a t e n ,
Kräutersuppen,
Teebereitung

Brennnessel - **Urtica**
T e e ,
Brennnesselcreme
s u p p e ,
Brennnesselspinat

Spitzwegerich -
Plantago lanceolata
Junge Blätter als
B r o t b e l a g ,
Hustensaft

Nur Pflanzen, die man sicher erkennt, sollte man sammeln.
Vom Ernten in der Nähe stark befahrener Straßen ist abzuraten!



JEDER KANN ...

... mit Topfen Wände bemalen

Menschen halten sich bis zu 80 % der Zeit in Innenräumen auf.

Durch eine Vielzahl an Faktoren ist die Luft in Räumen viel schlechter als außerhalb.

Vor allem Tabakrauch, Ausdünstungen vom Menschen selbst und von behandelten Möbeln, Wänden, Decken und Böden sowie geheime Schimmelkulturen machen der Luftqualität zu schaffen. Dass sich Menschen in Räumen aufhalten, wird man kaum verhindern können oder wollen.

Es ist aber sehr wohl möglich, beim Bauen und Einrichten auf ein gesundes Raumklima zu achten, das heißt zum Beispiel, auf chemische Anstriche auf Wand, Boden und Decke zu verzichten. Auch wasserunlösliche Lacke und Anstriche "dampfen ab" und können sogar Allergien auslösen.

Um anschaulich zu machen, dass man sich keinen Giftcocktail auf die Wand streichen muss, möchte ich ein einfaches Rezept für eine Wandfarbe auf Topfenbasis vorstellen.

Es stammt aus dem Buch "Naturfarben-Handbuch" - Natürliche Farben und Anstriche für Wände, Holzböden und Möbel von Lynn Edwards und Julia Lawless, ISBN 3-922964-92-3. Das



anschaulich bebilderte Buch beschreibt einfache, erprobte Rezepturen und Maltechniken mit Naturfarben.

Wandfarbe auf Topfenbasis

Zutaten:

250 g Magertopfen,
2 gestrichene EL natürliches Pigment (Erd- oder Mineralpigment)
etwas Wasser



Aus 1l Magermilch und Zitronensaft lassen sich ca. 500 g Topfen herstellen. Dazu lässt man das Gemisch über Nacht an einem warmen Ort stehen und trennt den flüssigen Teil vom entstandenen Topfen ab.

Möglichkeit Nummer zwei: Topfen kaufen

Pigment mit etwas Wasser anrühren, über Nacht stehen lassen, den "Pigmentschlamm" in den Topfen einrühren, ca. 50ml Wasser dazu bis die Masse gut streichfähig ist. Dazwischen sollte immer wieder umgerührt werden, damit sich das Pigment nicht am Boden absetzt.

Die Farbe sollte schnell verarbeitet werden. Die Trocknungszeit liegt bei 1-2 Stunden. Die angegebene Menge reicht für ca. 4 m².

Diese Rezeptur ist geeignet für saugfähige Wände (auch Holz). Sie ist abriebfest, aber nicht abwaschbar.

Durch das Erdpigment

Erd- und Mineralpigmente sind fein gemahlene Erden oder Minerale, die je nach Zusammensetzung verschiedene Farben haben.

Anbieter:

www.naturfarbeshop.com
www.naturfarbenwerkstatt.de
www.pigmentmuehle.de
Firma Livos in Österreich



JEDER KANN ...

... aus Sauerampfer Nudeln machen



Nudeln selber zubereiten klingt sehr kompliziert - ist aber nicht schwieriger als Kekse-Backen und genauso spannend!

Das Grundrezept ist einfach zu merken: pro 10 dag Weizenmehl - 1 Ei.

Man kann natürlich auch z.B. Dinkelvollkornmehl beimengen - wer ausschließlich Vollkornmehl verwendet braucht mehr Eier. Man kann auch je ein Drittel Vollkornmehl, feinen Grieß und normales Weizenmehl nehmen. **Dann fehlt noch Salz, eventuell Olivenöl. Pro Person braucht man in etwa 10 dag Mehl.**



Nachdem der Teig geknetet worden ist, sollte er verpackt in Frischhaltefolie im Kühlschrank einige Stunden Zeit zum Rasten haben. Danach wird er mit dem Nudelholz so dünn wie möglich ausgewalkt - Menschen mit Nudelmaschinen haben hier einen großen Vorteil. Nun können jegliche Nudeln geformt, geschnitten oder auch geradelt werden.



