

# frauenZEIT

## BROT



— editoriALIA

— BROT

— Alles Brot braucht GETREIDE

— Frau HOLLE am Ludescherberg

— neuer alter TREND

— esset ALLE davon

— BrotFREVEL

— literaturTIPP / FILMbesprechung

— frauenTERMINE

— eintauchen & auftauchen

## 2 editoriALIA

### Liebe Frauen,



**Friederike Winsauer**  
Frauenreferentin der  
Katholischen Kirche  
Vorarlberg

als Frauenreferentin stehe ich manchmal unter Druck, die vielen schwierigen Themen, die uns Frauen in Kirche und Gesellschaft beschäftigen, aufgreifen zu müssen, um meiner Aufgabe gerecht zu werden: ungleiche Bezahlung, kaum Frauen in (kirchlichen) Führungspositionen, Gewalt, festgefahrene Rollenmuster...

Für diese frauenZEIT hatte ich den Wunsch, ein Thema aufzugreifen, das wohltut, das unsere Seele – und auch unseren Körper – nährt, und so kam ich auf das Thema „Brot“.

Wir alle kennen den wunderbaren himeligen Duft eines frisch gebackenen Brotes, die Zufriedenheit und das stille Glück beim gemeinsamen „Brot brechen“ oder auch beim Kuchen schlemmen. Das Bild der Frau Holle holt uns in angenehme Kindheitserinnerungen mit dem Brotbackofen und dem Schnee...

Bei der Recherche zum Thema stellte ich fest, wie viele Frauen in unserm Ländle sich auch ganz praktisch mit diesem nährenden Thema befassen und rundum Brot, Getreide und Backen ihre Lebensprojekte gestalten. So gibt es in diesem Heft die Geschichten von drei Frauen, die sich mit Getreideanbau, Selbstzucht von Samen alter Getreidesorten, Brot und Süßes backen, ihren Lebensunterhalt mit großem Engagement und Lust verdienen (S. 4-7).

Aglaia Mika schreibt in ihrem Artikel über die vielen religiösen Aspekte, die sich rundum Brot und Brot brechen und Brot teilen in den verschiedenen religiösen Zugängen, zeigen.

Wichtig am Schluss des Heftes ist auch noch die Tatsache, wie wir mit Lebensmitteln umgehen und es gibt ein paar brauchbare Tipps, Brot wegwerfen zu vermeiden. Zu diesem Thema erhalten Sie auch eine Literatur- und eine Filmangabe.

Viel Freude wünscht  
Friederike Winsauer



## 3 BROT

## Vom Brot brechen und Brötchen verdienen



**Isabel Natter**  
freie Autorin,  
Dornbirn

Wasser, Mehl, Salz und Hefe. „Viel mehr ist da nicht im Brot“, würde man wohl am Frühstückstisch sagen, das Kornbrötchen in der Hand, umringt von Laugenbrezen, Semmel, Bauernbrot und Toast. Ein alltägliches Schauspiel. Doch sind es nicht gerade die unscheinbaren Dinge, die alltäglichen, derer es unserer besonderen Aufmerksamkeit bedarf?

#### Was ist also nun Brot?

Wer sich über den buchstäblichen Tellerrand hinauswagt, wandert weit. Wie Überlieferungen im Museum der Brotkultur in Ulm belegen sogar bis hin zu den alten Ägyptern, die schon ungefähr 2860 v. Chr. zwischen 30 verschiedenen Brotsorten unterschieden. Für wen das schon eine lange Zeitspanne sein mag, stutzt: manche HistorikerInnen gehen davon aus, dass das Brot sogar noch früher existierte, gar ein direkter Nachkomme der Sesshaftwerdung sein mag. Und war es auch anfangs einzig und allein dafür geschaffen worden, Hunger zu stillen, so entwickelte sich bald schon ein zweiter, soziologisch interessanter Zweck heraus. Brot 2.0: vom Überleben zum Zusammenleben.

#### Zwischen Wortspiel, Religion und Politik

Dass das Gebäck einen beträchtlichen Platz in unserer Gemeinschaft hat, kann schon erahnt werden, wenn man sich ein paar alteingesessene Worte in unserem Vokabular ansieht: das Wort „Kumpane“ beispielsweise, eine Bezeichnung für GefährtIn (auf engl. „companion“, franz. „compagnon“), stammt aus dem Lateinischen und kann als „Jemand, mit dem man das Brot teilt“ übersetzt werden.

Auch in der Religion sieht man die Bedeutung des Gebäcks: In der christlichen und jüdischen Glaubensgemeinschaft, für die KumpanInnen Jesus also, um im Brotjargon zu bleiben, bedeutet das Brot zu brechen, am Leib Christi teilhaben zu dürfen, verbunden zu sein mit Gott, durch eine Brücke zwischen dem Weltlichen und dem Geistlichen, deren Gerüst ausgerechnet aus Mehl, Salz und Wasser zu bestehen scheint.

Und wenn es die Kirche kann, meint es auch der Staat zu können: Durch „Brot und Spiele“ sollte die römische Bevölkerung schon lange vor unserer Zeit bei Laune gehalten werden. Mit den Worten „Friede - Brot“, propagierten auch die Nationalsozialisten ihre Werte auf einem Plakat in der Sammlung des Museums der Brotkultur in Ulm.

