

frauenZEIT

(Fast) nichts geht uns physisch so nahe – und dennoch schenken wir ihm oft nur wenig Aufmerksamkeit: dem ESSEN. Manchmal wahllos, hastig, fast nebenbei verzehren wir „irgendetwas“. Dabei kann ESSEN so viel mehr sein als bloße Kalorien- und Nährstoffzufuhr. ESSEN schenkt Genuss und Lebensfreude, Gemeinschaft mit lieben Menschen, ja im christlichen Verständnis sogar mit Gott. Wenn das keine Einladung ist ...

editorIALIA:

- _ frauen (über das) ESSEN
- _ frauenPORTRÄT: Martina Kraml
- _ frauenFOKUS: Heilmittel
- _ literaturTIPP
- _ slow FOOD
- _ frauenTERMINE
- _ eintauchen & auftauchen

in aller Munde



Frauen kochen liebevoll für ihre Familien. Frauen zählen Kalorien. Frauen stillen ihre Kinder und nähren sie mit einem Teil ihrer selbst. Frauen stopfen in bulimischen Fressanfällen unvorstellbare Nahrungsmengen in sich hinein, um sie wenig später wieder herauszuwürgen. Frauen entwickeln ein Gespür für fair gehandelte, biologisch-nachhaltig erzeugte, regional und saisonal angebotene Nahrungsmittel. Frauen hungern sich zu Tode, um einem leib- und lebensfeindlichen Schönheitsideal zu entsprechen. Frauen solidarisieren sich mit anderen, denen selbst das Überlebensnotwendige fehlt. Frauen studieren Kochbücher und Ernährungsratgeber. Frauen zelebrieren in einem Mahl Genuss und Lebensfreude. Natürlich könnte ich (fast) all das auch von Männern sagen. Und doch: Sie spüren – ESSEN in seinen verschiedensten Facetten ist ein Frauenthema.

Lust und Frust, Segen und Fluch. Und es gewinnt in einer Zeit und Kultur, die durch Überfluss geprägt ist, neue, zum Teil widersprüchliche Dimensionen. Am Essen zeigen sich soziale Spannungen und Bruchlinien: Den (Ver-)Hungernden der armen Regionen unserer Welt stehen die Übergewichtigen der reichen Länder gegenüber. Letztere gehören dort jedoch tendenziell wiederum den sozial und bildungsmäßig benachteiligten Schichten an – die „Elite“ ist auf Qualität und Genuss bedacht. Beim Essen zeigen sich Gemeinschaft und Isolation: Kaum etwas schafft so wirkungsvoll einen Raum für Nähe und Kommunikation, wie ein liebevoll zubereitetes Mahl. Kaum

etwas lässt Einsamkeit und Isolation so schmerzhaft spürbar werden wie einsames Essen: unfreiwillig, weil niemand da ist, der sich mit an den Tisch setzt, oder „freiwillig“, weil die mit der Essstörung verbundenen Schuldgefühle das gemeinsame Essen mit anderen verunmöglichen.

Lebensprägende Kraft. Seit jeher hat Essen Menschen, Kulturen und Religionen geprägt: Speisen wurden als kultisch rein oder unrein definiert, Mahlgemeinschaften restriktiv geregelt, denn: wer z.B. in der jüdischen Tradition gemeinsam am Tisch sitzt und den Tischsegen teilt, steht auch gemeinsam vor Gott. Zeiten des Fastens und des üppigen Genusses wechselten sich ab und strukturierten das Jahr. Heute liegt es mehr denn je zuvor in unserer Hand und Verantwortung, was wir essen, wie wir essen und mit wem wir essen.

So wünsche ich Ihnen – gerade an den bevorstehenden langen, warmen Sommerabenden – Freude und Genuss beim Kochen und Essen, und vor allem Menschen, mit denen Sie durch die Tischgemeinschaft auch das Leben teilen können.

Ihre

Petra Steinmair-Pösel
Frauenreferentin



„Es ist heute angesichts der Fülle des Essens extrem schwierig, eine Balance zu finden. Viele Menschen fühlen sich da überfordert.“

Martina Kraml

3 frauen (über das) ESSEN

Weit mehr als ein Überlebensmittel



Claudia Martin, Biobäuerin,
www.martins-hof.at

Von Petra Steinmair-Pösel

Essen hat viele Facetten. Wir haben Frauen gebeten, ein wenig von ihrem ganz spezifischen Zugang zu erzählen: die junge Biobäuerin, für die Lebensmittel zu Er-Lebensmittel werden; die Schöpfungsbeauftragte, die sensibel und aufmerksam die ethische Dimension unserer Esskultur beobachtet; die Psychologin, die Frauen mit Essstörungen begleitet und mit ihnen nach Wegen zu lustvollem Essen und „Nahrung für die Seele“ sucht; die Vorarlberger Haubenköchin, die den größten Genuss im Einfachen, Ursprünglichen findet; die Autorin eines interkulturellen Kochbuchs, die um die enge Verwobenheit von Essen und Identität weiß.

