

AUSGABE 3/ 2024



DAS MAGAZIN

FRAUEN THEMEN · PERSPEKTIVEN · GLAUBE

Du bist, was du isst

Was wir brauchen,
gibt uns Gott...

Der hohe Wert des
einfachen Kochens

Die Fakten hinter
deinem Essen



Evangelische Frauen in Österreich



Das war los...



Prachtvolle Kulisse und zugleich anheimelndes „Zuhause“ für unser Treffen war diesmal Schloss Puchberg bei Wels

Der Spirituelle Frauenraum der EFA

... fand heuer zum dritten Mal statt. Zum Thema „Wenn Frauen Männer retten (müssen)“ vertieften die Teilnehmerinnen ihre Gedanken und kreativen Begabungen unter der Leitung von Johanna Uljas-Lutz und Barbara Heyse Schaefer. Begleitet haben uns dabei auch die Märchen von Brüderchen und Schwesterchen und den sieben Raben, sowie die Texte über die 12 Frauen, die notwendig waren um Mose zu „retten“.



Mit Mirjam, der Schwester des Mose, verband uns Tanz und Gesang.



Aus vielen Gesprächen miteinander zog jede ihre persönlichen Erkenntnisse und versuchte sie kreativ auszudrücken, entweder ausgeformt mit Ton oder als Zeichnung.



Die „Mitte“ unseres Treffens, die im Lauf der Zeit wuchs und immer bunter wurde. Hier am ersten Abend, an dem es auch Raum gab, an unsere verstorbene Kollegin Waltraut Kovacic zu denken.

Liebe Leserin, lieber Leser,

warum widmet ein evangelisches Frauenmagazin eine ganze Ausgabe dem Thema Ernährung? Ist davon nicht schon genug in anderen Medien geschrieben und gehört dieses Thema nicht eher in den Bereich des „Lifestyle“? Was daran ist evangelisch? Nun, unserer Meinung nach ist Ernährung ein Thema, das uns alle betrifft, denn kein Mensch kann ohne Essen überleben. Was wir essen, hat mit regionalen Traditionen, der Kultur eines Landes und ja, auch mit dem persönlichen Lifestyle zu tun. Die Welt durch die Brille des (evangelischen) Glaubens zu betrachten, sich an ihm auszurichten ist sicher Teil dieses besonderen Lifestyles. So betrachtet hat alles, was die Bibel über Essen schreibt für uns Relevanz, auch wenn Christen anders als Gläubige anderer Religionen, so gut wie keinen Speisevorschriften folgen müssen.

Wir widmen uns in diesem Heft den vielfältigen Aspekten von Ernährung, in biblischen Zeiten und heute, bei uns und anderswo. Wir gehen der Frage nach, welche Auswirkungen gesunde Ernährung auf uns hat, wie genussvoll der Umgang mit Nahrung sein kann, aber auch welche Auswirkungen unser Umgang mit der Ressource Nahrung auf Umwelt, Klima und globale Gerechtigkeit hat. Lassen Sie sich mitnehmen zu Gedanken und Erkenntnisse darüber, wie Ernährung unsere Welt-sicht, unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden beeinflusst und probieren Sie vielleicht auch eines der Rezepte aus der „Reste-Küche“ oder der Cucina Povera, die wir in diesem Heft auch vorstellen. Wir wünschen Ihnen viele genussvolle Momente – beim Essen und bei der Lektüre der efa!

Ihr efa Redaktionsteam

DU BIST, WAS DU ISST

Das war los

2

Rezensionen

4

Vernunft versus Vergnügen - Vernunft und Vergnügen

Roberta Desch

5

Du bist, was du isst

Gerti Rohrmoser

6-7

Kochen: Berufung & Leidenschaft

Sibylle Hassfurth

8-9

Aus den Diözesen

Johanna Liebeg, Brigitte Hany

10-11

Was wir brauchen, gibt uns Gott

Gerti Rohrmoser

12-13

Der hohe Wert des einfachen Kochens

Roberta Desch

14-15

Auszeit

16-17

FAIRTRADE Österreich –nicht nur ein Siegel, sondern eine Bewegung

18

Zuckerrüben, Winterweizen und blauer Himmel – Erntefest am WeltTellerFeld

Mara Zöllner

19

Termine

20

Ernährung, was auch wichtig ist

21

Ein Nachruf

Evelyn Martin

23

Quergedacht

Gerti Rohrmoser

23

IMPRESSUM:

Medieninhaberin, Herausgeberin & Verlegerin:

Evangelische Frauenarbeit in Österreich,

Blumengasse 4/6, A-1180 Wien, T: +43/1/4089605,

E-Mail: frauenarbeit.oe@evang.at

Redaktion: Gerti Rohrmoser, Johanna Lein, Roberta Desch,
Claudia Schwarz und Hanna Andorka

©Bilder: AdobeStock: S. 1, 7, 14, 17, 18, 19, 21, 24, 25, 28,

Paul kanzler S9; Karin Gruber S 11; privat S. 2, 10, 12, 22;

Pixapay: S 13; Daniel Poehlmann S. 19;

Grafische Gestaltung: www.sonjaposch.at

Besuchen Sie uns auf unserer Website!
www.frauen-evang.at

Hinweis zum Datenschutz

Im Mai 2018 sind die neuen Datenschutzrichtlinien der EU in Kraft getreten. Die EFA verwendet Ihre personenbezogenen Daten ausschließlich im Rahmen der gesetzlichen Vorgaben bzw. zum Versand Ihres efa-Abos. Wenn Sie Ihr Abo kündigen, werden Ihre Daten von uns sofort gelöscht. Sie können jederzeit dazu Auskunft von unserer Datenschutzverantwortlichen Gerti Rohrmoser (g.rohrmoser@evang.at) verlangen.

„How Not to Die“

von Dr. Michael Greger

Zugegeben: es ist ein sehr provokanter Titel, und vielleicht denken Sie – so wie ich – schon wieder so ein reißerischer Ratgeber, der einem einen Haufen „Ich habe die einzig wahre Wahrheit für Sie und Sie müssen nur machen, was ich Ihnen sage, dann bleiben Sie ewig jung, schlank, schön und glücklich.“ Aber das trifft auf diese Buch nicht zu!

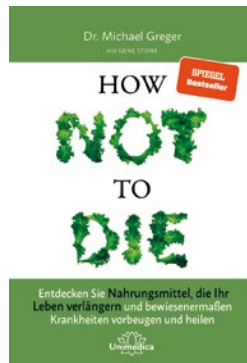
Dr. Greger liefert ein sehr gründlich recherchiertes und wissenschaftlich basiertes Werk, das sich mit dem Zusammenhang zwischen Ernährung und der Vermeidung von Todesursachen verursacht durch die häufigsten (Zivilisations-)Krankheiten auseinandersetzt.

Dabei stützt Greger seine Thesen auf eine beeindruckende Fülle an wissenschaftlichen Studien, was dem Buch eine solide Grundlage verleiht. Sein medizinischer Hintergrund und seine Expertise machen ihn zu einem glaubwürdigen Autor im Bereich Ernährung.

Obwohl das Buch wissenschaftlich fundiert ist, ist es leicht verständlich und gut strukturiert. Greger vermeidet unnötig komplizierte medizinische Fachsprache und erklärt die Zusammenhänge klar und prägnant. Der Ernährungsmediziner verfolgt in seiner Methodik einen stark präventiven Ansatz: immer wieder betont er, dass viele der häufigsten Krankheiten (z.B. Herz-Kreislauferkrankungen, Diabetes, Krebs oder Demenz durch einfache Ernährungsumstellungen verhindert oder gelindert werden können. Dabei gibt er auch viele praktische Tipps wie z.B. seine Liste der „Daily Dozen“, eine Liste von Lebensmitteln, die es einfach machen gesunde Ernährungsgewohnheiten in den Alltag einzubauen.

Ich finde, „How Not to Die“ ist ein hervorragendes Buch für all jene, die sich tiefergehend mit der Rolle der Ernährung für die eigene Gesundheit auseinandersetzen möchten. Trotz einiger Punkte, die man kritisch sehen kann – wie den starken Fokus auf pflanzliche Ernährung und die überwältigende Informationsmenge – ist das Buch eine überaus lohnenswerte Lektüre. Es gibt dem Leser das Werkzeug an die Hand, eigenverantwortlich und bewusst gesündere Entscheidungen zu treffen. Wer bereit ist, seine Ernährung und Lebensweise zu hinterfragen, wird in „How Not to Die“ wertvolle Einsichten gewinnen. Und vielleicht auch die Motivation zu einer Änderung geliebter, aber ungesunder Ernährungsgewohnheiten finden.

Gerti Rohrmoser

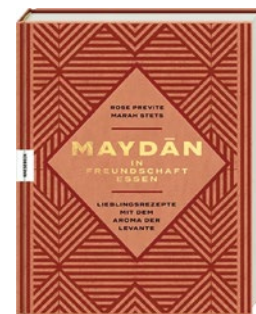


BUCHTIPPS:



Comfort - Rezepte, die du lieben wirst

Mit seiner unverwechselbaren Handschrift erschafft der Autor für uns neue inspirierende Gerichte, die nach Zuhause und Geborgenheit schmecken. Er verwandelt im Handumdrehen eine wärmende Suppe zu Käse-Brot-Suppe mit Wirsing und Cavolo Nero oder einen Teller Püree in knusprige Aligot-Kartoffeln mit Lauch und Thymian.
Yotam Ottolenghi, 2024



MAYDÂN – in Freundschaft essen

ist ein kulinarisches Werk, das die Vielfalt der orientalischen Küche mit dem wertvollen Aspekt der Gemeinschaft verbindet. Mit authentischen Rezepten und Geschichten vermittelt es den Zauber gemeinsamer Mahlzeiten, inspiriert von den Traditionen des Nahen Ostens. Ein Fest für die Sinne und die Freundschaft.