#### Ein Appell an die Achtsamkeit

Es ist also fahrlässig, das Brötchen in unseren Händen ganz achtlos zu verspeisen, gar übrig zu lassen oder wegzuworfen. Tonnenweise wird Brot in Europa weggeworfen, Wälder werden gerodet und Böden erschöpft, nur um immer mehr Platz für Getreide zu schaffen.

Zweckentfremdet arbeitet die Nahrungsmittelproduktion nicht mehr gegen den Hunger, sondern gegen die Langeweile derer, die sich Auswahl nicht nur leisten können, sondern sie voraussetzen. Ein Prinzip, das anderorts die Armut vorantreibt. Ist das nötig?

Wir erinnern uns an den reich gedeckten Frühstückstisch zu Beginn dieses Textes. Braucht es denn wirklich Laugenbrezen, Semmel, Bauernbrot und Toast jeden Morgen, oder wären nicht auch nur zwei Sorten genug, um Luxus zu erleben.

**Fest steht:** Wir haben nur begrenzt Ressourcen. Einen Planeten. Und um diesen zu schützen bedarf es mehr Achtsamkeit. Und vielleicht wäre es ein erster Schritt, wenn wir, statt ganz im kapitalistischen Sinne immer mehr Brötchen für uns selber zu verdienen, wieder damit beginnen würden, das vorhandene Brot zu brechen. Und zwar in faire Teile.

## 4 PROJEKT - Barbara Hartmann

## Alles Brot braucht Getreide -



Barbara Hartmann

„Das Mehl, das Sie im Handel erhalten, hat keinen Nährwert mehr“, meint Barbara Hartmann, die mich mit einem festen Händedruck und einem offenen Lachen empfängt.

Zunächst hat sie die Gärtnerei ihres Vaters 2003 übernommen und mit Leidenschaft bei Gemüse, vor allem bei Tomaten und Wurzelgemüse, neue alte Sorten wiederbelebt und mit Gemüseraritäten experimentiert. „Mich interessiert, wo es herkommt“, meint sie und so hat sie mit einer Handvoll Urweizen diesen Schritt für Schritt vermehrt, jedes Jahr erneut mehr Saatgut gezogen, bis sie nun damit ihre, wenn auch kleinen, Felder bestellen kann. Also kein Saatgut von Großkonzernen, sondern selbst gezogen, weiter vermehrt und angebaut. Mit den heute sich im Handel befindlichen Samen ist sie nicht zufrieden. Heute baut Barbara Hartmann alte Sorten von Urdinkel und Roggen an, die so klingende Namen wie Ebner Rotkorn, Einkorn, Waldstaudekorn oder Ostra haben.

Alte Sorten, wie Barbara Hartmann sie anpflanzt, haben nicht die Erträge, es geht um Qualität und um den



Geschmack. „Jeden Tag essen wir Brot“, meint sie, und so lohnt es doch diesem täglichen Lebensmittel entsprechend Aufmerksamkeit und Achtung zu schenken. „Wir spritzen nicht, düngen nicht mit Kunstdünger, stauchen nicht und setzen keine Mineraldünger zu, somit erhalten wir zwar weniger Ertrag, aber sehr hochwertige Qualität“, erzählt Barbara Hartmann, nicht ohne Stolz. Nach der Ernte wird Gründüngung und Mist ausgebracht und die Böden werden durch Wechselanbau gesund gehalten. Was für ein Unterschied zum Getreideanbau auf dem Weltmarkt, wo Monokulturen und Kunstdünger unsere Böden auslaugen und dem Korn einen Einheitsgeschmack bescheren, so dass unsere Gaumen schon einiges gar nicht mehr kennen. „Der Boden hat beim Anbau von Getreide sowieso einen besonderen Stellenwert. Auch die Geschmacksintensität kommt aus der Zusammensetzung des Bodens“, erklärt mir Barbara. Seine eigenen Sorten zu kennen, sei ein langwieriger und sehr spezieller Prozess, der nicht zuletzt auch mit der Gegend zu tun hat. „Im Walgau wachsen schon wieder andere Sorten wie im Unterland, das ist ein ständiges Experimentieren, jedes Gebiet hat seine eigenen Sorten“, erzählt Barbara Hartmann aus ihren Erfahrungen. „Wir müssen Brot wieder schätzen lernen und wenn ich heute Mehl im Supermarkt im Regal sehe, schaue ich mit anderen Augen.“

Und heute kann Barbara Hartmann in ihrem kleinen Laden neben all den unterschiedlichsten Gemüsesorten auch ihr selbstgezozenes Getreide und die daraus produzierten Nudeln anbieten.

Als ich gleich am Abend die mir geschenkten Einkorn-Nudeln koche und in dem wunderbaren Geschmack schmelge, bin ich noch von der starken Persönlichkeit von Barbara sehr beeindruckt. Friederike Winsauer



## 5 PROJEKT - Pauline Burtscher

### Paulinarium

Schon wenn man ihr zuschaut, der Pauline Burtscher, wie ihre Hände mit dem Teig arbeiten, diesen kneten, formen, bearbeiten, weiß man, hier ist ein Frau mit viel Erfahrung und Routine am Werk.

