Nr. 205 / Herbst 2026 / 1,50 €

SOL magazin

Für einen solidarischen, ökologischen Lebensstil und einen gesellschaftlichen Wandel



Mit Nachbericht zum SOL-Symposium 2026

Foto: Michael Schwerdtfeger, www.vollblutbiologe.de

Regenwald schützen

beim Vienna Climate Run
am 26. September
(siehe Heftrückseite)

Infoabend über Balkonkraftwerke und Energiegemeinschaften

Mi., 19. August, in Graz

www.tinyurl.com/sol205a

SDG-Spiel kennenlernen

Workshop um 29 € am Di., 25. August, in Wien

www.tinyurl.com/sdgspiel

Treffpunkt Grundeinkommen

Mi., 2. September, und alle 4 Wochen in Klagenfurt und online

www.gemeinsam.jetzt/event/1165

Kongress Alltagsökonomie

10.-11. September in Wien

www.alltagsoekonomie.at/Konferenz2026

Woche des Grundeinkommens

14.-20. September

www.tinyurl.com/sol205b

Online-Vortrag: Nachhaltig bauen und zukunftssicher wohnen

Di., 15. September

www.enu.at/termine/9701

Video vom Vortrag „Essbare Wildpflanzen"

www.tinyurl.com/sol205c

SOL-Newsletter („Electronic SOL") bestellen

www.nachhaltig.at/newsletter

Tag der offenen Wohnprojekte

Sa., 26. September

www.tinyurl.com/sol205d

„Wachstum im Wandel"-Wanderung

So., 27. September

office@wachstumimwandel.at

Kreativfotowettbewerb mit Anti-Atom-Sonne

www.atomstopp.at/pressemeldung.php?id=1034

Foto: Lukas Stern, BeeWild

Vorwort

Liebe SOL-Leser*innen,

so einen heißen und trockenen Sommer gab es in Österreich noch nie. Statt auf grünes Gras blickten wir auf eine ausgedörrte Steppenlandschaft. Vielen Leuten wurde jetzt wohl bewusst, dass es beim **Klimawandel** nicht nur „um ein paar Grad mehr“ geht. Hoffentlich folgt dem Bewusstsein nun die Bereitschaft zu mehr Klimaschutzmaßnahmen.

Wir bei SOL sind optimistisch. Der in Kooperation mit SOL am 26. September stattfindende **Vienna Climate Run** hat das Motto: „Laufen für das 1,5-Grad-Ziel“. Wenn es gelänge, die globale Erwärmung auf 1,5 Grad im Vergleich zur vorindustriellen Zeit zu begrenzen, wären die Folgen des Klimawandels wohl noch beherrschbar. Ansonsten sind Extremwetterereignisse wie die heurige Dürre nur der Anfang.

Jedes Einsparen von Energie hilft, z. B. effizientere Kochstellen in Afrika (S. 8) oder eine Urlaubsreise mit Bahn und Rad (S. 10-11) – beides Vorschläge von SOLis. Hast auch du eine Idee, wie man mit Genuss nachhaltiger leben kann? Dann erzähl uns und anderen davon!

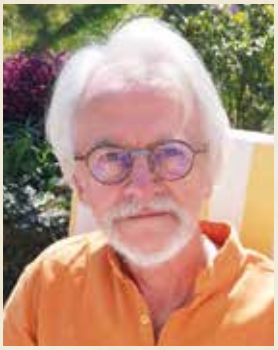
Eure Redaktion



Eva Meierhofer (Steiermark)



Mario Sedlak (Wien)



Bobby Langer (Bayern)

Inhalt

Neues von SOL
Blitzlichter 4
Sponsoren des Vienna Climate Run 6
Unterstützende des Vienna Climate Run 7

Solidarität
Offene Kochstellen in Afrika 8

Ökologie und Lebensstil
Mit Bahn und Rad verreisen 10
Veggie-Partysnacks 12
Kinderseite (Plapperstorch) 13

SOLis am Wort 5
Jetzt spenden! 9
SOL-Termine 14
Impressum 14

Beilage: Mit Nachbericht zum SOL-Symposium 2026

Über das SOL-Magazin

Wir wollen euch verständlich und konstruktiv über alle Aspekte der ökosozialen Nachhaltigkeit informieren. Spendende bekommen unser Magazin 4× pro Jahr per Post. Du kannst es auch auf www.nachhaltig.at/shop bestellen und nach Selbsteinschätzung bezahlen.

Zuschriften bitte an SOL, Sapphog. 20/1, 1100 Wien oder sol@nachhaltig.at

Sicher. Kreislauffähig. Klimafreundlich.
C2C Certified® SILBER by gugler* drucksinn.at

UW-Nr. 609

Über SOL

SOL ist eine österreichische Nichtregierungsorganisation, die sich für eine solidarische und ökologische Welt einsetzt. SOL hat ca. 2000 Unterstützende (von uns „SOLis“ genannt).

www.nachhaltig.at
www.facebook.com/sol.verein.7
www.instagram.com/verein.sol
www.youtube.com/@verein-sol

Newsletter: www.nachhaltig.at/newsletter
Radio (Podcast): www.nachhaltig.at/sol-on-air

DEINE SPENDE IST STEUERLICH ABSETZBAR

Blitzlichter

Freiwillige gesucht – mach den Vienna Climate Run möglich!

Der Vienna Climate Run am 26. September 2026 steuert auf ein neues Rekord-Teilnehmer*innenfeld zu. Damit dieses Klimaschutz-Event gelingt, suchen wir engagierte Volunteers für Labestation, Streckenposten, Garderobe und Tombola. Gemeinsam bringen wir Bewegung in den Klimaschutz und sorgen für ein unvergessliches Lauferlebnis. Interesse? Melde dich unter viennaclimaterun@nachhaltig.at



Veränderung im Büroteam

Konstanze Pichler unterstützt schon seit 2021 das SOL-Büro-Team bei administrativen Aufgaben. Nun hat sie sich entschlossen, ab sofort auf ihr (geringfügiges) Gehalt zu verzichten und ihre Tätigkeiten für SOL ehrenamtlich weiterzumachen. Für SOL ist das eine sehr großzügige und wertvolle Unterstützung! Ehrenmitglied Herbert Floigl und Obmann Stephan Neuberger bedankten sich bei Konstanze Pichler mit einem Gutschein.