Buchtipp



Die „Köche und Köchinnen“ kommen aus dreißig Ländern der Erde und haben in Vorarlberg eine neue Heimat gefunden. Die Bilder sind begleitet von Geschichten von Liebe und Krieg, von Heimat, Heimweh und Freundschaften. „Ein Stück Heimat“ ist erhältlich unter www.familie.or.at/shop/ein-stuck-heimat

Claudia Martin: Biologisch essen

Ich esse für mein Leben gern! Und ich genieße es! Es ist mir wichtig, was ich esse, woher es kommt und wie das Lebensmittel entstanden ist. In der Landwirtschaft werden Lebensmittel zu „Er-Lebensmittel“. Als Bäuerin bekomme ich Lebendiges anvertraut, ich pflege und behüte es und dann, dann kann ich „nur“ noch darauf vertrauen, dass es wächst und gedeiht. „Er-Lebensmittel“ heißt auch: ich erlebe mich abhängig, z.B. vom Wetter; ich muss Rückschläge hinnehmen und darf doch immer wieder erfahren, dass es „ein Anderer“ wachsen lässt. Und da wachsen dann die Freude und die Dankbarkeit mit. Um diesen Zugang bin ich sehr froh. Ich habe aufgehört, bei landwirtschaftlichen Produkten auf den Preis zu schauen. Ich weiß, wie viel Anstrengung und Mühen von Mensch und Tier es bedarf. Erzeugnisse aus einer Landwirtschaft, die ihr Augenmerk auf artgerechte Tierhaltung und ökologische Verträglichkeit legt, dürfen etwas kosten. Denn diese Art der Landwirtschaft erhält unsere Heimat in ihrem Reichtum. Schöpfung zu bewahren heißt auch, sie in ihrer Vielfalt zu bewahren. Die Natur bietet Leben in Fülle und Vielfalt. In unseren Breitengraden sorgen große Konzerne und Supermarktketten dafür, dass alle Nahrungsmittel praktisch jederzeit verfügbar sind und doch ist die Welt der Großkonzerne einfältig. Denn Großkonzerne können nur von der Agrarindustrie beliefert werden, aber nicht vom Bauern von nebenan.

Es ist mir wichtig, aus der Vielfalt der Natur zu schöpfen, im Bewusstsein für Saisonales und Regionales, dann wird Essen zum Geschmackserlebnis; zum bunten Genuss und tut gut!



Mag.ª Verena Brunner,
Theologin, Schöpfungsbeauftragte,
www.schoepfung.at



Mag.ª Eva Maria Garmusch,
Caritas-Beratungsstelle
Essstörungen,
www.caritas-vorarlberg.at

Verena Brunner: Ethisch essen

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass beispielsweise Bio-Fleisch und Bio-Milch ein besseres Fettsäuremuster aufweisen als jene Lebensmittel, die kostengünstiger in großen Mengen produziert werden können. Auch könnte das Verbot von chemischen-synthetischen Pflanzenschutzmitteln überzeugen, auf BIO umzusteigen. Doch selbst wenn wir diese nüchternen Argumente außer Acht lassen, gibt es eine Vielzahl von Gründen, warum ich versuche, mich von biologischen, regionalen, saisonalen und fairen Lebensmitteln zu ernähren. Regionale Erzeugnisse stehen im Gegensatz zu geschmacklicher Verflachung und Vereinheitlichung von Nahrungsmitteln. Wenn ich von Málaga bis Malmö den gleichen in Folie verpackten Eisbergsalat und die identen Apfelsorten bekomme, so stimmt mich das nachdenklich. Diese Produkte scheinen immer Saison zu haben. Auf der anderen Seite freue ich mich jedes Jahr auf den Spargel im Frühjahr, die ersten Erdbeeren oder den fruchtigen Sturm im Herbst.

In Vorarlberg wird nicht ausreichend Obst und Gemüse angebaut, Importe sind unerlässlich. Fair gehandelte Waren sind teurer, doch liegen die Ausgaben der Privathaushalte für Lebensmittel – gemessen an den Gesamtausgaben – heute bei rund 17%, während sie in den 1960ern noch bei zirka 37% lagen. Essen ist günstiger geworden und oft wird dort gespart, obwohl Essen überlebenswichtig ist. Essen ist mehr als nicht zu verhungern!

Mit Geist und Körper sind wir Teil der Schöpfung. Deshalb sind wir aufgerufen, gut für uns zu sorgen. Das, was wir zu uns nehmen, trägt maßgeblich zu unserem Befinden bei. Jede Mahlzeit ist ein Geschenk. Ich gehöre einer Generation an, die Krieg und Entbehrung nur aus Erzählungen kennt, trotzdem versuche ich mir immer wieder bewusst zu machen, dass eine gute Mahlzeit keine Selbstverständlichkeit ist, sondern etwas, wofür ich dankbar sein darf.

Eva Maria Garmusch: Ess-Störungen

Oft werde ich gefragt, ob denn Essstörungen nicht auch unter Männern zunehmen würden, gerade junge Burschen nicht auch gefährdet seien. Meine Antwort dazu ist, dass immer noch über 90 Prozent Frauen an unsere Beratungsstelle kommen, wenn es um Bulimie oder Anorexie geht.