„Wenn ich Mehl habe, bin ich glücklich“, erzählt sie und dass sie schon immer Bäckerin oder Konditorin hat werden wollen. Und so hat sie sich einen Lebenstraum am Ludescherberg erfüllt, sie hat –gemeinsam mit ihrem Mann- ein altes Bauernhaus gekauft, wo sie verschiedene Brotbackkurse gibt. Von überall her kommen die Interessierten, um Brot zu backen und über Brot und Zubereitungsarten zu lernen. Die Kurse sind fast immer ausgebucht, finden diese ja auch noch in einem wunderschön gestalteten Ambiente statt, das sehr einladend und herzlich wirkt. Damit trifft sie wohl einen Nerv der Zeit. Immer mehr wird die Sehnsucht nach Ursprünglichem, nach Echtem und nach Selbermachen stark.

Mit guten, ausgesuchten Mehlen erzeugt sie verschiedene Teige und bäckt Brote, Hefengebäcke und sonstiges Allerlei in ihrem selbstgebauten Steinbackofen im Freien. Fast erinnert das an das alte Märchen der Frau Holle. „Brot ist unser wichtigstes Lebensmittel und da gehören nur gute gesunde Zutaten rein“, meint sie. Und um diese zu finden und auch sich in Neuem auszuprobieren, geht sie jeden Januar und Februar auf Wanderschaft.

Offen und lernbereit besucht sie angesehene Konditoreien, Cafes, Marmeladeerzeuger und kommt von da mit neuen Rezepten und frischen Ideen zurück auf ihren Berg. Das Wissen gibt sie voller Begeisterung an ihre SeminarteilnehmerInnen weiter.

Auch hat sie mit ihrem Mann zusammen einen mobilen Brotbackofen, mit dem sie zu Events, zu Schulklassen oder großen Veranstaltungen unterwegs ist, immer mit ihrer Mission „Gutes Brot“.



Pauline Burtscher

„Ich habe immer an meinen Traum geglaubt“, merkt sie an und ja, dieser ist nun in Erfüllung gegangen. „Wenn etwas gut ist, findet man dich überall“, setzte sie der anfänglich häufig vorgebrachten Skepsis entgegen. Und das Leben hat ihr Recht gegeben.

Friederike Winsauer

#### Paulinarium – Pauline Burtscher

Das Seminarhaus am Berg

Brotbackkurse, Seminare, Events oder einfach mal Entspannen am Ludescherberg

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

E [info@paulinarium.at](mailto:info@paulinarium.at)

T 0664 4309188



## Unser täglich Brot – ein neuer alter Trend

**Backtag! Seit August heizen in Düns Frauen und Männer jeden ersten Samstag im Monat „ihren“ Holzofen ein – und sorgen so nicht nur eigenhändig für ihr täglich Brot, sondern obendrein für eine ganz besondere Form von Gemeinschaft.**

Und plötzlich kommen sie aus von allen Seiten: Helle Teige, dunkle Teige, Teige mit Körnern, aus Roggen, Weizen und Dinkel. In Düns, scheint es, hat es an diesem Samstag nicht viele Küchen gegeben, in denen kein Mehl mit Wasser und Salz verrührt worden ist.

Und das ist anno 2017 eine mittelschwere Sensation. Um unser täglich Brot ist ein Glaubenskrieg entbrannt: Da sind auf der einen Seite die, die Weizen und das Klebereiweiß Gluten – unter anderem zuständig für bindige und elastische Krumen – für das Gift der Gegenwart halten (Suchen Sie mal nach Titeln wie „Die Weizenwampe“ oder „Dumm wie Brot“...) – etwas, das sogar die Glaubenshüter im Vatikan auf die Palme bringt, Stichwort „glutenfreie Hostien“. Auf der anderen Seite stehen die, für die Brot eine mitteleuropäische Kulturkonstante ist und die den Untergang des Abendlandes im Bäckereiersterben und Einerlei in den Backshops wittern.

### Wichtigste Zutat: Zeit

Irgendwo zwischen diesen beiden Polen liegt Düns. Ein Ort, an dem zwei junge Frauen an diesem Samstag drei Stunden lang geduldig Scheit für Scheit verfeuert haben, immer wieder auf die Digitalanzeige eines kleinen Thermometers geschaut, um „ihren“ Holzofen auf knapp 300°C Kerntemperatur bringen. Ein Ort, an dem Josef

Gutschner, Bäcker aus Sulz, ein letztes Mal Hand anlegt, all die Teige noch einmal knetet, noch einmal formt und noch einmal schleift, bevor Annette sie auf den Schieber hievt und Vanessa sie einschießt. Ein Laib nach dem anderen verschwindet in der kleinen Öffnung, hinter der vor Kurzem noch die Flammen loderten – für die nächsten 40 Minuten sich selbst überlassen.

Die Dünserinnen Vanessa und Annette sind Mitglieder im Verein „Die Broteinheit“, dem der mobile Ofen gehört. 15.000 Euro hat er gekostet – finanziert aus Mitgliederbeiträgen, einer Crowdfunding-Kampagne, Förderung der Impulse Privatstiftung und vielen regionalen Unterstützern. Sein Ziel: Gemeinschaft stiften, Einheit schaffen – mit etwas so Kontroverserem wie Brot.