SOL-Kalender



Der SOL-Kalender 2027 mit dem Motto „Lebensstil“ ist fertig und kann bereits bestellt werden. Heuer wird er erst Ende November verschickt, sodass Teilnehmende des Vienna Climate Run ihn noch zum günstigeren Subskriptionspreis (13 statt 15 €) erwerben können.

Vorschau: www.nachhaltig.at/kalender

Neue Mitarbeiterin

Wie angekündigt, hat das SOL-Büro Verstärkung bekommen: Pia Potyka arbeitet seit Juni geringfügig mit. Sie betreut Spendende und Kundschaften unseres Shops. Insbesondere hilft sie, den SOL-Kalender zu verkaufen. Weitere/andere Aufgaben werden folgen.

SOL-Mitarbeiter*innen stellen sich vor



Pia Potyka

Ein bewusster Umgang mit unserer Umwelt begleitet mich schon seit vielen Jahren und spielt sowohl in meinem Alltag als auch in meinem Masterstudium „Umwelt- und Bioressourcenmanagement“ an der BOKU Wien eine wichtige Rolle. Ich versuche, mein Leben möglichst umweltfreundlich zu gestalten, zum Beispiel durch Mobilität mit Öffis oder dem Fahrrad, bewussten Konsum, überwiegend pflanzenbasierte Ernährung und Engagement bei Klimastreiks.

Besonders gerne verbringe ich Zeit in der Natur. Dabei wird mir immer wieder bewusst, wie wichtig es ist, unsere natürlichen Lebensräume zu schützen und auch für kommende Generationen zu erhalten. Ich bin überzeugt, dass man durch Austausch, Bewusstseinsbildung und gemeinsames Handeln langfristig viel bewegen kann und dass dabei Humor und ein wertschätzendes Miteinander genauso wichtig sind.

Bei SOL kann ich mein Interesse an Nachhaltigkeit praktisch einbringen und gemeinsam mit engagierten Menschen an zukunftsfähigen Ideen arbeiten.

Neue „Ich habe genug“-Lehrgänge

Mit „Ich habe genug“ meinen wir ein nachhaltiges Leben. Im Lehrgang von SOL gibt es dazu Lektionen und Diskussionen.

Im Herbst beginnen 3 neue Lehrgänge[1]: der Fernkurs Nr. 39 (Anmeldung bis 1. September an genug@nachhaltig.at) sowie 2 Nahkurse:

- Nahkurs N16 bei unserer Regionalgruppe in Ried im Innkreis: erstes Treffen am Di., 22. September, 17:45-20:15 in der „Gießerei“[2]
- Nahkurs N17 bei unserer Regionalgruppe in Wiener Neustadt – Anmeldung bei joe@nachhaltig.at

Die Absolvent*innen des Nahkurses N13 aus Linz erhalten im September ihre Zertifikate; die Kurse N14 (Wien-Mariahilf) und N15 (Graz Umgebung) laufen planmäßig weiter.

(1) www.nachhaltig.at/genug-lehrgang
(2) www.giesserei-ried.at/events/ich-habe-genug-startveranstaltung

SOL-Praktikant*innen stellen sich vor



Sandra Abdelmalek

Obwohl ich in einer Metropole aufgewachsen bin, weit entfernt von Wäldern und Bergen, hat mich das Leben in und mit der Natur schon immer angezogen. Jeder Urlaub, den ich in naturnaher Umgebung verbrachte, hat meine Wertschätzung für Natur vertieft und meinen Wunsch gestärkt, sie zu erhalten. Als es an die Studienwahl ging, war es daher naheliegend, mich für Umwelt- und Bioressourcenmanagement zu entscheiden. Besonders beschäftigen mich die Themen Suffizienz und (Klima)gerechtigkeit – Anliegen, die gut zu den Werten und Aktivitäten von SOL passen. Ich freue mich darauf, mit dem Team zusammenzuarbeiten und gemeinsam einen Beitrag für eine nachhaltige Zukunft zu leisten.

Bilanz nach dem SOL-Symposium

Tiefes Durchatmen beim ehrenamtlichen Symposiums-Team, das für Vorbereitung und Durchführung zuständig war. Und Freude über die vielen spannenden Inputs und die bereichernden Begegnungen in den Arbeitskreisen und beim Buffet …

Wir danken den 24 Menschen, die sich bereit erklärt haben, für allfällige Defizite eine Ausfallshaftung („Polster“) von maximal 100 € zu übernehmen. Durch viele helfende Hände konnten wir sehr sparsam wirtschaften (ohne jede öffentliche Förderung), das Defizit war somit überschaubar: 518,77 €, das sind 21,62 € pro Polster.



Bei diesen 24, die uns den Rücken gestärkt haben, bedankten wir uns mit einem ganz kleinen, mit Lavendel gefüllten Polster …

SOL-Jahresbericht 2025

2025 war ein turbulentes Jahr bei SOL. Schaut euch bitte an, was mit eurer Unterstützung gelungen ist:

www.nachhaltig.at/SOL-Jahresbericht-2025.pdf

Wir freuen uns, euch spannende Aktivitäten, Publikationen und Projekte in diesem Bericht zu präsentieren. Das haben wir SOLis gemeinsam geschafft! Wir bedanken uns hiermit herzlich bei allen SOLis, die das mit ihrer Zeit- oder Geldspende ermöglicht haben.