Jungen Frauen wird in unserer „Wahrnehmungsgesellschaft“ mehr denn je nahegelegt, bei der Suche nach einem erfüllten und lebenswerten Dasein auf ihren Körper und ihr Äußeres zu setzen. Die Kontrolle der Nahrungsaufnahme, mit Methoden wie Fasten, Kalorienzählen, Erbrechen oder auch Abführmittel hat sich in der Essstörung zu einer Sucht entwickelt. Nicht Lust sondern das dauernde schlechte Gewissen, die Verbote, die Gier und die Scham bestimmen das Essverhalten. Der weibliche Körper als Quelle von Irritation und Verunsicherung, als „Kriegsschauplatz“ wie ihn Betroffene oft erleben. Der Kampf, den Mädchen und Frauen gegen ihre Kilos führen, zerstört auf Dauer ihre Genussfähigkeit, ihr körperliches Wohlbefinden und sogar ihre Beziehungen. In meinen Beratungsgesprächen taucht oft der Wunsch von Betroffenen auf, „endlich wieder normal essen zu können“, ein Wunsch der unendlich weit entfernt zu sein scheint. Spannend ist es, sich dabei auf die Suche nach jener Nahrung zu machen, die für die eigene Seele wesentlich ist: Wohlwollen, Aufmerksamkeit und Zuwendung. Der Hunger nach dieser Nahrung kann niemals über Essen oder einen scheinbar perfekten Körper gestillt werden.



Gabi Strahammer,
Vorarlberger Haubenköchin,
s'Schulhus Krumbach,
www.schulhus.com



Monika Hehle, Autorin des
Kochbuchs „Ein Stück Heimat“,
www.familie.or.at/shop/ein-stueck-heimat

Gabi Strahammer: Genießen

In gemütlicher Runde mit Menschen, die mir wichtig sind, an einem Tisch zu sitzen, das ist für mich Genuss. Wenn wir Zeit haben für gutes Essen, Trinken und eine gute Unterhaltung. Dabei meine ich in Bezug auf Essen keine aufwändigen Kreationen mit teuren Produkten aus allen Teilen der Erde, sondern Gerichte mit einfachen, hiesigen Zutaten. Aus Nahrungsmitteln, die bei uns gewachsen bzw. aufgewachsen sind, mit Lust und Kreativität etwas Besonderes werden lassen, das ist mein Anliegen.

Dabei ist Kochen immer, egal ob für die Familie, Freunde oder Gäste unseres Hauses nicht nur die Zubereitung von etwas Nahrhaftem, sondern immer die Auseinandersetzung mit Produkten der Umgebung und die geschmackvolle Gestaltung von Gerichten.

Und die verlangt Ehrfurcht und Wertschätzung vor den Erzeugnissen der Natur und der Arbeit der Züchter. Oder gibt es was Besseres, als ein hausgebackenes würziges Roggenbrot mit frischer Butter und der ersten wilden Kresse? Oder aber die ersten Kartoffeln aus dem eigenen Garten - einfach nur mit etwas grobem Salz und einem gut gereiften aromatischen Bergkäse? Die feinen Bohnen, die jeden Sommer täglich aus Mama's Garten angeliefert werden, plötzlich will man außerhalb der Saison gar keine Bohnen mehr! Bunte ausgereifte Tomaten, die tatsächlich nach Tomaten schmecken, von der eigenen Hauswand gepflückt, die es uns nicht verzeihen, wenn sie nicht am gleichen Tag verspeist werden? Zartes Lamm, das über ein halbes Jahr an den kräuterreichen Hängen in unserer Region verweilen durfte?

Auch wenn wir uns die sogenannten Spezialitäten ferner Länder leisten können, so sind für mich die wahren Delikatessen hier im Land zu finden.

Monika Hehle: Ein Stück Heimat

Wie Essen Menschen und Länder verbindet. Angelina nimmt einen kleinen Bissen von ihrer Empanada und erzählt: „Meine Mutter stand früher stundenlang in der Küche und machte Empanadas. Ich seh' es noch genau vor mir, als wäre es gestern gewesen, wie sie den Teig knetete und ausrollte und die Füllung darauf verteilte. Ich kann mich so gut an ihre Handbewegungen erinnern, wie sie die Teigtaschen fältelte und verschloss und dann vorsichtig ins heiße Fett gleiten ließ ...“ Angelina hat Heimweh. Sie lebt seit 40 Jahren hier. Hier ist nichts so wie in ihrer Heimat. Wenig Sonne, viel Arbeit, schweigsame Leute. Aber wenn sie ihre Empanadas backt, holt sie sich die Sonne ins Haus, und der unverkennbare Duft von Käse in der Teighülle verbindet sie mit ihrer Heimat. Ich kann nachvollziehen, wie sie sich fühlt. Auch ich buk einmal für meine mexikanische Gastfamilie Wiener Schnitzel und als Nachspeise Apfelstrudel. Aber im Gegensatz zu meinen Gastgebern freute ich mich nicht über das gelungene Essen, nein, es versetzte mir einen Stich ins Herz. Ich hatte Heimweh. Der Duft von heißem Fett und paniertem Fleisch hatte mich fortgetragen und ich sah sie wieder, die Berge und die grünen Wiesen, meine Familie und die Freunde.

Essen verbindet. Es verbindet Menschen mit ihrer Kultur und Menschen miteinander. Und am Ende siegt die Freude über die Traurigkeit. Ist es nicht wie ein kleines Wunder, dass in einer einzigen Teigtasche oder in einem einzigen Schnitzel ein ganzes Land mitsamt seiner Kultur und Geschichte Platz hat? Herrlich!

Martina Kraml

Für eine Kultur der Balance

Petra Steinmair-Pösel



Sie ist eine Frau von hoher Sensibilität und Besonnenheit, in der universitären Welt der Gedanken und Theorien ebenso beheimatet wie im ganz konkreten Alltag einer Ehefrau und dreifachen Mutter. Es ist wohl diese Verbindung von Theorie und Praxis, von sinnlicher Erfahrung und intellektueller Reflexion, die ihr Nachdenken über das Essen und Trinken in seinen verschiedensten Facetten - soziologisch, kulturtheoretisch, pädagogisch, theologisch - so spannend macht. Und so konkret und ganzheitlich - wie das Essen selbst.