Vernunft versus Vergnügen

- Vernunft und Vergnügen

„Du bist, was du isst!“ - oje – das ist genau das, was ich gerade jetzt, nach dem genussvollen Verzehr von Schokolade, nicht gerne hören will. Ich versuche ja, mich nachhaltiger und achtsamer zu ernähren – und meistens gelingt mir das ja irgendwie auch. Aber dann ereignen sich immer wieder Situationen im Leben, die – ich vermute, nicht nur aus meiner Sicht – geradezu danach verlangen, sich mit Ungesundem oder Süßem vollzustopfen – damit man angeblich den Stress leichter aushält, oder damit der Ärger über unangenehme Mitmenschen leichter im Zaum gehalten werden kann, oder weil einem einfach gerade danach ist, lukullisch zu sündigen. Pick your poison – wie der Engländer sagt – in meinem Fall ist das Kaffee und Schokolade und für dieses subjektive Schwachwerden gibt es eigentlich immer die passende Entschuldigung. Da bin ich – und ich fürchte – die gesamte Menschheit recht erfinderisch. Die Geschichte hat's uns immer wieder gezeigt, dass nämlich die Mächtigsten und Einflussreichsten allesamt ihre manchmal gar nicht so geheimen Schwächen, was Essen und Naschen betrifft, hatten. Heinrich, VIII z.B., der irgendwann überhaupt nicht mehr zu essen aufhören mochte, bis er sich so ziemlich alle Krankheiten, die aufgrund ungesunder Ernährung ausbrechen können, eingetreten hat. Das Fleisch ist schwach. Vernunft ist unter allen Kräften, von denen sich Menschen leiten lassen, eine der schwächsten. Menschliches Verhalten wird vorwiegend nicht von Vernunft geleitet. Auch das Essverhalten nicht. Darüber regte sich schon Sokrates auf. Menschen erkennen das Gute, das für Andere und auch für sie persönlich Bessere und tun das Gegenteil. Zu seiner Zeit nannte man das »akrasia«, Unbeherrschtheit oder auch Willensschwäche, jedenfalls Handeln wider besseres Wissen. Seine Lösung: Wenn die Menschen tatsächlich wüssten, wie schädlich und schändlich ihr

Handeln sei, würden sie es unterlassen. In den letzten 2400 Jahren sind Philosophen und andere Lehrer mit diesem Konzept allerdings gescheitert. Alle Versuche, menschliches Verhalten auf der Grundlage angeblich besserer Erkenntnisse zu steuern, sind katastrophal gescheitert. Sie haben viel Leid verursacht. Erziehung, sei es die von Kindern oder die von Erwachsenen, Aufklärung, Anleitung, Belehrung, Ermahnung, Drohung: Die Methoden unterscheiden sich nur minimal. Gemeinsam ist ihnen ihr Scheitern! Also, wenn großen Namen wie Sokrates ihr Bestes versucht hatten und daran gescheitert sind, warum sollte ich vernünftiger sein und mich gesünder ernähren??? In der Zwischenzeit haben Menschen – zumindest auf dem Gebiet der Ernährung – erkannt, wie schädlich und schändlich ihr Verhalten bis dato gewesen ist. Und viele haben ihre schlechten Angewohnheiten hinter sich gelassen, um gesünder ins Alter zu gelangen, um den Kindern ein ordentliches Vorbild zu sein, um sich generell besser zu fühlen ... sie ernähren sich von saisonal aktuellen Lebensmitteln, nachhaltig angebaut von BIO – Bauern. Bis vor einigen Jahren war diese Art der Ernährung ein ziemlich teures Vergnügen – speziell, wenn für eine mehrköpfige Familie gesorgt und eingekauft werden musste. Die Preise haben sich aber schön langsam halbwegs dem durchschnittlichen Einkommen angepasst und somit ist gesunde Ernährung eigentlich für alle machbar. Ich denke, dass ich mich zum wiederholten Male an der Nase nehmen muss und konsequenter werden sollte, wenigstens, was die Ernährung betrifft – mein Körper und meine Psyche werden's mir danken

Roberta Desch



Werden Sie efa Abonnentin!

Sie sind interessiert an Themen die Frauen bewegen und offen für überraschende Perspektiven auf Alltägliches und Besonderes? Sie sind neugierig, was Kirche und Glaubensgemeinschaft heute zu bieten haben und finden es spannend, welchen Beitrag eine kirchliche Frauenarbeit für die Gesellschaft leisten kann? Dann sind Sie bei uns goldrichtig! Werden Sie Abonnentin und erhalten Sie vier Mal im Jahr unser efa-Magazin: randvoll mit interessanten, nützlichen, nachdenkenswürdigen und Freude bringenden Beiträgen.

Bestellen unter: +43 1 408 96 05 und frauenarbeit.oe@evang.at



Du bist, was du isst

Viel Wahrheit steckt in diesem kurzen Satz, der zu Unrecht manchmal nur auf den sozialen Status von Nahrung verkürzt wird.

„Du bist, was Du isst“ ist eine (Volks)weisheit, die sich auf unglaublich viele Gebiete rund um das Thema Ernährung anwenden lässt. Die Verbindung zwischen dem Einkommen und/oder dem Bildungsgrad und der Auswahl der Lebensmittel ist nur ein Aspekt davon. Auch aus Sicht einiger Ernährungsphilosophien wie z.B. Veganismus, wird Essen zum Symbol für die Persönlichkeit und die Identität. Dabei handelt es sich bei diesem um die Abwandlung einer Aussage von Ludwig Feuerbach „Der Mensch ist, was er isst.“

Ein anderes Menschenbild

Feuerbach, ein deutscher Philosoph im 19. Jahrhundert, ist vor allem für seine Religionskritik bekannt. Doch er beschäftigte sich auch und ganz besonders mit dem Menschsein und entwickelte dazu eine ganz eigene Auffassung. Während viele vorangegangene philosophische Schulen und die meisten seiner zeitgenössischen Philosophen-Kollegen den Geist „als das, was den Menschen ausmache“ beschäftigten, sah er den Körper als die Existenzgrundlage des Menschen und dieser Körper brauche Nahrung, denn erst durch Nahrung (Energie) kann sich auch der Geist entwickeln. Essen sei damit die Grundlage des Seins und des Lebenszyklus. Außerdem bedeutet Nahrung für ihn eine Sinneserfahrung und gehört damit zu der persönlichen Entwicklung der Sinnlichkeit.

Durch die Notwendigkeit zu essen, ist der Mensch damit aber auch immer von seiner Umgebung bzw. der Natur abhängig und ihr damit nicht überlegen. Egal wie sehr wir uns auch dagegen wehren oder uns darüber hinweg setzen wollen, der menschliche Körper hat Regeln, die es zu befolgen geht. Unterzuckert bekommen wir z.B. selten einen ordentlichen Gedanken gefasst, egal wie gebildet unser Geist auch sein mag.

Die Notwendigkeit zu essen bedeutet aber auch, dass der Wille nicht über allem steht. Unseren Willen sehen wir allerdings häufig als unsere Grundla-

ge für das Gefühl von Freiheit und die Erkenntnis; dass wir notwendigerweise unseren Willen unseren physischen Bedürfnissen unterordnen müssen, als Beschränkung unserer persönlichen Freiheit. Dabei ist es genau anders herum. Wir beschränken unsere eigenen Fähigkeiten, unsere Entwicklung und das Ausleben unserer persönlichen Freiheit, wenn wir unsere Energiezufuhr beschränken oder körperfeindlich gestalten. Auch die Vielzahl der Möglichkeit wie wir unsere Nahrungsmittel zubereiten und verspeisen, unterscheidet den Menschen vom Tierreich und gibt ihm damit eine Willensfreiheit in der Notwendigkeit zu essen, solange die natürlichen Regeln des Körpers beachtet werden.

Soweit also die Philosophie von Feuerbach.

Allerdings sei hier angemerkt, dass auch die biblische Tradition den Körper als wichtig erachtet, ihn als Tempel für das Wirken der Geistkraft Gottes betrachtet (z.B. 1. Kor. 6) und den Menschen so Achtsamkeit und einen verantwortlichen, dankbaren und würdigen Umgang mit ihm auferlegt.

Was bedeutet das für unseren Ernährungsalltag?

Essen formt unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. In den letzten Jahrzehnten bestätigen auch medizinische Forschungen mehr und mehr, welchen immensen Einfluss die Ernährung auf unsere Gesundheit hat. So hat man festgestellt, dass das, was wir essen, hat für die Entstehung bestimmter Krankheiten, weit mehr Bedeutung als beispielsweise unsere genetische Disposition oder unser Pensum an Bewegung.

Es kommt also darauf an, dass wir unserem Körper all das zuführen, was ihn gesund hält: Frisches Obst und Gemüse, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte, Nüsse und gesunde Fette. Viele Ballaststoffe aus Pflanzen und dafür weniger tierisches Eiweiß, Salz und Zucker. Das sollte eigentlich einfach sein, in einer Zeit und Weltgegend, in der Nahrung im Überfluss vorhanden ist. Aber gerade dieser Überfluss und der Mangel an Wertschätzung, den wir Lebensmitteln entgegenbringen, torpediert die heilsame Wirkung, die Essen für uns haben könnte. Das gilt übrigens auch für den Mangel an Zeit, den wir



Die Nahrung, die du zu dir nimmst,
kann entweder die sicherste und stärkste
Form der Medizin oder die langsamste Form
des Giftes sein.

Ann Wigmore (Gesundheitsexpertin)

**Deine Ernährung ist ein
Bankkonto. Eine gute Auswahl
an Lebensmitteln ist eine gute
Investition.**

Bethenny Frankel (Autorin und Unternehmerin)

*„Deine Nahrungsmittel seien
deine Heilmittel.“*

Hippokrates (Griechischer Arzt)

für die Zubereitung von Nahrung aufbringen. Alles muss schnell gehen, wir essen im Gehen industriell gefertigtes, künstliches Fastfood, das aufgrund seiner Zusammensetzung die Bezeichnung Lebensmittel eigentlich nicht mehr verdient.

So entsteht die paradoxe Situation, dass wir unserer Gesundheit großen Schaden zufügen, obwohl wir zu den ersten Generationen der Menschheit gehören, die nicht mehr ständig mit dem Mangel an Nahrung zu kämpfen hat, sondern aus dem vollen Ernährungsangebot schöpfen kann. Eine Pandemie an Fettleibigkeit und chronischen Zivilisationskrankheiten, die uns vorzeitig ins Grab bringen können ist die Folge solcher Ernährungsgewohnheiten, wie wir sie uns angewöhnt haben.

Gott sei Dank ist der Mensch aber ein durchaus lernfähiges Wesen!

Das Wissen über gesunde Ernährung vergrößert sich laufend und ich bin ziemlich zuversichtlich, dass wir auf einem guten Weg sind, dringend notwendige Veränderungen in unseren Lebensgewohnheiten vorzunehmen.

