

# ZEIT Fenster



*Essend die Welt verändern*

## 2 VORWORT

## Liebe Leserinnen und Leser



**Jürgen Mathis,**  
Leiter von „einfach.  
fair.leben“ im  
EthikCenter der  
Katholischen Kirche  
Vorarlberg

Vielleicht kennen Sie die ironische Umdeutung der Paradiesgeschichte von Adam und Eva? „Hätten sie doch besser die Schlange gegessen und nicht das Obst vom Baum der Erkenntnis, dann wäre uns vieles erspart geblieben.“ Gottes Pädagogik und Bibelverständnis hin oder her. Spannend sind unsere Entscheidungen allemal. So lohnt es sich auch, die eigenen Essensgewohnheiten zu überdenken. Denn jeder weiß, Essen kann verführerisch sein und ist zugleich Ausdruck einer tiefen menschlichen Sehnsucht.

**Bewusst essen.** Sowohl die Ausstellung „Wir essen die Welt“ in der inatura als auch die Fastenzeit laden zur Auseinandersetzung und Bewusstmachung mit dem Thema Essen ein. Nahrungsaufnahme ist mehr als die Sicherung unserer nackten Existenz. Sie verwandelt unser Leben und unsere Welt nachhaltig. Sich dessen zu besinnen fordert heraus, schärft aber zugleich unseren Blick für das Wesentliche in unserem Leben. Denn mit dem Essen ist es wie mit anderen Dingen auch. Erst wenn sie uns fehlen, schätzen wir sie wirklich. Wer wie ich als Pfleger und Seelsorger im Krankenhaus erlebt hat, wie hoffnungsvoll ein Frühstück nach wochenlanger Zwangsdiät ist, oder wie ein Glas Wasser in einer Krisensituation stärkt, weiß, wie wohltuend Lebensmittel für Körper und Geist sind.

**Qualität vor Quantität.** Darüber hinaus spielen die Zusammenhänge in der weltweiten Lebensmittelproduktion und deren Folgen für uns Konsumenten eine große Rolle. Wer um diese Wechselwirkungen weiß, ist freier beim Einkauf und hat mehr Einfluss. Wer Fleisch anbrät, aus dem viel Wasser ausläuft und dessen Größe dann um die Hälfte schrumpft, greift das nächste Mal vielleicht nicht mehr zu Billig-Fleisch. Auch die Wahl zwischen „fairen“ und „unfairen“ Produkten kann aufgrund des Preisunterschiedes eine Herausforderung sein. Hier könnte gelten: lieber weniger dafür bio und fair. Die Menschen in den Anbaugeländern, deren Natur und die eigene Gesundheit werden es Ihnen danken. Nicht zu vergessen sind die Verpackungen und Transportwege der Lebensmittel. Diese sind ein Umwelt- und Kostenfaktor, sowohl für ihre Geldtasche als auch für den CO<sub>2</sub>-Ausstoß.

In diesem Sinne, wünsche ich Ihnen viele spannende Aha-Erlebnisse beim Lesen der Themenbeiträge. Für das konkrete Tun haben wir einige Ideen gesammelt, drei lege ich Ihnen ans Herz: Besuchen sie die Ausstellung „Wir essen die Welt“, probieren Sie das Kuchenrezept auf Seite 11 aus und setzen Sie sich auf Seite 12 ein persönliches Ziel!

Jürgen Mathis

**Die Sonderausstellung**  
„Wir essen die Welt“  
in der inatura Dornbirn  
ist ein Erlebnis - für  
Kinder, Jugendliche  
und Erwachsene.



## 3 BIBLISCH-SPIRITUELL

## Komm, iss mit uns!



**Josef Kittinger,**  
ehemaliger Leiter  
des Jugend- und  
Bildungshauses  
St. Arbogast

Welche Bedeutung hat „essen“ für uns als Christ/innen? Mit wem hat Jesus gegessen? Was heißt das für uns in politischer Hinsicht? Diesen Fragen ist Josef Kittinger nachgegangen. Seine Gedanken entstanden während einer Reise durch Laos, sie spannen einen weiten Bogen.

JOSEF KITTINGER

„Sabaidee!“ grüßt man sich in Laos im Allgemeinen. „Willkommen!“. Wörtlich übersetzt heißt es: „Die Leichtigkeit ist gut“. Wenn man jedoch am Land unterwegs ist und durch ein Dorf geht, wird der Gruß überraschend konkret: „Hast du schon gegessen? - Komm, iss mit uns!“ Auch Fremden gegenüber, wenn sie den Eindruck erwecken, dass sie Zeit haben, offen sind für eine Begegnung. Welch eine gastfreundliche Geste und Gepflogenheit in einem armen Land wie diesem. Reis und eine würzige Sauce ist immer im Haus und lässt sich gut teilen.

Warum ist bei uns diese einfache Gastfreundschaft selten geworden? Weil wir zu wenig Zeit haben, sie uns nicht so wichtig ist, wir zu sehr mit unserem Vorankommen beschäftigt sind? Oder weil wir zu viel Aufwand betreiben, meinen, füreinander groß aufkochen zu müssen? Je einfacher das Drumherum, umso leichter ist es, uns gegenseitig unkompliziert zu besuchen und umso essentieller wird die persönliche Begegnung.