Bregenzerwälder Spezialitäten. In Andelsbuch ist sie geboren und auf einem Bauernhof aufgewachsen. Dort erfährt sie die Kraft der gemeinsamen Mahlzeiten, die den Tag und die Woche strukturieren. Auf den Tisch kommen traditionelle Speisen wie Kässpätzle und Riebl, und am Sonntag auch mal Bratwürste. Martina Kraml

„Das gemeinsame Essen ist wie eine Oase. Wir sitzen dabei alle um einen großen Tisch – ein Bild, das mir auch theologisch wichtig ist. Man kommt dabei ins Reden, man kommt sich nahe, wie eigentlich sonst nirgends.“ MARTINA KRAML

begeistert sich früh fürs Kochen. Die Liebe zum sorgfältigen Zubereiten qualitativvoller Speisen wächst weiter durch gemeinsame Koch-Erfahrungen mit einer Freundin und der Schwägerin. Das Ländle verlässt Martina Kraml, als es sie nach ihrer Ausbildung an der Pädagogischen Akademie und einigen Praxisjahren als Lehrerin zum Theologiestudium nach Innsbruck zieht. Nach Grundstudium und Heirat widmet sie mehrere Jahre ganz der Familie, genießt die kreativen und kommunikativen Seiten des Mutterseins. Doch bricht der Kontakt zur Uni nie ganz ab, sie beginnt an ihrer Doktorarbeit zu schreiben. Das Nachdenken über eucharistisches Essen und Trinken wird für sie zum Anlass, sich fundiert

mit Esskultur auseinander zu setzen - ein Thema, das sie nun seit Jahren begleitet.

Esskultur. Schnelligkeit und Flexibilität sind für die Vorarlberger Theologin Trends, die unser postmodernes Essverhalten charakterisieren. Gemeinsame Mahlzeiten sind seltener geworden, strukturieren nicht mehr wie früher den familiären Alltag. Doch wo sie Raum finden, am Wochenende, im Urlaub, werden sie geschätzt und bekommen Qualität und Dichte. Mit der alltäglichen Schnelligkeit in Zusammenhang steht auch die Tendenz, weniger auf das zu achten, was gegessen wird. Halbfertig- und Fertigprodukte ersetzen das Selbstgekochte, der Snack zwischendurch die Mahlzeit. Nicht einstimmen will Martina Kraml allerdings in eine durchgängige Negativbewertung, beobachtet sie doch, dass Kinder heute mehr als früher bewusst an der Auswahl und Zubereitung der Speisen beteiligt werden. Auch die Bereitschaft, sich achtsam und dankbar etwas zu gönnen, das Genießen-Können, sei gewachsen.

Zukunftsthema Schule. Ein Bereich, der die Religionspädagogin und Mutter intensiv beschäftigt, ist das Essverhalten von Kindern und Jugendlichen. Was heißt es für eine Gesellschaft, wenn es Familien gibt, in denen kein gemeinsamer Esstisch mehr vorhanden ist – weil lieber am Wohnzimmertisch vor dem Fernseher gegessen wird? Wenn sich Jugendliche in der Schulkantine jeden Mittag mit Leberkäs- und Schnitzelsemmel versorgen, oder mit einer Jause aus dem naheliegenden Supermarkt? Das Snacken entspricht einem Bedürfnis der Jugendlichen: schnell, unkompliziert und veränderbar soll es sein. Dass sich hier Kommunikationskultur und Esskultur entsprechen, ist nicht nur für Theologinnen bedenkenswert. Und auch, dass es unter Jugendlichen gleichzeitig eine große Sehnsucht nach Geborgenheit und Beheimatung gibt – die sich allerdings unterschiedlich ausdrücken kann: auch Reibung und Konflikt erzeugen (emotionale) Wärme! Eltern rät Martina Kraml zu einem sensiblen und aufmerksamen Umgang mit dem eigenen Essverhalten und gleichzeitig dazu, den Wünschen und Vorlieben der Kinder und Jugendlichen nicht mit zuviel Widerstand zu begegnen. Zulassen und Loslassen dürfen hier geübt werden.



Gender-Essen. Interessant sind freilich auch die tendenziell unterschiedlichen Zugänge zum Essen zwischen Männern und Frauen. Auffallend ist nicht nur, dass im Alltag vorwiegend Frauen kochen, viele Starköche jedoch Männer sind. Speisen haben auch eine Symbolfunktion - und erfreuen sich bei den verschiedenen Geschlechtern oft unterschiedlicher Beliebtheit, beim Kochen ebenso wie beim Essen. Doch will Martina Kraml keine Klischees bedienen: Auch wenn Grillen in vielen Familien Männersache ist und beim gemeinsamen Kochen die Frauen bei den „soften“ Speisen, also Beilagen, Desserts etc. brillieren: Sie selbst kocht gerne Fleisch und ihr Mann hilft auch beim Gemüse-Schnippeln. Tendenziell sei jedoch bei Frauen das Gespür dafür, dass Essen nicht nur rein pragmatische Nahrungsaufnahme ist, ausgeprägter als bei Männern. Frauen nehmen oft sehr sensibel wahr, wie durch ein liebevolles oder lieblos zubereitetes Essen Wertschätzung oder Geringschätzung ausgedrückt wird.

