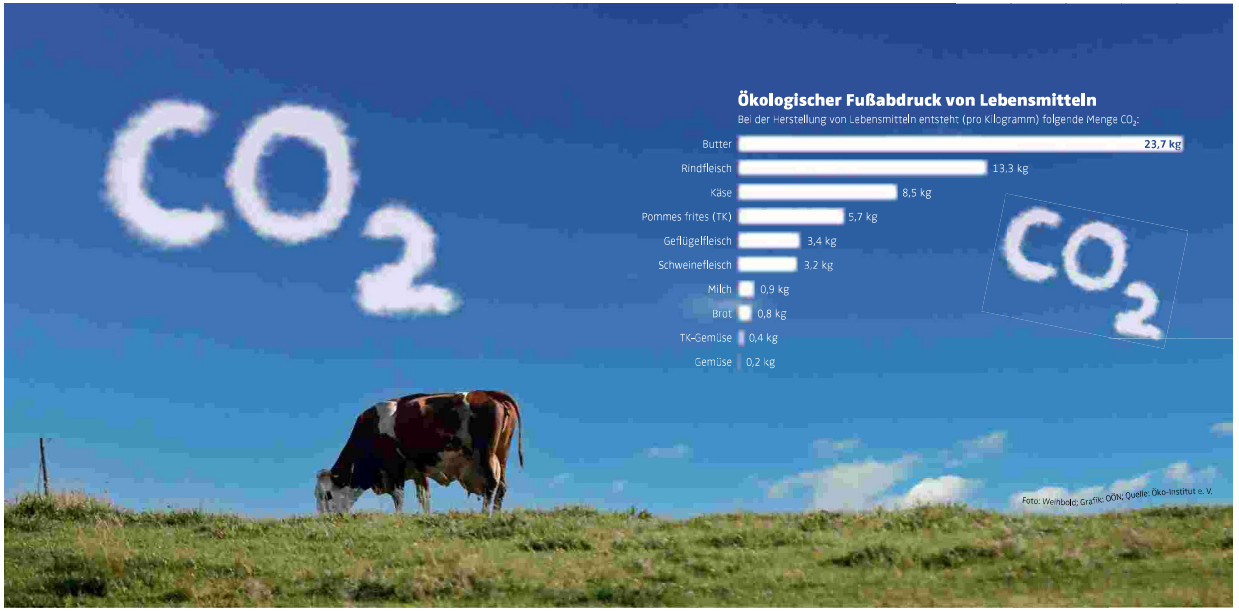
# Essen kann ein Beitrag zu einer besseren Welt sein

Unser Ernährungsverhalten stellt nicht nur mit uns selbst etwas an, sondern auch mit der Welt. Dabei gäbe es viele Möglichkeiten, nachhaltiger zu Essen. Wir lassen drei Experten zu Wort kommen




VON EDMUND **BRANDNER**

Einfach durch Essen die Welt ein bisschen besser machen – was für ein schöner Gedanke.

Doch was heißt besser? Die einen verstehen darunter Klimaschutz, anderen geht es um das Tierwohl, und den dritten um die Maximierung der eigenen Gesundheit. Bei Letzteren ist es überhaupt kompliziert. Ernährungsratgeber verkaufen sich wie die warmen Semmeln und in verblüffender Vielfalt. Regelmäßig wird eine neue Sau durchs Dorf getrieben. Steinzeitdiät, Intervallfasten, Superfood oder Laktovegetarismus. Kaum ein Lebensbereich ist so bunt und löst solche Beseeltheit aus wie die möglichst „gesunde" Ernährung.

### „Es gibt Zielkonflikte"

Wie also sieht nachhaltiges Essen aus? „Es gibt Zielkonflikte", sagt Maria Fanninger. Die Salzburgerin und der von ihr gegründete Verein „Land schafft Leben" haben sich das Ziel gesetzt, die Öffentlichkeit über die Produktion und den Konsum von Lebensmitteln zu informieren, auf wissenschaftlicher Basis und „ohne ideologisch zu werten", wie sie betont.