**Christ-Sein heißt miteinander essen.** Alle Kulturen und Religionen wissen um die zentrale Bedeutung des Miteinander-Essens. Es verbindet, bekräftigt, stiftet Gemeinschaft. Keinen Platz am Tisch zu haben betrübt und kränkt. Tischgemeinschaft ist eine Urform des Zusammenseins. Besonders im Christentum hat essen eine zentrale Bedeutung. Der Bibeltheologe Franz Mussner spricht sogar davon, dass das Wesen des Christentums „synesthiein“ (griech., miteinander essen) ist. Dieses „Programmwort“ lasse Kirche als ständig „offenes System“ erkennen: sie ist keine Gemeinschaft von Abgesonderten, wie die elitären Essener von Qumran, sondern eine Gemeinschaft, die „zusammen isst mit aller Welt“.

Jesus lebt das vor. Er wendet sich insbesondere den Randständigen und Zukurzgekommenen am Tisch des Lebens zu. „Viele Zöllner und Sünder lagen mit ihm und seinen Jüngern zu Tische“, heißt es im Matthäusevangelium. Als die Pharisäer ihm Vorwürfe machen, antwortet er scharf: „Johannes (der Täufer) kam, aß nicht und trank nicht, und



sie sagen: ‚Er hat einen Dämon‘. Der Menschensohn kam, aß und trank, und sie sagen: ‚Seht den Fresser und Säufer, den Kumpan der Zöllner und Sünder!‘“ (Mt 11, 18 f.) Die Frommen und (Selbst-)Gerechten aller Zeit beschäftigen sich bevorzugt mit Bedingungen, wer am gemeinsamen Essen teilhaben darf und wem die Tischgemeinschaft verweigert wird. Jesus denkt und tut anders. Und schließlich symbolisiert bzw. verdichtet er sein Vermächtnis, indem er sich selbst im Mahl verschenkt.

**Wen laden wir zum Essen ein?** Mich beeindruckt die spirituelle Praxis der Gemeinschaft Sant’ Egidio. Jedes Mitglied der Bewegung hat zumindest eine/n Freund/in (!) bei den Armen. Immer wieder füllt sich die Basilika Santa Maria in Trastevere in Rom zu einem richtigen Festmahl mit Randständigen der Stadt. Welch ein Kontrast zu diversen „Charity“-Events unserer Tage.

**Essen ist Einverleibung der Welt.** Essen verbindet uns nicht nur mit anderen Menschen, sondern auch mit der Natur, mit der Welt. Essen ist Kommunion im Alltag. Wir sind Teil eines ständigen Austausches, lesen wir beim Philosophen und Biologen Andreas Weber. Wir verleiben uns Welt ein, verstoffwechseln sie, beziehen daraus unsere Lebensenergie und setzen sie ein. Ganz real biologisch. Aus dieser Verbundenheit heraus ist Essen keine reine Privatsache, sondern ein politischer Akt. Wir entscheiden mit unserem Einkaufskorb und Essverhalten über Lebensbedingungen anderer Menschen. Es ist uns nicht mehr egal, woher unsere Lebensmittel kommen, ob dafür Mensch und Natur ausgebeutet werden. Es ist wie mit Menschen in einem fernen Land, die zu Freunden werden. Die Sorge um sie reicht über Kontinente hinweg – zum Beispiel bis ins ferne Laos.

## Traktoren vor dem Landhaus



Patricia Begle,  
Redakteurin beim  
Vorarlberger  
KirchenBlatt

Den meisten Lebensmitteln im Supermarkt sieht man nicht an, dass da Zutaten drinstecken, die einmal am Feld gewachsen sind oder im Stall gestanden haben. Die Landwirtschaft wird beim Gang durch die Regale kaum sichtbar. Dennoch spielt sie eine wichtige, ja entscheidende Rolle. Über diese kamen Martin Strele und Andrea Schwarzmann ins Gespräch. Ein informativer, erhellender und konstruktiver Austausch.

PATRICIA BEGLE

Beide Gesprächspartner haben seit ihren Kindertagen einen persönlichen Zugang zur Landwirtschaft. Martin Strele hat diese Welt bei seinen Großeltern erlebt, aufgrund des Mangels an Grund und Boden beschäftigt er sich heute aber nur noch theoretisch mit dem Thema - so konzipierte er die Sonderausstellung „Wir essen die Welt“. Andrea Schwarzmann ist selbst Bäuerin, zudem Bundesbäuerin und Vizepräsidentin der Vorarlberger Landwirtschaftskammer. „Es hat die letzten vierzig Jahre große Veränderungen gegeben – gesamtgesellschaftlich. Der Lebensstandard ist gewachsen und hat auch in der Landwirtschaft nicht Halt gemacht“, erklärt Schwarzmann und Strele ergänzt: „In der ganzen Gesellschaft geht es scheinbar nur noch um Leistung, Effizienz und Wachstum. Heute sind wir in Vorarlberg stolz auf Plastikflaschen, Möbelbeschläge, Seilbahnen und Redbull-Dosen. Aber irgendwie ist das *gute Leben* auf der Strecke geblieben. Wir suchen es noch im Werbeprospekt – das Toastbrot von Ölz hat im Hintergrund ein schönes Maisäsbild...“