Zu viel, zu wenig, zwanghaft. Präzis beobachtet die Theologin die gesellschaftliche Tendenz, die sich gegen Normativität geradezu allergisch zur Wehr setzt (insbesondere auch wo es die Kirche betrifft), die gleichzeitig aber anfällig macht für weniger autoritär auftretende Normen in anderen Bereichen. An jeder Plakatwand hängen Botschaften: „So sollst du sein!“ Damit umzugehen ist nicht leicht – besonders wenn es sich um realitätsferne Idealbilder handelt. Dazu kommt die Herausforderung, angesichts der Überfülle das richtige Maß zu finden. In einer Welt, in der das Begehren ständig animiert und angeheizt wird, ist es notwendig eine Lebenskultur des Maßhaltens und der Balance zu entwickeln. Wo dies nicht gelingt, pendeln Menschen nicht selten zwischen zwanghafter (Selbst-)Kontrolle und Kontrollverlust – beides sind Formen der Gewalt gegen sich selbst, beides führt direkt in die Essstörung.

Drinnen und draußen, fremd und vertraut. Essen hat nicht nur die Funktion, den individuellen Körper zu ernähren - gemeinsames Essen baut auch Gemeinschaft, gleichsam einen sozialen Körper, auf, es zeigt, wie



Ich empfinde es als Glück, dass ich berufstätig bin. Sonst hätte ich meine Kinder viel mehr kontrolliert. So begannen sie selbst zu kochen. Kinder brauchen da auch Luft, Freiraum, die Möglichkeit zu experimentieren. Martina Kraml

es um die Gemeinschaft bestellt ist. In Familien spitzen sich nicht selten beim gemeinsamen Essen die Absetzbewegungen der jugendlichen Kinder zu. Kirchlich zeigt sich die Spaltung vielleicht am schmerzhaftesten in der Unfähigkeit zum gemeinsamen Abendmahl. Religiöse Speisevorschriften wirken gemeinschaftsstiftend nach innen, aber auch abgrenzend nach außen. Hier werden Christen, die keine Speiseverbote im eigentlichen Sinn haben, von Andersgläubenden oft mit Misstrauen betrachtet.

Gott essen. Eine besondere Form des Essens erlebt die Theologin in der Feier der Eucharistie: Hoch ritualisiert und mit ästhetischem Anspruch hebt sie sich vom alltäglichen Essen ab, und ist doch darauf angelegt, den konkreten Alltag der teilnehmenden Menschen zu trösten und zu verwandeln. Sie tut dies, indem sie an das alltägliche Essen anschließt und gleichzeitig ganz anders ist: absichtslos, unverzweckt, geschenkte Zeit, die Aufspaltung in Freund und Feind überwindend. Was hat es zu bedeuten, dass das in unseren Gottesdiensten oft so wenig erfahrbar wird, fragt die Religionspädagogin nachdenklich. Vielleicht hat es damit zu tun, dass wir geübt sind, unser Leben bewusst zu steuern. In der Eucharistie werden andere Fähigkeiten gebraucht und kultiviert: sich beschenken zu lassen, sich einfach in eine Symbolhandlung hineinzubegeben.

Impulse für den Alltag

- Meine Esskultur, so wie sie ist, aufmerksam und liebevoll wahrnehmen.
- Essen ist wichtig: dem Essen Zeit, Raum und Bedeutung geben.
- Einen Ort/eine Zeit im Tag, in der Woche für das gemeinsame Mahl in der Familie finden.
- Kein Perfektionismus: Konflikte, Unvollkommenes und Verstörendes darf sein.
- Dankbar genießen.



„Deine Nahrungsmittel seien deine Heilmittel!“ *

Dr.ⁱⁿ Eva-Maria Schmolly-Melk



Die Ernährung der meisten Menschen ist heute eine „Mangelernährung“. Es magelt ihr an dem, was zur Gesunderhaltung des menschlichen Körpers notwendig ist, vor allem an ausreichend natürlichen Vitalstoffen (Vitaminen, ungesättigten Fettsäuren, Ballaststoffen). Gesunde Ernährung ist weder eine Diät noch kompliziert, sondern folgt dem einfachen Grundsatz, wie er von den großen Pionieren auf diesem Gebiet (S. Kneipp, M.O. Bircher-Benner, M.O. Bruker u.a.) formuliert wurde: Lasst die Nahrung so natürlich wie möglich!

Was ist gesunde Ernährung? Zur vollwertigen Ernährung gehören vor allem frisches Gemüse, Obst und das tägliche Frischkorngericht. Die gängigen Müsli in den Geschäften haben außer dem Namen nichts mit diesem „Frischkornmüsli“ gemein. Das tägliche Brot soll das Vollkornbrot sein, das zu 100 % aus den frisch gemahlenden Getreidekörnern besteht. Dem Weißmehl werden – ursprünglich aus Konservierungsgründen – der Keim und die Randschicht genommen und somit gerade das entfernt, was die wertvollen Vitalstoffe enthält. Das, was in den Läden als „Vollkornbrot“ angeboten wird, enthält oft nur eine minimale Zugabe von Kleien. Das vermeintlich gesunde Schwarzbrot ist ebenso Weißbrot, anstatt des ausgesiebten Weizenmehls wird ausgesiebtes Roggenmehl verwendet. Weißmehlprodukte und weißer Reis sind in der Vollwertküche ersetzt durch Vollkornprodukte (bsp. Vollkornnudeln) und Vollreis. Gesüßt wird mit süßen Früchten und Honig. Anstatt raffinierten Fetten wie Margarine und billigen Ölen werden Butter und kaltgepresste, naturbelassene Öle verwendet.