Die meisten von uns wissen, dass ein Schnitzel zwar ausgezeichnet schmecken mag, sein Beitrag

für unsere Gesundheit aber eher bescheiden ist im Vergleich dazu, was ein großer Teller Salat oder Gemüse für uns tut. Wenn wir unseren Körper auch nur ein bisschen kennen, dann spüren wir meist sehr genau, was ihm guttut und was nicht. Und wir sind gut beraten, ihm diesbezüglich sehr aufmerksam zuzuhören. Denn schließlich möchten ja die meisten Menschen möglichst alt werden und den Zugewinn an Jahren, den uns sowohl die gute gesundheitliche Versorgung als auch die gute Ernährungssituation in der westlichen Welt beschert hat, auch möglichst lange bei guter Gesundheit genießen. Freilich wäre es schon recht hilfreich, wenn man nicht immer einzig und allein an die „Eigenverantwortung“ des/der Einzelnen appellieren würde und gleichzeitig den Nahrungsmittelmarkt mit kalorienreichem, überzuckertem oder versalzenem, nährstoffarmen Müll flutet, sondern auch politischer Wille aufgebracht wird um gesunde Ernährung zu fördern und damit einen präventiven Beitrag zur Gesundheit vieler zu leisten anstatt die Folgen schlechter Ernährung mit viel Geld(und wenig Erfolg!) im Nachhinein zu bekämpfen. Vielleicht müssen wir diesen politischen Willen aber auch lauter und dringender einfordern!

Gerti Rohrmoser

Kochen: Berufung & Leidenschaft

Fred Koller, 1960 im nördlichen Niederösterreich geboren, ist in Berlin kein Unbekannter. Von 1979 an war er zwölf Jahre lang erst Koch, dann Küchenchef des Restaurants „EXIL“, dem legendären Künstlerlokal des österreichischen Schriftstellers und Exilanten Oswald Wiener am Paul-Lincke Ufer in Berlin-Kreuzberg.



1993 gründete er mit seinem damaligen Partner das Restaurant „AUSTRIA“, auch in Kreuzberg, am Marheinekeplatz. Dort war er bis Ende 2009 für die Küche verantwortlich. Seit September 2010 betreibt er mit seiner Frau, Sibylle Hassfurther, in der Hufelandstraße im Prenzlauer Berg das „GASTHAUS ALT WIEN“. Sibylle war es auch, die Freds Gedanken über das Kochen für die efa aufgeschrieben hat..

Zum Kochen bin ich auf unspektakuläre Weise gekommen, eher durch ein Ausschlussverfahren. Das Angebot an Lehrberufen war in den 1970ern im ländlichen Niederösterreich nicht allzu groß. Nach dem Lehrabschluss und dem Ende meines Grundwehrdienstes bin ich 1979 über einen Freund an die Stelle als Koch im "Exil" in Kreuzberg und zeitweilig in der "Paris Bar" in Charlottenburg im damals noch geteilten Berlin gekommen, was mir eine vollkommen neue Welt eröffnete.

Im "Exil" wurde klassisch österreichisch gekocht, in der "Paris Bar" mit französischem Einfluss. Dabei wurde wenig experimentiert, dafür aber auf höchste Qualität geachtet. Es wurden oft Rinder- oder Schweinehälften verarbeitet, das Fleisch wurde nicht stückweise gekauft. Wir haben dabei die Nose-to-tail-Küche* angewendet (ohne, dass uns der Begriff damals bekannt war), es wurde fast alles verarbeitet. Das hatte natürlich nicht nur mit dem Respekt dem Tier gegenüber zu tun, sondern

auch wirtschaftliche Gründe, und, es war auch nur möglich, weil damals viel mehr Innereien gegessen wurden. So nachhaltig zu arbeiten ist sehr befriedigend, in unserer Welt des Überflusses soll so wenig wie möglich im Mülleimer landen.

Im "Exil" und der "Paris" habe ich die Kombination aus guter Küche und einer anregenden Atmosphäre eines Lokals voller interessanter Gäste aus allen möglichen Gesellschaftsschichten kennen und lieben gelernt. Manch eine/r der Maler/innen aus der Gruppe der „Jungen Wilden“, die später sehr reich und berühmt wurden, hat die Rechnungen mit Bildern bezahlt – auf diese Art sind die Restaurants zu Mäzenen einer ganzen Künstlergruppe geworden (und für die Inhaber ist auch eine stattliche Kunstsammlung zusammen gekommen).

Die Berlinale, damals noch in den „Kudamm Kinos“, den schönen alten Kinos am und in der Nähe vom Kurfürstendamm, hat zahlreiche Schauspieler/innen und Filmschaffende in die PARIS BAR geführt, und die Band U2 war während der Aufnahmen von „Achtung Baby“ jeden Abend im EXIL. Das machte mich natürlich stolz auf meine Arbeit, und doch lagen mir alle unsere Gäste, die uns jahrelang treu geblieben sind, noch mehr am Herzen.

Kochen ist eine der ältesten Tätigkeiten der Menschheit, in meinen Augen die älteste Kunstform, es spricht alle Sinne an. Es ist tief in der Kultur verwurzelt und spiegelt die Geschichte, Traditionen und Werte einer Gesellschaft wider. Jede Kultur hat ihre eigenes kulinarisches Erbe, das oft über Jahrhunderte hinweg entwickelt und von Generation zu Generation weitergegeben wurde. Dadurch bewahren wir Rezepte, Werte und Überlieferungen. Auch, wenn das Kochen oft als notwendige Alltagsaktivität gesehen wird, ist es doch ein kreativer Prozess.

In unseren hektischen und digitalen Zeiten bietet es auch Gelegenheit zur Entschleunigung und hat damit auch einen therapeutischen Effekt.

Es ist aber auch untrennbar mit Kindheitserinnerungen verbunden. An die Aromen, die Wärme und Geborgenheit der Familienküche. An den Moment,

Einem hungrigen Menschen etwas Gutes zu essen zu geben ist nicht nur körperliche Nahrung, es ist auch ein Ausdruck der Fürsorge.

Fred Koller

wo alle am Tisch sitzen und gemeinsam Zeit verbringen - und dabei auch satt und glücklich werden.

An die Dankbarkeit in dem Wissen, dass das alles nicht selbstverständlich ist.

In einem Restaurant zu kochen ist eine eigene Herausforderung und harte körperliche Arbeit mit langen Arbeitstagen. Da ich das schon lange mache, habe ich natürlich viel Routine. Selbstverständlich ist es eine Dienstleistung, aber für andere zu kochen ist auch eine große Freude. Einem hungrigen Menschen etwas Gutes zu essen zu geben ist nicht nur körperliche Nahrung, es ist auch ein Ausdruck der Fürsorge. In diesem Moment verbessere ich das Leben eines anderen Menschen, wenn vielleicht auch nur für kurze Zeit.

Die Herkunft und Qualität der Zutaten stehen für mich im Vordergrund, ich koche gerne saisonal und regional und versuche dabei, meinen ökologischen Fußabdruck so klein wie möglich zu halten. Bewusste Planung und kreative Resteverwertung helfen, Lebensmittelverschwendung zu vermeiden und Abfall zu reduzieren.

Gut kochen zu können beschert einem auch einiges an Anerkennung, ein nicht zu unterschätzender Aspekt.

Am liebsten koche ich für meine Familie und meine Freunde. Einer der Gründe, warum ich auch in meiner Freizeit gerne koche, ist, dass ich oft eine sehr genaue Vorstellung davon habe, wie es am Ende schmecken soll, ich koche sozusagen im Kopf vor. Das dann bestmöglich umzusetzen, erfüllt mich mit tiefer Befriedigung.

Und wenn ich zu Hause Urlaub mache, lade ich meine Geschwister mit ihren Familien gerne ein, wir kochen miteinander, und alle helfen und genießen auch gemeinsam. Gemeinsam zu kochen, schafft eine besondere Atmosphäre, die von Zusammenarbeit und Austausch geprägt ist, und das verbindet uns Geschwister. Das ist besonders schön, auch, weil ich schon lange weg von zu Hause bin. Bei einer Frittatensuppe werden wir wieder in unsere gemeinsame Kindheit und Jugend zurückversetzt.

Wenn auch meine Entscheidung, Koch zu werden, eher vom Zufall geprägt war, ist es inzwischen zu einer großen Leidenschaft geworden und erfüllt mich mit großer Freude und Dankbarkeit.

Das Gespräch mit Fred Koller führte
Sibylle Hassfurther



* Die Nose-to-Tail-Methode erlebt ein Comeback, da Nachhaltigkeit und bewusster Konsum in der Küche immer wichtiger werden. Diese traditionelle Art, ein ganzes Tier zu verwerten – von der Nase bis zum Schwanz – reduziert Lebensmittelverschwendung und zeigt Respekt vor dem Tier. Dabei werden auch weniger gängige Teile wie Innereien, Knochen und Fett zu schmackhaften Gerichten verarbeitet, was sowohl alte Kochtraditionen als auch moderne, kreative Rezepte wiederbelebt.

Tag der Begegnung und Weiterbildung in der Steiermark

Über dreißig Frauen sitzen am 6. April 2024 im Gemeindesaal der Pfarrgemeinde Leoben und warten auf den Vortrag von Roberta Desch ...

„Gestutzte Flügel – Frauenspiritualität hinter Gittern“. Mein Blick schweift durch den Saal. Die eine oder andere hatte ich ja schon vorher begrüßt. Immer wieder ein Lächeln des Erkennens. Wohl kaum jemand hier hat Erfahrung mit Gefängnis, denke ich. Aber mit gestutzten Flügeln?

Nach der Begrüßung und der Andacht „Neues beginnen“ von Mechthild Fuchs, neue und wieder gewählte Vorsitzende des DLT Steiermark, werden noch notwendige organisatorische Punkte in Angriff genommen. Dann öffnen sich die Tore der Justizanstalt (JA) Schwarzau, die in einem barocken Jagdschloss untergebracht ist. Das Gebäude steht unter Denkmalschutz und wird von den Insassinnen selbst erhalten. Für Arbeiten, die sie nicht selbst erledigen können, werden Kräfte von außen hinzugezogen. (Für Monarchiebewegte: Am 21.10.1911 wurden Kaiser Karl von Österreich und die Prinzessin Zita von Bourbon-Parma hier vermählt.)

Diese JA ist die einzige für Frauen in ganz Österreich, 1957 als Frauenhaftanstalt eingerichtet, und das Betätigungsfeld von Roberta Desch, studierte Kommunikationswissenschaftlerin, seit 2004 als Dolmetscherin im außergerichtlichen Tatausgleich und im Gefängnis als Sprachtrainerin für Deutsch als Fremdsprache tätig. In diesen Kursen können Zertifikate erworben werden, in denen nicht aufscheint, dass die Betroffene im Gefängnis war. Ziel ist, dass inhaftierte Frauen mit Migrationshintergrund sich verständigen und verstehen können. Und die erworbenen Zertifikate sind wichtig für die Zeit nach der Entlassung, um bessere Chancen für die Integration in die „Welt da draußen“ zu haben, nach der Zeit der „gestutzten Flügel“. Die bestehende Arbeitspflicht bietet neben Beschäftigung auch die Möglichkeit zur Ausbildung. Vollbeschäftigung ist in verschiedenen Sparten möglich: Gärtnerei, Ställe, Feld, Fleischerei, verschiedene Kü-



chen, Werkstätten, Wäscherei. In vielen Belangen ist die JA autark. Es gibt eine Verbindung zur Welt draußen, die allen bekannt ist: Glücksbringer und Schneekugelmminiaturen werden hier angemalt.