**In wessen Interesse?** Was bei der Landwirtschaft auch dazukomme, sind die gesetzlichen Vorgaben, erklärt Schwarzmann. Diese betreffen Tierhaltung, Stallungen, Futter u.a. Sie erzählt von ihrer Alpe, auf der es in den 80er-Jahren nicht einmal fließendes Wasser in der Hütte gab. Heute sieht sie aus wie ein kleiner Betrieb im Tal - auch aufgrund der Vorgaben. „Diese Vorgaben sind nicht vom Konsument gewollt, nicht von den Bauern und wahrscheinlich nicht einmal von den Politikern – letztlich hat sich die Lebensmittelindustrie dort massiv breit gemacht“, wirft Strele ein. „Die Industrie vertritt aber nicht die Interessen der Bauern. Mir scheint, die Bauern haben da etwas aus der Hand gegeben und müssten eigentlich sagen: Das holen wir uns wieder zurück. Das lassen wir uns nicht gefallen.“

**Hoftüren öffnen.** Grundlegend verändert hat sich der Bezug der Menschen zu dem, was wächst. Während

früher fast jeder ein wenig Vieh hatte und Obst und Gemüse anbaute, gibt es heute in Vorarlberg rund 3200 Bauernhöfe. Für Strele sind Wissen und Erfahrung der Landwirt/innen deshalb von großem Wert, sie sind quasi der letzte Berufsstand, der diesen direkten Bezug zu unserer Umwelt hat, „der noch merkt, dass es schwieriger geht, wenn weniger Regen kommt“. Dieser Bedeutung und der damit verbundenen Aufgabe sind sich die Bauern und Bäuerinnen bewusst, erklärt Schwarzmann. Schon seit Jahren gehen sie neue Wege, öffnen ihre Hoftüren, um der Gesellschaft zu zeigen, wie ein Lebensmittel produziert wird. Sie arbeiten mit Schulen und Kindergärten zusammen, um Heranwachsenden einen Zugang zu verschaffen, den diese sonst schlichtweg nicht mehr haben. „Dass wir heute über unsere Arbeit reden müssen, ist für uns neu. Unsere Eltern und Großeltern haben das nie gemacht, die haben einfach gearbeitet“, erläutert die Bäuerin. Neben den tollsten Kampagnen sei jedoch immer das persönliche Gespräch entscheidend, so die Vizepräsidentin. „Da erfahre ich auch die Philosophie, die dahinter steckt.“

**Verschiedene Zugänge.** Ja, und Philosophien gibt es unterschiedliche. Wenn es ums Essen geht, wird manche zur Ideologie oder Religion. Deshalb sehen sich Landwirte vielfach mit Negativbildern konfrontiert. Man muss aber sehen, dass ein großes Bemühen da ist, so Schwarzmann. Immerhin gibt es im Land über 90% ÖPUL-Betriebe (Österreichisches Programm für umweltgerechte Landwirtschaft), 15% davon sind Bio-Betriebe. Für beide Formen gibt es Auflagen und Kontrollen. So muss bei den ÖPUL-Betrieben die Milchviehfütterung gentechnikfrei sein, Kunstdünger ist nicht erlaubt und auf den Alpen darf kein Soja im Futtermittel landen. Die Vorschriften für Bio-Betriebe sind noch enger gestrikt. Hier müssen alle Zukäufe Bio-Qualität haben, ob Kraftfutter oder Heu. „Jeder muss für sich schauen, in welches Segment er passt“, ist Schwarzmann überzeugt. „Auf jedem Betrieb arbeiten Leute mit unterschiedlichem Zugang, Neigungen und Stärken. Auch die Direktvermarktung liegt nicht jedem. Es gibt nicht das Patentrezept für die gesamte Landwirtschaft, es ist eine Vielfalt.“

**Was ist Leistung?** Bei solchen Neigungen spielt Unterschiedliches mit, im Großen Walsertal ist es auch der Stolz auf die Züchtungen. Schwarzmann erzählt von der jährlichen Leistungsschau am 1. Mai. „Was dort einfach das Schöne ist, sind die vielen jungen Leute, die die Kühe herrichten oder einfach zum Schauen kommen.“



**Im Gespräch:** Martin Strele, der die Ausstellung „Wir essen die Welt“ konzipiert hat, und Andrea Schwarzmann, Bundesbäuerin und Vizepräsidentin der Vorarlberger Landwirtschaftskammer.

Sie haben eine Freude dabei.“ Die gängige Form der Leistungsmessung ist aber nicht unbedingt die einzig mögliche Form, überlegt Strele. „Wir könnten auch sagen: die Kuh, die nur mit Gras – also ohne zusätzliches Kraftfutter – am meisten Milchleistung macht, ist die beste.“

**Gemüse-Genossenschaften.** Was die Milchwirtschaft betrifft, sind die Vorarlberger Bauern gut aufgestellt. Es gibt noch über dreißig Sennereien, die genossenschaftlich organisiert sind, die Käseproduktion läuft gut. Der Gemüseanbau deckt jedoch lediglich 8% des Eigenbedarfs. Was fehlt, sind auch Betriebe, die Gemüse verarbeiten – also waschen, schneiden, verpacken – passend für den Endverbraucher wie beispielsweise Großküchen, die das nicht mehr selbst können. Hier wäre eigentlich ein Betätigungsfeld für Genossenschaften – also Unternehmen in Bauernhand anstelle der Lebensmittelindustrie.