### Eine neue alte Idee

Die Idee dahinter ist alt: „Früher, als kleine Backhäuser und Holzöfen noch selbstverständlich zum Dorfbild gehörten, war der wöchentliche Backtag fix und brachte Familien und Nachbarn zusammen“, erklärt Ines Hartmann, Obfrau des Vereins. In Zeiten von Aufbackstationen, Tiefkühlteiglingen und Weizen-Verächtern klingt dieser Prozess fast ein bisschen anachronistisch.

An diesem verhangen-verregneten Samstagnachmittag ist er allerdings: ziemlich real. Dünser Familien – Mütter, Väter, Kinder – stehen rings um diese Halbkugel aus Lehm und Schafott und diskutieren, während sie auf ihre Brote warten, über Qualitäten von Knetmaschinen, über geeignete Rezepte, Zubehör und, natürlich: Gott und die Welt. Und es wirkt, als sei dies das Selbstverständlichste überhaupt. Täglich Brot halt – Broteinheit.



**Charlotte Schrimppf**  
Redakteurin  
Katholische Kirche  
Vorarlberg



**Eine Sprache, die alle verstehen**

Vielleicht sind die Dünserinnen und Dünser aber auch einfach nur einem dritten Trend auf der Spur – dem Trend des Selberbackens. Dessen Fährte findet man vor allem im Netz: Seit über zehn Jahren tauschen sich Enthusiasten in Foren wie [www.der-sauerteig.de](http://www.der-sauerteig.de) oder dem „Brotbackforum“ aus – oder teilen ihre Erfahrungen in Blogs. Einer davon ist der „Plötzblog“ des Geologen Lutz Geißler. Geißler, der das Handwerk Backen in der eher theorielastigen Endphase seiner Diplomarbeit für sich entdeckte, gehört inzwischen zu den erfolgreichsten Brot-Bloggern des deutschsprachigen Raums. Sechs Backbücher, regelmäßige Kursangebote, Beratungen für Profibäcker, die den Weg zurück von den Backmischungen zum „echten“ Backen suchen, gehen auf sein Konto. „Brot“, schreibt er in der Ankündigung seines neuesten Bandes, „ist die einzige Sprache der Welt, die alle Menschen verstehen. Lasst uns Brot backen!“

**Zwischen Trend und Tradition**

Moment – hatten wir nicht gerade festgestellt, dass die Sache mit dem Brot überhaupt nicht mehr so selbstverständlich und einigend ist wie sie es vor fünfzehn, zwanzig Jahren vielleicht noch war? Oder ist das alles vor allem eine Frage der Perspektive: Dadurch, dass sich manche so dezidiert von diesem Grundnahrungsmittel abgrenzen, wird es für andere überhaupt erst interessant? Die Brote aus der Tartine Bakery in San Francisco zum Beispiel – Kennzeichen: grobporige Krumen auf Basis von sensiblem Weizensauerteig – sind dank Instagram & Co von Begehrlichkeit umflort und Hashtags wie #Crumbshot („Krumenschuss“ – ein

Bild besonders schöner Brotkrumen) oder #naturally-leavened („natürlich getrieben“ – Bilder von Broten, die mit natürlichen Triebmitteln wie Sauerteig oder Lievito madre gebacken wurden) sammeln auf dem Bildportal die schönsten Backerzeugnisse aus der ganzen Welt. Selbstgemacht – natürlich.

**Brotvielfalt**

Auch die Dünser könnten in dieser Liga mitspielen. Das, was sie nach gut 40 Minuten aus ihrem Ofen ziehen, sieht kein bisschen aus nach „üben“ oder „zweiter Backtag überhaupt“. Im Gegenteil: die hellen Brote und dunklen Brote, die Brote mit Körnern, aus Roggen, Weizen und Dinkel stünden so mancher (Auf-)Bäckerei nicht schlecht zu Gesicht. An diesem Samstag, scheint es, wird es in Düns nicht viele Küchen gegeben haben, in denen kein frisches Brot angeschnitten worden ist. Vielleicht bald auch in Ihrer?

**Die Broteinheit**

Jeden ersten Samstag im Monat wird in Düns gemeinsam im Holzofen gebacken – z. B. am Samstag, den 7. Oktober um 17 Uhr, am 4. November und am 2. Dezember 2017 um 16 Uhr. 17 Laibe à 1 Kilo Mehl haben im Ofen Platz. Standort ist im Neubaugebiet Bofel-Sellas. [www.diebroteinheit.wordpress.com](http://www.diebroteinheit.wordpress.com) bzw. [www.facebook.com/broteinheit/](http://www.facebook.com/broteinheit/)

Rezepte findet man online z. B. im Plötzblog: [www.ploetzblog.de](http://www.ploetzblog.de) oder unter [www.homebaking.at](http://www.homebaking.at)

Stationen eines Backtags in Düns: Anheizen, Teig bereiten, einschließen, bewundern, diskutieren.



