

Linz, am 18.01.2023

Tipps und Tricks – die Broschüren der OÖ Bäuerinnen

Wie backe ich köstliches Brot? Wie kann ich einen Fensterreiniger herstellen? – Fragen die meist ganz einfach beantwortet werden können. Die Bäuerinnen im OÖ Bauernbund haben sich genau mit diesen Themen beschäftigt und entwickelten fünf Broschüren. Diese können kostenlos auf der Website des OÖ Bauernbundes unter: <https://ooe.bauernbund.at/broschueren/> heruntergeladen werden.

Mit ein bisschen Zeit und Experimentierfreude lassen sich etwa Körperpflegeprodukte wie Haarspülungen oder Lippenbalsam im Handumdrehen selbst herstellen. Bei kleinen Wehwechen, wie etwa Halsschmerzen muss nicht immer gleich zum Arzt gegangen werden. Da kann so manches Hausmittel wahre Wunder wirken. All das kann man in der „Erfahrungsschätze-Broschüre“ nachlesen. Weiters sind auch zahlreiche Tipps für die Herstellung selbstgemachter Reinigungsmittel enthalten.

„Besonders aktuell in der kalten Jahreszeit und bei einer Verkühlung eignet sich der Erdäpfelwickel. Er kann bei Halsschmerzen als „Halswickel“ und bei Husten als „Brustwickel“ angewendet werden. Bei Fieber bitte nicht anwenden, hier ist ein Topfenwickel zu empfehlen. Den findet man ebenfalls in der Erfahrungsschätze-Broschüre“, so Landesbäuerin Johanna Haider.

Zubereitung des Erdäpfelwickels: 3 gekochte heiße Erdäpfel zerdrücken, in ein Tuch geben und so warm wie man es verträgt, um den Hals oder auf die Brust legen.

Brotfibel – tolle Rezepte zum Selberbacken

Wer sich selbst einmal als Bäcker probieren will, ist mit der „Brotfibel“ goldrichtig. Denn, Hand aufs Herz: Was gibt es besseres als ein frisch gebackenes Brot in die Hände zu nehmen, mit einem großen Messer eine Scheibe herunterzuschneiden, die Kruste brechen zu hören, den herrlichen Duft einzuatmen, vielleicht noch etwas Butter darauf zu streichen und schließlich herzhaft zuzubeißen.

„Mich fasziniert es den Kreislauf des Brotes zu betrachten. Vom Aussäen des Getreidekornes bis zu dessen Ernte und dem Backprozess selbst – viele Schritte sind nötig, damit am Ende ein herrliches Brot mit regionalen Zutaten produziert werden kann“, erklärt Haider.

Vergessene Kinderspiele für drinnen und draußen

In der Broschüre „Spielideen - für große und kleine Abenteurer“ sind unter anderem Anregungen für Spiele im Innen- und Außenbereich zu finden.

„Tempelhüpfen, Versteinern, Räuber und Gendarm etc. – das waren Spiele, die ich in meiner Kindheit gespielt habe. Heute sind diese vielen Kindern leider oftmals nicht mehr bekannt. Die Spielebroschüre soll das wieder ändern“, so Haider und ergänzt, dass noch vieles wie beispielsweise das Herstellen von Knetmasse darin enthalten ist.

Insgesamt sind bisher fünf Broschüren erschienen:

- ❖ Erfahrungsschätze - Schätze und Heilkraft aus der Natur zum Selbermachen
- ❖ Kurz & bündig - Ratgeber für bäuerliche Familien
- ❖ Brotfibel
- ❖ Spielideen - für große und kleine Abenteurer
- ❖ Heimisch, frisch & g'sund - Lebensmittelratgeber für gesunde Ernährung

+++

Rückfragenhinweis:

DI Michael Harant, BEd BSc

+43 732 773866 - 811

+43 664 8326212

michael.harant@ooe.bauernbund.at