Zu viele Schafe verderben den Broi!

Färben - Füllen - alles ist erlaubt mit den Nudeln. Geeignete Füllen sind etwa Spinat mit Ricotta, Bärlauch mit Topfen,...

Dazu einfach Scheiben aus dem Nudelteig ausstechen - einen Klacks Fülle drauf - zusammenklappen und Ränder mit Ei bestreichen - fertig. Diese können auch auf Vorrat produziert und eingefroren werden.

In den Teig selbst können z.B. Salbeiblätter eingearbeitet werden.

Oder man produziert ganz spezielle

Sauerampfernudeln:

Zutaten: 10 dag Sauerampferblätter, 3 Dotter, 13 dag Grieß, 10 dag Mehl glatt, Salz und Sauerrahm;

Sauerampferblätter, Salz, Dotter und Öl mixen, mit

Grieß und Mehl zu einem glatten Teig verarbeiten und einige Stunden rasten lassen.

Den Teig ausrollen und in dünne Nudeln schneiden, die in Salzwasser mit dem Olivenöl kernig gekocht werden. Abtropfen lassen und mit Sauerrahm und frisch geschnittenem Sauerampfer servieren.

Die Kochzeit ist bei selbstgemachten Nudeln natürlich total unterschiedlich - aufpassen! Die Nudeln müssen aber nicht gleich gekocht werden - sie können auch (sofern sie ungefüllt sind) auf Geschirrtüchern getrocknet werden.



Ich sage nur: lecker schmecker..



JEDER KANN ...

... italienischer Vorratskoch werden

Zur Vollendung unserer selbstgemachten Nudelvariationen hier noch Rezepte, die einfach, schnell zubereitet und köstlich sind.

Pesto und Sugo können im Vorrat aufbewahrt werden, und sind somit die schnelle Alternative zu gekauften Fertig-saucen. Keinerlei künstliche Farb-, Konservierungs- und Geschmacksstoffe kommen uns hier in die Quere!

Basilikum-Pesto

Pesto lässt sich einfach herstellen und ist durch die Beigabe von Olivenöl auch lange haltbar. Dazu braucht man Basilikum, Knoblauch, Salz, Pfeffer und hochwertiges Olivenöl. Es werden Pinienkerne in einer fettfreien Pfanne leicht geröstet sowie etwas Parmesan beigegeben. Nach Belieben kann man mit Petersilie und oder Basilikum würzen.

Alle Zutaten werden nach Gefühl in ein Verhältnis gesetzt, mit einem Pürierstab, Mixer oder Mörser zerkleinert und verrührt - Ziel ist eine feine grüne Paste.

Basilikum kann übrigens ganz leicht selbst angebaut werden - Pflänzchen gibt's in jedem Gartenmarkt.

Bärlauch-Pesto

Bärlauch finden wir im Frühjahr in Überfluss - es wäre schade dies nicht zu nutzen!

Wir brauchen 1 Bund Bärlauch, ca. 8 dag Nüsse, 2 Knoblauchzehen, 2 EL geriebenen Parmesan, ca. 1/8 l Olivenöl und Salz.



Nüsse rösten, den gewaschenen Bärlauch in feine Streifen schneiden, dann alle Zutaten gemeinsam mixen oder mörsen. Köstlich - sehr intensiv - und unbedingt Kaugummi nach Verzehr bereithalten!

Pestos werden im Kühlschrank in einem gut gereinigten Glas aufbewahrt.

Paradeiser-Sugo



Das geht wirklich R u c k - Zuck

Klein geschnittenen Zwiebel rösten, eventuell auch etwas Paprika , kleingeschnittene Paradeiser , etwas Zucker und wahlweise Zuckermais zugeben und nach Belieben mit Salz, Basilikum, Oregano, Majoran und Knoblauch würzen und noch heiß in Gläser füllen, die vorher mit heißem Wasser abgekocht worden sind.

Prost Mahlzeit!

JEDER KANN ...

... Bärlauch mit Herbstzeitlose verwechseln



TIPPS ZUM SELBERSAMMELN:

BÄRLAUCH, LECKER!

