

magazin

Tauschkreis Innviertel

Ausgabe 2018

Liebe Leserinnen und Leser,

es ist kaum zu glauben, aber schon wieder ist ein Jahr herum und zum zwölften Mal in Folge veranstaltet der Tauschkreis Innviertel—konkreter die Neigungsgruppe Garten & Küche—den Pflanzenmarkt in Altheim.

Dies nehmen wir zum Anlass, um nicht nur die Idee des Tauschens in das 21. Jahrhundert zu befördern, sondern auch unserem Magazin dieses mal gleich auch noch einen neuen Look zu geben.

Natürlich interessiert es uns, wie es Euch gefällt—

sagt's uns doch einfach.

Zum ersten Mal öffnet der Pflanzenmarkt seine Tore für andere kreative Gärtner: Wir begrüßen heuer erstmals unsere FreundInnen vom **Kleingartenverein Altheim** mit einem eigenen Stand bei uns am Pflanzenmarkt!

Gleichgeblieben ist die **Vielfalt an Artikeln** in unserem Magazin, das wir Euch auch heuer wieder—fast druckfrisch—vorstellen dürfen. Alle Artikel die ihr in dieser Ausgabe lest, sind von Mitgliedern des Tauschkreises Innviertel verfasst

worden—An dieser Stelle darf ich mich im Namen des Kernteams bei den Menschen bedanken, die sich die Zeit genommen haben, spannende Berichte für uns zu verfassen. So ermöglichen sie uns Einblicke in ihre Talente und bringen sich in unsere Gemeinschaft ein. **DANKE** dafür.

Ich wünsche Euch auf alle Fälle viel Spaß beim Schmökern in den spannenden Artikel und viel Freude mit unserem neuen Tauschkreis Magazin.

Astrid

Chefredakteurin 2018

Der Reinerlös des Pflanzenmarktes kommt auch heuer wieder dem Verein Frau für Frau in Braunau zugute. Wir stellen das Projekt auf Seite 18 vor.

Tauschkreistreffen—“Tausch und Plausch“

Jeden 1. Montag im Monat
19:00 beim Jagawirt in
4912 NEUHOFEN

Jeden 3. Montag im Monat
19:00 beim Englwirt in
4950 ALTHEIM

Der Ton macht die Musik



Ton ist ein im Erdreich natürlich vorkommendes Material, das aus Urgestein im Laufe von Millionen Jahren durch die Einflüsse von Regen, Frost und geologischen Prozessen entstanden ist. Ton gibt es fast überall auf der Erde und die aus ihm hergestellten Produkte begleiten die Menschen zu allen Zeiten und in allen Kulturen. Erste Funde von

Gefäßen aus Keramik gab es bereits um 10 000 vor Christus.

Neben vielen anderen Bestandteilen enthalten Töne verschiedene Metalloxide, die die Farbe des Tons beeinflussen. Es gibt weiße, rote, lederfarbene, korkfarbige, braune, schwarze und graue Töne. Durch Zusatz von Schamotten wird dem Ton Stabilität verliehen.

Töpfern ist nichts Neues, aber es fasziniert immer wieder aufs Neue, wenn aus einem unförmigen Tonklumpen nach vielen Arbeitsschritten und beträchtlichem Zeitaufwand ein einzigartiges Produkt entsteht. Mit Kreativität

und viel Geduld kann von diversen Gebrauchsgegenständen für Alltag und Garten, fast alles Beliebige hergestellt werden.

Der Laie verbindet Töpfern meistens mit einer Scheibe. Aber es gibt viele andere Methoden um zu einem Werkstück zu kommen. Von allen Techniken ist mir die Platten- und Aufbautechnik am liebsten, weil ich individuelle Stücke fertigen will. In meiner kleinen Töpferwerkstatt, wo sich ein geordnetes Chaos aus Tonkübeln, Glasurteigeln, diversen Werkzeugen und Pinseln befindet, fühle ich mich wohl und kann meiner Kreativität und Motivation freien Lauf lassen.

Die vielen Möglichkeiten, Muster und Struktur in den Ton zu bringen, sind fast unbegrenzt. Neben den in Töpferfachgeschäften gekauften oder selbstgemachten Stempeln verwende ich alles, was mir in die Quere kommt. Frische Blätter, grobe Stifte, Knöpfe und vor allem Malerwalzen in allen Variationen.

Die Arbeitsschritte sind dann immer die gleichen: Ton ausrollen, Muster

einprägen, formen, glätten, trocknen, schleifen. Anschließend werden die Werkstücke vorsichtig in den Brennofen geschichtet. Bei 960° ist der Schrühbrand nach 36 Stunden fertig zum Ausräumen.

Der eigentliche Effekt entsteht erst durch das Glasieren oder Bemalen der Stücke, die dann nochmals bei 1230° in den Ofen wandern. Dadurch werden die Gefäße frostfest und wasserundurchlässig.

Auch nach jahrelanger Töpfererfahrung ist es immer noch spannend, den Brennofen nach zwei Tagen zu öffnen und sich von den Ergebnissen überraschen zu lassen. Natürlich gibt es auch so manche Enttäuschung, wenn das eine oder andere Produkt nicht so ganz den Vorstellungen entspricht.

Aber wer die Begeisterung für Keramik einmal entdeckt hat, dem entmutigen solch kleine Rückschläge nicht. Im Gegenteil, es besteht eher die Gefahr, nach dem Töpfern süchtig zu werden.

Zur Autorin

Theresia stellt mit Leidenschaft und viel Liebe Objekte aus Ton her. Sie hat die Mitgliedsnummer 262 und stammt aus Hohenzell

A Platzerl fürs Pflanze

Welche Pflanzen vertrauen sich und welche können sich nicht ausstehen?

Wir versuchen heute einen kleinen Überblick zu geben, was z'ampasst und was nicht. Damit dein Gemüse vom Pflanzenmarkt noch besser wächst und gedeiht und deine Ernte phänomenal wird!

Gutes Gelingen!