Der Zucker auf der Anklagebank! Allem voran spielt heute der weiße Fabrikzucker eine unselige Rolle in der Ernährung. Der künstlich hergestellte Fabrikzucker ist ein komplett denaturiertes Nahrungsmittel ohne jegliche Vitalstoffe, das dem Körper auf vielen Ebenen Schaden zufügt: er verursacht Karies; er bildet Säure, die die Schleimhäute in Magen und Darm erheblich belastet; er entzieht dem Körper wichtige Vitamine, allen voran Vitamin B1; er ist ein „Kalkräuber“, was Folgen für die Knochen vor allem bei Kindern hat; er löst einen zu schnellen Anstieg des Blutzuckers aus, was eine Insulinausschüttung und in Folge eine Blutunterzuckerung verursacht mit Symptomen wie Müdigkeit, Unkonzentriertheit, Nervosität. Der Fabrikzucker kann als einziges Nahrungsmittel Sucht erzeugen. Fatal ist vor allem die Menge, die heute verzehrt wird: Ein Glas Cola enthält die Menge von 13 Stück Würfelzucker, ein Mars- oder Bountyriegel 10 Stück. Eine 200 g Packung Gummibärchen kommt auf 61 Stück Würfelzucker. Das kann Eltern nicht froh machen! Selbst in einem scheinbar gesunden kleinen Becher Fruchtojoghurt sind neun Stück Würfelzucker enthalten, in einem 450 g Glas Marmelade 105 Stück. Ein Schleckeis beinhaltet bis zu 15 Stück, Ketchup besteht aus mehr als einem Drittel Zucker!

Längst ist es nicht mehr so, dass Süßigkeiten für besondere Anlässe vorbehalten sind. Kinder werden heute mit zuckerhaltigen Nahrungsmitteln geradezu überschwemmt. Es herrscht in unserer Gesellschaft eine regelrechte Verführung der Kinder hin zum Süßen. Man denke nur daran, wie in den Geschäften die Süßigkeiten in passender Höhe an der Kassa positioniert sind. Es ist auch mittlerweile eine lästige Unart geworden, dass Kinder in jedem Geschäft - von der Tankstelle bis hin zum Schuhgeschäft - mit Zuckerle „beglückt“ werden. Sogar die KinderärztInnen überreichen bereits Kleinkindern nach erfolgter Untersuchung die heute omnipräsenten „Fizzers“. Mitbringsel sind fast immer Süßigkeiten. Man tut Kindern dabei nichts Gutes! Im Gegenteil: Man schadet ihnen sehr!

Mehr als ein individuelles Thema. Gesunde Ernährung muss auch ökologisch und ethisch verträglich sein. Es ist kein Zufall, dass den über 900 Millionen hungernden Menschen auf dieser Welt mehr als 1,2 Milliarden Über-

Lebensmittelverschwendung und Tierleid: Ein geringerer Fleischkonsum täte nicht nur der Gesundheit gut.



Zur vollwertigen Ernährung gehören vor allem frisches Gemüse, Obst und das tägliche Frischkorngericht.

gewichtige in den reichen Ländern gegenüber stehen. Das hat auch mit unseren Essgewohnheiten und dabei vor allem mit dem überbordenden Fleischkonsum zu tun. Fleisch ist ein gigantischer Lebensmittelverschwender. Auf der Fläche, die benötigt wird um 1 kg Fleisch zu erzeugen, könnten 160 kg Kartoffeln angebaut werden. Das zur Fleischproduktion aufgewendete Getreide würde ausreichen, um die derzeitige Weltbevölkerung zweimal zu ernähren. Darüberhinaus bedeuten die moderne Massentierhaltung und Tiertransporte unsägliches Tierleid und sprengen jeden Rahmen eines würdigen Umgangs mit Tieren.

Jede und jeder muss handeln. Ernährung ist in unserer modernen Welt zu einer Sache der persönlichen Verantwortung geworden. Im Konkreten sind wir gefordert, konsequente Entscheidungen für einen gesunden und fairen Lebensstil zu treffen.

* Die Überschrift ist ein Zitat des griechischen Arztes Hippokrates. Eine Langfassung des Artikels finden Sie unter: <http://www.kath-kirche-vorarlberg.at/organisation/lebensgestaltung-und-ethik>.



Der künstlich hergestellte Fabrikzucker ist ein komplett denaturiertes Nahrungsmittel ohne jegliche Vitalstoffe, das dem Körper auf vielen Ebenen Schaden zufügt.

Dr.ⁱⁿ Eva-Maria Schmolly-Melk hat Theologie und Germanistik studiert. Sie arbeitet seit zwölf Jahren im Sekten- und Weltanschauungsreferat der Katholischen Kirche Vorarlberg und ist im Institut für Sozialdienste als Psychoanalytikerin tätig. Sie hat die Ausbildung zur Gesundheitsberaterin (GGB) bei Dr. M.O. Bruker (Koblenz) absolviert.

literaturTIPP: Gewürzeküche



Von Anis bis Zitronengras reicht die ausführliche Kräuter- und Gewürzkunde, mit der das Buch von Alfons Schuhbeck beginnt. Jedem Gewürz ist eine Doppelseite gewidmet, auf der, neben einer Abbildung, Herkunft und Geschichte, Wirk- und Inhaltsstoffe, Verwendung in der Küche und gesundheitsfördernde Eigenschaften beschrieben werden, versehen mit einem speziellen Tipp aus der langjährigen Küchenerfahrung des Autors.