**Widerstand.** Wo sich beide einig sind, das ist die Bedeutung von Grund und Boden: er ist Fundament jeder Landwirtschaft. Schwarzmann sieht ein grundsätzliches Problem darin, dass durch die Aufteilung der Grundstücke an die Kinder heute fast drei Viertel der Böden in nicht-bäuerlichen Händen sind und verpachtet werden. „Und einer, der selbst nicht Bauer ist und in einem anderen Bereich ein lukratives Geschäft sieht, der verkauft dieses Stück Boden“, weiß sie aus Erfahrung. Vorausset-

zung für einen solchen Verkauf ist allerdings die Umwidmung seitens der öffentlichen Hand, wirft Strele ein. „Und hier muss man der Politik Paroli bieten, hin stehen und sagen: Hier nicht mehr. Wir sind Bauern und wir brauchen diesen Grund und Boden.“ Strele vermisst den Widerstand der Bauern. „Bei großflächigen Umwidmungen von Grünflächen müssten 30 Traktoren vor dem Landhaus stehen.“

Tatsächlich sind Umwidmungen in Vorarlberg schwer nachvollziehbar, gibt es doch 3,7 Millionen m<sup>2</sup> gewidmetes Betriebsgebiet, das noch nicht bebaut ist und noch einmal 35,7 Millionen m<sup>2</sup> gewidmetes Bauland für Wohnen, Mischgebiet und Bauerwartungsland, die bislang nicht genutzt wurden. Trotzdem werden immer wieder Grünflächen gefordert. Für Schwarzmann ist klar: „Für Grund und Boden – da haben wir alle Verantwortung. Jede Entscheidung hat Auswirkungen, die wir noch gar nicht abschätzen können.“

**Aufklären.** Trotz vieler schwieriger Entwicklungen zeigt sich die Bäuerin optimistisch. „Es ist eine hohe Sensibilität für Lebensmittel da, es wächst eine Generation heran, die mitentscheidet, was auf dem Tisch ist und die auch etwas hinterfragt.“ So gilt es, aufzuklären und Menschen einzubinden ins Leben auf den Höfen und Feldern – von der Aktion „Heugabel“ bis zum Urlaub am Bauernhof. Oder Bewusstsein zu schärfen – wie in der Ausstellung „Wir essen die Welt“.

## Offener Kühlschrank Dornbirn

Stadtbücherei Dornbirn, Schulgasse 44,  
Di, Mi, Fr 10 – 18 Uhr, Do 10 – 12 Uhr,  
Sa 10 – 13 Uhr  
Zu viel eingekauft? Kulinarische  
Geschenke, die man selbst nicht mag?  
Zu viel geerntet? Für all das gibt es den  
offenen Kühlschrank, wo sich jede/r  
kostenlos bedienen kann, um gemeinsam  
Lebensmittelmüll zu reduzieren.

[www.offener-kuehlschrank.at](http://www.offener-kuehlschrank.at)

## Hohenems, Frida Bio

Marktstraße 28, Hohenems,  
Mo – Fr 8.30 – 18 Uhr, Sa 8.30 – 16 Uhr  
Bioladen mit Unverpackt-Segment und  
Café mit Frühstück, Kuchen und Mittags-  
tisch in einem: Das Frida Bio in Hohenems  
ist so eine Art eierlegende Wollmilchsau für  
nachhaltigen Genuss im Ländle. So gut!

[www.frida-bio.at](http://www.frida-bio.at)

## Und hier gibt's noch mehr Nahversorger ...

Vom mobilen Hühnerstall über die Gemüsebox bis zum Kühlschrank am Bauernhof - die Zahl an und die Ideen für Nahversorgung wächst und wächst - die grünen Punkte auf der Karte zeigen es an. Wir haben ein paar für Sie ausgewählt. Mehr finden Sie unter folgenden Links im Internet:

[www.nahversorgerliste.at](http://www.nahversorgerliste.at) Brot, Butter, Bücher, Eier – und zwar aus dem unmittelbaren Umkreis finden Sie in der Nahversorgerliste Vorarlberg!

[www.consolnow.org/regionaler-konsumkodex](http://www.consolnow.org/regionaler-konsumkodex) Was kann, was darf man eigentlich noch kaufen? Unzählige (Vorarlberger) Beispiele für gerechten, ökologischen und sozialverträglichen Konsum.

[laendle.at](http://laendle.at) „gesetzt, gewachsen und geerntet“ oder „gehalten, gefüttert und gemolken“ - im Ländle. Hier erfahren Sie, wer die Erzeuger/innen sind und wie man ihre Produkte am besten zubereitet

[www.bio-austria.at/biomap?rid=910](http://www.bio-austria.at/biomap?rid=910) Erzeuger-Betriebe, die ausschließlich nach Bio-Kriterien wirtschaften, finden Sie in dieser praktischen Online-Karte.

[www.eingutertag.org](http://www.eingutertag.org) Ob Käse essen, duschen oder Zug fahren - hier kann ich berechnen, wie viel CO2 ich produziere. Ganz einfach!



### Koblach, Obstbörse

Vermitteln statt wegwerfen: Jahr für Jahr bringt die Obst- und Gartenkultur Vorarlberg (OGV) zur Erntezeit diejenigen zusammen, deren Bäume und Beete (zu) üppig tragen, und jene, die die Überschüsse verwerten möchten.