Gurken

Mögen: Kohlgewächse, Fenchel, Bohnen, Erbsen, Rote Rüben, Salat und Zwiebel

Mögen nicht: Radi

Paprika

Mag: Kohlgewächse, Lauch, Tomaten, Kohlrabi, Karotten, Salat

Mag nicht: Bohnen

Zucchini

Mögen: Rote Rüben und Zwiebel

Salat

Mag: Gurken, Kohlgewächse, Tomaten, Fenchel, Karotten, Bohnen, Erbsen, rote Rüben, Zwiebel

Mag nicht: Sellerie

Zwiebeln

Mögen: Gurken, Zucchini,

Karotten, Erdbeeren, rote Rüben, Salat

Mögen nicht: Kohlgewächse, Kohlrabi, Bohnen

Radi/Radieschen

Mögen: Kohlgewächse, Tomaten, Kohlrabi, Karotten, Bohnen, Erbsen, Erdbeeren, Salat, Spinat

Mögen nicht: Gurken

Bohnen

Mögen: Gurken, Kohlgewächse, Tomaten, Kohlrabi, Radi, Salat, Rote Rüben

Mögen nicht: Lauch, Fenchel, Zwiebel

Erdbeeren

Mögen: Kohlgewächse, Lauch, Radi, Ziebel, Radieschen

Lauch

Mag: Sellerie, Kohlgewächse, Tomaten, Kohlrabi, Karotten, Erdbeeren, Salat

Mag nicht: Bohnen, Erbsen, rote Rüben

Kohlrabi

Mag: Sellerie, Lauch, Tomaten, Radi, Bohnen, Erbsen, Spinat, Salat

Karotten

Mögen: Kohlgewächse, Lauch, Tomaten, Kartoffeln, Erbsen, Salat, Zwiebel

Tomaten

Mögen: Sellerie, Kohlgewächse, Karotten, Radi, Bohnen, Salat, Spinat

Mögen nicht: Kartoffeln, Erdbeeren

Buchtipp

für Hochbeet-Bauer und Hügelbeet Interessierte:

„Hochbeete & Co. in meinem Garten“ vivo Buch UG

ISBN-10: 3945623073,
ISBN-13: 9783945623077

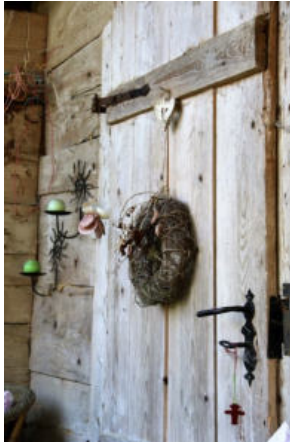
Tauschkreistreffen:

Jeden ersten Montag im Monat beim Jagawirt in 4912 NEUHOFEN

Jeden dritten Montag im Monat beim Englwirt in 4950 ALTHEIM

Jeweils 19:00

Garteninspirationen in Saiga Hans



Ab und zu veranstalten wir vom Tauschkreis aus gemeinsame Ausflüge—in diesem Fall hat sich die Neigungsgruppe „Garten und andere Pflanzereien“ auf den Weg nach Saiga Hans gemacht um sich in einem besonderen Garten Inspiration zu holen: in dem von Maria Karrer. Natürlich sind wir nachher auch auf eine gute Jause eingekehrt.



Wer bastelt mit, im Seniorenheim?

Im Sommer letzten Jahres wurde ich gefragt, ob ich mir vorstellen könne, mit den Bewohnern unseres Seniorenheimes regelmäßig kreativ zu arbeiten. In meinem Beruf hatte ich zuvor viel mit Kindern verschiedener Altersgruppen gebastelt und auch in meiner Freizeit spielt Kreativität in seinen verschiedenen Formen nach wie vor eine große Rolle. Also, so dachte ich, das Basteln mit Senioren ist so einfach wie das Basteln mit Kindern, nur mit anderen Vorzeichen und ich erklärte mich dazu bereit. Basteln mit Senioren hat in der Altenpflege eine lange Tradition und wird vorwiegend als Beschäftigungs- und Aktivierungsmöglichkeit eingesetzt. Es geht nicht darum, ein möglichst fehlerfreies Werkstück herzustellen, sondern die eigenen Möglichkeiten und die noch vorhandenen Fähigkeiten auszuloten.

Zu berücksichtigen sind dabei die verschiedenen starken körperlichen und mentalen Einschränkungen der Menschen, sowie deren kürzere Konzentrationsspanne. Perfekte Bas-



telanlässe bieten die diversen Festtage und die verschiedenen Jahreszeiten, die eine klare Zeitstruktur im Jahreslauf vorgeben.

Ganz nebenbei wird durch das Basteln auch die Konzentration und die Motorik trainiert, ein entscheidender Impuls für das Selbstbewusstsein gegeben, der Zusammenhalt in der Gruppe gefördert und Abwechslung in den manchmal eintönigen Alltag eines Seniorenheimes gebracht.

So treffen wir einander jeden zweiten Donnerstag für eineinhalb bis zwei Stunden. Im Durchschnitt sind acht bis neun Personen im Alter bis über 90 Jahren anwesend, die in ihren Fähigkeiten sehr differenziert sind.

Durch eine möglichst

sorgfältige Vorbereitung der Werkstücke werden diejenigen entlastet, denen bereits kleine Tätigkeiten und die Umsetzung einfacher Arbeitsaufträge schwerfallen. So halten am Ende unseres Zusammenseins alle, Geschickte und weniger Geschickte, die fertige Bastelarbeit in den Händen. Sie mag wegen der körperlichen und/oder mentalen Beeinträchtigung vielleicht nicht so ganz perfekt sein, aber mit wie viel Begeisterung ist sie entstanden und wie viel Freude löst sie bei jedem aus! Voller Stolz wird jedes Kunstwerk beim nächsten Besuch der Familie und den Bekannten präsentiert.

Vor Beginn meiner Tätigkeit war mir keineswegs bewusst, mit wie viel Zeitaufwand die Vorbe-

ereitung und Durchführung dieser Bastelnachmittage verbunden ist, aber wie reich werde ich immer wieder durch die Begegnungen und Gespräche und den Einblick in den Erfahrungsschatz meiner Senioren belohnt! Ich möchte keinen dieser Nachmittage missen.

Wenn du mehr über die Freiwilligenarbeit beim Roten Kreuz wissen möchtest, kontaktiere die nächste Dienststelle oder informiere dich unter www.rotekreuz.at.

Das, was wir aus Liebe tun, tun wir im höchsten Grad freiwillig.
(Thomas von Aquin)

Zur Autorin

Hildegard war früher Lehrerin, hegt und pflegt mit Begeisterung ihren Garten und wohnt in Altheim. Sie hat die Mitgliedsnummer 121.

Talente - oder: was hab ich denn schon zum Tauschen?

Oft sieht man ja seine eigenen Talente, Fähigkeiten oder Schätze gar nicht, die man anderen zur Verfügung stellen könnte. Wir haben Dir daher eine kleine Liste an Dingen zusammengestellt, die Du in den Tauschkreis einbringen könntest.