> „In Österreich landen jedes Jahr 900.000 Tonnen Lebensmittel auf dem Müll. Das meiste kommt aus Haushalten."
>
> **Maria Fanninger**, Verein „Land schafft Leben"

Die OÖN haben Fanninger, den innovativen Bad Ischler Haubenkoch und Restaurantbetreiber Christoph „Krauli" Held (Gasthaus Siriuskogl) und Rosemarie Ferstl, Landwirtin in Perg und Vizepräsidentin der Landwirtschaftskammer OÖ zu einer Diskussion über nachhaltiges Essen gebeten. Das Treffen fand diese Woche im Linzer Restaurant Cook statt.

Was also meint Fanninger mit Zielkonflikten? „Die Produktion von Lebensmitteln sollte ökologisch, ökonomisch und sozial nachhaltig sein", sagt sie. „Nur auf Fleisch zu verzichten, löst unsere Probleme noch nicht. Die Dinge sind komplexer." Fanninger räumt auch gerne mit romantischen Vorstellungen auf. „Die Klimabilanz kleinstrukturierter, biodiverser Landwirtschaft ist schlechter als diejenige von effizienteren Großbetrieben", sagt sie.

Bei der ökonomischen Nachhaltigkeit gibt es klare Verlierer: Pro Tag werfen in Österreich sechs Landwirte das Handtuch. „Wenn es alleine in meiner Heimatgemeinde Perg so weitergeht, haben wir bis 2050 keinen Betrieb mehr", sagt Ferstl. „Billige Lebensmittel sind das Lockmittel des Handels. Die Zeche zahlen die Landwirte. Immer weniger junge Leute wollen sich das noch antun." Laut Fenninger müssten die Lebensmittelpreise in der Kette von den Bauern zu den Konsumenten von ersteren vorgegeben werden – und nicht von den letzteren. In der Realität diktieren die Großhandel und die Konsumenten mit ihrem Einkaufsverhalten die Preise. Und Geiz ist geil.

Obwohl die Dinge also komplex sind: Unsere Diskutanten können sich auf unzählige Möglichkeiten für ein nachhaltigeres Essverhalten einigen.

Das beginnt (siehe oben) beim Einkauf. Held plädiert für eine solidarische Landwirtschaft und **regionale Kreisläufe.** Er praktiziert das auch in seinem eigenen Wirtshaus. Aber nicht nur regional, sondern auch **saisonal** sollten Lebensmittel sein. „Bereits im März liegt peruanischer Spargel in den Supermarktregalen", kritisiert der Gastronom. „Bis der heimische Spargel in den Handel kommt, haben viele Konsumenten das Thema schon wieder abgehakt." Wer **biologische Lebensmittel** kauft, verbessert die CO$_2$-Bilanz noch einmal um zehn bis 20 Prozent – nimmt aber auch deutlich mehr Anbaufläche in Anspruch.

Völlig unterschätzt werde in der Öffentlichkeit das Thema **„Zero Waste"**, erklären die drei. Das bedeutet: Lebensmittel nicht wegwerfen. Denn das tun die Österreicher. 900.000 Tonnen Essbares landen hierzulande pro Jahr im Müll. 58 Prozent davon in privaten Haushalten, das sind 60 Kilogramm pro Kopf – und die belasten das Klima. Weggeworfene Lebensmittel sind weltweit betrachtet für rund zehn Prozent des Treibhausgas-Ausstoßes verantwortlich. „Das hat auch mit dem Einkaufsverhalten der Menschen zu tun", sagt Held. „Die billigen Industriewaren aus dem Supermarkt haben keine Wertigkeit für uns. Wenn du hochwertigen Lardo-Speck im Kühlschrank liegen hast, wirfst du den nicht einfach weg."

Nächstes Thema: **Fleischverzicht.** „In keinem Land Europas wird Rindfleisch klimafreundlicher produziert als in Österreich", sagt zwar Maria Fanninger. Das liege am hohen Grünlandanteil bei der Futterproduktion.