[www.ogv.at](http://www.ogv.at)

### Satteins, Plastikfreier

Wiesleweg 18, Satteins, Mi 14.30 – 18.30 Uhr, Do & Fr 9 – 12 Uhr, 14.30 – 18.30 Uhr sowie online  
Getreide, Hülsenfrüchte, Obst und Gemüse, aber auch Zahnbürsten, Shampoo oder Jausenbeutel bekommt man bei Corinna Amann in Satteins – und zwar plastikfrei und unverpackt. Alltagsaugliche Tipps zur Umstellung gibt's gratis dazu!

[www.plastikfreier.com](http://www.plastikfreier.com)

### Maruler Biosennerei

Wer glückliche Kühe erleben will, fährt nach Marul, wo die Hornträgerinnen tagtäglich das herrliche Walserspanorama genießen – und das mit bester Milch für Käse und Butter danken.

[www.marulerbiosennerei.com](http://www.marulerbiosennerei.com)

### Klösterle, Die kleine Farm

Ein Horn, ein Huhn und viel grünes Gras: Das ist die heilige Dreifaltigkeit der kleinen Farm in Klösterle. (Wachtel-)Eier, Nudeln und Wachtelfleisch im Hofladen kennen weder lange Transportwege noch industrielle Verarbeitung. Und das schmeckt man.

[www.haus-jochum.at/15383/](http://www.haus-jochum.at/15383/)

BNBIRN  
ENER KÜHL-  
RANK

EMS  
BIO

FREIER

MARULER  
BIOSENNEI

ÖSTERLE  
NE FARM



## Wenn Essen eine besondere Rolle spielt

INTERVIEWS: JÜRGEN MATHIS, PATRICIA BEGLE, CHARLOTTE SCHRIMPF

### Was hat unser Essen mit der Caritas-Auslandshilfe zu tun?

Sehr viel, denn mit der Ernährung verändert ein jeder von uns die Welt - und eben nicht nur zum Guten. Seit vielen Jahren arbeitet die Caritas Vorarlberg in Äthiopien, Mozambique und anderen Ländern mit Betroffenen zusammen. Ziel ist es, dass sie ein selbstbestimmtes Leben ohne externe Hilfe führen können. Doch deren Lebensmöglichkeiten sind zunehmend bedroht durch externe Faktoren. Die Menschen in Europa sind hierbei ganz wesentliche Akteure und das Essen und alles, was damit zusammenhängt, ist ein zentrales Thema. Beispielsweise zerstört die durch den übermäßigen Fleischkonsum befeuerte Klimaüberhitzung die Grundlagen der Landwirtschaft in Afrika. Global agierende Saatgut- und Lebensmittelkonzerne schaffen knechtende Abhängigkeiten für die Bauern. Faire Lebensbedingungen für die Menschen in Afrika sind nur möglich, wenn sich die Dinge in Europa verändern.

### Welche Auswirkungen hatte die Ausstellung auf die Caritas hier in Vorarlberg?

Unser Ziel ist es, gemeinsam mehr vom Wissen ins Tun zu kommen. Und wenn wir als Caritas diesen Impuls in der Öffentlichkeit setzen, dann gehen wir das Thema selbstverständlich auch für uns selber an. Das heißt, wir setzen uns seit gut einem Jahr intensiv mit dem Thema Essen in unseren Einrichtungen auseinander und sind dabei, uns im Sinne einer für Mensch und Natur gesunden und für jede und jeden leistbaren Ernährung zu verändern und weiterzuentwickeln. Das wirkt auch auf die Mitarbeiter/innen und schafft ein neues Bewusstsein.

### Haben auch andere Betriebe etwas verändert?

Wir bekommen mit, dass auch viele Politiker/innen, pfarrlich Verantwortliche, Hoteliers, Lebensmittelhändler/innen, Landwirte u.a. die Ausstellung besuchen, sich persönlich anrühren lassen und sich auch wirklich ernsthaft damit auseinandersetzen.

### 2009 war die Betriebsübernahme von ihren Eltern, 2012 die Umstellung auf die biologische Anbauweise, 2014 erfolgte das Bio-Siegel von Bio-Austria. Wie kam es zur Bio-Umstellung?

Nach diversen Weiterbildungskursen (Arche Noah, Bodenpraktiker Bio-Austria) und Besichtigungen verschiedener Bio-Betriebe im Ausland, fiel mein Entschluss. Der „Knackpunkt“ kam mit der Erkenntnis, nicht gegen, sondern mit der Natur zu arbeiten.

Das erfordert viel genaue Planung der Produktion, genügend Fläche für den Boden- und Humusaufbau. Heute ist die biologische Anbauweise für mich normaler Standard. Diese Produkte mit gutem Gewissen an die Kunden weiterzugeben, macht mehr Freude, die Kunden bestätigen unser Tun auch.

### Trotz ev. Mehrkosten, welche Vorteile gibt es?

Bio-Produkte sind pestizidfrei. Organische Düngung, der schonende und extensive Umgang mit den Anbauflächen schafft vitale und gesunde Böden, die gehaltvollere und schmackhaftere Lebensmittel mit „Mehrwert“ abwerfen. Je nach Jahreszeit macht die kompliziertere und teurere Anbaumethode die Bio-Produkte nicht teurer. Auch haben wir eine regionale Wertschöpfung, weniger Gesundheitskosten (Allergien!), CO<sub>2</sub> Belastung, Ausbeutung von Billigstarbeitskräften, Umweltkatastrophen und eine Kostenwahrheit, die sonst hinterrücks die Allgemeinheit bezahlt.