Die Talenteliste

kleinere Näharbeiten -
div. Massagen -
Schülernachhilfe

kleinere Tischlereiar-
beiten -

Anhängerverleihen -
Sprachunterricht

Baumschnitt - Hilfe
am PC - Mitfahrgele-
genheit

Hilfe b. Umzug - Bü-
gelarbeit - Verleih v.
Sportgeräten - Fuß-
pflege

div. Kurse - kleine
Elektroarbeiten -
Sprachtherapie

Reisebegleitung -
Räume f. Festivitäten -
Musikunterricht

Fahrradreparatur -
Rasen mähen - Gar-
tenarbeit - Einstell-
platz f. Auto

Deutsch f. Ausländer -
Grabpflege - Brenn-
holz machen

Kleintransporte - Fo-
tografieren - Verleih
div. Maschinen

Kinderbetreuung - Alten-
betreuung - Stilberatung

House-Sitting - Wande-
rungen - Radtouren

Meditation - Klangthera-
pie - Bastelkurse

Reparatur von Haushalts-
geräten - Präsentations-
räume - Tennis -
Unterricht

Heilpflanzenkunde - pers.
Gedichte - Jungpflanzen

Kunsth Handwerk - Natur-
kosmetik - Biodanza

Dachboden-Räumung -
Keller-Räumung - Fenster
putzen

Meditation - Fenster
streichen - kl. Malerarbei-
ten

Urlaubsangebote - Hilfe b.
Bodenverlegen - Hilfe b.
Hausputz

Hilfe b. Gartengestaltung
- m. d. Sense mähen - Ki-
nesiologie

Reiki - Hilfe am Bauern-
hof - Transporte m. Trak-
tor

Hilfe b. Amtswegen - Be-

treuung v. Haustieren -
Ernährungsberatung

Auto putzen - Woh-
nungsräumung - Haare
schneiden

Kleidungstausch - Bü-
chertausch - Kinderbe-
treuung

Brot backen - Kuchen ...
backen - Bio-Getreide

div. Second Hand Waren -
Baby-Artikel - Milch /
Käse

Fleisch/ Wurst - Obst/
Gemüse - Einkochtes

Honig - Kinderspielzeug -
Säfte / Most

Hochbeet bauen - Ferien-
wohnung - Hilfe bei Re-
novierungen

Gästezimmer - Überset-
zungen - Kleidung än-
dern/ausbessern

gemeinsam musizieren -
Schach spielen - Obst
pressen

Lebensmittel verarbeiten -
Coaching - Gesprächsrün-
den

Diskussionen - Hilfe bei
Krankheit - gemeinsam
feiern

gemeinsam basteln - Par-
tyzelt-Verleih - Markt-
stand-Verleih

Und du?

Bestimmt hast jetzt auch
du bei mehr als einem
Ding „Kann ich“ oder „hab
ich“ gedacht. Du siehst
also, jeder kann etwas
oder hat etwas das ein
anderer brauchen kann.
Und was liegt da näher,
als sich zusammen zu set-
zen und sich abzuspre-
chen, dann brauch näm-
lich nicht jeder alles selbst
machen.

Darum beim Tauschkreis mitmachen!

Wir als Tauschkreis Inn-
viertel bieten die die
Plattform, jemanden zu
finden, der genau das
braucht was du besonders
gut kannst, oder der das
kann, was gerade DU ge-
nau suchst.

Sprich uns einfach an,
wenn du mehr Informati-
onen haben möchtest oder
komm zu unseren Tausch-
kreistreffen vorbei!

Tauschkreistreffen:

Jeden ersten Montag im
Monat beim Jagawirt in
4912 NEUHOFEN

Jeden dritten Montag im
Monat beim Englwirt in
4950 ALTHEIM

Flurreinigung Altheim—Tauschkreis macht mit!

Eine kleine, aber feine Abordnung des Tauschkreises Innviertel war heuer bei der Flurreinigung in Altheim dabei. Erstens weil es uns ein Anliegen ist und wir uns zweitens damit bei der Gemeinde Altheim für die Unterstützung unserer Aktivitäten bedanken.

Fünf dem Wetter trotzen-
de Müllsammler fanden
sich Ende März am einem
Freitag vor dem Wirt
z'Stern ein, um den Be-
reich zwischen Stern und
Wolfeck vom Unrat zu
befreien.

Das Wetter hätte besser

sein können, aber das tat
der Stimmung keinen Ab-
bruch, Die kleine Gruppe
teilte sich auf, sammelte
und ratschte und hatte
viel Spaß bei der Arbeit.

So kam dann auch ganz
schön viel Zeug zusam-
men, das wir in den bei-

den Stunden aus den Stra-
ßengräben und Bachufern
klaubten. Sogar einen
komplett gefüllten Müll-
sack fanden wir.

Manchmal fragt man sich
ja schon, warum Men-
schen ihren Müll nicht
ordentlich entsorgen —
oder ob es ihnen einfach
egal ist, weil es eh wen-
ig gibt, der hinter ihnen
zammräumt.

Als Belohnung gingen wir
nach Abschluss unserer

Arbeit für die Allgemein-
heit auf eine heiße Suppe
und ein Seiterl Bier zum
Englwirt.

Dort halten wir auch un-
sere Tauschkreistreffen
in Altheim ab. Der Pepi
kennt uns also schon und
wueder sich über nichts
mehr, nicht einmal, wenn
wir nur in Socken in sei-
ner Gaststube auftau-
chen, wie die dreckigen
Stiefel vor dem Eingang
stehen lassen.



Was ist eigentlich Kinesiologie?

Kinesiologie setzt sich aus den griechischen Wörtern „Kinesis“ (Bewegung, bewegte Energie) und „logos“ (Wort, Lehre) zusammen.

Was macht die Methode?

Bei dieser Methode wird der Muskelreflex z.B. des Armes dazu benutzt um durch eine Körperreaktion unterschiedliche Fragen zu beantworten wie z.B. verträgliche oder unverträgliche Substanzen usw. und sie für den Körper auszutesten.

Der Körper selbst gibt dadurch Antworten darauf, was ihn belastet oder Blockaden hervorruft bzw. auch welche Maßnahmen helfen können, diese zu beheben.

Dies ist dadurch möglich, dass im sog. „Zellgedächtnis“ und im Nervensystem unseres

Körpers alle gemachten Erfahrungen gespeichert sind und über diesen einfachen Test abgerufen werden können.

Störungen beseitigen

Um die gefundenen Störungen zu beseitigen gibt es vielerlei Methoden.

Dabei können auch z.B. Bachblüten, Phytotherapie, Bioresonanz oder folgende Anwendungen eingesetzt werden:

Psycho-Kinesiologie

Die Psycho-Kinesiologie wurde von dem deutschen Arzt Dr. Dietrich Klinghardt entwickelt und geht davon aus, dass es im Leben des Klienten (z.B. durch Traumata, Enttäuschungen, usw...) einen ursächlichen seelischen Konflikt gab, durch den der harmonische Ausdruck der Gefühle unterbrochen und so das psychische Gleichgewicht gestört wird sodass es zu Ängsten, Lernschwierigkeiten, usw. kommen kann. Oft sind diese Ereignisse im Unterbewusstsein gespeichert. In der Anwendung geht es darum, diesen Konflikt zu finden und z.B. mittels der

Farbbrillen-Methode zu lösen.