Erforderliche Behandlungen, Therapien und Betreuung können in Anspruch genommen werden und werden auch bezahlt. Dafür stehen qualifizierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zur Verfügung, vor Ort und von außerhalb.

Eine Besonderheit sind die Mutter-Kind-Zimmer, einzigartig in Österreich. Die Kinder der Insassinnen besuchen den integrativen Kindergarten, ebenso wie die Kinder der Beamtinnen und Beamten und Kinder von außerhalb.

Hier herrscht „maßvoller Strafvollzug“ – je nach Schwere des Delikts und nach Dauer des Aufenthalts reichen die Maßnahmen von geschlossener Zelle bis Freigang, bei dem die Insassin nur mehr zum Schlafen in die JA zurückkehren muss. Unterstützende Begleitung bietet eine Sozialarbeiterin, da die gesellschaftlichen Veränderungen eine große Herausforderung bedeuten können.

„Gestutzte Flügel“ - dazu die Stimme einer Frau aus Schwarzau, von Roberta Desch in der Einladung zum Tag in Leoben zitiert: „Ich hoffe und bete zu Gott, dass ich diese Zeit unbeschadet überstehe. Hier am Rande der Welt, ausgegrenzt, Randgruppe der Gesellschaft, einfach nur abgestempelt, wird einem Menschen bewusst,

wie schwer das Leben ist! Lieber Gott – hilf allen Menschen! Danke schön – und Entschuldigung, dass ich dir Kopfschmerzen bereite....“.

In der JA Schwarzhau bekommen die Frauen Anerkennung durch bezahlte Arbeit und bei guter Führung Erleichterung im Strafvollzug. Sie sind nicht ausgeliefert, sondern können aktiv mitgestalten. Aber – die gestutzten Flügel bleiben.

Seelsorger aus der evangelischen und der katholischen Kirche, ein Imam und ein Vertreter der Zeugen Jehovas wollen helfen, dass Flügel der See-

le wachsen können. „Aber die auf Gott harren, kriegen neue Kraft, dass sie auffahren mit Flügeln wie Adler, dass sie laufen und nicht matt werden, dass sie wandeln und nicht müde werden.“. Das wünsche ich allen Insassinnen der JA und den Menschen, die ihnen begegnen.

Der Tag wurde mit einer Andacht und Segenswünschen abgeschlossen. Segen lässt Flügel wachsen!

Johanna Liebeg

Tagesausflug nach Bad Goisern und Bad Ischl

Traumhaftes frühherbstliches Wetter begleitete uns am 21. September 2024 auf unserem Ausflug nach Bad Goisern und Bad Ischl. Bad Ischl ist gemeinsam mit der ganzen Region Salzkammergut Kulturhauptstadt Europas 2024. Mit uns unterwegs war Kulturführerin Sigrid Gauster, die uns schon auf der Fahrt viel Wissenswertes zur jeweiligen Umgebung, zum Salzkammergut und speziell zu Bad Goisern und Bad Ischl mitteilte.

In Bad Goisern angekommen erkundeten wir das Zentrum der Stadt, hörten einiges über den berühmten Goiserer (einen speziellen Bergschuh) und trafen bei der Evangelischen Kirche Herrn Kefer, der uns die Evangelische Kirche zeigte und spannende geschichtliche Fakten über die Zeit der Reformation und Gegenreformation für uns bereithielt. Viele Evangelische mussten die Region verlassen und wurden in Siebenbürgen (Rumänien) angesiedelt. Doch schon kurz nach dem Toleranzpatent bekannten sich über tausend Menschen zum Evangelischen Glauben.



Zum Mittagessen wurden wir im Moserwirt in Bad Goisern erwartet und danach ging die Fahrt weiter ins nahe gelegene Bad Ischl. In einem gemeinsamen Stadtpaziergang besuchten wir die Evangelische und die Katholische Kirche und erfuhren viel Wissenswertes über die Stadt, ihre Architektur und über das Leben der Menschen von der Kaiserzeit bis heute. Süßer Wegpunkt unseres Spazierganges war die Hofkonditorei Zauner, malerisch an der Ischl gelegen. Für Einige gehörte der Einkauf des berühmten Zaunerstollens mit dazu.

Ich bedanke mich bei allen, die mitorganisiert haben, bei Frau Gauster für die Führungen durch die Städte und vor allem bei allen Mitreisenden. Ich freue mich auf ein Wiedersehen, gerne beim Evangelischen Frauentag am 12. Oktober 2024 in Arriach, ab 9.30 Uhr beim Bauerwirt oder am 23. November 2024 beim gemeinsamen Singen ab 14.00 Uhr in der Evangelischen Kirche in Gmünd.

Brigitte Hany

Was wir brauchen, gibt uns Gott...

**Bei der Lektüre der Bibel fällt es oft gar nicht so direkt auf,
dabei ist das Thema allgegenwärtig: Essen**

Im Alten wie im Neuen Testament wird oft gegessen oder über Essen gesprochen. Das liegt nicht zuletzt an der alltäglichen Lebenserfahrung der Menschen der biblischen Zeit. In der bäuerlich geprägten Gesellschaft damals hing die Verfügbarkeit von Nahrung zu einem großen Teil von günstigem Wetter ab; die Menschen waren also von der Erfahrung geprägt, dass das Überleben ihrer Familien nicht in ihrer Hand liegt. Deswegen gingen sie mit Nahrung sehr sorgsam um – und das Thema beherrschte ihr Denken.

Was die richtige Nahrung ist, wird bereits in den ersten Kapiteln der Bibel klar definiert: Als Gott den Menschen erschafft, macht er eine unmissverständliche Ansage: "Siehe, ich gebe euch alles Gewächs, das Samen bildet auf der ganzen Erde, und alle Bäume, die Früchte tragen mit Samen darin. Euch sollen sie zur Nahrung dienen." (Gen 1,29) Was heute gerade wieder entdeckt wird, die pflanzenbasierte Ernährung mit ihrem großen Wert sowohl für unsere Gesundheit als auch für Klima und Umwelt, zeigt die Bibel von Anfang an: Unsere Nahrung ist eng mit Schöpfung und Leben verbunden. Die Aussage unterstreicht aber auch, dass die Natur als Geschenk, als göttliche Gabe zu verstehen ist, die den Menschen nähren und erhalten soll. Nahrung ist nach biblischem Verständnis also nicht nur physisch wichtig, sondern auch Zeichen der Fürsorge Gottes für sein Geschöpf.

Was am Anfang als Aufforderung zu „veganem“ Essen ausgesprochen wurde, sollte sich aber alsbald ändern: bereits nach der Sintflut erweitert Gott sein Angebot. Er sagt zu Noah: "Alles, was sich regt und lebt, soll euch zur Nahrung dienen." (Gen 9,3) Aber so einfach war es dann doch auch wieder nicht. Keine Regel, die nicht durch Ausnahmen bestätigt wird. – Und in diesem Fall sind die Ausnahmen sehr zahlreich!

Tiere mit gespaltenen Klauen

Bis heute gelten Im orthodoxen Judentum Speisevorschriften, die im Alten Testament aufgezählt werden. "Alle Tiere, die gespaltene Klauen haben, Paarzeher sind und wiederkäuen, dürft ihr essen." (Lev 11,3) Kamele, Klippdachse, Hasen und Wildschweine sind dagegen tabu, weil sie unrein sind. Bei den Meerestieren geht nur in Ordnung, was Flossen und Schuppen hat (Lev 11,9-10). Und bei den Vögeln ist die Verbotsliste besonders lang: Unter anderem verschiedene Eulenarten, Storch und interessanterweise auch die Fledermaus stehen darauf. Insekten sind gar nicht erlaubt mit Ausnahme von Heuschrecken.

Woher kommen diese Vorschriften, die den Verzehr von Tieren festlegen? Hier gibt es mehrere Deutungsansätze: Möglicherweise waren es hygienische, ästhetische oder moralische Gründe, die die Israeliten zu diesen Vorschriften veranlassten. Vielleicht wollten sie sich aber auch mit einer eigenen „Esskultur“ von umliegenden Völkern abzugrenzen. Was man aber als gesichert annehmen kann ist, dass die Bibel diese Vorschriften nicht neu „erfunden“ hat. Die Forschung geht davon aus, dass mit diesen Speisevorschriften nur ein bereits bestehendes Essverhalten nachträglich in ein göttliches Gebot verpackt wurde.

Den Evangelien zufolge macht Jesus dann mit seinem oft eher nachsichtigen Umgang mit diesen Speisegeboten von sich reden. Er wird mit dem Satz zitiert: "Nichts, was von außen in den Menschen hineinkommt, kann ihn unrein machen, sondern was aus dem Menschen herauskommt, das macht ihn unrein." (Mk 7,15) Im Alten Testament werden die Begriffe „rein“ und „unrein“ nicht moralisch gedacht, sondern sind eine Ordnungskategorie: Rein ist, was die göttliche Ordnung erfüllt – alles andere nicht. Jesus deutet die Kategorien dann moralisch – und setzt einen anderen Schwerpunkt:





Der Mensch wird nicht mehr durch die Regelbefolgung rein, sondern durch das, was er denkt und tut.

Gemeinsam feiern

Jesus hat einen anderen, neuen Zugang zum Essen. Er isst ganz bewusst, gern und häufig mit vielen unterschiedlichen Menschen. So will er deutlich machen: Gottes neue Welt hat begonnen. Standesunterschiede verlieren ihre Gültigkeit, und alle sollen gemeinsam feiern. Gemeinsam mit anderen Zeichen wie der Heilung von Menschen oder der Austreibung von Dämonen sind die gemeinsamen Mähler Zeichen einer neuen Zeit, die angebrochen ist.

Das zeigt sich auch in dem, was gegessen wird. Die normale Ernährung der Menschen im Nahen Osten dieser Zeit war vorwiegend vegetarisch und bestand aus viel Gemüse, Früchten, Obst, Nüssen und Oliven beziehungsweise deren Öl; dazu kommt immer als Grundnahrungsmittel Brot. Fleisch gibt es nur sehr selten, denn Schafe und Kühe wurden in erster Linie wegen ihrer Wolle oder Milch gehalten, für ihr Fleisch geschlachtete Tiere gingen als Quelle dieser Produkte verloren. Außerdem fiel bei der Schlachtung etwa eines Lammes mit einem Mal sehr viel frisches Fleisch da, das sehr schnell verderb. Es musste also ein besonderer Anlass sein, bei dem viele Menschen anwesend sind, damit sich die Schlachtung überhaupt lohnte.