## 8 Brot &amp; RELIGION

## „Nehmet und esset alle davon“



**Aglaia Mika**  
Büro für  
Interreligiöses und  
Interkulturelles

Wieviele Getreidekörner befinden sich in einem Laib Brot? Und wieviel Wasser, Zeit und Sorgfalt fließen hinzu, ohne dass danach auch nur eines dieser unterschiedlichen Elemente sichtbar bleibt?

Brot ist ein Wunderwerk, das unzählige Kulturen teilen. So wie das Brot nur in seiner äußeren Form aus einem einzelnen Stück bestehen kann, so sollen sich auch Menschen zu einem höheren Ziel zusammenschließen, um etwas in der Welt zu bewirken. Und wie gelingt das am besten? Menschen kommen sich näher, indem sie miteinander Mahl halten – im irdischen wie im religiösen Sinne.

Mit dem Brechen des Brotes wird besonders im überwiegend islamisch geprägten Mittleren Osten jede gemeinsame Mahlzeit begonnen. Das Brot dient zum Aufnehmen der Speisen, da traditionellerweise kein Besteck verwendet wird. Mit der bloßen (rechten!) Hand wird jedes Stück so durch die gemeinsame Schale gezogen, dass es einen Löffel ersetzt.

In der jüdischen Tradition wird Brot allgemein im Gedenken an das Manna geschätzt, welches Moses und sein Volk in der Wüste vor quälendem Hunger gerettet hat. So wird das Pessachfest, welches ja den Auszug der Israeliter aus Ägypten feiert, u.a. mit dem Verspeisen von ungesäuerten Broten (Mazzes) begangen.

Genau in diesem Gedenken finden wir auch den Ursprung des christlichen Abendmahles, denn als Jesus kurz vor seiner Passion mit den Jüngerinnen und Jüngern das Brot brach und den Wein segnete, gedachten auch sie des Pessachfestes. Das Manna Gottes in der Wüste war also der Ursprung der katholischen Eucharistiefeier. Natürlich geht es hier um eine symbolische, seelische Sättigung – Gott schenkt uns Menschen von heute seinen Zuspruch, sein JA zu unserem Leben mitten in der Wüste von Unmenschlichkeit, Erschöpfung und Leistungsdruck. Nicht der Magen wird gefüllt, wenn wir Kommunion feiern – sondern die Seele hat Zeit, inne zu halten und Antworten zu finden auf die offenen Fragen, welche uns das Leben oft stellt.

Thich Nath Hanh, Buddhistischer Mönch und Lehrer aus Vietnam sowie Nobelpreisträger für den Frieden, beschreibt die Eucharistiefeier als Übung der Achtsamkeit: Mit soviel Sorgfalt wird diese gemeinsame Handlung begangen, mit so viel Zeit für das Wesentliche wird das Brot geteilt, dass es an sich schon etwas Heiliges ist: Die Menschen, die es auf diese Weise teilen, kosten damit auch den gegenwärtigen Moment, und hier hören wir Gottes „Ich bin da“ aus dem brennenden Dornbusch in der Wüste heraus.

Auf welche Art Jesus Christus im gebrochenen Brot gegenwärtig ist, darüber sind sich die christlichen Konfessionen allerdings nicht einig. Während in der lutherischen Kirche darin ein symbolischer Akt gesehen wird, und die Gemeinschaftlichkeit des Mahl Haltens im Vordergrund steht, wird in der orthodoxen wie auch katholischen Kirche vom Priester eine Wandlung durchgeführt. Dem Glauben nach befinden sich Christi Leib und Blut nun tatsächlich in Brot und Wein. Die Möglichkeiten, dies zu kosten, sind auch hier unterschiedlich. Noch vor einigen Jahrzehnten gingen katholisch Gläubige nur zu hohen Feiertagen zur Kommunion, während an anderen Sonntagen die Hostie fromm betrachtet wurde. In der orthodoxen Kirche gilt weiterhin die Vorschrift, drei Tage vor dem Kommunizieren zu fasten. Dann wird ein in Wein getränktes Stückchen Brot auf einem goldenen Löffel gereicht. Alle Gläubigen jedoch, einschließlich der Kinder, bekommen am Ende des Gottesdienstes ein Stück geweihtes Brot – so ist die Agape, wörtlich „Liebesmahl“, nach der mehrstündigen ostkirchlichen Liturgie gesichert.

Brot verbindet also nicht nur die Getreidekörner zu einem unzertrennbaren Ganzen – auch religiös und sozial gesehen steht das „tägliche Brot“ als Nahrung für Frieden, Gemeinschaft und Erfüllung.

## 9 BrotFREVEL

### Brot wegwerfen?

Früher galt das achtlose Wegwerfen von Brot als Brotfrevell, worauf eine göttliche Strafe stand. Heute werden in Europa drei Millionen Tonnen Brot pro Jahr weggeworfen! Damit könnte man ganz Spanien versorgen! Z.B. wird in Wien täglich jene Menge an Brot als Retourware vernichtet, mit der die zweitgrößte Stadt Österreichs, das ist Graz, versorgt werden kann, wie wir seit dem Film „We feed the world“ wissen.