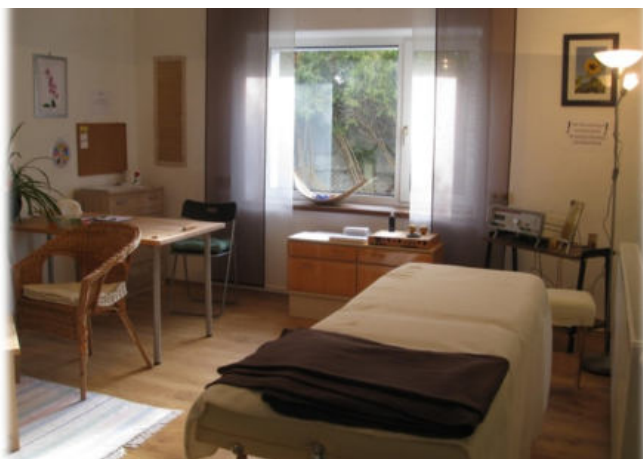
Systemische Kinesiologie

Die Systemische Kinesiologie geht davon aus, dass wir mit unseren Vorfahren energetisch verbunden sind und oft Glaubensmuster und Verhalten übernehmen, die nicht unsere ureigenen sind, sondern Muster, die andere schon vor uns gelebt haben. Man versucht daher belastende Muster zu erkennen und aufzulösen.

Kinesiologie ist für alle Altersstufen geeignet. Auch bei Babies und sogar für Tiere kann sie durch einen Surrogat (eine Person die das Tier berührt und in Vertretung getestet wird) angewendet

Zur Autorin

Inge kennt sich auch mit Ernährung aus und bringt oft Ghee mit. Sie hat die Mitgliedsnummer 25 und wohnt in Ried / Innkreis.



Taheres Leben mit zwei Kulturen

Ich heiße Tahere Mohammadi, bin Afghanin und 25 Jahre alt. Ich bin verheiratet und habe eine Tochter, 9 und einen Sohn, 5 Jahre alt. Ich bin im Iran aufgewachsen. Dort waren wir illegal, rechtlos, wurden ausgebeutet, durften in keine öffentliche Schule gehen und hatten keine Sozialversicherung.

2015, als die Lebensbedrohung immer stärker wurde, entschlossen wir uns zur Flucht. Wir landeten zuerst in einer Flüchtlingsunterkunft in Altheim. Seit Ende 2016 wohnen wir privat in einer kleinen Wohnung bei sehr entgegenkommenden Vermietern.

Im letzten September hatten wir beim Bundesasylamt Linz einen Interviewtermin. Seither warten wir auf den Asylbescheid. Die Sorge um unsere Zukunft belastet uns sehr.

Tahere, du kannst sicher Vergleiche ziehen zwischen dem Leben in deinen Herkunftsländern und Österreich anstellen:

Der österreichische Staat hat uns nach der gefährlichen Flucht aufgenommen, eine Unterkunft ge-

stellt, und er sorgt für unseren Lebensunterhalt. Wir leben in Sicherheit, können uns weiterbilden, was speziell für Mädchen und Frauen in moslemischen Ländern keine Selbstverständlichkeit ist. Wir sind hier zum ersten Mal in unserem Leben kranken-versichert. Wir schätzen die Leistungen des österreichischen Staates sehr.

In Österreich sind Männer und Frauen rechtlich gleichgestellt. Bei Übergriffen wird der Schuldige gesucht. Im Iran stand fest, dass Frauen durch ihre Kleidung und Blicke die Belästigungen provoziert hätten, was fast immer auch noch zu Problemen mit dem eigenen Ehemann führt. Bei Trennungen werden die Kinder immer dem Ehemann bzw. seiner Familie zugesprochen.

Wie gestaltet sich das Zusammenleben mit den Österreichern?

Vom ersten Tag an haben sich viele Altheimer bemüht, uns das Einleben in der für uns so fremden Kultur zu erleichtern. Wir haben viele gute, hilfsbe-



reite Menschen kennen gelernt. Wir sind ihnen unendlich dankbar.

Ein fremdes Land, eine andere Kultur – manches wird für euch ungewohnt sein.

Den Österreichern ist Natur- und Tierschutz wichtig – Mülltrennung müssen wir erst lernen.

Es gibt hier Regeln, die das Zusammenleben erleichtern und man hält sich tatsächlich daran, z.B. Verkehrsregeln. Im Iran sind Verkehrsampeln „Dekoration“.

Bei uns spielt sich viel auf dem Boden ab – essen, schlafen, lernen....

In Österreich besuchen sich die Verwandten meist nur ein paar Stunden, in unserer Kultur ist das undenkbar, wir bleiben einige Tage. Es ist außerdem extrem unhöflich, einen Besuch auszu-

laden, sei er noch so ungelegen.

Zum Schnäuzen und Husten verlassen wir höflicherweise den Raum.

Wenn Österreicher den Raum betreten, grüßen sie, das finde ich sehr freundlich.

Menschen, die wir sehr schätzen und lieben, z.B. die Eltern, werden zeitlebens mit „Sie“ angesprochen.

Wir hoffen auf einen positiven Asylbescheid, damit wir selber für uns sorgen können und diesem Land von Nutzen sein können.

Zur Autorin

Inge betreut ehrenamtlich Flüchtlinge. Sie organisiert den Pflanzenmarkt und kennt sich im Garten wunderbar aus. Sie wohnt in Altheim und hat die Nummer 120.

Wissenswertes über Honig



Seit 30 Jahren haben wir Bienen und wir sind begeistert vom Produkt Honig. Denn Honig ist

- zu 100% ein Naturprodukt
- über viele Jahre ohne Zusätze bei Zimmertemperatur haltbar und
- ein gesundes Süßungsmittel und zugleich Heilmittel
- gibt Speisen eine besondere Note
- ist auch ein begehrtes Produkt in der Kosmetik
- und kann gut für Wundheilung eingesetzt werden

Zur Autorin

Marianne ist unsere Honigfrau, hat die Mitgliedsnummer 187 und wohnt in Dietriching.

Einige Fragen die mir immer wieder gestellt werden:

Was ist der Unterschied zwischen Blüten- und Waldhonig?

Es gibt viele verschiedene Honigsorten. Jede Region hat ihren eigenen Honig. Das kommt vom unterschiedlichen Blütenangebot, das den Bienen zur Verfügung steht. Der Blütennektar wird von den Bienen gesammelt und zu Honig verarbeitet. Für Waldhonig verarbeiten die Bienen Honigtau von Nadelbäumen. Durch gezielte Erntezeiten kann man verschiedene Sorten produzieren.

Im Innviertel gibt es hauptsächlich Blüten- und Waldhonig. Von Mai bis Mitte Juni wird Blütenhonig geerntet, danach Waldhonig. Der Blüten- und Waldhonig entsteht durch die spätere Erntezeit.

Was ist Biohonig?

Biohonig ist Honig aus biologisch geführter Imkerei. Hier muss rückstandsfreies Wachs und biologisch erzeugtes Winterfutter verwendet werden. Bioimker haben ein eigenes Zertifikat und werden regelmäßig kon-

trolliert. Bioimkerei ist sehr aufwändig und teuer und lohnt sich erst ab einer bestimmten Anzahl an Bienenvölkern.