Das geopfert Fleisch auf dem Markt

Da das Gefühl, Nahrung in Fülle zu haben, nicht alltäglich war und von der Gnade Gottes abhing, wird in der Bibel auch von Fleisch als Opfergabe gesprochen. Opfernde Gläubige wendeten sich gleich in zweierlei Hinsicht an Gott: Einerseits danken Sie ihm durch das Opfer, andererseits wird er auch beim gemeinsamen Verzehr des geopfert Fleisches als Teilnehmer am gemeinsamen Mahl, als „Ehregast“ begriffen.

Allerdings entbrannten über die Opferpraxis bereits im frühen Christentum heftige Diskussionen, wie etwa auch Paulus in seinen Ausführungen im Ersten Korintherbrief erkennen lässt.

Es erhob sich die Frage, ob Christen das Fleisch auf dem Markt in Korinth kaufen dürfen. Das kam nämlich fast ausschließlich aus den heidnischen Tempeln. Nach gängiger Praxis wurde vom geopfert Fleisch ein Teil verbrannt, einen Teil aßen die Opfernden und den größten Teil bekamen die Priester, die wiederum einen großen Teil davon verkaufen – was eine wichtige Einnahmequelle für sie war. So landete das Fleisch auf dem Markt. Manche Christen argumentierten, dass das an sich kein Problem sei, schließlich gäbe es diese Götter ja nicht, denen geopfert werde. Christen könnten dieses Fleisch also problemlos essen. Andere in der Gemeinde hatten diesbezüglich aber ein ungutes Gefühl. Deshalb rät der Apostel nach eingehender Auseinandersetzung (diese Frage erörtert er über mehrere Kapitel), dass dieses Fleisch lieber nicht gegessen werden sollte, um niemanden beim gemeinsamen Mahl vor den Kopf zu stoßen.

Die Nahrung und deren Aufnahme kommt in der Bibel in sehr vielfältigen Zusammenhängen zur Sprache. Ich habe hier nur ein paar wenige Aspekte beispielgebend angeführt. Durch alle Bücher zieht sich aber wie ein roter Faden der Gedanke, dass ausreichend zu Essen und zu Trinken zu haben nicht einfach so vorausgesetzt werden können, sondern Art und Herkunft unserer Nahrung hinterfragt und wertgeschätzt werden müssen. Ein Gedanke, auf den wir uns gerade heutzutage besonders besinnen sollten.

Gerti Rohrmoser

Der hohe Wert des *einfachen Kochens*

Die Generationen unsere Eltern – noch mehr – unserer Großeltern lernten aus alltagsbedingten Umständen, aus praktisch „Nichts“ köstliche Gerichte zu zaubern. Krieg, Zwischenkriegs- und Nachkriegszeiten zwangen unsere Vorfahren dazu, äußerst einfallsreich zu sein, wenn es darum ging, ein halbwegs gehaltvolles Mahl auf den Tisch zu bringen. ...

Überbackener Resttopf*

Zutaten

- zu verbrauchendes Brot (kann etwas härter sein)
- zu verbrauchendes Gemüse (Karotten, Kartoffel, Brokkoli, Sellerie, Zucchini, Tomaten)
- zu verbrauchende Wurstwaren (Würstl, Wurst oder gekochtes Fleisch)
- 1 Ei
- Sauerrahm, Creme fraiche oder Schlagobers
- Käse (Mozzarella, Feta oder Gorgonzola)
- Salz, Pfeffer, diverse Kräuter

Zubereitung

Das Brot in große Stücke schneiden und in einer Pfanne etwas knusprig anbraten. Ist es schon zu hart, zuvor in etwas Milch einweichen. Das Gemüse putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Wenn rohe Kartoffel oder Brokkoli verwendet werden, sollte man sie etwas vorgaren, damit das Gemüse ungefähr denselben Garpunkt hat. Die Wurstwaren ebenfalls in Stücke schneiden. Eine Auslaufform mit einer halben Knoblauchzehe ausreiben und mit Butter ausfetten. Das Ei mit Sauerrahm, Creme fraiche oder Schlagobers verquirlen. Mit Salz, Pfeffer, der halben Knoblauchzehe und Kräutern würzen. Die Brotstücke, das zerkleinerte Gemüse und die Wurststücke in die Auflaufform geben und mit der Sauerrahm-Ei-Mischung übergießen. Besonders gut schmeckt es, wenn die letzte Schicht Tomatenscheiben sind. Geriebenen Käse oder Mozzarella darüber streuen und ab damit ins Rohr. Je nach Gemüseart braucht es unterschiedliche Garzeit. Circa eine halbe Stunde im vorgeheizten Backrohr backen. *

Natürlich war manchmal einfach zu wenig da, um einen hungrigen Magen nachhaltig zu füllen – dennoch wissen wir aus vielen Berichten unserer Großeltern, wie sie ihre Familien in schlimmen Zeiten – mehr recht als schlecht – durchfütterten.

Meine Generation konnte und kann für das Zubereiten der Mahlzeiten für die Familie auf eine unermessliche Fülle von Lebensmitteln zurückgreifen und ist aufgrund des Riesenangebots nicht einmal mehr auf saisonabhängiges oder regionales Kochen angewiesen – ... Dass die meisten von uns dennoch bewusst auf die Lebensmittel zurückgreifen, die gerade in unserer unmittelbaren Umgebung wachsen und womöglich auch noch BIO sind, ist einer generellen wertschätzenden Haltung nachhaltigem Essen und dem achtsamen Umgang mit den Schätzen der Natur gegenüber geschuldet.

Ein interessantes Beispiel für dieses Umdenken in der Gesellschaft kam vom ehemaligen Bundesministerium für Land- und Forstwirtschaft, das die Initiative „Lebensmittel sind kostbar“ – „Warum sind Restl-Rezepte wichtig?“ im Jahre 2013 ins Leben rief. Im Rahmen dieser Aktion lief unter anderem ein „Restl-Wettbewerb“, in welchem Menschen aus allen sozialen Schichten Rezepte einsenden konnten, die ausschließlich aus Lebensmitteln, die man daheim hat, bzw. Restln, die womöglich auch schon abgelaufen waren, bestanden. Das Motto dafür lautete: ** *„Unsere Lebensmittel sind zu kostbar, um sie einfach zu entsorgen... Werfen Sie Ihre Lebensmittel nicht weg! Kochen Sie daraus ein köstliches Gericht.“*

Durch diese Aktion kamen unzählige wunderbare Rezepte von z.B. jenem für eine einfache Brotsuppe über Apfelnockerl bis zu Anspruchsvollerem und etwas Aufwendigerem, wie Mamas Quiche, Brotlagnagne und Bananen-Schoko-Kuchen (dafür benötigt man unter anderem übriggebliebene grob gehackte Schoko-Osterhasen) zusammen. Es finden sich Kochanleitungen für Suppen, Pikantes, Süßes und Vegetarisches in großer Zahl...



*"Gute Küche basiert auf
Einfachheit und Respekt
vor den besten Zutaten."*

Alain Ducasse

In dieser Sammlung finden sich über 100 praktisch anwendbare und leicht nachzukochende Rezepte.

Es ist die absolute Überzeugung der Autorin dieses Artikels, dass die Welt dringend solche Denkanstöße zu einem nachhaltigen und resilienten Umgang mit Lebensmitteln und in weiterer Folge mit unserer Natur braucht. Es ist zugegebenermaßen spannend und oft interessant und unterhaltsam, was Spitzenköchinnen und -köche via TV und Soziale Medien an raffinierten, oft kaum nachzuvollziehenden Kreationen auf den Tisch zaubern. Es soll auch niemandem der Besuch eines höherpreisigen Restaurants vergällt werden – viele genießen hin und wieder eine feine Mahlzeit, die „alle Stückln“ spielt. Dennoch sollte die Achtsamkeit im generellen Umgang mit unseren Lebensmitteln nie ganz aus dem kollektiven Gedächtnis verloren gehen. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine gesegnete Mahlzeit und guten Appetit!

Ihre Roberta Desch

*Ein typisches Rezept aus dieser Sammlung kommt aus Tirol von Frau Viktoria G.

** (Zitat: Broschüre – Sammlung Restl-Rezepte, Wien 2021; Hg Bundesministerium f. Klimaschutz, Umwelt, Energie, Mobilität und Technologie – so benannt nach der Regierungsumbildung 2020)

Cucina Povera: Die Kunst der Einfachheit und Nachhaltigkeit in der italienischen Küche

In unserm Nachbarland Italien hat sich über Jahrhunderte eine besondere Küchentradition entwickelt: die „Cucina povera“, wörtlich „Küche der Armen“. Was einfach klingt, ist eine beeindruckende Kultur des Kochens, geprägt von Kreativität und Einfachheit.

Ursprünglich war die Cucina povera die Küche der ländlichen Bevölkerung, die mit den saisonalen und oft kostengünstigen Zutaten auskam, die gerade verfügbar waren. Brot, Hülsenfrüchte, Gemüse und Olivenöl standen im Mittelpunkt. Trotz der Einfachheit entstehen Gerichte voller Geschmack und Nährwert.

Diese Küche ist mehr als eine pragmatische Kochweise – sie ist ein Vorbild für Nachhaltigkeit. Früher wurde alles verwertet, nichts weggeschmissen. Altbackenes Brot fand neue Verwendung in Gerichten wie Panzanella, einem erfrischenden Brotsalat, oder Panecotto, einer Brotsuppe. Diese Einstellung war einst eine Notwendigkeit, heute ist sie eine Lektion in achtsamem Kochen.

Interessant ist, dass die Cucina povera weit verbreitet ist. Sie ist nicht nur in italienischen Haushalten präsent, sondern auch in Restaurants, bis hin zur Spitzengastronomie. Italien ist bekannt für seine exzellente Küche, und die Cucina povera gehört fest dazu. Sie beweist, dass hochwertige Küche nicht teuer oder exotisch sein muss, sondern durch Frische und handwerkliches Können besticht.

Italiens Küche steht weltweit für Genuss, Geselligkeit und unverfälschten Geschmack. Von der einfachen Trattoria bis zum Sternerestaurant wird die Vielfalt der italienischen Küche geschätzt.

Dass die Cucina povera Teil dieses Erbes ist, überrascht nicht – ihre Philosophie der Einfachheit und Nachhaltigkeit passt perfekt in die heutige Zeit.