Dennoch gibt es auch hierzulande kaum ein Lebensmittel, das mehr CO$_2$ am Buckel hat als Rindfleisch (siehe Diagramm). Auch Schweine- und Hühnerfleisch vergrößern unseren ökologischen Fußabdruck bedenklich. Dazu kommt das millionenfache Leid fühlender Lebewesen und der Anbauflächenverbrauch.

### 59 Kilogramm Fleisch pro Jahr

59 Kilo Fleisch vertilgt der durchschnittliche Österreicher pro Jahr. „Rechnet man dazu, was bei der Produktion weggeworfen oder zu Tierfutter verarbeitet wird, sind es 78 Kilogramm", sagt Held. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt einen Fleischkonsum von 15 Kilogramm pro Jahr. Das wären rund 300 Gramm pro Woche.

> „Dass wir auf Fleisch manchmal verzichten sollten, sagt uns ja schon die Religion."
>
> **Rosemarie Ferstl**, Vizepräsidentin der Landwirtschaftskammer OÖ

„Die Zukunft ist die vegetarische oder vegane Küche, schon alleine wegen der weltweiten Ernährungslage", sagt Held, dessen Gasthof bekannt ist für eine entsprechende Speisekarte. Mehr als 70 Prozent seiner Gäste bestellen mittlerweile fleischlose oder vegane Gerichte.

So weit würde die Familie von Rosemarie Ferstl nicht gehen. „Bei uns gibt es oft Fleisch aber nur in sparsamen Portionen", sagt sie. „Dass man regelmäßig auf Fleisch verzichten sollte, sagt uns aber schon die Religion."

Fanninger mahnt aus medizinischen Gründen zur Vorsicht – insbesondere bei veganer Ernährungsweise. „Tierische Produkte haben wichtige Nährstoffe. Veganismus führt zu Mangelerscheinungen, wenn man nicht ganz gezielt pflanzliche Alternativen zu sich nimmt", sagt sie. „Ich esse Fleisch nicht in Übermengen, aber sehr gerne. Allerdings weiß ich immer genau, wo es herkommt."

Rosemarie Ferstl (Landwirtschaftskammer OÖ), Maria Fanninger (Verein „Land schafft Leben") und Christoph „Krauli" Held

Alle drei Diskussionsteilnehmerinnen und -teilnehmer sind sich darüber einig, dass das **Selbstkochen** in jeder Hinsicht nachhaltig ist – auch fürs Gemüt. „Ich koche jeden Tag für meine Familie", sagt Landwirtschaftskammer-Vizepräsidentin Ferstl. „Kochen ist keine Arbeit für mich, sondern ein schönes Ritual." Weil die OÖN-Diskussion am späten Vormittag stattfindet, ist Ferstl an diesem Tag schon frühmorgens, gleich nach der Stallarbeit, am Herd gestanden.

Auch Held betont den Wert des Selbstkochens. „Eine Mahlzeit pro Tag muss die Familie gemeinsam essen. Kochen ist ein Happening. Da beschenkst du jemanden."

Unverzichtbar für eine nachhaltige Ernährung ist aus Sicht von Maria Fanninger, Christoph Held und Rosemarie Ferstl die **Arbeit mit Kindern.** In Österreich ist mittlerweile jedes dritte Kind übergewichtig. Bei zehn Prozent lautet die Diagnose Adipositas. „Manche Eltern stopfen ihr Kind mit Kohlehydraten zu, schnallen es in den Kinderwagen und stellen es vor den Fernseher", sagt Held, der selbst wöchentlich in Schulen zu Gast ist, um dort mit Kindern und Jugendlichen gemeinsam zu kochen. „Man kann einer Alleinerzieherin von drei Kindern nicht vorwerfen, dass sie Billig-Lebensmittel aus dem Diskonthandel kauft und kaum Zeit hat, zu kochen", sagt er. „Hier ist deshalb auch unser Bildungssystem gefragt."