Was ist kandierter Honig?

Vor allem Blütenhonig kandiert nach einigen Wochen. Er verändert das Aussehen und wird fest. Kandierter Honig ist ein Markenzeichen für echten Honig. Die Veränderung seiner Konsistenz hat nichts mit Zuckerzusatz oder anderen Verfälschungen zu tun.

Kandierte Honig kann man durch Erwärmen auf 45 Grad wieder verflüssigen. Ich stelle die Gläser bei 45 Grad über Nacht in den Ofen. Auch der Kachelofen leistet diese Dienste!

Besser ist, frischen Honig im Glas einzufrieren. Durch den niedrigen Wasseranteil (ca. 15%) ist das problemlos möglich. Nach dem Auftauen ist er wie frisch geerntet!

Beim Altheimer Tauschkreistreffen biete ich regelmäßig unserem Honig an und freue mich, wenn er euch dann auch schmeckt.

Die erstaunliche Kraft der Pelargonie

Gestern nachmittags bekam ich einen Anruf von einer lieben Bekannten, die mich fragte, ob ich denn Geranium Anginka hätte. Sie meinte, ihr Pfarrer würde diese Pflanze suchen, da er sich immer einige Blätter davon aufs Essen streuen und somit etwas für seine Gesundheit tun wolle.

Der botanische Name Geranium sagte mir natürlich etwas, er steht für Geranien, Pelargonien und für die große Familie der Storchnabelgewächse. Den Namen Anginka jedoch hatte ich noch nie gehört. Ich begann im Internet zu recherchieren und landete auf mehreren polnischen Seiten: Geranium Anginka war der polnische Name für die Duftgeranie mit der Geschmacksrichtung Zitrone oder auch Rose. Und ich entdeckte Erstaunliches.



Die Duftgeranien und ihre Heilwirkungen stehen unseren heimischen Storchnabelgewächsen um nichts nach. In Polen findet man sie als kleine Hausapotheke offenbar

auf vielen Fensterbänken. Innerlich werden sie dort unter anderem bei Darmparasiten, Magen-Darm-Entzündungen, Diabetes, allgemeiner Schwäche und sogar Depressionen angewendet. Auch äußerlich sollen sie als Rheuma-Kompressen Linderung verschaffen. Frische Blätter werden bei Ohrenschmerzen aufgelegt und bei Flechten, Ekzemen und Hautausschlägen können sie kleingehackt einfach dem Badewasser zugegeben werden. Der Duft der Blätter kann außerdem beim Einschlafen helfen und soll den Blutdruck senken.

Ich persönlich habe die Duftgeranien immer schon in der Küche zum Aromatisieren von Süßspeisen, Keksen und Marmeladen verwendet. Ihre unterschiedlichen Geschmacksrichtungen lassen mich und meine Nase immer wieder staunen, mal erfreut mich der feinste Apfelfduft, dann wieder

Haselnuss oder gar Mandarinschalen. Meine neueste Errungenschaft ist eine Gummibärchen-geranie, die ich gerne über den Obstsalat streue. Auch jeder Teemischung verleihen die intensiven Duftnuancen eine eigene Note.

Es gibt auch noch eine zweite heilkräftige Pelargonie, die ich euch nicht vorenthalten möchte, die Kapland-Pelargonie. Diese wunderschön blühende Pflanze stammt, wie alle Geranien, aus Südafrika und ist äußerst robust. Da ihre Wirkung antibakteriell, antiviral, schleimlösend und immunstärkend ist, findet sie während der Erkältungszeiten viele Einsatzmöglichkeiten. Das Arzneimittel Umckaloabo wird aus ihr hergestellt und ist auch für Kinder gut verträglich. Der Name Umckaloabo stammt übrigens aus der Zulu-Sprache und bedeutet „Schwerer Husten“. Ein alkoholischer Auszug aus der Kapland-Pelargonie kann leicht selbst hergestellt werden und wirkt ähnlich wie Antibiotika. Für Kinder können die Inhaltsstoffe aber auch in Essig oder Öl



ausgezogen werden. Außerdem kann die getrocknete Pflanze auch zerrieben und das Pulver eingenommen werden, sobald sich eine Erkältung anbahnt. Wie man sieht, ist es oftmals lohnenswert, sich etwas intensiver mit einer Pflanze auseinanderzusetzen.

Zur Autorin

Ricarda ist Gärtnerin und betreibt eine kleine Stauden- und Kräutergärtnerei. Sie hat die Mitgliedsnummer 215 und ist auch eine ausgebildete Kräuterefachfrau.

Jetzt geht's Euch an die Wäsche



Was jeder Mensch täglich braucht, ist die Unterwäsche. Da wir diese Kleidungsstücke direkt auf der Haut tragen, wird es doch viele interessieren, woraus sie besteht.

In früherer Zeit bestand die Wäsche lediglich aus einem Leinen oder Baumwollhemd, das auf Grund der noch einfachen Bearbeitungstechnik ziemlich rau war. Die Gewinnung der Textilfaser war ja noch bei weitem nicht soweit entwickelt wie heute.

Zur Autorin

Helga war früher bei der Post und näht mit Leidenschaft Patchworkdecken. Sie lebt in Gurten und hat die Mitgliedsnummer 189.

Etwas angenehmere Eigenschaften hatte Wäsche aus Seide. Diese war aber für die meisten unerschwinglich. Heutzutage besteht die Unterwäsche durchwegs aus Baumwoll-Seiden- oder Mikrofasern.

Baumwolle wird, wie wir wissen, auf riesigen Plantagen angebaut. So wie überall in der Großlandwirtschaft wird sie auch mit Pestiziden und Herbiziden behandelt. Hinzu kommt noch der chemische Vorgang bei der späteren Verarbeitung. Diese anhaftenden Rückstände führen bei empfindlichen Menschen oftmals zu Hautreizungen und Allergien.

Eine Faser der neueren Zeit ist die Micromodal-faser. Sie wird aus Holz ge-

wonnen, z.B. in der Lenzing AG, ist also oft aus heimischen Rohstoffen.

Das Ausgangsmaterial, Fichten- oder Buchenholz, in anderen Erdteilen Eukalyptus- oder Bambusholz, wird zerkleinert und in Natronlauge gequollen. Durch spätere Zugabe von Schwefelkohlenstoff entsteht eine viskose Masse die nach mehrmaligen Filtern zu Fasern unterschiedlicher Stärke versponnen werden kann.