### Vision: Vorarlberg ein Gemüseparadies?

Ein gutes Stück Fleisch mag ich auch, aber es muss nicht dreimal die Woche sein. In den 70-80er-Jahren wurde Ludesch mit acht Gemüsebauern als „Salatschüssel Vorarlbergs“ genannt. Leider haben die billig-produzierenden Südländer unsere Betriebe ausgehungert. Potential und Markt für regionales Gemüse ist vorhanden, braucht aber viel Know-how, Flächen (Verbauung!), Technik und eine gute Portion Idealismus!

**Walter Schmolly,**  
Caritasdirektor



**Tobias Marte,**  
Gärtnermeister und Gemüsebauer,  
Betriebsleiter Fri-Ma Biohof, Ludesch



### Welche falschen Ernährungsgewohnheiten gibt es und welche Folgen können diese haben?

Zum einen nehmen wir oft zu viel Fett und Kohlenhydrate zu uns. Dies kann zu den sogenannten Zivilisationskrankheiten wie Adipositas, Diabetes Typ II und hohen Blutfetten führen, welche Herz-Kreislauf-Erkrankungen begünstigen.

Zum anderen führt Fehlinformation oder Angst sich ungesund zu ernähren dazu, dass bestimmte Lebensmittel gemieden werden und es zu einer einseitigen Ernährung kommt. Essen wird zur Religion, um die sich alles dreht. Um eine Fehlernährung zu vermeiden, sollten vermutete Unverträglichkeiten zuerst medizinisch abgeklärt werden.

### Wie sieht eine „richtige“ Ernährung aus und haben Sie hier ein paar Tipps?

Das Wichtigste ist eine ausgewogene Ernährung. Hier kann man die eigene Handgröße als Maß verwenden. Täglich sollte man drei Handvoll Gemüse und nicht mehr als zwei Hände voll Obst essen. Viel „versteckter“ Zucker ist in Fruchtsäften und Obst-Smoothies enthalten. Ein guter Ersatz für Fruchtsäfte ist Wasser, welches durch Zitrone oder Minze mehr Geschmack erhält. Fleisch oder Wurst sollte nur dreimal in der Woche gegessen werden. Eine gute Alternative sind Hülsenfrüchte. Diese enthalten, wie Vollkornprodukte und Gemüse, viele Ballaststoffe, welche gut für unseren Darm sind und vor Darmkrebs schützen können.

### Warum fällt es uns Menschen so schwer, uns gesund zu ernähren?

Essen hat viel mit Gewohnheiten zu tun, welche wir uns seit der Kindheit antrainiert haben. Zusätzlich dient Essen als Belohnung. Die meisten Menschen wissen was gesund wäre, aber Verhaltensänderungen fallen schwer. Wichtig ist, sich nicht zu überfordern und kleine Schritte zu machen, wie z. B. weniger Fruchtsäfte trinken, oder weniger Fleisch essen.

### Was macht ihr im Gemeinschaftsgarten „Garten Unser“ in Sulz?

Wir bauen seit 2012 gemeinsam mit etwa zehn Erwachsenen und neun Kindern auf einer größeren Fläche Gemüse und Obst an.

### Und warum?

Hauptsächlich tun wir das, weil wir wissen wollen, was auf unseren Tellern landet. Ein zweiter Grund ist zu zeigen, dass es möglich ist, anders zu leben und Impulse zu setzen in Richtung einer naturnahen Lebensweise.

### Wie funktioniert das?

Anfang des Jahres fassen alle Mitgärtner/innen einen Plan, was wir heuer anbauen wollen und wo was gesetzt werden soll. Dann wird auch aufgeteilt, wer für welchen Bereich hauptverantwortlich ist - das hat sich bewährt. Bei größeren Dingen packen alle mit an - zum Beispiel beim monatlichen Garten-Samstag.

### Gibt es Tipps für die, die auch von so einem Projekt träumen?

Ich würde empfehlen, es auf jeden Fall zu machen! Und klein anzufangen: Es ist viel schöner, ein übersichtliches Ziel zu erreichen und vielleicht zu erweitern, als sich in zu großen Plänen zu verlieren. Überhaupt braucht so ein Garten Zeit sich zu entwickeln - auch in der Vorbereitung. Entscheidungen wie „Wie wollen wir organisiert sein?“, „Wollen wir biologisch wirtschaften, biodynamisch oder ganz anders?“ müssen vorab mit allen Mitstreiter/innen getroffen werden. Außerdem haben wir die Erfahrung gemacht, dass es hilft, mit Menschen rundherum ins Gespräch zu kommen: Etwa mit solchen, die schon einen Gemeinschaftsgarten bewirtschaften (einen Überblick bietet die Initiativen-Landkarte Vorarlberg), mit denen, den das favorisierte Stück Land gehört, mit Leuten, die Setzlinge oder vielleicht noch ganze Sträucher zu verschenken haben - und mit den Menschen in Nachbarschaft und Gemeinde. Man ist immer erstaunt, wie viel sich so ergibt!



**Fabienne Jochum,**  
Diätologin, leitet den  
Bereich Diätologie am  
LKH Feldkirch



**Manfred Entner,**  
Obmann des Vereins  
„Garten Unser“ in Sulz.

## 10 SONDERAUSSTELLUNG

## Wir essen die Welt



**Charlotte Schrimppf,**  
Redakteurin der  
Katholischen Kirche  
Vorarlberg.

Wie eng unser täglich Brot mit der Zukunft unseres Planeten zusammenhängt, zeigt noch bis September eine Sonderausstellung in der inatura in Dornbirn. Was jede/r von uns tun kann, um die Welt vor dem Kollaps zu bewahren, erfährt man auch.