Hier habe ich Ihnen ein paar Tipps zusammengestellt, wie Brot wegwerfen-müssen vermieden oder zumindest reduziert werden kann:

#### Altes Brot vermeiden

##### 1. Keine Aufbackware kaufen

Brot vom Discounter ist nicht wirklich „frisch gebacken“. Es wurde vor langer Zeit irgendwo produziert, gebacken, verpackt, eingefroren, gelagert, transportiert, nochmals gelagert, dann ausgepackt und nochmals kurz aufgebacken. Solche Ware altert schneller und wird dadurch häufiger weggeworfen.

##### 2. Brot richtig lagern

Brot bleibt in einem vernünftigen Brottopf aus Steinzeug mit offenerem Deckel länger frisch und schimmelt nicht.

##### 3. Frisch portionieren und einfrieren

Gerade kleinere Haushalte tun sich schwer damit, einen ganzen Brotlaib am Stück zu verspeisen. Eine gute Alternative ist, das Brot in der Bäckerei gleich in Scheiben schneiden zu lassen, jeweils 2-3 Scheiben einzufrieren und nach Bedarf zu entnehmen.

##### 4. Trockenes Brot wieder auffrischen

Altes Brot ist immer noch ein wertvolles Lebensmittel – es hat nur Wasser verloren! Man kann das Wasser teilweise wieder hinzugeben, indem man das Brot eine Weile in ein feuchtes Handtuch wickelt und dann ca. 10 – 15 min aufbackt.

#### Altes Brot verwerten

##### 5. Zu Paniermehl mahlen

Altgewordenes Brot kann in einer Küchenmaschine zu Paniermehl gemahlen werden. Sofern keine Ölsaaten im Brot enthalten waren, ist trockenes Paniermehl sehr lange haltbar und eine hervorragende Zutat zum Abbinden, zum Bestreuen von Kuchenformen, zum Panieren und (Tipp!) auch als geschmacksgebende Zutat zum Brotbacken selbst. Hierzu einfach etwas Paniermehl einweichen und dann mit zum Teig geben.

##### 6. Fleischküchle braten

Zur Herstellung von Fleischküchle nimmt man traditionell in Milch oder Wasser eingeweichte, alte Weizen- oder Mischbrötchen. Diese Zutat bringt Bindung, Feuchtigkeit und Geschmack.

##### 7. Croûtons herstellen

Selbst gemachte Croûtons sind beliebt und eine Bereicherung für jeden Salat und für Suppen: Einfach das alt gewordene Brot in Würfel schneiden und in der Pfanne mit etwas Butter oder Öl kross braten. Mit Knoblauch oder Kräutern abschmecken.

##### 8. Scheiterhaufen zubereiten

Neben Altbrot kommen Äpfel (oder auch anderes Obst), Weinbeerle, Mandeln, Sahne und Ei hinzu. Scheiterhaufen ofenwarm verspeist, am besten mit einer leckeren Vanillesauce - ein Traum!

##### 9. Leckere Brotchips rösten

Altes Brot in möglichst dünne Scheiben geschnitten, ausgebreitet auf ein Backblech, mit etwas Olivenöl bepinselt, im warmen Ofen backen. Mit Knoblauch, Bärlauch oder mediterranen Kräutern aromatisierten Ölen experimentieren.

##### 10. Einen herzhaften Brotauflauf machen

Eine mit Butterschmalz ausgepinselte Auflaufform wird mit der gleichen Menge gewürfeltem Altbrot, Speck und Käsewürfeln gefüllt. Darüber kommen Tomatenscheiben und reichlich Béchamelsauce zum Überbacken, ggf. auch noch etwas geriebener Parmesan oder Mozzarella.

##### 11. Semmelknödel rollen

Helle Brote werden mit ein wenig Milch, Eiern, Zwiebeln, Salz und Kräutern zu hervorragenden Semmelknödeln oder – ergänzt mit Speck – auch zu Speckknödeln.

##### 12. Einen Hackbraten zubereiten

Hackbraten besteht aus trocken gewordenen, in Wasser geweichten Brotstücken sowie Hackfleisch, Ei, Zwiebeln sowie Salz und Pfeffer. Alles wird gemischt, zu einem Laib gerollt und von allen Seiten gebraten oder im Ofen gebacken.

Viel Spaß beim Experimentieren und Ausprobieren, so dass kein Brot mehr weggeworfen werden muss.

Friederike Winsauer

## 10 literaturTIPP | FILMbesprechung

## Ein Film von Valentin Thurn

## TASTE THE WASTE

50 Prozent aller Lebensmittel werden weggeworfen: Jeder zweite Kopfsalat, jede zweite Kartoffel und jedes fünfte Brot. Das meiste davon endet im Müll, bevor es überhaupt den Verbraucher erreicht. Und fast niemand kennt das Ausmaß der Verschwendung. Und wer macht aus Essen Müll? Welche Folgen hat die globale Nahrungsmittel-Vernichtung für das Klima? Und für die Ernährung von sieben Milliarden Menschen?

Der Film findet Antworten bei Bauern, Supermarkt-Direktoren, Müllarbeitern und Köchen. In Deutschland, Österreich, Japan, Frankreich, Kamerun, Italien und den Vereinigten Staaten. Und er findet Menschen, die unserem Essen mehr Wertschätzung entgegenbringen und Alternativen entwickelt haben, um die Verschwendung zu stoppen.