> „Schon im März liegt peruanischer Spargel im Supermarkt. Wenn der heimische kommt, will ihn keiner mehr."
>
> **Christoph „Krauli" Held**, Wirt in Bad Ischl

Wenn Held in Schulen kocht, arbeitet er gerne mit Gemüse, dem Kinder normalerweise aus dem Weg gehen. Spinat, Rote Rüben oder Brokkoli zum Beispiel. „Es ist herrlich, wie einfach Kinder dafür zu begeistern sind", sagt er.

Demzufolge ist sich unsere Expertenrunde auch darin einig, dass es in der Schule ein **Unterrichtsfach „Ernährung"** geben müsste. Ein Schulfach, in dem aber nicht Ideologien vermittelt werden, sondern Grundwissen. Kinder sollten zu einem bewussteren Essverhalten erzogen werden. Sie sollten lernen, was ihr Lebensmittelkonsum nicht nur mit ihnen selbst, sondern auch mit der Welt anstellt. Fanninger's Verein „Land schafft Leben" stellt auf seiner Website Schulen bereits jetzt gratis Informations- und Unterrichtsmaterialien zur Verfügung.

„In der Volksschule meiner Kinder darf am Beginn der ersten Klasse jedes Kind einen Apfelbaum im Schulgarten pflanzen", sagt Christoph „Krauli" Held. „Am Ende der vierten Klasse wird er von der Familie ausgegraben und in den Garten zu Hause versetzt. Eine Wahnsinnsaktion. Genau da müssen wir hin."

## *Rote-Rüben-Gnocchi mit Walnusspesto* von Christoph „Krauli" Held

**Rezept für 4 Personen:**

Gnocchi: 500 g Erdäpfel (mehlig), 300 g gekochte Rote Rübe, 2 Eidotter, 100 g Grieß, 250 g Mehl, 2 TL Salz, frisch geriebener Muskat, Pfeffer aus der Mühle, 3 EL Butter zum Schwenken

Pesto: 200 g Walnusskerne, 100 g Parmesan oder Pecorino gerieben, 70 g Olivenöl, Zeste einer Bio-Zitrone, eine Handvoll frische Kräuter, 1 TL Salz, Pfeffer aus der Mühle

Erdäpfel in einen Topf mit Wasser geben und für ca. 20 min köcheln lassen, bis sie weich sind. Anschließend Erdäpfel heiß schälen und direkt zerstampfen oder durch eine Erdäpfelpresse drücken (nicht mit dem Pürierstab pürieren). Rote Rübe grob würfeln, mit Pürierstab fein mixen, in ein Küchentuch geben und die Flüssigkeit gründlich ausdrücken. Die Rote Rübe mit den zerstampften Erdäpfeln und allen anderen Zutaten zu einem glatten, weichen Teig verkneten und für ca. eine halbe Stunde rasten lassen. Aus dem Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche längliche, 2 cm dicke Rollen formen, mit einer bemehlten Teigkarte ca. 2 cm breite Stücke herunterdrücken. Dann werden die kleinen Teigstücke im kochenden, kräftig gesalzenen Wasser für ca. 3 bis 4 Minuten gekocht. Gnocchi vorsichtig abseihen und noch heiß in einer Pfanne mit Butter schwenken. Mit frischen Kräutern und Walnusspesto servieren und genießen.

Christoph Held alias Krauli

Foto: Monika Loell

Für das Pesto alle Zutaten mit einem Pürierstab oder Mixer fein zerkleinern bzw. in einem Mörser zu einer aromatischen Paste vermischen.

---

ALLTAGSDINGE

Alles hat seinen Ursprung und eine Geschichte – so alltäglich es auch scheinen mag. **Roman Sandgruber** erklärt die Geschichte dahinter ...

**Zuletzt erschienen**

„Das Gender-deutsch"

„Der Geldscheißer"

„Arschknapp"

ALLTAGSDINGE

VON ROMAN **SANDGRUBER**

# *Der fidele Bauer in der Volkskultur*

Leo Falls bekannteste Operette ist heuer auf der Bühne des Stadttheaters Bad Hall in einer sehr vergnüglichen und gelungenen Inszenierung zu sehen und zu hören. „Der fidele Bauer" ist neben dem „Weißen Rössl" von Ralph Benatzky die Operette mit dem direktesten Bezug zu Oberösterreich und seiner Volks- und Sommerfrischenkultur. Der Schauplatz des ersten Aktes ist das Dorf Oberwang bei Mondsee, das in der Bad Haller Fassung von 2023 in den alten Wallfahrtsort Adlwang verlegt wurde.