CHARLOTTE SCHRIMPPF

Wenn Sie verstehen wollen, wie alles mit allem zusammenhängt, kommen Sie mit auf den Markt. Der Kohlrabi, der da liegt und als „regional“ gekennzeichnet ist – dessen Wurzeln reichen einmal quer um den Globus: Das Samenkorn wurde mit hoher Wahrscheinlichkeit in China vermehrt und in einem Jungpflanzenbetrieb in den Niederlanden oder am Niederrhein gezogen. Der Torfballen für den Setzling stammt aus russischen Mooren, die Energie für die Arbeit aus fossilen Quellen in Saudi-Arabien und der Dünger zu 60 Prozent aus der Karibik, zu 30 Prozent aus Russland und nur zu 10 Prozent aus Deutschland oder Österreich.

**Leichte schwere Kost.** Das ist eins der Dinge, die man lernt, wenn man die Sonderausstellung „Wir essen die Welt“ in der inatura Dornbirn besucht. Im Auftrag von Caritas Vorarlberg und inatura hat Kairos - das Bregenzer Institut für Wirkungsforschung und Entwicklung auf der Galerie im ersten Obergeschoss ein intensives Museumserlebnis kreiert, das unsere Verstrickung in ein weltumspannendes Ernährungssystem (be-)greifbar macht. Gestaltet als Weltreise lernt man auf lebensgroßen Bildschirmen zunächst fünf Kinder aus fünf Ländern

kennen, deren Produkte in hiesigen Supermärkten liegen – Bananen aus Ecuador etwa, Kaffee und Zucker aus Brasilien, Reis aus Bangladesch, Schnittblumen aus Äthiopien und Baumwolle aus Burkina Faso. Einen Schritt weiter steht man in genau so einem Geschäft und erfährt beim Scannen von Milch, Nudeln und Schokocreme, wie hoch die Umweltkosten von konventionell hergestellten Lebensmitteln im Vergleich zu Biowaren sind. Eine reich gedeckte Tafel versorgt einen wieder ein paar Schritte weiter mit Infos im Snackformat: Dass der Einkauf im Bioladen etwa nur dann sinnvoll ist, wenn man ihn nicht mit dem Auto macht – weil der CO<sub>2</sub>-Austoß der Fahrt die Umweltvorteile sonst komplett auffrisst. Dass den acht reichsten Menschen auf der Welt genauso viel gehört, wie der ärmeren Hälfte der Bevölkerung. Oder dass in Österreich lediglich 1,4 Prozent aller Schweine biologisch gehalten werden. Wissen, das geeignet wäre, einem auf den Magen zu schlagen.

**Tag für Tag.** „Uns war es allerdings wichtig, die Menschen ‚guten Mutes‘ wieder in ihren Alltag zu entlassen“, erklärt Martin Strele, der die Ausstellung bei Kairos konzipiert hat. Auf dem Weg nach draußen lernt man darum en passant, wie es anders geht: Dass es hilft, selber zu kochen, statt hochverarbeitete Fertigessen aufzuwärmen. Dass wir verpackungsarm einkaufen und unser eigenes Gemüse anpflanzen können (Das klappt übrigens auch ohne Garten und Balkon!). Dass wir durch kluge Vorratshaltung unseren Lebensmittelmüll reduzieren können und uns Tag für Tag mit jedem Essen für eine gesündere und gerechtere Welt entscheiden.



### Wir essen die Welt

Sonderausstellung der inatura  
Dornbirn, täglich von 9 bis 18 Uhr,  
bis 8. September.  
[www.wiressendiewelt.org](http://www.wiressendiewelt.org)

### Spezialführungen für pfarrliche Gruppen

mit anschließendem  
Impuls und Austausch bieten das  
EhtikCenter der Katholischen Kirche  
und die Caritas Auslandshilfe an.  
Anmeldungen:  
T 0676 83240 3107 oder  
E [juergen.mathis@kath-kirche-vorarlberg.at](mailto:juergen.mathis@kath-kirche-vorarlberg.at)

## 11 BACK-, FILM- UND BUCHTIPPS

## Veganer Buchweizen-Preiselbeerkuchen

300 g geriebene Mandeln	350 ml Mandeldrink
350 g Buchweizenmehl	60 ml Ahornsirup
60 g Zucker	90 ml Öl
2 TL Backpulver	2 cl Zitronensaft
2 EL Flohsamenschalen (z. B. Drogerie)	die flüssigen Zutaten vermengen und unter die Trockenen rühren.
Je 1 TL Zimt, Salz, abgerie- bene Schale von einer Orange in einer Schüssel vermengen	2 große Äpfel reiben und unter die Masse heben.

In einer gefetteten und mit Backpapier ausgelegten Springform (Ø 28 cm) im auf 180°C vorgeheizten Ofen ca. 45 Minuten backen, evtl. nach halber Backzeit zudecken.

Den ausgekühlten Kuchen quer halbieren und in der Mitte dick mit Preiselbeermarmelade füllen.

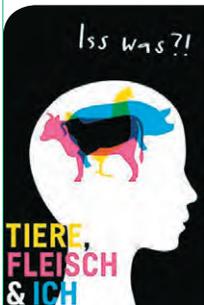
Die Böden zusammensetzen.