SOLis am Wort

Sendet eure Anregungen oder Diskussionsbeiträge an sol@nachhaltig.at oder SOL, Sapphog. 20/1, 1100 Wien.

Zur Frühlingsausgabe, S. 12

Die Überschrift „Eine Wärmepumpe ist eine Diva“ finde ich wirklich unglücklich gewählt. Eine Diva ist doch eine negativ behaftete Zuschreibung für eine Frau, das muss ja wirklich nicht reproduziert werden (auch wenn’s wohl „lustig“ gemeint war etc.).

Birgit, Wien

Sponsoren des Vienna Climate Run

windkraft SIMONSFELD AG





Foto: © Johannes Pelleter/OG Marktgärtnerei

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

Bundesministerium Land- und Forstwirtschaft, Klima- und Umweltschutz, Regionen und Wasserwirtschaft

WIR leben Land
Gemeinsame Agrarpolitik Österreich

Kofinanziert von der Europäischen Union

PKE
PKE Facility Management GmbH

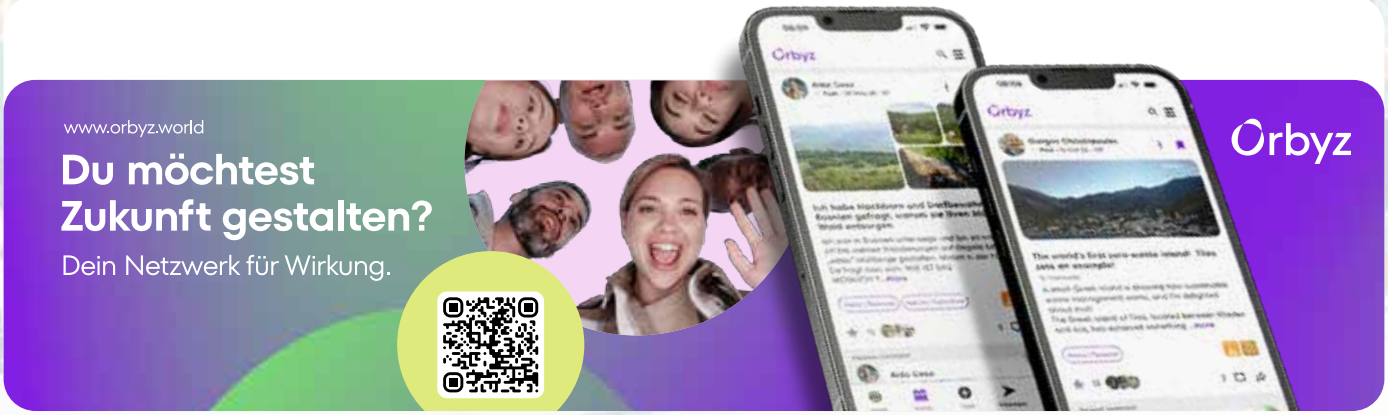


Die PKE Facility Management GmbH bietet umfassende Facility-Management-Dienstleistungen für Unternehmen, öffentliche Einrichtungen und komplexe Immobilien.



ERSTE BANK

„Glaub an dich und den Klimaschutz!“



Unterstützende des Vienna Climate Run



Moderatorin Magdalena Wallis

Top-Läufer Andreas Vojta

Influencer Jonas Bosco

Ex-Ski-Weltmeisterin Elisabeth Görgl

Organisierende Theresa und Stephan Neuberger von SOL

Anzeige

BOKU UNIVERSITY

Bring deine Zukunft ins Laufen.

Jetzt die BOKU entdecken!

boku.ac.at/boku4younow

Solidarität

Offene Kochstellen in Afrika

Wann werden die endlich energieeffizienter gemacht?

Von Gerhard Karpiniec



Gerhard Karpiniec engagiert sich seit 1965 aktiv in Praxis und Theorie für Entwicklungszusammenarbeit. Er hat dazu eine eigene Initiative gegründet.[1]

Als ich mich bei einem Schul-Ausbildungsprojekt 2017 beteiligte, in welchem 20 Mädchen pro Jahrgang ausgebildet werden, unter anderem im Färben von Textilien, wo heißes Wasser benötigt wird, erlebte ich einen Schock: In der Ausbildung wurde mit offenem Feuer gelehrt – eine Steinzeittechnologie in der heutigen EZA[2]-Ausbildung.

In guten Suchmaschinen finden wir den Hinweis (aus EZA-Beiträgen), dass es allein in Afrika ca. 800 Millionen bis 1 Milliarde offene Haushaltsfeuer gibt. Jede Frau, welche solche Feuer betreiben muss, wendet (nach EZA-Angaben) 2-4 Stunden pro Tag auf, um Holz zu suchen. Pro Jahr sammelt sie 3-4 Tonnen.

Einfache Verbesserungsmöglichkeit

Mit nur einem Lehmkranz – der so gut wie nichts kostet – können 50-60 % des Holzes gespart werden. Kochzeiten würden verringert, und damit würde auch weniger von dem gesundheitsschädlichen Rauch eingeatmet.

Ich befragte EZA-NGOs, warum sie diese unnötig verlängerte Arbeitsweise unterstützen, z. B. in der Berufsschulausbildung, aber natürlich speziell im täglichem Leben. Als Antworten kamen: „Steinzeitfeuer ist

Foto: www.newtree.org



Holzofen mit Lehmkranz – ein Positivbeispiel von der Schweizer NGO „newTree“, die sich im Sahel (Rand der Sahara) für die Verbreitung dieser effizienteren Kochstellen einsetzt.

Tradition“ und „Durch Beratung/Veränderung wollen wir nicht neokolonial oder paternalistisch sein.“

Die klassische EZA-Denkrichtung „Hilfe zur Selbsthilfe“ wird so pervertiert. Alte Traditionen werden gegenüber einfachen, lebensfördernden Techniken bevorzugt. Mein Verständnis für Tradition hört hier auf.