- langer, dünner Stiel
- lanzettenförmiges, breites Blatt
- Blätter kippen mit zunehmender Größe nach hinten
- Pflanze riecht stark nach Knoblauch (das tun die anderen nicht!)
 - Blüten weiß, und strahlenförmig symmetrisch,
 - eine Blattscheide ist nicht zu sehen

Bärlauch



HERBSTZEITLOSE, SEHR GIFTIG!

- kurzer, breiter Stiel
- lange, schmale, aber dickere Blätter, die aussehen, als ob sie in der Mitte gefaltet worden sind
- Blätter stehen aufrecht
- Blattspitzen krümmen sich nach innen; eher auf Wiesen - ab Mai
- Pflanze riecht nicht nach Knoblauch
- Blüten erscheinen erst im Herbst

Herbstzeitlose



MAIGLÖCKCHEN, SEHR GIFTIG!

- Maiglöckchenblätter haben auf der Oberseite einen Blaustich, Blattunterseite glänzend grün
- Die Blätter stehen meist zu zweit auf rundem Stängel, sie sind fest und schwer zu ernten
- Maiglöckchen haben eine rote Blattscheide (Basis des Stängels ist mit einem rötlichen Blättchen umgeben)
- Blüten sind weiß, glockenförmig und riechen süß
- Pflanze riecht nicht nach Knoblauch

Maiglöckchen



Wer sich bei der Unterscheidung nicht sicher ist, sollte den Bärlauch lieber kaufen!



JEDER KANN ...

... Hautunreinheiten besiegen

Hautunreinheiten sind das Problem fast aller Jugendlicher, und obwohl abertausende Cremes, Stifte, Masken und vieles mehr dagegen angeboten werden, scheint die Bedrohung kein Ende zu nehmen.

Viele dieser Kosmetikartikel für reinere Haut enthalten pure Chemie, so ist zum Beispiel Erdöl ein Grundbestandteil der meisten Kosmetika. Außerdem sind sie vorbelastet durch Tierversuche. Um diese Methoden nicht zu unterstützen, lohnt es sich, zu Naturkosmetik zu greifen.

Einen Ratgeber dazu gibt's bei Global 2000, den man gratis unter www.global2000.at - Service bestellen kann.

Selbstgemachte Hausmittel sind ebenfalls sehr effektiv, günstiger und vor allem hautverträglich.

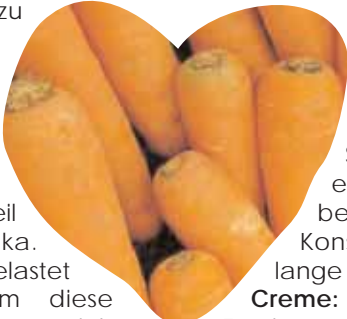
Notfall-Maske

Die hilft bestimmt, wenn in deinem Gesicht akuter Mangel an pickelfreien Zonen herrscht: Saft einer halben Zitrone, 1 TL Honig, 1 TL Schlagobers oder Joghurt, ¼ Karotte sehr fein reiben, zermanschen oder sonst irgendwie zerstören und dann das ganze vermischen. Um alles etwas dickflüssiger zu machen, gibt man Heilerde hinzu, bis die Maske eine festere Konsistenz hat.

Heilerde kann man in jeder Apotheke günstig erstehen

und kann auch für andere Zwecke verwendet werden.

Dann die Maske dick auftragen und trocknen lassen, abschließend mit warmen Wasser abwaschen.



Kurz erklärt sei der Unterschied zwischen Salbe und Creme.

Salbe: auf Fettbasis, enthält kein Wasser, benötigt deshalb keine Konservierungsstoffe, ist lange haltbar

Creme: mit Wasseranteil und Emulgatoren (verbinden Öl- und Wasserkomponenten), ist nur kurze Zeit haltbar ohne Konservierungsstoffe

Buchsbaum-Salbe

Buchsbaum-Blättchen zerstoßen zwei Wochen in Öl einlegen, dann abseihen und mit Schweineschmalz oder Bienenwachs vermengen (siehe "Jeder kann mit Blümchen Wunden heilen"). Voila!

Hinweis:

Buchsbaum ist gegessen giftig

Buchtipp:

"Das Rezeptbuch für Naturkosmetik", Heyne, sowie andere Bücher von Stefanie Faber, Bücher von Manfred Neuhold



JEDER KANN ...