Ein weiteres Glas Preiselbeermarmelade mit dem Pürierstab mixen und den Kuchen rundherum damit einstreichen.



Hervorragendes Frühstück, hausgemachte Kuchen, Kekse, ein wechselndes Mittagsmenü, guter Kaffee und eine heimelige Atmosphäre findet man seit über zehn Jahren bei Rahel und Ingo im Café April in der Feldkircher Neustadt. Ihre Produkte wählen sie mit Sorgfalt – regionale, biologische und faire Herkunft sind ihnen wichtig.

Café April, Neustadt 39, Feldkirch, täglich 9 – 18 Uhr, Dienstag und Mittwoch Ruhetag  
[www.aprilcafe.at](http://www.aprilcafe.at)



### Für Kinder und Jugendliche: Iss was? Tiere, Fleisch & Ich.

Heinrich-Böll-Stiftung 2016, 144 Seiten,  
€ 22,-. Material auf der Website:  
[www.boell.de/isswas](http://www.boell.de/isswas)



### Yuval Noah Harari: Eine kurze Geschichte der Menschheit.

Pantheon Verlag 2013, 528 Seiten, € 14,99.



### Michael Pollan: 64 Grundregeln Essen.

Essen Sie nichts, was Ihre Großmutter nicht  
als Essen erkannt hätte. Goldmann Verlag  
München 2011, 160 Seiten, € 7,99.



### Yann Arthus-Bertrand: Home.

Dokumentarfilm für die ganze Familie,  
Frankreich 2009, 90 min.

#### Impressum

ZEITFenster. Sonderseiten im Vorarlberger KirchenBlatt  
Redaktion: EthikCenter der Katholischen Kirche Vorarlberg  
Mag. Jürgen Mathis, Mag. Patricia Begle, Charlotte Schrimpff  
Bahnhofstraße 13, 6800 Feldkirch, T 05522 3485-0  
E [ethik@kath-kirche-vorarlberg.at](mailto:ethik@kath-kirche-vorarlberg.at), [www.ethikcenter.at](http://www.ethikcenter.at)

Fotos: S1: Monika Grabowska / unsplash.com, S2: Lucas Breuer/ [www.diameter.at](http://www.diameter.at), S3: Josef Kittinger, S5: Patricia Begle, S8: Caritas Vorarlberg, privat,

S10: Charlotte Schrimpff, S 11: Goldmann Verlag, Pantheon Verlag, Heinrich-Böll-Stiftung

Druck: Russmedia Verlag GmbH, Schwarzach.



**Weniger Fleisch**

20 kg pro Person und Jahr wäre verträglich. Durch importierte Futtermittel steckt in jedem Stück Fleisch ein Stück zerstörter Regenwald.

**Nahrungsmittel effizienter herstellen**

Mehlwürmer verbrauchen weniger Flächen als Rinder – für dieselbe Menge von Protein. Kühe mit Getreide füttern, das ist Verschwendung.

**Essen und Einkaufen sind politisch**

Das Warten auf Änderung bringt nichts.

**Mehr Gemüse essen – und anbauen**

Bohnen schlagen Fleisch bei Protein, Ballaststoffen, Eisen und Magnesium. 1 Hektar Land ernährt 17 Menschen mit Kartoffeln, 5 Menschen mit Gemüse, aber nur 2 Menschen mit Fleisch.

**Mehr selber kochen, weniger verarbeitete Produkte essen**

Je mehr Bestandteile ein Produkt hat, desto weniger sollten wir es kaufen. Den meisten Zucker essen wir versteckt in stark verarbeiteten Produkten.



**Lebensmittel sind kein Müll**

In Vorarlberg landen jährlich Lebensmittel im Wert von 45 Millionen Euro im Abfall.

**Keine Verpackung kaufen**

In unseren Ozeanen schwimmt mehr Plastik als Plankton.

**Umweltfreundlich einkaufen gehen**

Der Gewinn von Biowaren wird durch den Transport mit dem Auto verspielt. Zu Fuß und mit dem Rad einkaufen hilft der lokalen Wirtschaft, fördert Gesundheit und Begegnung.

**Das Einfache wählen**

In Sonnencremes, Reinigungsmitteln und Kosmetik stecken oft Mikroplastik-Teile. In verarbeiteten Produkten finden sich vielfach Kunststoffe, chemische Ergänzungsstoffe und Stabilisatoren. Je einfacher ein Produkt ist, desto weniger Schaden kann es anrichten.

**Abfall richtig trennen**

Schlampiges Trennen führt zu Problemen bei der Erzeugung von Biogas und Kompost.



**Eine Pflanze anbauen, einen Bauern kennen**

Nur wer eine Beziehung zu etwas hat, übernimmt dafür auch Verantwortung.

**Bio statt konventionell**

Würde der Fleischkonsum in Österreich um 10% sinken und die Lebensmittelabfälle um ein Viertel reduziert werden, könnte sich Österreich aus 100% Biolandwirtschaft ernähren.

**Bäuerlich statt agroindustriell**

Je kleinteiliger und einfacher die Produktion, umso überschaubarer wird sie.

**Regional und saisonal**

Alles was von weit her kommt, muss transportiert, gelagert, verpackt und verarbeitet werden.

**Fair gehandelt**

Was nicht bei uns wächst, braucht besondere Rücksichtnahme.



Ich werde ...

---



---



---



---



---