Diesem lexikalischen Teil des Buches ist eine ‚Kleine Schule der Gewürzeküche‘ angeschlossen, die in sämtliche Geheimnisse und Tricks einweicht, um das Aroma der Speisen zu verfeinern. Von Zuckermischungen, Gewürzsalzen, Gewürzölen und Kräuterbuttern ist die Rede, von denen ich noch nie gehört habe. Der anschließende Rezeptteil lädt in kurzen, klaren Beschreibungen zum Nachkochen und Ausprobieren ein.

Das Buch ist eine Fundgrube der Besonderheiten und Spezialitäten - vom Anfang bis zum Schluss. Es eignet sich nicht nur für alle Hobbyköchinnen und -Köche, sondern auch für jene, die berufsmäßig mit gutem Essen beschäftigt sind oder es sein werden. Für alle, die das Kochen und Essen mit Pfiff lieben!

Dr.in Christine Bertl-Anker

Das Buch von Alfons Schubek "Meine Küche der Gewürze" (ZS-Verlag 2010, 377 Seiten, € 25,50) und weitere Literatur sowie Beratung erhalten Sie in der Buchhandlung "Die Quelle" in Feldkirch. Bücher können auch per Email oder Telefon bestellt werden unter: quelle.buch@vol.at, T + 43-5522-72885-0

Die Kunst des Genießens in Arbogast

Ich habe selten so gut gegessen wie heute! Wohl eines der schönsten Komplimente für eine Köchin/einen Koch. Das Küchenteam des Bildungshauses St. Arbogast hört es immer wieder bei „Slow-Food-Abenden“, die dort seit drei Jahren angeboten werden und sich wachsender Beliebtheit erfreuen. Das Beste aus der Region, raffiniert und liebevoll zubereitet, kommt auf den Tisch. Zwischen den Gängen Zeit um über die Bäuerinnen, Bauern und Winzer zu erzählen. Ihre Arbeitsweise, ihre Werte, ihre Lebensmittel. Aber auch darüber, wie Fast-Food und Fast-Life genussunfähig machen und zur Sinnerosion führen. Und zu erfahren, wie Entschleunigung, Miteinanderessen, Gastlichkeit, Genießen, Lebensfreude einander bedingen.

Ein „Recht auf Genuss“. Arbogast fühlt sich der Philosophie der internationalen „Slow-Food“-Bewegung verpflichtet. „Wir glauben, dass jeder ein fundamentales Recht auf Genuss hat und daraus resultierend die Verantwortung, die Herkunft von Essen, die Tradition und Kultur, die diesen Genuss möglich machen, zu schützen“, erzählt Slow Food-Gründer Carlo Petrini. Und weiter: „Unsere Bewegung wurde auf diesem Prinzip der Öko-Gastronomie gegründet - der Verdeutlichung der starken Verbindungen zwischen dem eigenen Teller, der Region und dem Planeten. Slow Food ist gutes, sauberes und faires Essen. Wir glauben, dass das Essen, das wir zu uns nehmen, gut schmecken soll; dass es auf eine Art und Weise hergestellt werden soll, welche weder der Umwelt, noch dem Wohlergehen der Tiere oder unserer Gesundheit schadet; und dass die Lebensmittelhersteller eine faire Bezahlung für ihre Arbeit erhalten sollen. Slow-Food sensibilisiert für die hohen externen, aber meist nicht wahrgenommenen Kosten, die hinter jedem vordergründig billigen Produkt stehen: „Negative Folgen für die Umwelt, die Ausbeutung der Erde und der Landwirte oder die Chemie, die wir gleichzeitig zu uns nehmen. Was wir kaufen und was wir essen, ist Politik.“

Geschmacksbildung. Die Slow-Food-Abende in Arbogast sind wahre kulinarische Highlights für die Gäste. Die alltägliche Küche ist natürlich einfacher, hat aber dieselbe Grundphilosophie. Küchenchef Christian Walser und sein Team verwöhnen mit einem Menüangebot, „das Wertschätzung für unsere Gäste zum Ausdruck bringt und ihren Erwartungen, den heutigen Erkenntnissen von gesunder Ernährung, einem ökologisch richtigen Handeln und sparsamen Wirtschaften entspricht“. Damit ermöglicht Arbogast seinen vielen, auch jugendlichen, Gästen „Geschmacksbildung“ - die sinnliche Erfahrung, dass das, was gut tut, auch hervorragend schmeckt.

Slow-Food-Abende sind ab 20 Personen buchbar. Ein Mittagessen in Arbogast ist auch ohne Kursteilnahme möglich (Anmeldung bis spätestens 9.30 Uhr).

Bildungshaus St. Arbogast, Tel. 05523/62501-0, www.arbogast.at

Arbogast ist Träger des österreichischen Umweltzeichens für Tourismusbetriebe



11 frauenTERMINE**Juni**

5.6., 14.30-17 Uhr. **Treffpunkt für Alleinerziehende.** Gesprächsrunde mit Nachmittagskaffee im Kapuzinerkloster Feldkirch. Leitung: Isa Tagwerker. Anmeldung und Info: Ehe- und Familienzentrum Feldkirch, T 0043(0)5522-74139

7.6., 20 Uhr. **Buchpräsentation.** Alice Mansfield liest aus ihren neuen Büchern: *Tanz mit dem Tod: Tagebuch einer Bulimiekranken*, und: *Tanz mit dem Leben: Bulimie und das Leben danach.* TiK, Jahngasse 10, Dornbirn.