Meiner Ansicht nach sollten wir auch die Teile der ineffizienten EZA-Arbeit in den unterschiedlichsten Ebenen ansehen. Es ist nicht mehr Geld nötig, sondern effizientere Arbeit auf allen Ebenen. Ich stehe gerne für eine Diskussion – egal auf welcher Ebene – zur Verfügung.

(1) www.eza-neu.eu (ist als „Plattform Werkzeuge“ auf der 1-zu-1-Vernetzungsplattform von SOL vertreten, www.nachhaltig.at/initiativen)
(2) Entwicklungszusammenarbeit (früher „Entwicklungshilfe“, neuerdings immer öfter „internationale Zusammenarbeit“ genannt)

Anzeige

JOURNALISMUS MIT GLOBALEM BLICK AUF KLIMAGERECHTIGKEIT

Globale Zusammenhänge. Hintergrundwissen. Geschichten des Gelingens.

Südwind magazin
Internationale Politik, Kultur und Entwicklung

Hol dir dein kostenloses Probeheft!
suedwind-magazin.at/probeheft



Dieses Magazin lebt von Menschen wie dir.

Öffentliche Förderungen sind in den letzten Jahren stark zurückgegangen – von 20-30 % auf nur noch etwa 5 % unserer Einnahmen.

Damit wir weiterhin nachhaltige Lebensentwürfe sichtbar machen, engagierte Menschen vernetzen, Raum für Austausch und Veränderung schaffen und neue Projekte starten können, **brauchen wir jetzt deine Unterstützung**.

Gemeinsam gestalten wir eine lebenswerte Zukunft!



Als Dankeschön erhältst du 4× im Jahr das SOL-Magazin und 1× jährlich den SOL-Kalender.



Was wir möglich machen:

4 × jährlich
dieses Magazin

Vienna Climate Run

SOL-Symposium

Bildungs- &
Vernetzungsarbeit

Weitere Projekte und Aktivitäten unter www.nachhaltig.at

Jetzt spenden!

IBAN: AT56 1200 0004 5501 5107
Empfänger: SOL
oder QR-Code scannen:

- ☐ **5 €** / Monat
- ☐ **10 €** / Monat
- ☐ **25 €** / Monat

Spende einen Betrag nach Selbsteinschätzung oder richte einen Dauerauftrag ein.

Deine Spende ist steuerlich absetzbar und kommt direkt unseren Veranstaltungen sowie Bildungs- und Vernetzungsarbeit zugute. Registriere dich hier: www.nachhaltig.at/spenden-2

Danke, dass du uns unterstützt!

Mit Bahn und Rad verreisen

Ein Erfahrungsbericht

Von Michael Bockhorni

Voriges Jahr im Mai machte ich in Südwest-Frankreich Urlaub. Über Home Exchange[1] fand ich ein voll ausgestattetes Haus, das mir mit gefüllter Küche gratis zur Verfügung stand. (Ich habe dafür meine eigene Wohnung in Wien bereitgestellt.)

Zugfahrt mit Hindernissen

Als ich Ende Februar meine Zugtickets besorgen will, ist kein Liegewagenplatz mehr bei der ÖBB zu bekommen. Bei der französischen Bahn SNCF habe ich eine Carte Avantage Senior TGV INOUI[2] (49 € für 12 Monate) mit Ermäßigungen im Fern- und Regionalverkehr (auch grenzüberschreitend), Festpreisen und besseren Stornobedingungen. So finde ich um günstige 43 € einen 6er-Liegewagenplatz von Paris nach Saint Vincent de Tyrosse, der Bahnhof ist nur 6 km vom Haus entfernt. Über Trainline[3] finde ich um 82,14 € inkl. Sitzplatzreservierung ein Ticket von München nach Paris mit Umstieg in Karlsruhe. Nach München buche ich als Besitzer eines Klimatickets bei der Westbahn um 19,90 €.



SOLi Michael Bockhorni auf seiner Bahnreise nach Frankreich

Mit meinem Klapp-E-Bike, einem Koffer etwas wackelig am Gepäckträger und City-Rucksack am Rücken radle ich um Viertel nach 5 Uhr morgens zum Westbahnhof, wo ich mein Rad zusammenklappe und problemlos in den Niederflurwagen der Westbahn einsteige. Ab München geht's mit dem ICE weiter. Der ist zwar nicht Niederflur, aber die wenigen Stufen sind leicht zu meistern, und das zusammengeklappte Rad mit einem abmontierten Steckpedal lässt sich auch leicht unterbringen. In Karlsruhe muss ich Bahnsteig wechseln. Leider sind die Lifte außer Betrieb, weil der Bahnhof umgebaut wird. Kaum habe ich den Zug erreicht, wird durchgesagt, dass der Zug einen technischen Defekt hat und wir den nächsten Zug nehmen sollen, welcher wiederum von einem anderen Bahnsteig abfährt, haha. Ich steige beim Zugende ein, da ich damit rechne, auf Grund der Überfüllung keinen Platz in den Gepäcksbereichen für mein Rad zu finden. Ich stelle es vor der Fahrkabine ab, die Zugsbegleiterin gibt ihren „Sanktus", und ich finde sogar noch einen Platz im Speisewagen.

Mit 2 Stunden und 5 Minuten Verspätung komme ich in Paris an, zum Glück habe ich immer noch 1,5 Stunden Zeit, um zum Bahnhof Austerlitz zu radeln. Die Straßen in Paris haben zwar jede Menge (schmale) Radwege, aber sie sind holprig, weshalb ich immer eine Hand auf meinem Koffer habe. Im SNFC-Nachtzug muss ich feststellen, dass das Rad nicht unter das Bett passt. Nach einem kurzen Parkversuch zwischen den Wagons, der vom Zugbegleiter wirsch beendet wird, landet es auf einem zum Glück frei gebliebenen Bett. Erst später fand ich auf dem deutschsprachigen (!) Ausdruck meines Fahrscheins den Hinweis, dass ich ein zerlegtes Rad (somit auch ein Klapprad) ohne Reservierung und kostenfrei mitnehmen kann, wenn ich es in einer Hülle mit Namen vor Betreten des Bahnsteigs mit mir führe.