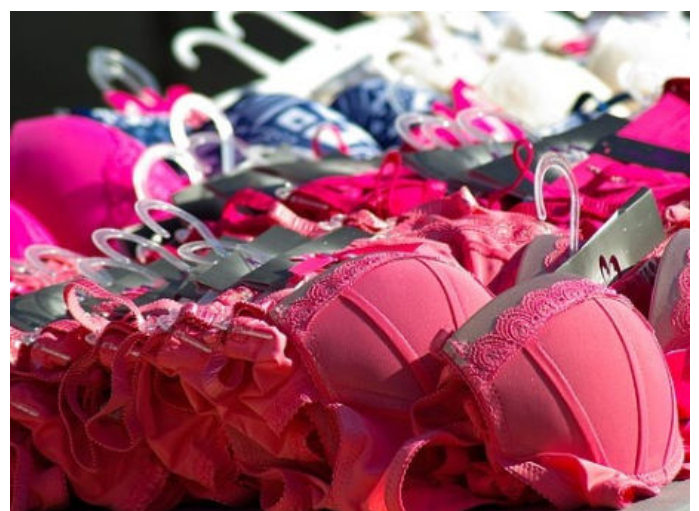
Die Chemikalien werden in einem speziellen Verfahren rückgewonnen.

Aus dieser Faser hergestellte Kleidungsstücke haben hervorragende Trageeigenschaften, sind weich im Griff und transportieren die Körper-

feuchtigkeit nach außen. Daher hat dieses Material in der Sportkleidung schon lange seinen Einzugs gefunden.

Aber auch in der Miederwarenindustrie ist dieses Material nicht mehr wegzudenken, denn durch die angenehmen Eigenschaften, sowie guter Formbeständigkeit liegt diese Wäsche angenehm auf der Haut und Spitzen aus diesem Material kratzen nicht. Die Waschtemperatur reduziert sich bei diesen Wäschestücken auch erheblich (40 Grad) was wiederum Energie einspart.

Nur wenn das richtige "Darunter" passt, fühlt man sich wohl.



Schrebergartenverein Altheim

Heuer begrüßen wir zum ersten Mal auch eine Abordnung vom Schrebergartenverein Altheim am Pflanzenmarkt und wir nutzen natürlich die Gelegenheit, euch den Verein näher zu bringen—weil es thematisch einfach gut zum Pflanzenmarkt passt. Außerdem möchten wir gerne mit dem Vorurteil aufräumen, dass in so einem Schrebergarten die Menschen mit der Nagelschere ihren Rasen mähen und alles durch Vorschriften geregelt wird. Im Schrebergartenverein Altheim hält man es mehr mit dem Motto „Verständnisvolles Miteinander“. Die Gemeinschaft kommt neben dem Anbau, der Pflege und der Ernte der vielfältigen Gemüse- und Obstsorten nicht zu kurz und wird auch bei einem gemütlichen Feierabendbier nach getaner Arbeit im Garten gepflegt.

Da der Schrebergarten, idyllisch an den Ach gelegen, über keinen Wasseranschluss verfügt, sondern vom Mühlbach versorgt wird, ist im Sommer vor allem bei großer Hitze

tägliches Gießen mit der Kanne angesagt. Was einen vielleicht zuerst abschreckt, erspart einem auf den zweiten Blick jedoch das Fitnessstudio. Gartenarbeit ist ja ein beliebter Ausgleich für beruflichen Stress.

Über die Befruchtung der Blüten muss man sich im Schrebergarten auch keine Sorgen machen, denn es gibt sogar Schrebergartenbienen, die diese Arbeit für die Gärtnerinnen übernehmen. Schrebergartenhonig gibt's also auch.

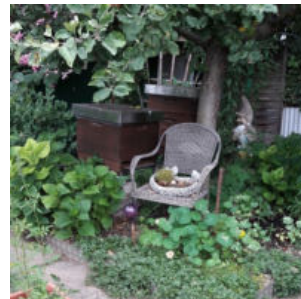
Gelebtes Miteinander

Bosnier, Rumänen, Portugiesen, Türken, Polen, die jeweiligen Flüchtlinge in

Altheim und die Alteingesessenen verstehen sich quer über alle Nationen. Die Bosnier z.B. haben sich auf Paprika spezialisiert und versorgen den gesamten Schrebergartenverein mit Pflanzern.

Und spätestens beim jährlichen Sommerfest bringt jeder etwas landestypisches mit, um gemeinsam mit den Gärtnerkollegen das Leben und den Garten zu feiern. In den letzten beiden Jahren wurde ein Schaf gegrillt und heuer sind Fische als Hauptgang geplant.

Für wen ist so ein Schrebergartenleben das Richtige?



Natürlich sollten es Menschen sein, die die Natur lieben und die wissen wollen, wo ihr Essen herkommt. Umgänglichkeit ist natürlich nie verkehrt. Und so werden von den aktuell ungefähr 30 Mitgliedern etwa 40 Parzellen bewirtschaftet.

Für Interessierte, die endlich ihren eigenen Garten bebauen möchten oder solche, die ihre Anbauflächen im eigenen Garten temporär oder dauerhaft vergrößern möchten: Es gibt auch für heuer noch die eine oder andere freie Parzelle. Wenn du Interesse hast oder weitere Informationen zum Schrebergartenverein Altheim haben möchtest, wende dich bitte an Erni Zechmeister.

Zur Autorin

Erni ist nicht nur im Tauschkreis aktiv, sondern auch beim Schrebergartenverein. Sie wohnt in Altheim und hat die Mitgliedsnummer 299



Neue Mitglieder 2017

ANI Mohamed aus Maria Schmolln, Nr. 309

Masarie Wolfgang aus Mauerkirchen, Nr. 311

Müller Ursula & Foord Mark aus Wenig, Nr. 313

Oberkofler Florian & Kloiber Katrin aus Pattigham, Nr. 312

Ortner Johann aus Gurten, Nr. 308

Prenninger Elisabeth aus St. Georgen, Nr. 310

Rosenburg Valerie aus Wien, mit Wohnsitz in Waldzell, Nr. 307



Wie funktioniert unser Tauschkreis?

Der Tauschkreis Innviertel bietet seinen TeilnehmerInnen die Möglichkeit zum Austausch von Waren und Dienstleistungen ohne Geld – jedoch mit einem geldähnlichen Abrechnungssystem und ohne Zinsen.

Die Teilnehmer erhalten ein Talente-Konto, auf dem alle im Rahmen des Tauschkreises durchgeführten Tauschhandlungen verbucht werden.

Der Wert des jeweiligen Tauschgegenstandes wird zwischen den Tauschpartnern in der Verrechnungseinheit TALENT vereinbart

Die Tauschhandlung wird auf einem Buchungsschein „Tauschbeleg“ bestätigt und dieser an die Verwaltung des Tauschkreises geschickt

In der Verwaltung nimmt ein bevollmächtigter Teilnehmer die Abbuchung des vereinbarten Betrags beim Abnehmer und dessen Gutschrift beim Anbieter vor.

Mitglieder erhalten nach ihrer Anmeldung Zugang zum Mitgliederbereich auf der Tauschkreis Homepage.

In den Markteinträgen auf der Tauschkreis Homepage können und sollen angebotene und gesuchte Waren und Dienstleistungen von den Teilnehmern inseriert werden
Der aktuelle Kontostand ist jederzeit auf der Homepage für Mitglieder einsehbar.