... dem Husten was husten



Im Frühjahr greift häufig Husten um sich. Ein Glück, wenn die ersten grünen Spitzwegerichblätter aus dem Boden sprießen.



Dann schnapp ein Körbchen und hol sie dir! Spitzwegerichblätter enthalten antibakterielle, entzündungshemmende, hustenreizlindernde und auswurfördernde Stoffe. Also ideal, um deinem Husten was zu husten.

Alles, was du dazu brauchst, um dir deinen eigenen Hustensaft zu kochen, sind junge Spitzwegerichblätter, Wasser, Zucker und verschließbare Gläser.

In ein Riesenglas mit einem Liter Wasser gibst du so viele Spitzwegerichblätter, dass sie gerade noch mit Wasser bedeckt sind. Diesen Ansatz lässt du dann drei Tage lang an einem warmen Ort stehen. Am dritten Tag kochst du diese Mischung ca. 15 Minuten lang und filterst anschließend die Blätter ab. In das Spitzwegerichwasser gibst du jetzt noch ein Kilogramm

Zucker und kochst diese Mischung ca. eine halbe Stunde, bis der Spitzwegerichsirup etwas dickflüssiger ist. Hast du zu viel Zucker erwischt oder zu lange gekocht, kristallisiert dein Hustensaft. Dann hast du Hustenbonbons!

Den noch heißen Sirup gießt du anschließend in sterile Gläser, die sofort verschlossen werden sollten. Wenn sauber gearbeitet wurde, hält dieser Hustensirup mindestens ein Jahr lang, also bis zur nächsten Spitzwegerichernte.

Wenn dein Hals gereizt oder verschleimt ist, solltest du dreimal täglich einen Esslöffel voll Sirup zu dir nehmen.



Hinweis: Der Hustensirup ersetzt keineswegs einen Arztbesuch und kann nur bei leichten Erkrankungen helfen.



JEDER KANN ...

... mit Nüssen Wäsche waschen



Handelsübliche Waschmittel setzen sich aus zahlreichen, chemisch hergestellten Verbindungen zusammen. Neben Seifen und Tensiden enthalten sie Bleichmittel, Wasserenthärter, Aufheller, Schaumregulatoren, Duft- und andere Wirkstoffe. Weil durch diese Behandlung die Textilien rau und das Gegenteil von kuschelig weich werden, benötigt man Weichspüler.

Es gibt jedoch eine Alternative, die auf Bäumen wächst. Die Waschnuss. Die dazugehörigen Bäume wachsen in Indien und Nepal. Sie gedeihen auch auf Ödland und helfen, durch falsche Bewirtschaftung ausgelaugte Böden wieder zu begrünen.

Die getrockneten Nüsse sind braun, runzelig und leicht klebrig. Sie werden von September bis Oktober geerntet, dann entkernt und getrocknet.

Die Handhabung ist denkbar einfach. Man steckt 4-6 Nushälften in einen Stoffbeutel und wäscht ihn in der Trommel mit. Die Schale enthält Saponin, welches, wie Tenside, Schmutz von der Kleidung löst, wenn es mit Wasser in Berührung kommt. Die Pflanze bildet Saponin, um sich vor Bakterien und Pilzen zu schützen. Die Schalen werden nach Gebrauch einfach mit dem Kompost entsorgt. Bei niedrigen Waschttemperaturen und "weichem" Wasser, können die Nüsse ein zweites Mal ver-

wendet werden.

Die Kleidung wird auch ohne Weichspüler flauschig und die Farben bleiben viel länger erhalten. Der Textilgeruch nach der Reinigung ist neutral, wer aber eine individuelle Duftnote bevorzugt, gibt zwei Tropfen ätherisches Öl auf den Stoffbeutel.

Verwendbar sind die Saubermacher bei jedem Waschgang, auch bei Wolle und Seide, jedoch gilt es, ein paar Dinge zu beachten. Bei schwierigen Verunreinigungen ist Fleckensalz notwendig, weiße Wäsche soll hin und wieder mit Waschmittel unterstützt werden, da sie sonst vergrauen würde und Waschnüsse schützen nicht vor Verkalkung der Waschmaschine bei "hartem" Wasser.