Im Liegewagenabteil gibt es eine relativ warme Bettdecke, eine Wasserflasche, WLAN, Steckdose und Leselicht. Nur auf die Öffnung der WCs und Waschgelegenheiten warten alle lange, nachdem sich auch diese Abfahrt verspätet und davor alles verschlossen ist – wahrscheinlich, weil es noch eine Plumpsklo-Variante ist. Trotz eines schnarchenden Nachbarn schlafe ich bald ein und gut bis in den Morgen. Die Durchsagen sind ausschließlich französisch, und ich bin mir beim nächsten Halt nicht sicher, da ich auch keine Stationsbeschriftung sehen kann. Da hilft nur Google Maps. Mit nur wenigen Minuten Verspätung komme ich um 7 Uhr morgens am Endbahnhof meiner Reise an – leider auf der „falschen" Seite, und hier gibt es weder einen niveaugleichen Übergang noch Lifte. Also ein letztes Mal alles rauf und runter über die steilen Stufen des eisernen Fußgängerübergangs.

Im sonnigen Morgendunst radle ich über die leere, ebene Landstraße zum Haus. Es ist ein Bungalow im Stil der 60er Jahre, außen wie innen. Als Willkommensgeschenk finde ich dort hausgemachte Patè, Civet de Chevreuil (Rehpfeffer) und eine wohlschmeckende, leicht alkoholische Fruchtsaftmischung.

(1) www.homeexchange.com
(2) www.sncf-connect.com/app/de-de/catalogue/description/carte-avantage-senior
(3) www.thetrainline.com

Gut angekommen, Zeit für Ausflüge



Im Haus in Frankreich

Ich mache 7 Tagestouren mit jeweils 30-90 geradelten Kilometern und bis zu 600 Höhenmetern. Für die Tourenplanung verwende ich zunächst Google Maps – ein Fehler wie sich bald herausstellt: Mehrmals führt der Routenvorschlag über Feldwege, welche dann plötzlich vor unpassierbaren Feldern oder Gräben oder einem versperrten Tor enden. Besser bewährt hat sich Komoot.[4]

Ebenso bewährt hat sich die 20-Gang-Schaltung meines E-Bikes. Dadurch lässt sich gut auf Steigung bzw. Beladung reagieren und der Bedarf an E-Unterstützung bleibt gering. Auch rumpelige Feldwege sind dank spezieller Sattelfederung kein Problem.



Einmal hatte ich eine Panne: Zunächst fiel die E-Unterstützung immer wieder aus, nach einem Rumpler über eine Fahrbahnunebenheit blockierte das Rad. Eine Kotflügelstrebe hat sich verhängt, aber auch der Akku scheint sich aus der Halterung ein wenig gelöst zu haben und blockiert etwas die Kurbel. Also abmontieren, rein in die Packtasche und mit reiner Muskelkraft und viel Schweiß nach Hause. Zum Glück ist diese Gegend, mit dem größten zusammenhängenden Waldgebiet Westeuropas, sehr flach. Mit einem Hammer konnte ich die Teile zurechtklopfen.

Resümee zum „Radland“ Nouvelle Aquitaine: Viele Radwege, aber kaum Alltagsradfahrende, daher auch keine Abstellbügel bei Geschäften bzw. Lokalen. Es gibt im Großen und Ganzen gute Radinfrastruktur: von der Fahrbahn getrennte Rad-/Fußwege, die aber im Ortsgebiet oftmals bei Kreuzungen unterbrochen sind. Bei Kreisverkehren gibt es „Umwege“ mit mehrfachen Ampelquerungen. Häufig sind auch „Sharrow“-Bodenmarkierungen (empfohlene Fahrlinien im Mischverkehr).

Manchmal fuhr ich mit dem Zug zurück. Bei einer Kontrolle im TER-Regionalzug voll mit Rädern stellt sich heraus: Ich hatte das Ticket für den falschen Tag gebucht, keine Ahnung warum. Der Umgang mit der SNCF-App (in deutsch!) braucht etwas Übung.

Einmal fuhr ich über die Grenze nach Spanien mit Zug und Rad. Ich war ein wenig unsicher, da es keine Zuganzeige für den Bahnsteig gibt, sondern nur für alle Ankünfte und Abfahrten auf beiden Bahnsteigen. Auch auf den Zügen gibt es außen keine Zielanzeige.

Heimreise mit kleineren Problemen

Nach fast 3 Wochen trete ich die Rückfahrt wieder mit Nachtzug an. Diesmal mit gefaltetem Rad in Tasche, trotzdem schickt mich Schaffnerin erst durch 3 Wagons, um dann vor dem Abteil zu verstehen, dass sich in der großen Tasche ein Klapprad befindet. Sie schickt mich zurück, denn wo ich eingestiegen bin, ist das Fahrradabteil, in dem ich die Tasche deponieren kann. ☹ Leider zeigt die SNCF-App zwar an, in welchen Zügen eine Radmitnahme möglich ist, aber nicht in welchem Wagon. Beim Aussteigen in Paris sehe ich dann das Radsymbol am Fenster.