PS: Ein Rezept für Ribollita, ein typisches Gericht der Cucina Povera und ein herzhafter toskanischer Eintopf aus Bohnen, Kohl und altbackenem Brot, findest du auf unserer Website: www.frauen-evang.at

Das kleine Nuss-Einmaleins

1. Macadamia – Die Königin der Nüsse

Ursprünglich aus Australien, gilt die Macadamia als die edelste und teuerste aller Nüsse.

2. Walnuss – Das Gehirn der Natur

Die Walnuss ist für ihren hohen Omega-3-Gehalt bekannt, der die Gehirnfunktion unterstützt. Die Form der Walnuss erinnert an ein menschliches Gehirn.

3. Mandel – Die Beautyqueen

Mandeln werden seit Jahrhunderten für ihre pflegenden Eigenschaften genutzt, vor allem für die Haut. Sie sind reich an Vitamin E und Antioxidantien und stammen ursprünglich aus dem Nahen Osten.

4. Cashew – Die vielseitige

Die Cashewnuss stammt aus Brasilien und wird heute hauptsächlich in Indien und Afrika angebaut. Was viele nicht wissen: Cashews wachsen an der Unterseite eines Apfels, dem sogenannten Cashewapfel, und sind botanisch gesehen keine echten Nüsse, sondern Samen.

5. Haselnuss – Europas Liebling

Die Haselnuss spielt eine zentrale Rolle in der europäischen Küche, besonders in Italien, wo sie für Gianduja (Haselnuss-Schokoladen-Creme) verwendet wird. Haselnüsse sind reich an Vitamin E und haben einen besonders intensiven Geschmack, wenn sie geröstet werden.

6. Pistazie – Die grüne Delikatesse

Pistazien stammen ursprünglich aus dem Nahen Osten und sind bekannt für ihre grüne Farbe und ihren leicht süßen Geschmack. Sie werden oft in Desserts, wie Baklava, verwendet und sind reich an Proteinen und Ballaststoffen.

7. Pekannuss – Amerikas Süße

Die Pekannuss ist eng mit der Walnuss verwandt und stammt aus Nordamerika. Sie ist die Hauptzutat des berühmten Pecan Pie, einem traditionellen amerikanischen Dessert. Pekannüsse sind reich an Antioxidantien und ungesättigten Fettsäuren.

8. Erdnuss – Die falsche Nuss

Trotz ihres Namens gehört die Erdnuss zur Familie der Hülsenfrüchte, ähnlich wie Bohnen. Sie stammt ursprünglich aus Südamerika und ist weltweit eine der beliebtesten "Nüsse". Erdnüsse sind besonders eiweißreich und werden häufig in Form von Erdnussbutter konsumiert.

9. Paranuss – Der Selen-Champion

Die Paranuss kommt aus den Wäldern des Amazonas in Brasilien. Sie ist berühmt für ihren außergewöhnlich hohen Gehalt an Selen, einem Spurenelement, das wichtig für das Immunsystem ist. Schon wenige Paranüsse decken den Tagesbedarf an Selen.

10. Pinienkerne – Mediterrane Schätze

Pinienkerne sind die Samen der Pinie und werden vor allem in der mediterranen Küche verwendet, etwa für Pesto. Sie sind reich an Vitamin K und haben einen feinen, buttrigen Geschmack. Die Ernte der Pinienkerne ist sehr zeitaufwändig, was ihren hohen Preis erklärt.

Die Welt der Nüsse

Nüsse sind wahre Schätze der Natur – reich an Nährstoffen, die uns Energie geben und Körper und Geist beleben. Ob als knackiger Snack zwischendurch oder als kraftvolle Zutat in der Küche – ihre Vielfalt und ihre positiven Auswirkungen auf unsere Gesundheit sind einfach faszinierend.

Das NUSS-KOCHBUCH

Nuss kommt von Genuss! Im Nuss-Kochbuch stehen Nüsse im Mittelpunkt von 80 veganen Rezepten – von Nussmilch und Nusskäse bis zu kreativen Gerichten wie Zucchini-Pasta mit Pekannuss-Bolognese. Neben köstlichen Ideen gibt das Buch auch Einblicke in die ökologischen Vorteile der Nuss. Perfekt für alle, die Nüsse in ihrer Küche neu entdecken wollen!





Fair & köstlich!

Equita, der köstliche Aufstrich aus Kakao und Haselnüssen von EZA Fairer Handel



Baci di Dama

Italienische Haselnuss-Kekse

Zutaten:

200 g Mehl,
200 g kalte Butter, in Würfeln
180 g Zucker,
200 g gemahlene Haselnüsse
1 Ei, 1 Prise Salz
100 g Zartbitterschokolade

Zubereitung:

Mehl, Butter, Zucker, Salz, gemahlene Haselnüsse und Ei in eine Schüssel geben und mit dem Mixer oder der Küchenmaschine rasch zu einem glatten Teig verkneten.

Den Teig in Frischhaltefolie einwickeln und eine Stunde im Kühlschrank rasten lassen. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen und das Backrohr auf 160°C Heißluft (oder 180°C Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Mit einem kleinen Löffel gleichmäßige Teigkugeln formen und mit etwas Abstand auf die Backbleche legen. Damit der Teig nicht am Löffel kleben bleibt, diesen immer wieder in kaltes Wasser tauchen.

Die Kekse ca. 20 Minuten goldbraun backen.

Nach 15 Minuten nachsehen, da die Backzeit je nach Keksgröße variieren kann.

Die Kekse härten beim Abkühlen noch nach.

Die Schokolade über dem Wasserbad schmelzen und gut verrühren.

Etwas geschmolzene Schokolade auf einen Keks streichen und mit einem zweiten Keks zusammensetzen. Anschließend gut auskühlen lassen, bis die Schokolade fest ist.

Die fertigen Kekse in einer Blechdose aufbewahren.



Wusstest du, dass ...

... die älteste dokumentierte Nuss eine 780.000 Jahre alte Mandel ist, die am Ufer des Sees Hula in Israel gefunden wurde?

... Erdnüsse eigentlich keine Nüsse, sondern Hülsenfrüchte sind?



Der Nussknacker

Nussknacker-Figuren haben ihre Wurzeln in der europäischen Volkskunst, insbesondere in Deutschland, und sind stark mit der Weihnachtszeit verbunden. Ursprünglich dienten sie tatsächlich dazu, Nüsse zu knacken, entwickelten sich aber im Laufe der Zeit zu dekorativen und symbolischen Figuren. Besonders bekannt sind die kunstvollen, handgeschnitzten Nussknacker aus dem Erzgebirge in Deutschland, wo sie seit dem 19. Jahrhundert hergestellt werden.

FAIRTRADE Österreich – nicht nur ein Siegel, sondern eine Bewegung



Weltweites Netzwerk

Insgesamt profitieren bereits mehr als zwei Millionen Kleinbauernfamilien und Beschäftigte in Afrika, Asien und Lateinamerika von stabilen Mindestpreisen und zusätzlichen Prämien. Das hilft, die Lebens- und Arbeitsbedingungen der Menschen in fast 70 Ländern nachhaltig zu verbessern.



Hierzulande seit 1993

FAIRTRADE Österreich gibt es bereits über 30 Jahre. Das erste Produkt in heimischen Regalen mit dem FAIRTRADE-Siegel war Kaffee. Heute finden sich zahlreiche andere Produkte wie Bananen, Schokolade und Blumen fair gehandelt in Geschäften landesweit.



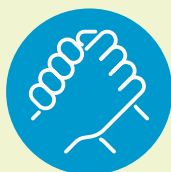
Mehr als die Summe seiner Teile

FAIRTRADE ist ein gemeinnütziger Verein, der von seinen zahlreichen Mitgliedsorganisationen aus den Bereichen Entwicklungspolitik, Ökologie, Bildung, Soziales und Religion getragen wird. Eine dieser Organisationen ist die evangelische Frauenarbeit.



Gut für die Umwelt

FAIRTRADE fördert den Bio-Anbau mit einer zusätzlichen Bio-Prämie. Außerdem ist Gentechnik verboten und es gibt eine lange Liste an Spritzmitteln, die verboten oder nur sehr eingeschränkt erlaubt sind. Viele FAIRTRADE-Standards (das Regelwerk des fairen Handels) beschäftigten sich zudem mit Umweltschutzthemen.



Ziviles Engagement

Darüber hinaus gibt es in ganz Österreich FAIRTRADE-Schulen, -Städte und -Gemeinden, die sich für den fairen Handel stark machen. Sie helfen auch, mehr Bewusstsein für dieses Thema im regionalen Raum zu schaffen und organisieren zahlreiche Veranstaltungen.



Faire Schokolade im Advent

FAIRTRADE Österreich organisiert anlässlich des Tags der Menschenrechte am 10. Dezember 2024 eine österreichweite Schokoladen-Verteilaktion. 100 Arbeitsgruppen aus FAIRTRADE-Gemeinden, -Schulen und Weltläden setzen damit in der Vorweihnachtszeit ein starkes Zeichen für den fairen Handel!

Hier siehst du, in welchen Gemeinden Schokolade verteilt wird:
www.fairtrade.at/schokolade



Zuckerrüben, Winterweizen und blauer Himmel – Erntefest am WeltTellerFeld

Auf der ganzen Welt gibt es verschiedene Zeremonien, Rituale und Gebete, um für eine gute Ernte zu bitten. In manchen Kulturkreisen richten sich die Ernterituale vor allem im Frühjahr an die Fruchtbarkeitsgottheit. In Landstrichen, die vielen Extremwetterlagen ausgesetzt sind, richtet sich die Bitte oft an die dortige Wettergottheit. Dazu gesellen sich sehr viele lokale Schutzpatronen, die eine schlechte Ernte abwenden sollen.

Wir Christ:innen danken Gott im Herbst für die Vielfalt seiner Schöpfung und die Ernte dieses Jahres, denn sie ist nicht selbstverständlich. Einer von elf Menschen weltweit, d.h. rund 733 Millionen Menschen, waren 2023 von Hunger betroffen. Gleichzeitig sind die Auswirkungen der Klimakrise verheerend. Fruchtbare Land wird immer weniger und Überflutungen, wie auch wir gerade in Niederösterreich erlebt haben, bringen Zerstörung, Schmerz und Leid.

Erntedank ist also ein guter Moment, um inne zu halten und uns daran zu erinnern, dass wir Menschen Teil der Natur sind und nicht über ihr stehen. Wir sind von ihr abhängig und gleichzeitig haben wir den Auftrag, uns um sie zu sorgen. Erntedank ist ein Moment, um sich dankbar und ehrfürchtig Gottes Schöpfung bewusst zu machen und unsere Verantwortung ihr gegenüber wahrzunehmen. Auch am WeltTellerFeld zollen wir alle zwei Jahre unseren Respekt vor der Natur und dem Klima, und laden alle Interessierten herzlich zu unserem Erntefest ein.