Für Menschen mit Problemen, wie Allergien, Schuppenflechte oder Neurodermitis, ist die Waschnuss eine hautfreundliche Wahl, da sie nicht reizt.

Ein Kilogramm Nüsse reicht für ca. 100 Waschgänge und kostet um 20 Euro, ist also noch dazu eine große Geldersparnis.

Zu kaufen sind sie schon in einigen Geschäften und im Internet:

www.waschnuss.at
www.naturprodukte-shop.at
www.oekoshop.at
www.lavano.at
www.naturwelt.at



JEDER KANN ...

... fleißige Biene spielen



Dass Blumen nicht nur schön aussehen und gut riechen, wissen wir seit es Winnie Puh gibt. Denn Blumen geben auch sehr leckeren Honig.

Ungewöhnlich klingt jedoch die Tatsache, dass Honig auch ohne Hilfe von fleißigen Bienen hergestellt werden kann, und noch dazu aus Löwenzahn.

Jeder kennt den Löwenzahn als Pustebume wenn er verblüht ist und sich kleine "Fallschirmchen" bilden. Er gehört zu der Familie der Korbblütler, hat eine sehr lange Pfahlwurzel - und man findet ihn auf fast allen Wiesen.



Seinen Namen verdankt der Löwenzahn dem gelben Blütenkörbchen, das an die Mähne eines Löwen erinnert und den zahnförmigen, grünen Blättern.

Löwenzahnhonig ist einfach zu machen.

40 dg Löwenzahnblüten mit einem Liter Wasser und dem Saft von vier Zitronen aufkochen und einige Stunden ziehen lassen, durch ein Tuch abseihen und mit 3 kg Zucker ca. 2 Stunden köcheln lassen. Den Sirup in gut gereinigte Gläser füllen, er wird fest wenn er abgekühlt ist!



Der Honig soll besonders gesund und blutreinigend sein. Aus den sehr gesunden Blättern kann man übrigens Salat und aus den Löwenzahnblüten Löwenzahnwein machen.

Rezepte mit Löwenzahn findet man unter www.besser-essen.at - 1000 und 1 Rezept - Suche "Löwenzahn".

Zähne zeigen sollte man dem Löwenzahn beim Pflücken. Hier ist Vorsicht geboten, denn der Stängel enthält weißen Saft, der braune Flecken auf den Händen hinterlässt, die schwer wegzukriegen sind. Man kann den Saft aber auch als Heilmittel gegen Warzen verwenden.

Was kann der Löwenzahn eigentlich nicht...



JEDER KANN ...

... mit Kirschen kuscheln

Die Kirschensaison beginnt bereits und wie wir wissen, ist sie schnell wieder vorbei. Es wird also Zeit, den Vögeln ihr Futter wegzussen (sofern sie nicht schneller waren).

Wer die beim Kirschen-Essen störenden Kerne schon mittels Weitspucken entsorgt hat, sollte diese auf dem schnellsten Wege wieder einsammeln. Sie sind zwar schlecht kaubar und wegen der enthaltenen Blausäure giftig (nicht zu viele verschlucken!!), eignen sich aber bestens zum Kuscheln.

In ein Baumwollsäckchen gefüllt ergeben Kirschkerne eine hervorragende Wärme- und Kühlflasche. Sie speichern Temperaturen besser als Wasser und sind auch wesentlich leichter. Die Wärme wird gezielt und gleichmäßig an der **g e w ü n s c h t e n** Körperstelle abgegeben.

Durch die leichte Reibung am Körper fördern sie die Durchblutung. Kirschen sind also auch wunderbare Masseur.

Diese Eigenschaften machen sie zu Erzfeinden von Bauch-, Zahn- und Gliederschmerzen. Je nach Wehwehchen verwendet man gekühlte oder erwärmte Kerne. Bei Verstauchungen helfen kalte Kerne, um die Schwellung etwas zu beruhigen.



Der Weg vom Baum ins Kissen:

Man sammelt so viele Kirschkerne, wie man kriegen kann (ab einem viertel Kilogramm geht sich schon ein schönes Kissen aus) und legt sie eine Weile in Obstessig ein, bis kein Fruchtfleisch mehr dran ist. Danach reibt man die Kerne mit einer Bürste sauber und lässt sie an einem warmen, luftigen Ort trocknen.