Der Schlaf ist wieder gut dank dichter Abdunkelung und sehr guter Dämpfung. In Paris geht es wieder mit Rad und Koffer quer durch die Stadt. Plötzlich scharfe Bremsung und der Koffer kippt, die Federhalterung am Gepäckträger wird „ausgerissen“. Ich schaffe es aber noch rechtzeitig zum TGV INOUI nach Frankfurt. Obwohl Niederflurwagon gibt es beim Einstieg Stufen. In der Mitte des Wagens finde ich ein Gepäckabteil, in dem ich mein Rad ohne Tasche gut unterbringe. Die Sitze sind extrem eng. Ich möchte meine 15 % Rabatt mit der Senior Carte beim Bistro ausnutzen, es gibt aber weder Einblick in die Bistro-Speisekarte noch eine Bestellmöglichkeit in der App oder über QR-Code. Von Frankfurt geht es mit ICE nach Wien. Im ersten Wagon finde ich für das Rad nur im ganz ersten Bereich zwischen Glaswand/-tür und den Sitzen Platz.



Auf Radtour in Südwest-Frankreich

(4) www.komoot.com

Veggie-Partysnacks

Lieblingsrezepte von SOLis

Zusammengestellt von Eva Meierhofer

Im letzten SOL-Magazin habe ich einige Hülsenfrüchte vorgestellt und wie sie Alternativen zu Fleisch bilden. Für diese Ausgabe habe ich mich bei anderen SOLis umgehört nach Rezepten, die sich als Beitrag für ein Buffet, eine Party, einen Grillabend eignen.

Bohnenstrudel

Von Karin Puchas, SOL Mürztal und Erdenklang

Zutaten:
- 1 fertiger Strudelteig
- Getrocknete Bohnen nach eigenem Ermessen
- 1 Zwiebel
- 1-2 Semmeln
- Öl, Salz, Pfeffer und Kräuter nach Wahl

Bohnen über Nacht einweichen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die klein geschnittene Zwiebel darin anrösten. Wenn sie goldbraun ist, vom Herd ziehen und auskühlen lassen. Eingeweichte Bohnen in Salzwasser bissfest kochen, dann in eine Schüssel geben. Zwiebel sowie würfelig geschnittene Semmeln hinzufügen, salzen und pfeffern, Kräuter dazugeben. Das Ganze verrühren. Die Mischung auf den Strudelteig geben und zusammenrollen. Bei 180 Grad eine halbe Stunde backen.

Kichererbsenaufstrich

Von Ernestine

Für einen cremigen Kichererbsen-Aufstrich verwende ich:
- 1 Dose Kichererbsen
- 1–2 Knoblauchzehen
- 2–3 EL Rahm
- Saft von ½ Zitrone
- 1–2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- Optional: ½ TL Kreuzkümmel, etwas Paprikapulver oder frische Petersilie

Alles pürieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Falls der Aufstrich zu dick ist, etwas Kichererbsenwasser oder Wasser hinzufügen.

Variationen:
- Mit getrockneten Tomaten für mehr Würze.
- Mit Feta für eine salzig-cremige Note.
- Mit gerösteten Sonnenblumenkernen oder Kürbiskernen für mehr Biss.

Passt gut auf Brot, zu Crackern oder als Dip für Gemüse.

Kichererbsenaufstrich

Von Waltraud Geber, SOL Graz



Zutaten:
- 250 g Bio-Kichererbsen aus dem Glas
- ca. 100 ml Flüssigkeit aus dem Kichererbsenglas
- 2 TL Tahini-Paste
- Zitronensaft / ca. halbe Zitrone
- 2 TL Currypulver
- 2 mittelgroße Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- Salz

Je nach Jahreszeit verfeinere ich mit Kräutern aus dem Garten (Knoblauchrauke, Schnittlauch, Zitronenmelisse). Dieses Rezept verwende ich im Frühjahr auch für Bärlauchaufstrich, da gebe ich statt Curry einen Bund fein gehackten Bärlauch rein.

Zubereitung: Alle Zutaten außer Olivenöl und Kräuter mixe ich mit dem Passierstab sehr fein, gebe zum Schluss das Olivenöl und die Kräuter dazu.

Zeitaufwand etwa 15 Minuten, Aufstrich reicht für 4 Personen.

Dattel-Curry-Aufstrich

Von Ursula Walch, Geschichtenerzählerin

Zutaten:
- ca. 250 g gekochte Bohnen (weiße oder Kidney)
- 8-10 Datteln, eingeweicht (Menge je nach gewünschter Süße)
- Curry
- Knoblauch
- Salz und Pfeffer
- Gutes Öl (Menge je nach gewünschter Konsistenz)
- Schuss Balsamico

Datteln klein schneiden und mit den Bohnen mixen. Gewürze nach Geschmack beigeben.

Gutes Gelingen und guten Appetit!

Der Plapperstorch

Seite für Kinder und Eltern



Hallo Kinder, hier ist wieder euer Plappi!

Wir haben uns in den letzten Ausgaben umgeschaut, was alles in der Natur zu entdecken ist. Dabei haben wir uns mit dem Boden beschäftigt, dem Wasser, der Wiese, dem Wald. Eines fehlt noch: die Luft. Wir sind von Luft umgeben. Wir atmen sie ein. Aber was gibt es in der Luft zu entdecken?



Schaut, wenn ihr draußen seid, einmal in den Himmel. Ihr müsst gar nicht lange suchen, dann entdeckt ihr **Wolken**. Habt ihr diese schon einmal näher betrachtet? Sie sind an sonnigen Tagen strahlend weiß, an regnerischen grau. Manchmal bilden sie richtige Formen, die für uns aussehen wie Tiere oder anderes. Beobachtet die Wolken einmal und macht Fotos. Ich würde mich freuen, wenn ihr mir diese dann schickt!



Auch Tiere könnt ihr in der Luft entdecken: **Vögel**. Denn diese nutzen die Luft, um sich fortzubewegen. Nehmt euch doch einmal Zeit, Vögel zu beobachten. Die meisten findet ihr bei Futterhäuschen. Diese Seite kann euch helfen, sie zu bestimmen: www.nabu.de/tiere-und-pflanzen/voegel/portraets Wenn ihr geduldig seid, könnt ihr auch von den Vögeln schöne Fotos machen. Auch da würde ich mich über Zusendungen freuen.