Am Samstag, 21. September 2024, ein Wochenende nach dem katastrophalen Hochwasser, waren wir mehr als dankbar, dass wir unter blauem Himmel und im strahlenden Sonnenschein 230 große und kleine Besucher:innen bei uns am Feld begrüßen durften.

Passend dazu eröffneten wir unser Fest mit einem Sonnengruß beim Yoga Kurs. In den beiden landwirtschaftlichen Workshops wurde Winterweizen

ausgesät sowie Zuckerrüben geerntet und verkostet. Im Food-Trailer der Stadt Wien haben wir im Rahmen unserer Kochworkshops Maiskolben mit veganen Dips zubereitet. Am Nachmittag gab es die Möglichkeit Fladenbrote selbst zu backen. Gleichzeitig haben unsere Nachbarprojekte einerseits frische Säfte angeboten und köstliches afghanisches Streetfood, namens Bolanies, zubereitet. Beim Klima-Puzzle von HalloKlim! konnte man über die Ursachen, Auswirkungen und Lösungsansätze zur aktuellen Klimakrise ins Gespräch kommen. Nebenan bei der Bastelstation beklebten unsere jüngeren Gäste mit Hülsenfrüchten herbstliche Motive. Der Ernährungsrat Wien führt Interessierte in zwei Führungen über das Feld, um deutlich zu machen, wie unser Konsum und Ernährungsverhalten die Anbaufläche, die wir weltweit dafür beanspruchen, beeinflussen. Der krönende Abschluss war ein Umzug über das WeltTellerFeld angeführt von der Band Maracatu Renascente, die mit ihren Rhythmen und Gesang unser Fest abrundeten.

Das Erntefest am WeltTellerFeld war ein harmonisches Miteinander zwischen Menschen und Natur. Ein Tag, an dem wir die Schöpfung in den Mittelpunkt gestellt haben und uns zusammengetan haben, um Antworten auf die weltweite Herausforderung der Klimakatastrophe zu finden.

Mara Zöller



Brot
für die Welt

Termine, Termine!

Bis bald!

EFA STEIERMARK

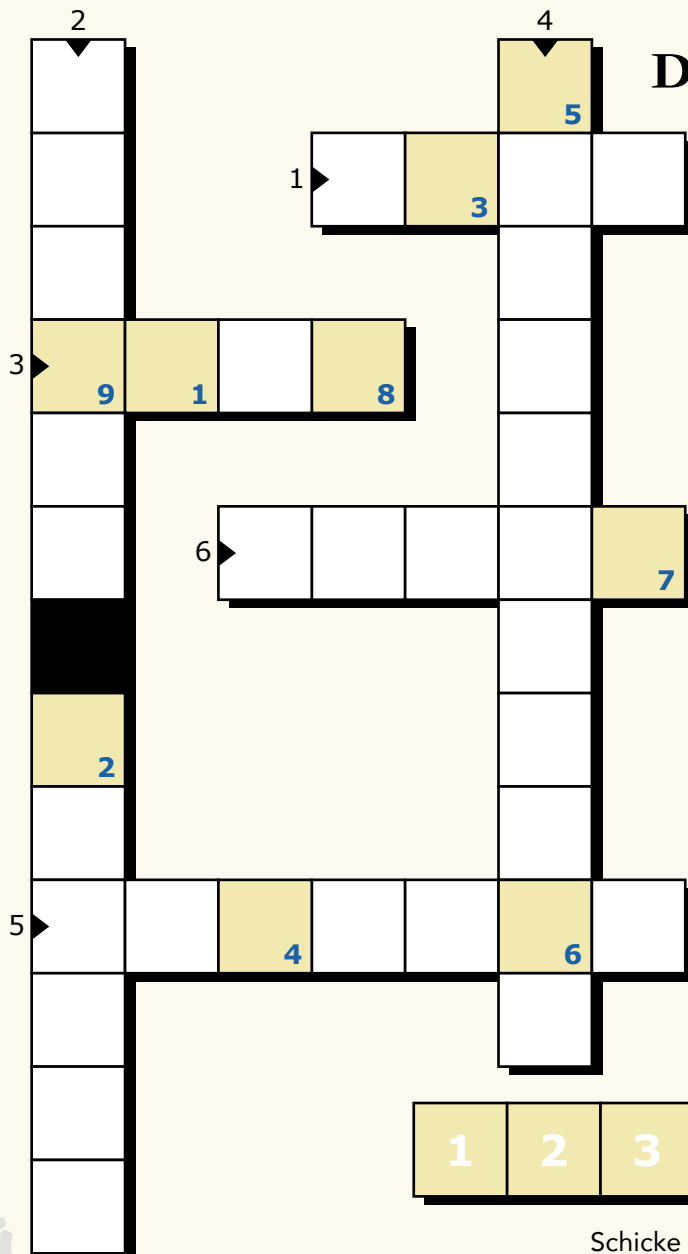
FRAUENSTAG

Sa., 16. November 2024, 10:00 – ca.16:30 Uhr
 Evangelische Pfarrgemeinde Schladming
 Martin-Luther-Straße 71, Schladming
 Thema: Reich mir deine Hand - Diakonisches Handeln im Alltag
 Referentin: Diakonin Elisabeth G. Pilz Med MA
 Anmeldung: E-Mail bei Rosi Neubauer:
 pg.knittelfeld@evang.at
 telefonisch bei Mechthild Fuchs: 0664/4917098 bis
 Dienstag, 12.11.2024

EFA KÄRNTEN/OSTTIROL

BEGEGNUNGSZEIT

Sa., 23. November 2024, 14.00 - 16.00 Uhr
 Evangelische Kirche in Gmünd
 Bahnhofstraße 36, Gmünd
 Thema: "Miteinander singen und musizieren"
 Wir laden ein zum fröhlichen gemeinsamen
 Musizieren!



Das efa Ernährungs-Quiz

SCHICKE UNS DEINE ANTWORT PER E-MAIL ...

... die ersten drei Einsendungen
 erhalten ein Geschenk aus unserem
 Fair-Trade-Sortiment – Kaffee,
 Schokolade ... Lass dich überraschen!

DIE FRAGEN

1. Welches Getreide ist das weltweit am meisten angebaute?
2. Wie heisst die italienische Armenküche?
3. Du bist was du ...
4. Welcher antike Arzt betonte die Bedeutung von Ernährung für die Gesundheit?
5. Wie nennt man Menschen, die auf alle tierischen Produkte in ihrer Ernährung verzichten?
6. Wo kauft man oft frisches Gemüse von lokalen Anbietern?

DAS LÖSUNGSWORT

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Schicke die Antwort unter dem Betreff "efa Rätsel" an:
 frauenarbeit.oe@evang.at



Die Fakten hinter deinem Essen

Zahlen & Fakten

1,3 Milliarden

Tonnen beträgt die jährliche Lebensmittelverschwendung pro Jahr weltweit.

25 %

der globalen CO²-Emissionen stammen aus der Landwirtschaft.

8 %

wächst der globale Markt für Fairtrade-Produkte jährlich

1 von 5

Todesfälle weltweit ist auf eine schlechte Ernährung zurückzuführen.

735 Millionen

Menschen weltweit leiden an chronischem Hunger



LEBENSMITTEL RETTEN

TO GOOD TO GO

Die Too Good To Go-App ist seit 2019 auch in Österreich verfügbar und hilft, Lebensmittelverschwendung in lokalen Restaurants, Bäckereien und Supermärkten zu reduzieren. Nutzer können überschüssige Speisen zu günstigen Preisen retten und gleichzeitig nachhaltig handeln. Einfach im App Store oder Google Play Store herunterladen, installieren und regionale Betriebe unterstützen!

PODCAST

"LAND SCHAFFT LEBEN"



Für alle, die sich für Lebensmittelproduktion und Nachhaltigkeit interessieren. Hier erfährst du alles über die Herkunft österreichischer Lebensmittel und die damit verbundenen Wertschöpfungsketten – von der Landwirtschaft bis zum Konsum. Mit interessanten Interviews und Hintergrundinfos bietet der Podcast wertvolle Einblicke in die Themen Nachhaltigkeit, Regionalität und die Herausforderungen der Lebensmittelproduktion in Österreich.

Du bist, was du isst – Eine globale Betrachtung von Ernährung und Identität

Ernährung in Ländern des globalen Südens

In vielen Entwicklungsländern stellt die Ernährungssicherheit ein großes Problem dar. Häufig dominieren Monokulturen wie Reis oder Mais, was die Nährstoffvielfalt einschränkt. Zudem sind viele Länder stark von Importen abhängig, was ihre Ernährungssouveränität schwächt.

Ernährung global

Unsere Essgewohnheiten sind eng mit globalen Handelsketten verknüpft. Wir konsumieren Produkte aus allen Teilen der Welt, oft auf Kosten der Umwelt. Die Produktionsbedingungen in Ländern des globalen Südens führen oft zu Armut und Umweltschäden.

Nachhaltig kochen und Lebensmittelverschwendung

Wusstest du, dass ein Drittel aller weltweit produzierten Lebensmittel verschwendet wird? Nachhaltiges Kochen, saisonale Zutaten und kreative Resteverwertung können helfen, Ressourcen zu schonen und die Umwelt zu schützen.

Kooperativen – Gemeinsam für ein besseres Essen

Immer mehr Menschen schließen sich Food-Kooperativen an. Die Beweggründe reichen von sozialer Gerechtigkeit über ökologische Nachhaltigkeit bis hin zur Unterstützung lokaler Bauern. Kooperativen bieten eine Alternative zu herkömmlichen Supermärkten, indem sie faire Preise und biologisch erzeugte Produkte garantieren.

Essen als Lebensgefühl und Identität

Essen ist mehr als nur Nahrungsaufnahme – es ist ein Ausdruck von Kultur, Identität und Lebensfreude. Jedes Land hat seine eigenen kulinarischen Traditionen, die oft tief in der Geschichte verwurzelt sind. Von italienischer Pasta über marokkanische Tajine bis hin zu indischem Curry – Essen verbindet Menschen und Kulturen weltweit.



MAIS ist das am meisten angebaute Getreide weltweit, mit einer jährlichen Produktion von über 1,1 Milliarden Tonnen

In Ländern wie Mexiko oder Südafrika macht Mais bis zu 60 % der täglichen Kalorienzufuhr aus.