Heuer wäre Leo Fall 150 Jahre alt geworden. 2025 jährt sich sein 100. Todestag. Er war 1925 an Krebs gestorben, nur 52 Jahre alt. In den Jahren 1907 und 1908 war er mit drei Operetten – dem „Fidelen Bauern", der „Dollarprinzessin" und der „Geschiedenen Frau" – innerhalb kürzester Zeit zu einem weltweit bekannten Erfolgskomponisten geworden. Das wirkte sich auf sein Einkommen aus. 1910 lag er im Ranking der höchsten Einkommen Wiens mit 121.000 Kronen an 684. Stelle der 1000 Wiener Millionäre. Nur die drei Operettenkomponisten Franz Lehár, Oscar Straus und Leo Fall schafften es, die magische 100.000er-Grenze zu überspringen. Falls Textautor Victor Léon schrieb nach dem Sensationserfolg des „Fideln Bauern": „Falls Brieftasche ist zu klein. Kauft sich große. Geht fortwährend mit von Banknoten geschwellter Brust herum."

> „Der fidele Bauer" ist neben dem „Weißen Rössl" von Ralph Benatzky die Operette mit dem direktesten Bezug zu Oberösterreich und seiner Volks- und Sommerfrischenkultur."

Fall, der in seinem Äußeren eher wie ein Börsenspekulant als wie ein Künstler wirkte, verstand allerdings ganz anders als Franz Lehár vom Geschäft recht wenig. Er war ein Verschwender. Der haushälterisch denkende Franz Lehár warnte ihn. So wie Oscar Straus, der dem Glücksspiel und den Pokerkarten verfallen war und immer wieder beträchtliche Summen verlor, gaben auch Leo Fall und seine Frau das Geld mit vollen Händen aus. Ein teures Auto, eine noch teurere Villa, Schmuck. Möbel, Reisen. Aber lange währte das Glück nicht. Der Krieg und die darauffolgende Hyperinflation wirkten sich auf seine Einnahmen sehr nachteilig aus. Leo Falls Finanzlage wurde immer bedrohlicher. Doch das Ehepaar lebte weiter weit über seine Verhältnisse. Das Auto und die Villa waren längst verkauft und gepfändet. Leo Falls früher Krebstod beendete alle Chancen. 1934 beging Falls Witwe, 53-jährig und völlig verarmt, Selbstmord. Der frühe Tod ersparte ihm und seiner Frau zumindest das Schicksal seiner zwei ebenfalls als Musiker tätigen Brüder Richard und Siegfried, die beide in den Konzentrationslagern der Nationalsozialisten umgebracht wurden.

Die Hits der Operette „Jeder trägt sein Pinkerl" oder „Heinerle, Heinerle hab koa Geld" klingen wie eine Paraphrase seiner eigenen Finanznöte und auch der Sorgen der volkskulturellen Verbände Oberösterreichs, die alle mit ehrenamtlicher Arbeit und wenig Geld auskommen müssen.

Unter dem Motto „Geliebte Volkskultur" präsentiert das Forum Volkskultur die Vielfalt und die Leistungen der oberösterreichischen volkskulturellen Verbände. Die Fotoausstellung mit mehr als 100 Bildern ist von 1. Juli bis 6. August 2023 im Foyer und in den Wandelgängen des Stadttheaters Bad Hall als Begleitausstellung zu den Aufführungen der Operette zu sehen.

**Leo Fall (1873–1925) war einer der bedeutendsten Vertreter der Operettenära.**

Foto: Wikipedia.org

**Roman Sandgruber** ist emeritierter Professor für Sozial- und Wirtschaftsgeschichte an der Johannes Kepler Universität Linz.