Es gibt noch weitere Tiere, die die Luft zur Fortbewegung nutzen: **Insekten**. Ihr kennt sicher die auffälligen Schmetterlinge oder die nützlichen Bienen. Daneben gibt es verschiedenste Käfer, Mücken, Libellen – die einen mögen wir, die anderen eher nicht, nützlich sind sie alle. Mit etwas Geduld könnt ihr sie beobachten und bestimmen – diese Seite hilft euch dabei: https://insektentrainer.nabu.de/insektenbestimmungsschluessel Wenn ihr auch hier ein paar Fotos machen könnt, würde mich das auch sehr freuen!

Meine Adresse: plappi@nachhaltig.at
oder per Post an SOL, Kennwort „Plappi“, Sapphog. 20/1, 1100 Wien

Anzeige



SOL-Termine

Alle Termine sind öffentlich. Kommt und bringt Freundinnen und Freunde mit!

Online

Im Herbst beginnt ein neuer **„Ich habe genug"-Fernkurs** (Lehrgang für ein nachhaltiges Leben, www.nachhaltig.at/genug-lehrgang). Anmeldung bis 1. September an genug@nachhaltig.at

SOL am 17ten

Di., 17. September: Neues nach der Sommerpause

Di., 17. Oktober: Regionalgruppentreffen

Nähere Infos und Zugang: www.nachhaltig.at/sol-am-17ten

Kontakt: Bernhard Haas, 0681 20653755, bernhard.haas@nachhaltig.at

Wien

Do., 3. September, 1. Oktober, 5. November, jeweils 15:30-17:00: **„Ich habe genug"-Nahkurs** im Lieber-Ohne-Laden, Otto-Bauer-Gasse 8-10, 1060 Wien

Kontakt: angelika.pohnitzer@leadership.associates, 0650 926 97 66

SOL Wien

So., 20. September, und Sa., 14. November: **Wandern für den Frieden**, www.wandernfuerdenfrieden.org/wien

Sa., 26. September: **Vienna Climate Run** in der Prater Hauptallee, 1020 Wien (siehe Heftrückseite)

Sa., 17., und So., 18. Oktober: SOL bei der **Freiwilligenmesse** im Wiener Rathaus, www.freiwilligenmesse.at

Anfang November: SOL-Magazine zum Versand fertig machen im SOL-Büro (Sapphog. 20/1, 1100 Wien, nahe U1 Alaudagasse)

Nach Vereinbarung: Führung in der **Pionieroase** (SOL Gartenprojekt, nahe SOL-Büro)

Kontakt: Büro, 0680/208 76 51, office@nachhaltig.at

Bauerngolf**

So., 6. September, 14 bis 17 Uhr: Bauerngolfturnier „Am Berg" für Profis und Anfänger*innen, betreut von Ernst und Helga, Landgut Cobenzl, Am Cobenzl 96a, 1190 Wien

Sa., 26. bis So., 27. September jeweils 10 bis 17 Uhr: Familien-Bauerngolf mit Ernst und Helga am Landgut Cobenzl und Wein-Bauerngolf in der Buschenschank vom Weingut Cobenzl im Rahmen des Wiener Weinwandertages.

Sa., 26. September, ab 10 Uhr: Bauerngolf beim Vienna Climate Run, Prater Hauptallee, 1020 Wien

Sa., 3. Oktober, ab 10 Uhr: Bauerngolf-Staatsmeisterschaft und Cupbewerb, Landgut Cobenzl

Fr., 16. Oktober: Bauerngolf bei der Freiwilligen-Messe für Schüler, Rathaus Wien

Sa., 17., und So., 18. Oktober: Stand bei der Freiwilligenmesse im Wiener Rathaus

Niederösterreich

SOL Stockerau

Kontakt: Petra Schöberl, Tel. oder WhatsApp: 0664 218 1969

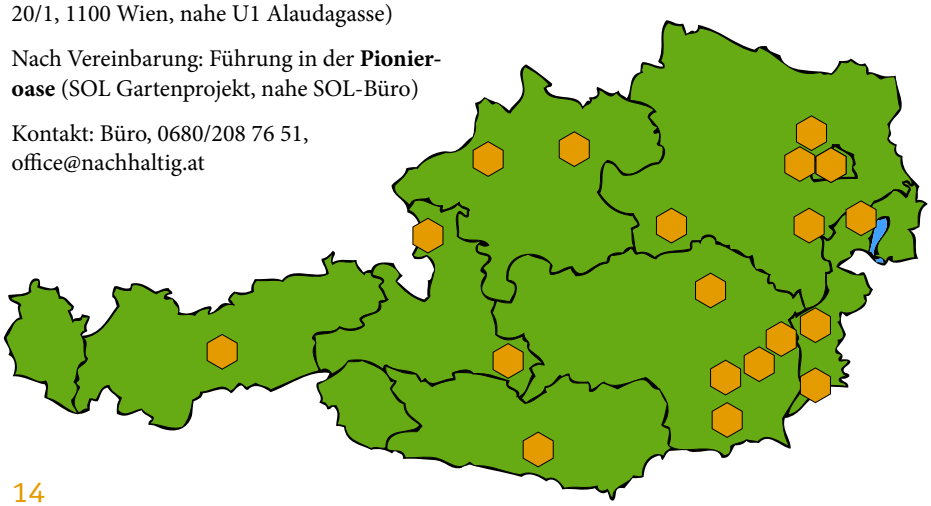
SOL Wandelwerk Wienerwald

Fr., 18. September, 15-18 Uhr: **Reparaturcafe** im Vereinstreff, Lefnärgasse 1, 3003 Gablitz

Fr., 16. Oktober, und Fr., 20. November, jeweils 15-18 Uhr: **Reparaturcafe**, Ort noch offen

Initiative www.trainsition.at für eine Zwischennutzung des Bahnhofs Unterpurkersdorf für die SOL-Regionalgruppe, Reparaturcafe und weitere Aktivitäten, bei Interesse bitte melden.