Valentin Thurn hat die Wirklichkeit in unseren Mülltonnen aufgespürt. In den Abfall-Containern der Großmärkte, der Supermärkte und denen vor unserer Haustür. Sie enthalten Massen einwandfreier Lebensmittel, teilweise noch originalverpackt, oft ist nicht einmal das Haltbarkeitsdatum abgelaufen. Warum werfen wir so viel weg? Auf der Suche nach Erklärungen spricht Valentin Thurn mit Supermarkt-Verkäufern und -Managern, Bäckern, Großmarkt-Inspektoren, Ministern, Psychologen, Bauern und EU-Bürokraten. Was er findet ist ein System, an dem wir uns alle beteiligen: Supermärkte bieten durchgehend die ganze Warenpalette an. Bis spät in den Abend muss das Brot in den Regalen frisch sein, zu jeder Jahreszeit gibt es Erdbeeren. Und alles muss perfekt aussehen: Ein welkes Salatblatt, ein Riss in der Kartoffel oder eine Delle im Apfel, und sofort wird die Ware aussortiert. Joghurtbecher schon zwei Tage vor Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums. Dass wir die Hälfte unseres Essens verschwenden, wirkt sich verheerend auf das Weltklima aus. Die Folgen reichen weit, denn die Auswirkungen auf das Weltklima sind verheerend. Die Landwirtschaft verschlingt riesige Mengen an Energie, Wasser, Dünger und Pestiziden, Regenwald wird für Weidflächen gerodet. Mehr als ein Drittel der Treibhausgase entsteht durch die Landwirtschaft.

**TASTE THE WASTE zeigt, dass ein weltweites Umdenken stattfindet und dass es Menschen gibt, die mit Ideenreichtum und Engagement diesem Irrsinn entgegen treten. Kleine Schritte, die eine große Chance bedeuten.**

Friederike Winsauer

Stefan Kreuzberger und Valentin Thurn  
Die Essensvernichter

Verlag Kiepenheuer  
& Witsch, 368 S.,  
€ 9,30

Passend zum Film gibt es auch das Buch von Stefan Kreuzberger und Valentin Thurn:

## „Die Essensvernichter“

Das Buch zeigt auf, wie wir Lebensmittel produzieren, aussortieren, damit handeln und wie viel auf dem Müll landet. Massenproduktion und ein schneller Warendurchlauf sichern der globalisierten Ernährungsindustrie und dem Handel Milliarden Gewinne. Ein Überangebot und daraus folgender Müll sind eingeplant und die Kosten in die Warenpreise eingerechnet. Der Konsument zahlt die Rechnung. Diese Verschwendung verschärft den weltweiten Hunger und steigert den Verbrauch von Energie, Wasser, Land und Arbeitskraft. Würden wir weniger wegwerfen, bräuchten wir weniger einkaufen und könnten so helfen, Ressourcen zu schonen; es stünde genug Nahrung zur Verfügung, um den Hunger in der Welt mehrfach zu besiegen.

Das Buch enthält viele Anregungen, wie jeder Einzelne umsteuern kann: durch regionale Einkaufsgemeinschaften etwa, die Bauern und Kunden direkt zusammenbringen, oder eine gesunde Küche, die sich auf das Verarbeiten von Resten versteht. Aber auch durch Verbraucherdruck auf Supermärkte, Waren kurz vor Ablauf billiger zu verkaufen oder zu verschenken.

**Weniger ist mehr. Unser Konsum ist politisch und unsere Ernährungsweise kann die Welt verändern. Dafür bedarf es aber Taten statt Warten!**

Friederike Winsauer

## 11 frauenTERMINE

## Oktober

7. Oktober 9 bis 17 Uhr. **Frauenleben: hier und dort, gestern und heute.** Ein Erzählworkshop zur interkulturellen Begegnung mit Dr.<sup>in</sup> Sabine Aydt und Dr.in Katharina Novy. Kursbeitrag: € 50,00; Bildungshaus Batschuns. Anmeldung: [E bildungshaus@bhba.at](mailto:E_bildungshaus@bhba.at) oder T 05522 44290.

12. Oktober, 19 Uhr. **Frauensalon: Berührung mit der Welt - mit einer Hebamme und einer Sterbeamme im Gespräch.** Mit der Schwangerschaft und dem Geburtsvorgang machen Frauen sehr unterschiedliche Erfahrungen, einige auch traumatische, wenn sie das neue Leben verlieren und wieder loslassen müssen. Zu Gast: Susanne Haunold Sam (Hebamme), Uli Michel (Hebamme und Sterbeamme - sie begleitet Frauen nach einer Fehl- oder Totgeburt). Musik: Claudia Christa (Flötistin). Anmeldung: T 05523 62501-828, [E willkommen@arbogast.at](mailto:E_willkommen@arbogast.at)

19. Oktober, 9 bis 17 Uhr. **Ein Tag für Mütter.** Mit Jin Shin Jyutsu\* zur Ruhe kommen und auftanken. Referentin: Maria Anna Zündt. Kursbeitrag: € 38,-. Bildungshaus St. Arbogast. Anmeldung: T 05523 62501-828 [E willkommen@arbogast.at](mailto:E_willkommen@arbogast.at)

23. Oktober, 9 Uhr bis 24. Oktober, 18 Uhr. **Kraft schöpfen aus der eigenen Familiengeschichte - Aufstellungsseminar.** Referentin: Mag.a Hemma Tschofen. Kursbeitrag: € 240,-. Bildungshaus St. Arbogast. Anmeldung: [E willkommen@arbogast.at](mailto:E_willkommen@arbogast.at), T 05523 62501-828.