Danach stopft man die trockenen Kerne einfach in ein Leinen- oder Baumwollsäckchen. Es sollte ein Stoff sein, der Hitze aushält, damit man das ganze Kissen erwärmen kann.

Ein zusätzlicher, waschbarer Überzug ist dann von Vorteil, wenn das wundervolle Wärme-Kälte-Massage-Kissen häufig benutzt wird.

Die Kerne kann man in der Mikrowelle (1 Minute), im Backrohr, auf dem Heizkörper, im Gefrierfach oder im Schnee auf die gewünschte Temperatur bringen.



JEDER KANN ...

... mit Pflanzen Kleidung färben



Wer sich seine Textilien einmal selbst färben will, hat eine besonders lustige Möglichkeit dazu. Anstatt mit ätzenden Farbstoffen zu hantieren, erntet man die Farben einfach vom Wegesrand. Eine Vielzahl heimischer Wild- und Kulturpflanzen sind imstande, Seide, Baumwolle und Wolle zu färben.

So kann man folgende Farbtöne mit diesen Pflanzen erreichen:

Gelbgrün: Weiden- und Schafgarbenblätter

Rötlichgelb: Schafgarben- und Kamillenblüten

Gelb: Apfel- und Birnbaurinde, Faulbaurinde, Zwiebschale, Färberkamille

Rot: Krappwurzel

Braun: Eichenrinde, Walnusschalen

Grau bis Schwarz: Erlenrinde

Violett: Alkana (Anchusa tinctoria, auch Ochsenzunge genannt)

Blau: Indigo (hier muss man das fertige Pigment kaufen, es wird durch Vergärung aus der Pflanze gewonnen)

Bei vielen Färbepflanzen ist es notwendig, die Textilien auf die Farbstoffaufnahme "vorzubereiten". Diesen Vorgang nennt man beizen. Die einfachste Beize erfolgt mit Alaun (Kaliumaluminiumsulfat). Alaun dringt in Wolle ein und ermöglicht das Halten und Binden des Farbstoffes.

Wer kein Alaun benutzen will, kann auch mit Sauerampfer oder Vogelmiere beizen. Den genauen Beizvorgang will ich hier nicht erklären. Wir konzentrieren uns auf gerbstoffhaltige Pflanzen, bei denen man nicht beizen muss. Das sind zum Beispiel grüne Walnusschalen, Rinden, Krappwurzel. Prinzipiell werden aber gebeizte Textilien farbkraftiger.

Grundrezept Farbbad:

Auf 100 g Textil nimmt man 100 g trockenes Färbekraut (bei frischen Pflanzen, die doppelte Menge). Kraut in Stoffsackerl, dieses über Nacht in kaltes Wasser einweichen, Textil rein, es soll so viel Flüssigkeit sein, dass das Textil darin locker schwimmen kann, sonst verdünnen, alles gemeinsam (mit Textil)

erhitzen, 2 Stunden köcheln lassen, Textil aus dem Farbbad nehmen, mit Wasser ausspülen.

Genauere Information und Rezepte:

Färben und Filzen für jedermann - Leopold Stocker Verlag, Graz, Andrea und Maria Karl, 1998

Bezugsquellen:

www.galke.com - Kräuter, Gewürze sowie getrocknete Färbepflanzen
Ing. Volkmar Baurecker, Göthestraße 38, Linz, baubiologie@aon.at - Färbezubehör

Manufaktur Haslach,
www.alom.at/twh/index.htm - Schafwolle und vieles mehr
Apotheken - Alaun





DILEMMA

Namensentstehung

Wir wollten anfangs einfach Anleitungen verfassen, die beschreiben, wie interessante Alltagsutensilien selber machbar sind. Es fehlte ein Name, der dem Vorhaben eine Identität gibt.



Nach der Idee der Indianerschuhe aus Filz oder Leder entstand:

„Jeder kann aus Schafen Schuhe machen.“

Ab da war "Jeder kann ..." der Name unserer Rubrik. Ein Gruppenname war aber nach wie vor nicht gefunden. Bei unseren FÖJ-Kollegen wurden wir daraufhin das Schaf nie wieder los (inzwischen kann jeder von uns Schafe zeichnen, wir haben jemanden gefunden, der die Schafe noch schöner zeichnen kann - siehe unten).