Kontakt: Bernhard Haas, 0670 7010901, bhaas@chello.at



SOL Wiener Neustadt

Im Herbst soll ein **„Ich-habe-genug"-Nahkurs** starten, bitte bei Joe anmelden.

Kontakt: Waltraud Ebner, 0664 2313085, mag.w.ebner@gmx.net und Joe Gansch, 0676 83688205, joe@nachhaltig.at

SOL Ybbstal – die Muntermacher (MUMA)

Sa., 12. September, 10. Oktober (inkl. Oktoberfest), 14. November, jeweils 8-12 Uhr: **Regionalmarkt** (regionale und saisonale Produkte direkt von den Produzierenden) auf der Schlosswiese, 3363 Ulmerfeld

Kontakt: Martin Heiligenbrunner, diemuntermacher@nachhaltig.at, www.facebook.com/diemuntermacher

Bauerngolf**

Fr., 21. August, bis So., 23. August, und Fr., 28. August, bis So., 30. August, jeweils 10-17 Uhr: Niederösterreichische Kinder-Sommer-Spiele (NÖKISS) mit Bauerngolf, 3130 Stift Herzogenburg, www.noekiss.at

Steiermark

SOL Graz

Monatlich: **„Ich habe genug"-Nahkurs**, Fichtengasse 16, 8111 Judendorf bei Graz, www.nachhaltig.at/ihg-graz-n15.pdf

Sa., 5. September (statt, wie in der letzten Ausgabe angekündigt, So., 22. August), 15 Uhr: **Sommerfest** bei Walter und Waltraud Geber. Open End, Potluck. Bringt eure **Musikinstrumente** mit. Anmeldung erbeten: sol-graz@nachhaltig.at

Mi., 9. September, 18:30 Uhr: SOL-Stammtisch – gemütliches Beisammensein mit Austausch und Vernetzung, im vegetarischen Restaurant Ginko, Grazbachgasse 33, 8010 Graz

Talentetausch Graz

Kontakt: Sylvia Steinkogler, 0664 372 9994, info@talentetauschgraz.at

Alle Termine auf www.talentetauschgraz.at

Impressum SOL-Magazin:
Medieninhaber, Herausgeber:
„SOL – Menschen für Solidarität, Ökologie und Lebensstil", Sapphog. 20/1, 1100 Wien (= Redaktionsanschrift).
Druck: Gugler GmbH, Melk. DVR 0544485.
ZVR Nr. 384533867.
Namentlich gekennzeichnete Artikel drücken die Meinung der Autor*innen aus.
Layout: Mario Sedlak
Kontakt für Leser*innen, Inserent*innen und Autor*innen: sol@nachhaltig.at
Offenlegung: www.nachhaltig.at/impressum

SOL-Termine

SOL Mürztal

Kontakt und Termine: Eva Meierhofer, 0664 3221662, EvMei@web.de

Informationen sind auch im Kalender www.gemeinsam.jetzt zu finden.

SOL Leibnitz

Gemeinschaftsgarten

Kontakt: Susanne Stoff, 0650 4890312

SOL St. Johann bei Herberstein*

Kontakt: Maria Prem, 0650 3514229, talentenetz@gmx.at

SOL Hartberg*

Kontakt: Maria Gigl, 0664 4577346, ria-gigl@gmx.at

Oberösterreich

SOL Linz

Termine findet ihr auf www.urbiorbi.at

Kontakt: Barbara Sereinig, 0676 87766003, linz@nachhaltig.at

SOL Ried im Innkreis („Gießerei")

Di., 22. September, 17:45: Start **„Ich-habe-genug"-Nahkurs**, in der „Gießerei", Rainerstraße 5, 4910 Ried im Innkreis

Di., 6. Oktober, 19 Uhr: Diskussion „**Zivilschutz bei Blackout** – nichts geht mehr", in der Gießerei

Sa., 10. Oktober, 9-12 Uhr: **Kleidertausch** – Weitergeben statt Entsorgen, in der Gießerei

Kontakt: Max Gramberger, 0699 1974 8561, m.gramberger@giesserei-ried.at, www.giesserei-ried.at

Burgenland

SOL Nordburgenland – panSol

Kontakt: Günter Wind, 0680 23264 15, g.wind@ibwind.at

SOL Oberwart

Kontakt: Dan Jakubowicz, 0680 1311 185, dan@jakubowicz.at

SOL Jennersdorf

Kontakt: Ursula Kose, ursula.kose@gmx.at

Kärnten

SOL Kärnten – Bündnis für eine Welt / ÖIE

Kontakt: Eva Aichholzer, 0699 10393393, buendnis.oeie-bildung@aon.at

Salzburg

SOL Salzburg-Stadt

Kontakt: Walter Galehr, walter.galehr@sol.at

SOL Lungau

Kontakt: Liesi und Peter Löcker, 06476 297, lungau@nachhaltig.at

Tirol

SOL Tirol

Projekt Weltacker Innsbruck, www.feldschafft.at/bildung/weltacker-innsbruck

Kontakt: Brigitte Kranzl, 0650 2439336, brigitte.kranzl@nachhaltig.at

* Gruppe ist im Talentenetz Oststeiermark. Tauschtreffen sind offen für alle Interessierten! Maria Prem, 03113 2077, talentenetz@gmx.at
** Bauerngolf – ein Projekt von SOL. Infos: Herbert Floigl, 0664 995 1875, info@bauerngolf.at, www.bauerngolf.at

Anzeige





www.viennaclimaterun.at

eine Veranstaltung von panSol & SOL