Regelmäßige Treffen, die „Tausch & Plausch-Treffen“, dienen zum Kennen lernen, gemütlichen Beisammensein und Tauschen für Teilnehmer sowie zum Kennenlernen des Kreises für Interessierte. Wenn du also einfach mal schauen möchtest, wie das bei uns so läuft, komm zu einem Plauschtreffen. Die Termine findest du links im Kasten.

Tauschkreistreffen

Jeden ersten Montag im Monat beim Jagawirt in 4912 NEUHOFEN

Jeden dritten Montag im Monat beim Englwirt in 4950 ALTHEIM

Immer um 19:00

Eine Bitte an unsere Mitglieder...

Da wir den Reinerlös des Pflanzenmarktes spenden, bitten wir Euch, am Pflanzenmarkt in BAR zu zahlen und um Verständnis:
Verkauf ausnahmslos nur am Samstag 05.05.2018

Hinter den Kulissen - Pflanzenmarkt

Ein paar exklusive Einblicke hinter die Kulissen vom Pflanzenmarkt.

Wenn ihr am Pflanzenmarkt seid und eure neuen Pflänzchen für diese Saison heimtragt, sind wir vom Tauschkreis schon fertig mit der Arbeit. Seit Monaten hat's bei uns schon wie in einer Kleingärtnerei ausgesehen, jetzt sehen wir wieder die Welt draußen, denn: Hey, wir haben ja Fenster!

Alles beginnt im Dezember, da wird überlegt;

„Sollen wir wieder einen Pflanzenmarkt veranstalten?“ So ein Markt ist ja recht arbeits- und zeitintensiv und nicht alle beim Tauschkreis haben so viel Tagesfreizeit. Jeder macht das was er oder sie am besten kann. Und so pflanzen wir mittlerweile zum zwölften Mal in Folge das Gemüse von halb Altheim und Umgebung an. Und unser Erfolg gibt

uns wohl recht.

Im Februar starten wir bereits mit den ersten Aussaat, den Paprikas und Chilis.

Nach und nach kommen Paradeiser, Kräuter, Gurken, Zucchini, Bohnen etc. dazu.

Und dann ist der Pflanzenmarkttag meistens auch schon schneller da, als man denkt und die Halle wird gemeinsam hergerichtet.

Und dann seid ihr auch schon da und wir freuen uns, dass es endlich los geht.

Nach drei, vier Stunden sind wir meist fast leergekauft und wir räumen schnell und gründlich alles weg. Denn jetzt kommt dann unser gemütlicher Teil: Wir setzen uns alle gemütlich zusammen und feiern, dass wir es wieder so toll geschafft haben.



Schneckenalarm!



Jedes Jahr das gleiche Drama: Kaum wärmt die Frühlingssonne Luft und Erde, ist sie auch schon da, diese verflixte nacker-te Wegschnecke aus Spanien. Sie frisst so ziemlich alles, was dem Gärtnerherz lieb und teuer ist. Wegen ihres bitteren Schleimes hat sie kaum Fressfeinde und vermehrt sich daher fröhlich vor sich hin. Was bleibt einem also übrig, als zum Halali zu blasen und mit einer chemischen, wenn auch biologischen, Keule auszurücken. Aber halt!

Zur Autorin

Hildegard war früher Lehrerin, hegt und pflegt mit Begeisterung ihren Garten und wohnt in Altheim. Sie hat die Mitgliedsnummer 121.

Einen Verbündeten gegen diese Plage gibt es: den Tigerschnegel. Dieses mit den Nacktschnecken verwandte Weichtier mit seiner auffälligen Zeichnung erweist sich als sehr effektiver Jäger. Es ist nachtaktiv und frisst unter anderem nicht nur die Eier der Nacktschnecken, sondern greift auch Exem-

ple an, die gleich groß oder sogar größer sind als er selbst. Wenn der Tigerschnegel gute Bedingungen im Garten vorfindet, ist er standorttreu und vermehrt sich kontinuierlich. Zweimal jährlich werden etwa 200 Eier an feuchten Stellen abgelegt, aus denen nach zwei Wochen zunächst weiße Jungschnecken schlüpfen. Die typischen Flecken und Streifen erscheinen dann erst nach einigen Tagen.

Bis sich ein ökologisches Gleichgewicht zwischen Tigerschnegel- und Nacktschnegelpopulation eingestellt hat, dauert es natürlich seine Zeit.

Um dieses nützliche Tier nicht zu gefährden, ist somit jede Art von Schne-

ckenkorn, auch die biologische Variante, tabu! Nun heißt es also fleißig Nacktschnecken sammeln, bis der Tigerschnegel eingreift.

Hier ein Tipp, der sich in meinem Garten prima bewährt hat: Ich lege an verschiedenen Stellen breite Holzbretter (oder Blätter vom Kren oder vom Rhabarber) aus. Nach den nächtlichen Fressattacken ziehen sich darunter die gefräßigen Nacktschnecken zurück und können dann tagsüber bequem eingesammelt werden. Vielleicht hast du Glück und du entdeckst bald unter ihnen auch unseren Freund und Helfer, den Tigerschnegel. Dieses schleimige Schnucki.



Und so schaut's aus beim Tausch und Plausch in Altheim



Betrag: 50 Talente Datum: 14.12.17

Von Konto: 4 Name: Jörg

An Konto: 301 Name: Isabel

Unterschrift Zahlender: Jörg

Tauschkreistreffen:

Jeden ersten Montag im
Monat beim Jagawirt in
4912 NEUHOFEN

Jeden dritten Montag im
Monat beim Englwirt in
4950 ALTHEIM

Wir unterstützen „Frau für Frau“ Braunau

Ich muss ja gestehen, ich kannte den Verein Frau für Frau gar nicht, bevor ich wusste, dass der Tauschkreis mit dem Erlös vom Pflanzenmarkt Frau für Frau unterstützt. Konkret fließt das Geld in die Übergangswohnung für Frauen in Braunau. Grund genug mal nachzufragen was ich mir darunter vorstellen kann.

Besuch bei Frau für Frau

An einem wunderbaren Valentinstag treffe ich mich in Braunau mit Monika, der Leiterin des Vereins Frau für Frau in ihrem Büro im Ärztehaus. Das Büro ist nicht besonders groß, ist aber hell und freundlich eingerichtet und ich fühle mich sofort wohl.

Bei einem Kaffee plaudert es sich gleich besser und so werd' ich auch mit ei-

nem köstlichen Kaffee aus einem Frauenprojekt bestens versorgt. Und während wir so Kaffee trinken, erzählt mir Monika, was Frau für Frau eigentlich so tut und welche Aktivitäten betrieben werden.