8.6., 18 Uhr. **Die Macht der Körperbilder.** Dr.in Edit Schlaffer spricht über "Perfekte Frauen - hung- rig nach Liebe, süchtig nach Schönheit" und Dr. Heinz Bollinger-Salzman fragt: "Wann ist ein Mann ein Mann?". Landhaus Montfortsaal, Bregenz.

jeweils Sonntag, 13.6 und 19.9., 9-11.30 Uhr. **Treffpunkt für Alleinerziehende.** Gesprächsrunde mit Sonntagsfrühstück im Kolpinghaus Dornbirn. Leitung: Brigitte Bernhard. Anmeldung und Info: Ehe- und Familienzentrum Feldkirch, T 0043(0)5522-74139

18.6., 20 Uhr. **Kirchenfrauen-Kabarett: Uns reicht's ganz einfach!** Dornbirn, Pfarre Hatlerdorf. Weitere Termine finden Sie unter www.kirchenfrauen-kabarett.at

20.6., 9.30-17 Uhr. **Ein Tag für Frauen. ...in der Schwangerschaft.** Mit der Hebamme und Psychotherapeutin Martina König. Anmeldung und Info: Bildungshaus St. Arbogast. T 0043(0)5523-62501-28, www.arbogast.at

22. – 26.6., jeweils 9.15 – 17 Uhr. **Der Tanz mit dem Besen. Seminare für Reinigungsfachfrauen,** Seminare 5 – 7 (einzeln buchbar). Anmeldung und Info: Frauenreferat der Katholischen Kirche Vorarlberg, T 0043 (0)5522-3485-209

30.6., 9.15-17 Uhr. **Auf der Suche nach verlorenen Bewegungen.** Tanztage mit der Tanz- und Psychotherapeutin Ursel Burek. Anmeldung und Info: Bildungshaus St. Arbogast. T 0043(0)5523-62501-28, www.arbogast.at

Juli

9.7. – 11.7. **Begegnung mit der Wolfsfrau.** Finden und erleben der eigenen Wildnatur – Seminar für Frauen. Mit der Dipl.-Biologin und Visionssucheleiterin Sylvia Koch-Weser. Anmeldung und Info: Bildungshaus St. Arbogast. T 0043(0)5523-62501-28, www.arbogast.at

September

10.-12.9. **Jesus und das Aramäische Vaterunser.** Mit Körper und Seele erfahren. Mit der Musik- und Psychotherapeutin Jamila M. Pape. Anmeldung und Info: Bildungshaus Batschuns. T 0043(0)5522-44290-0, www.bildungshaus-batschuns.at

Vorankündigung: 30. Sept. **Landes-Frauenwallfahrt** nach Bad Schussenried und Steinhausen (schönste Dorfkirche der Welt).

Sie möchten die frauenZEIT 4x im Jahr gratis erhalten? Schicken Sie ein E-Mail mit dem Titel „frauenZEIT“ und Ihrer Adresse an: frauenreferat@kath-kirche-vorarlberg.at.

**Workshopangebot
„Die Zyklusshow“**

für mindestens zwölf Mädchen von zehn bis zwölf Jahren. Im Mittelpunkt des Tages stehen die Geheimsprache unseres weiblichen Körpers und die „Story“ von den spannenden Ereignissen während des Zyklus der Frau. Mit Spiel und Spaß werden wir die „Zyklusshow“ mit Hilfe von vielen, speziell dafür entwickelten Materialien Schritt für Schritt kennen lernen. Dabei erfahren die Mädchen jede Menge Neuigkeiten über das, was jeden Monat in uns Frauen abläuft und sie lernen, wie wir die „Sprache“ unseres Körpers verstehen lernen.

Kursleiterinnen aus dem Referentinnenpool des efz
Termine: flexibel möglich
Ort: Regional abgestimmt in Ihrer Nähe
Kosten: € 10,-/Person
Anmeldung und Info: Ehe- und Familienzentrum Feldkirch, T 0043(0)5522-74139, efz@kath-kirche-vorarlberg.at.

Impressum

frauenZEIT. Sonderseiten im Vorarlberger KirchenBlatt.
Redaktion: Dr.ⁱⁿ Petra Steinmair-Pösel, Frauenreferat Katholische Kirche Vorarlberg
in Kooperation mit der Redaktion des Vorarlberger KirchenBlatt.
Alle: Bahnhofstraße 13, 6800 Feldkirch. T 05522 3485 201
@mail: frauenreferat@kath-kirche-vorarlberg.at
Internet: www.kath-kirche-vorarlberg/organisation/frauenreferat
Foto: S1 stockxchng; S2 Steinmair, Kashfia Rahman, stockxchng; S3-S5 privat, außer Verena Brunner: Rainer Juriatti; S6/7 Steinmair; S 8/9 privat, George Bosela_stockxchng, Sergio Roberto Bichara_stockxchng; S10 Arbogast; S12 Scott Snyder_stockxchng,
Druck: Vorarlberger Medienhaus, Schwarzach.

eintauchen & auftauchen



eintauchen & auftauchen

Hätten die Nüchternen
Einmal gekostet,
Alles verließen sie,
Und setzten sich zu uns
An den Tisch der Sehnsucht,
Der nie leer wird.
Sie erkannten der Liebe
Unendliche Fülle,
Und priesen die Nahrung
Von Leib und Blut.

Novalis