Monate später, beim nächsten Seminar überlegten wir Tag und Nacht (maßlose Übertreibung), um endlich einen

Gruppennamen zu finden.

Und aus unerfindlichen Gründen und Gedanken sagte einer das Wort "Dilemma".



Das passt einerseits zum Schaf, das einfach nicht mehr abhauen will und passt andererseits auf die seltsamen, kleinen und großen Dilemmas, die sich in der Welt so ereignen.

Hinweis:

Die seltsamen Zeichnungen auf dieser Seite waren unsere ersten Schafzeichenversuche! Im Laufe der Zeit haben wir bemerkt, dass Schafe Hängeohren haben! Und wir haben jemanden gefunden, der Schafe wesentlich erkenntlicher zeichnen kann. Siehe Seite 3.

Impressum:

Medieninhaber, Hersteller

Christine Fellnhofer, Claudia Stiebitzhofer, Karin Schroll

Herstellungsort

Stift St. Georgen am Längsee

Kontakt, Anregungen, konstruktive Kritik

Karin Schroll, Leithenweg 3, 3683 Yspertal, karinschroll@hotmail.com

Die Inhalte dieser Broschüre sind sorgfältig geprüft. Dennoch können wir keine Haftung übernehmen.

Stand: Mi, 29. Juni 2005

ES IST EIN DILEMMA, DASS ...



... alle lieber Auto fahren, obwohl ein **Bahnkilometer** durchschnittlich **14 Cent** kostet, ein **Autokilometer 36 Cent**. Bei Autoverkehr im Vergleich die Lärmbelastung höher ist, der Flächenverbrauch, die Feinstaub- und Abgasbelastung ebenfalls. **Beim Zug darf man übrigens einschlafen!**



... die meisten Autos nur wenig besetzt sind, obwohl auch viele andere Autos in die selbe Richtung fahren würden. **Mitfahrbörsen könnten der Gesundheit, der Geldbörse und sozialen Kontakten gut tun.**

... viele Dinge, die zur Zeitersparnis erfunden wurden, letztlich dazu geführt haben, dass die ersparte Zeit wieder gearbeitet werden muss, um die Geräte zur Zeitersparnis finanzieren zu können (zB: Auto)

Beispiel aus der Landwirtschaft: zu Beginn der Traktorenzeit hatten Bauern noch kleinere Felder, die mit Pferden und Handarbeit bewirtschaftet wurden. Kaufte man sich einen Traktor zur Zeit- und Arbeitersparnis, musste die bewirtschaftete Fläche wachsen, um den Traktor rentabel zu machen und finanzieren zu können.

... der **Energieverbrauch**, den wir für

die Herstellung, Bearbeitung und den Transport **von Lebensmitteln** benötigen, **um ein Vielfaches größer** ist, als der **Energieertrag**, den wir aus diesen Lebensmitteln beziehen.

... viele **chemische Zusatzstoffe** und deren **Auswirkungen** noch weitgehend **unerforscht** sind, obwohl sie schon lange verwendet werden.

... der Großteil der Textilien und viele andere Produkte im Handel auf **unfairen Arbeitsbedingungen** beruhen, das heißt, Menschen ausgebeutet werden!

... das **Wirtschaftssystem** auf **unendlichem Wachstum** beruht. Es wäre also besser für die Wirtschaft, für den Haushalt eine Hilfskraft zu beschäftigen und dafür selbst mehr zu arbeiten um diese zu finanzieren, anstatt weniger Erwerbsarbeit zu leisten und mehr selbst zu machen.



Man muss sich wegen diesen Dilemmas nicht in Depressionen stürzen. Doch wenn einem solche Dinge bewusst werden, kann man im täglichen Leben die eigenen Handlungen überdenken und gegebenenfalls ändern.



STIFT ST. GEORGEN AM LÄNGSEE

30.000 m² STIFTSGÄRTEN

Österreichs größter
Permakulturgarten
Obstgärten
Arzneigarten
Naturerlebnisgarten
Kräuterspirale
Strohballenhaus



Steinarena

Labyrinth aus duftendem

Lavendel

Georgica Walderlebnispfad

Seeblickterasse

Umfangreiches Seminar- und

Bildungsangebot



Schlossallee 6
9313 St. Georgen am Längsee
Tel: 04213/2046, Fax: +46
office@bildungshaus.at
www.bildungshaus.at