Übergangswohnung in Braunau

Frau für Frau betreibt in Braunau ein Übergangswohnung für Frauen. Wie ihr vielleicht wisst, gibt es

im Bezirk Braunau kein Frauenhaus, in das Frauen gehen könnten, wenn sie von akuter Gewalt in der Familie betroffen sind. Die nächstgelegenen Frauenhäuser sind in Ried/Innkreis oder in Salzburg – wohin auch der Verein von akuter Gewalt betroffene und/oder gefährdete Frauen weiterleitet.

Im Verein Frau für Frau konzentriert man sich auf quasi subakute, aber eben dauerhafte Fälle. Meist geht es um Frauen, die sich aus ihren problematischen Familienverhältnissen lösen wollen, sei es vom (Ehe)Mann, aber oft auch von den Schwiegereltern oder Eltern. Das Ziel ist es, den Frauen

zuerst die nötige Ruhe und den Abstand zur Situation zu ermöglichen und den Frauen die Möglichkeit zu schaffen, sich über ihre Bedürfnisse und Wünsche klar zu werden. Die Frauen werden dabei je nach Wunsch dementsprechend unterstützt und beraten.

Die Übergangswohnung in Braunau bietet Platz für drei Frauen mit gesamt maximal fünf Kindern und kann bis zu einem halben Jahr von der Frau genützt werden. Eine Zeit die oft reicht, die privaten Verhältnisse soweit zu klären, um für sich selbst konkrete Entscheidungen zu treffen und Schritte zu setzen.

Die Frauen leben während dieser Zeit weitestgehend selbst organisiert in der Wohnung, wobei der Verein auch bei der Organisation des Tagesablaufes beratend unterstützt.

Den kompletten Beitrag über meinen Besuch bei Frau für Frau kannst du nachlesen unter:
www.mosauerin.at



Exotische Pflanzen im Innviertel

Yakon

(*Smallanthus sonchifolia*) – ein Mitglied der Helianthusfamilie – also Verwandt mit Sonnenblume, Dahlie, Topinambur usw.

Die „Frucht“ liegt unter der Erde und kann pro Stück bis 1 kg wiegen. Sie ist ohne große Probleme auch bei uns zu pflanzen und wächst sogar in einem entsprechend großen Topf. Genau wie bei den Dahlien wächst sie aus Triebspitzen, die am Stängelgrund sitzen. Sie werden im Frühjahr Ende April, Anfang Mai in guten Gartenboden gepflanzt und benötigen ein Pflanzloch von mindestens 40 cm Tiefe (abhängig von der Größe des Pflanzgutes): Der Abstand sollte gut 80 cm bis 1 m betragen, da die Pflanze sehr groß wird. (Gut 1,50 m mit großem, weichen und dekorativem Blattwerk) Zur Blüte kommt sie bei uns selten und wenn, dann sind die Blüten eher klein und gelb wie Topinamburblüten. Sollten im Mai noch Frostnächte zu erwarten sein, empfiehlt es sich, jungen Triebspitzen mit Vlies zu schützen. Der Wasserbedarf im Sommer ist sehr hoch – vor

allem bei Kübelpflanzen. Im Herbst wartet man mit der Ernte bis zu den ersten Nachtfrosten, schneidet das Laub kurz über dem Boden ab und deckt die Erde mit Vlies ab. Je nach Witterung kann man nun noch 1 Woche warten mit der Ernte – die Knolle wird dadurch nur besser und saftiger. Beim Ausgraben ist Vorsicht geboten – **der Stock ist sehr groß!** Die großen – auch manchmal länglichen Knollen werden dann, sofern nicht gleich verspeist, in einem Sandbett (wie rote Beete) überwintert. Der Mittelteil ist das Pflanzgut des nächsten Jahres und dieses kommt ebenfalls in Sand und wird frostfrei überwintert (nicht gießen).

Wie genießt man nun die Yakon? Roh – gewaschen oder geschält, in Salat, Obstsalat oder einfach so essen (so schmeckt sie am besten), wie Kartoffel gekocht, gebacken, gratiniert, mit anderen Gemüsearten, als Smoothie, als Drink mit Mandelmilch **Und wie schmeckt sie?** Ein wenig wie Birne, finde ich – aber probiert doch selbst!

Kiwano & Naschgurke

Die kleine grün-weiß gefleckte Naschgurke (*Melothria tribulata*) und die große Kiwano (*Cucumis metuliferus*) oder auch **Stachelgurke**. Sie sind auf jeden Fall ein exotischer Hingucker und weil sie beide aus derselben Familie stammen, Kürbisgewächse, wuchern sie auch entsprechend und benötigen nicht nur Rankhilfe und viel Platz in der Sonne. Die Anzucht ge-



lingt auch in großen Töpfen, aber in jeden Falle an geschützten Orten, wobei die Naschgurke etwas weniger empfindlich ist. Die Naschgurke eignet sich auch sehr gut als Einlegegurke – aber auf jeden Fall als Dekorationsobjekt. Meine Enkelkinder zupfen sehr gerne daran.

Die Kiwano ist einhäusig und die männlichen Blüten kommen immer einige Tage vor den weiblichen –

aber sie sind so klein, dass man sie sowieso fast nicht sieht und ich bin jedes Mal selbst überrascht, wenn im Herbst bei der Ernte eine ganze Menge Früchte in dem Gewirr zu finden sind. Geerntet wird vor den ersten Nachtfrosten – die Früchte sind sehr stachelig – daher der Name – und zunächst grünefleckt. Sie bleiben im Haus solange liegen bis sie sich gelborange verfärben.

Bei großer Ernte gibt man einen Teil in kühlere Räume, damit die Reifung abgestuft erfolgt.

Wie isst man nun diese Monster? Sie werden wie Kiwi der Länge nach aufgeschnitten und dann ausgelöffelt. Sie schmecken nach Gurke – und bleiben am besten solo. Die Schale ist nicht genießbar – eignet sich aber gut als Schale für Obstsalatchen.

Zur Autorin

Marianne kennt sich im Garten wunderbar aus und ist eine gute Köchin. Sie wohnt in Weng und hat die Nummer 128.

Impressum

Herausgeber und Hersteller: Tauschkreis Innviertel, Hart 29, 4974 Ort/Innkreis

Redaktion / für den Inhalt verantwortlich: Dipl. Ing. Astrid Aichinger, „Mosauerin“, Weidenthal 2, 4950 Altheim

Engagierte Mitarbeiterinnen dieser Ausgabe: Theresia Eichsteininger, Hildegard Aichinger, Inge Pühringer, Inge Schernhammer, Marianne Karrer, Ricarda Schöberl, Helga Schiszler, Erni Zechmeister, Marianne Strasser, Maria Peinbauer

Namentlich gekennzeichnete Artikel müssen nicht mit der Meinung der Redaktion oder des Herausgebers übereinstimmen.

Informationsblatt für Interessierte und Mitglieder, erscheint 1x pro Jahr

April 2018 22. Jg. Volksbank Ried i I. IBAN: AT114383050823260000 BIC: VBOEATWWRIE

Kontakt:

info@tauschkreis-innviertel.at

www.tauschkreis-innviertel.at