Waltraut Kovacic 1950 – 2024

evangelisch und engagiert – besonders für Frauen



Wieder einmal muss die EFA sich von einer sehr engagierten Mitarbeiterin verabschieden. Der Tod von Waltraut Kovacic hinterlässt aber nicht nur bei uns eine große und schmerzliche Lücke, denn sie war in vielen unterschiedlichen Bereichen sowohl in der Kirche als auch außerhalb mit viel Herzblut und über Jahrzehnte hinweg tätig. Waltraut stand der Evangelischen Kirche sehr nahe. Vielseitig war ihr Interesse und vielfältig ihr Engagement. Woher kam das? Als Tochter eines Landarztes in der Steiermark, zunächst im Dorf aufgewachsen, waren ihr soziale Probleme schon sehr früh vertraut – offenbar erfuhr sie bereits als Kind im Arzt-Haushalt viel mehr über Frauenthemen als andere Gleichaltrige. Gleichzeitig war Waltraut als Volksschülerin die einzige Evangelische ihrer Klasse, in der 1950er Jahren in Österreich kein seltenes Schicksal. Aber die Erfahrung einer Minderheit anzugehören kann auch das Selbstbewusstsein stärken. Ganz sicher war Waltraut sehr begabt und wurde von den Eltern entsprechend gefördert. So konnte sie schon als Mädchen eine Zeitlang in England verbringen – eine gute Basis für ihr gutes Englisch. Vielleicht war dies auch der Anstoß für ihr späteres Germanistik- und Anglistik-Studium. Jedenfalls waren ihre guten Englisch-Kenntnisse sicher später die beste Voraussetzung für verschiedene Aufgaben im internationalen Bereich im Auftrag der Evangelischen Kirche in Österreich. Nach der Matura und dem Studium in Graz folgte die Familiengründung mit Werner. Nachdem dieser einen Posten an der Universität Wien bekam, übersiedelte die Familie nach Wien, wo sie dauerhaft heimisch wurde. Vier Kinder wurden in der Zeit von 1973 bis 1980 geboren. Für Waltraut begann in dieser Zeit ein besonderes Engagement: In der Gesellschaft wurde eine wachsende Still-Feindlichkeit fspürbar. Waltraut hatte von der Initiative La Leche League (in den USA) gehört, die sich zum Ziel setzte Mütter, die ihre Babys stillen wollten, zu unterstützen. Es gelang Waltraut damals diese Initiative in Österreich nicht nur bekannt zu machen, sondern auch als eigene Einrichtung 1979 zu begründen: Treffen und Seminare wurden organisiert, Beraterinnen ausgebildet, und im Laufe Zeit entstanden durch die Initiative auch viele Frauenfreundschaften – manche hielten lebenslang. Beruflich war Waltraut Kovacic nach der Ausbildung zum Lehramt als Erwachsenenbildnerin tätig. Zunächst

im Katholischen Bildungsbereich als Assistentin der Geschäftsführung, dann in der Öffentlichkeitsarbeit bei der Diakonie Österreich, später Direktorin der Evangelischen Akademie Wien, allesamt Bereiche, die hauptsächlich mit Bildung mit und für Frauen zu tun haben. Ihre Pfarrgemeinde war Wien-Liesing, wo sie viele Jahre Presbyterin und auch Kuratorin war. Etliche Jahre war sie Mitglied im Superintendentialausschuss der Diözese Wien und damit auch (stellvertretendes) Mitglied der Generalsynode. Auch hier brachte sie sich aktiv in Diskussionen ein, besonders wenn es um potentielle Benachteiligungen ging. Jahrzehnte lang war Waltraut im Redaktions-Team des Weltgebetstags tätig, wo ihre Englisch-Kenntnisse vor allem für die Übersetzungen und die sprachliche Gestaltung der Liturgie-Texte sehr gefragt waren. Von je her eng verbunden mit der Evangelischen Frauenarbeit wurde sie 2012 ins gesamtösterreichische Leitungsteam der EFA gewählt und zeitgleich übernahm sie den Vorsitz der Evangelischen Frauenarbeit in Wien, bis zu deren Auflösung 2020. In dieser Zeit organisierte sie zahlreiche Veranstaltungen mit interessanten Programmangeboten: von Bibelarbeiten, Diskussionsrunden, Gottesdiensten und Adventfeiern, die immer besonders gut besucht waren, bis zu Theateraufführungen wie z.B. das „Porträttheater“ über historisch berühmte Österreicherinnen. Besonders engagiert war Waltraut beim Frauenmahl 2013 und 2014 im Albert-Schweitzer Haus und 2017 im Evangelischen Gymnasium Wien Simmering. Das Modell des Frauenmahls kam übrigens aus Deutschland vom Evangelischen Kirchentag, an dem Waltraut nicht nur regelmäßig teilnahm sondern deren Gruppenreise von Wien aus lange Zeit von der Evangelischen Akademie Wien aus organisiert wurde. - Waltraut war für die EFA auch Delegierte in der Gleichstellungskommission der Evangelischen Kirche A.u.H.B., einer Einrichtung, die nach wie vor nicht an Bedeutung verloren hat. Diese Aufzählung von Waltrauts Engagements ist nicht vollständig. Uns bleibt nur zu sagen:

Du hast durch Dein Engagement für die Evangelische Frauenarbeit und damit auch für die ganze Evangelische Kirche i.Ö. viel Positives beigetragen!

Danke, liebe Waltraut

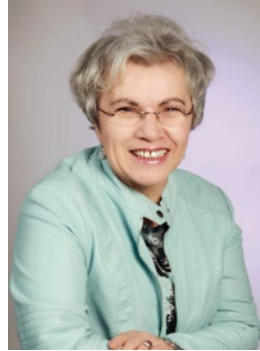
Evelyn Martin

Quergedacht ...

Mit einer robusten Gesundheit ausgestattet zu sein, ist ein großes Geschenk. Ich zähle zu den solcherart beschenkten Menschen. Dafür bin ich sehr dankbar - je älter ich werde, desto mehr. Mit über 60 keine chronischen Erkrankungen zu haben außer gut eingestelltem Bluthochdruck, alle Gelenke gut und schmerzfrei bewegen zu können und weder durch Allergien oder andere Autoimmunschwächen beeinträchtigt zu sein ist heute nicht selbstverständlich. Krankenhäuser und Arztpraxen kenne eher vom Vorbeigehen. Ich nehme diesen Zustand, je älter ich werde, umso weniger selbstverständlich hin. Ich weiß, dass Gesundheit nicht nur ein höchst kostbares, sondern auch ein äußerst zerbrechliches Gut ist.

Als begeisterte Oma mehrerer Enkelkinder möchte ich natürlich gern möglichst alt werden, um miterleben wie aus diesen wunderbaren, jetzt noch sehr kleinen Menschen, eine bunte Vielfalt an Erwachsenen wird. Statistiken über die weltweite Lebenserwartung legen nahe, dass ich gute Chancen habe, dass dieser Wunsch sich erfüllen könnte. Statistiken belegen aber auch, dass die Menschen hierzulande nicht nur sehr alt werden können, sondern dass vor allem Frauen viele dieser hinzugewonnenen Lebensjahre mit großen gesundheitlichen Einschränkungen verbringen. Das ist, ehrlich gesagt, keine schöne Aussicht auf den Lebensabend, sich vorzustellen, dass man seine letzten Jahrzehnte hauptsächlich in Wartezimmern und Spitalsbetten verbringt und als hauptsächliches Lebensthema Schmerzen, Verluste und Einschränkungen hat. Es beschäftigt mich also schon länger, was ich selbst dazu beitragen kann, um das große Geschenk der Gesundheit wirklich wertschätzend zu pflegen und so gut es geht zu erhalten. Ernährung, so viel war mir klar, spielt dabei eine große Rolle. Und so setzte ich vor einigen Monaten einen Schritt, von dem ich niemals vermutet hätte, dass er für mich in Frage käme: gewissermaßen von einem Tag auf den anderen stellte ich meine Ernährung so um, dass kaum noch tierische und verarbeitete Lebensmittel darin vorkommen. Lange hatte ich nach einer Ernährungsweise gesucht, die keine „Diät“ im herkömmlichen Sinn ist und die man lange Zeit, vielleicht auch lebenslang beibehalten kann, um sich nicht nur gesund zu ernähren, sondern auch das leider reichlich vorhandene Übergewicht nicht

nur zu reduzieren, sondern auf Dauer in Schach zu halten. Dass eine überwiegend pflanzliche Ernährung auch dem Klima guttut, spielte in meinen Überlegungen auch eine große Rolle und ja, es gab auch eine religiöse Komponente, wenn Sie so wollen, nämlich die des nachhaltigen und wertschätzenden Umgangs mit der Schöpfung als unserer Lebensressource und Mit-Welt.



Ich startete also ein Selbst-Experiment und kann an dieser Stelle nur Gutes darüber berichten. Ich habe mehr Energie und die Heißhungerattacken in Stress-Situationen sind verschwunden. Ganz nebenbei, sehr langsam, aber stetig haben sich schon etliche Kilos verabschiedet, ganz ohne Kalorienzählen oder das Gefühl mir etwas versagen zu müssen.

Ich esse vielfältiger und ideenreicher als bisher und bewege mich wieder leichter und daher lieber. Ich bin belastbarer und meine Laune ist besser. Fleisch und andere tierische Produkte fehlen mir nicht. Da wir praktisch keine vorgefertigten Produkte mehr essen, ist Zucker ebenso wie Salz wieder das, was er sein soll: wohlschmeckendes, bewusst dosiertes Gewürz und nicht immer und in allem im Übermaß eingesetzt.

Für mich war diese Ernährungsumstellung der absolut richtige Schritt und ich sehe keinen Grund, wieder zu meinen alten Essgewohnheiten, die auch schon recht ordentlich waren, zurückzukehren. Aber ich möchte niemanden „missionieren“, denn ich glaube, dass Ernährung eine sehr individuelle Sache ist. Ich esse schon mein ganzes Leben Gemüse und Obst leidenschaftlich gern, für mich ist das kein Zwang. Was für mich richtig, gut und sinnvoll ist, muss für jemand anderen nicht unbedingt passen. Essen ist keine „Religion“, sondern auch eine Geschmacksfrage. Und Geschmäcker sind bekanntlich unterschiedlich. Aber die gute Erfahrung, die wollte ich einfach mit Ihnen teilen!

Meint Ihre,
Gerti Rohrmayer

Etwas Gutes tun kann so einfach sein



**FAIRTRADE verbessert die
Lebens- und Arbeits-
bedingungen für Klein-
bäuer*innen in Afrika,
Asien & Lateinamerika**



Achte auf das
Siegel



fairtrade.at