## November

3. November, 10 bis 17 Uhr. **Jede Zeit hat Ihre Themen und diese brauchen unsere Lösungen.** Referentin: Dr. Boglarka Hadinger. Kursbeitrag: € 55,-; Bildungshaus Batschuns. Anmeldung: T 05522 44290 [E bildungshaus@bhba.at](mailto:E_bildungshaus@bhba.at)

9. November, 14 Uhr bis Fr 10. November, 17.30 Uhr. **Weite den Raum.** Jin Shin Jyutsu\* - eine uralte Kunst zur Harmonisierung der Lebensenergie. Referentin: Maria Anna Zündt. Kursbeitrag € 95,-. Bildungshaus St. Arbogast. Anmeldung: T 05523 62501-828 [E willkommen@arbogast.at](mailto:E_willkommen@arbogast.at)

Mi 22. November und Do 23. November, jeweils 9.30 bis 17 Uhr. **Ein Tag für mich - Freizeittag für Frauen.** Vormittag: Spieglein, Spieglein in der Hand. Staunen. Lachen. Innehalten. (Bitte einen Spiegel mitbringen!). Referentin: Mag.a Isabella Ehart. Nachmittag: Workshop zum Vortrag; Floristik für

die Winterzeit mit Marianne Ritter. Kosten: € 42,- (inkl. Verpflegung). Anmeldung: [E kfb@kath-kirche-vorarlberg.at](mailto:E_kfb@kath-kirche-vorarlberg.at), T 05522 3485.

24. November, 9 bis 17 Uhr. **Qi Gong für Körper, Geist und Seele.** Referentin: Rosmarie Obojes. Kursbeitrag € 40,-. Bildungshaus St. Arbogast. Anmeldung: T 05523 62501-828, [E willkommen@arbogast.at](mailto:E_willkommen@arbogast.at)

25. November, 9 bis 17 Uhr. **Wechseljahre, Naturheilkunde und Spiritualität.** Vom Geheimnis der zweiten Lebenshälfte. Referentin: Hildegund Engstler. Kursbeitrag: € 64,-; Bildungshaus Batschuns. Anmeldung: T 05522 44290, [E bildungshaus@bhba.at](mailto:E_bildungshaus@bhba.at)

## Dezember

2. Dezember, 9 bis 17 Uhr. **Vom Klang zur Stille. Ein Tag Auszeit.** Referentin: Gaby Jenny. Kursbeitrag: € 70,-; Bildungshaus Batschuns. Anmeldung: T 05522 44290 [E bildungshaus@bhba.at](mailto:E_bildungshaus@bhba.at)

13. Dezember, 14.30 bis 17 Uhr. **„Dem Licht trauen, das aus der Nacht kommt“** - Adventbesinnung in St. Arbogast. Referentin: Magdalena Burtscher. Kosten: € 20,- (inkl. Kaffeejause). Anmeldung: T 05522 3485, [E kfb@kath-kirche-vorarlberg.at](mailto:E_kfb@kath-kirche-vorarlberg.at)

VORARLBERG

# FrauenSalon

Berührung mit der Welt  
Donnerstag 12. Oktober 2017 | 19.00 Uhr | Bildungshaus St. Arbogast

## Impressum

frauenZEIT. Sonderseiten im Vorarlberger KirchenBlatt  
Redaktion Mag.<sup>a</sup> (FH) Friederike Winsauer, Mag.<sup>a</sup> Christine Vonblon  
Bahnhofstr. 13, 6800 Feldkirch, T 05522 3485-201  
[E\\_friederike.winsauer@kath-kirche-vorarlberg.at](mailto:E_friederike.winsauer@kath-kirche-vorarlberg.at)  
[www.kath-kirche-vorarlberg.at](http://www.kath-kirche-vorarlberg.at)

Fotos: S.1, S.2, S.4, S.5, s.12 Friederike Winsauer; S. 6, S.7. Charlotte Schrimpf

Quellen: S.12: Hilde Domin, Windgeschenke. Aus: dies., Gesammelte Gedichte. © S.Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main 1987



Windgeschenke

Die Luft ein Archipel  
von Duftinseln.  
Schwaden von Lindenblüten  
und sonnigem Heu,  
süß vertraut,  
stehen und warten auf mich  
als umhüllten mich Tücher,  
von lange her  
aus sanftem Zuhause  
von der Mutter gewoben.

Ich bin wie im Traum  
und kann den Windgeschenken  
kaum glauben.  
Wolken von Zärtlichkeit  
fangen mich ein,  
und das Glück beißt  
seinen kleinen Zahn  
in mein Herz.