

Fasten mal anders: drei Ideen für eine Fastenzeit ohne Verzicht

Es muss nicht gleich die Nulldiät sein: Der Verein *Land schafft Leben* gibt drei Ideen für die Fastenzeit, bei denen nicht verzichtet werden muss, aber dennoch viel erreicht werden kann.

Alles essen, was die Region hergibt

Österreich ist ein regelrechtes El Dorado, wenn es um Lebensmittel geht. Diese werden hierzulande nämlich auf höchsten Standards produziert. Dazu zählen zum Beispiel unsere hohe Wasserqualität, die Einhaltung von Arbeits- und Sozialstandards, kurze Transportwege, hohe Hygienestandards, strenge Vorschriften bei der Tierhaltung und vieles mehr. Wer sich für heimische Lebensmittel entscheidet, entscheidet sich auch für all diese Standards – und trägt damit zu ihrer Förderung bei. Sich für die Dauer der Fastenzeit überwiegend – oder sogar ausschließlich – regional und saisonal zu ernähren, ist ein spannender Selbstversuch und gibt einen Einblick in die köstliche Vielfalt österreichischer Lebensmittel. *Land schafft Leben*-Redakteurin Luisa hat das Experiment schon einmal gemacht. Wie es ihr dabei ergangen ist, kann [hier](#) nachgelesen werden.

Auf nichts verzichten, aber auch nichts wegwerfen

Auf welche Art und Weise auch immer gefastet wird, eines haben alle Ansätze gemeinsam: Wir nehmen uns für die 40 Tage von Aschermittwoch bis Ostersonntag ein Ziel vor. Ein in vielerlei Hinsicht lohnendes Ziel ist, in dieser Zeit so wenige Lebensmittel wie möglich wegzuworfen. Weltweit landet nämlich über ein unglaubliches Drittel aller Lebensmittel im Müll, und allein in Österreich tragen wir mit rund einer Million Tonnen Lebensmittelmüll pro Jahr nicht unerheblich dazu bei. Der größte Verschwender ist übrigens der Privathaushalt: Ein durchschnittlicher österreichischer Haushalt wirft jedes Jahr 800 Euro in Form von Lebensmitteln in den Müll. Und mit diesen auch wertvolle Ressourcen, die für die Produktion des entsorgten Lebensmittels aufgebracht worden sind. Viele gute Gründe also, um unseren verschwenderischen Umgang mit Lebensmitteln zu ändern. Wie das gelingen kann? Den Einkauf gut planen, Lebensmittel richtig lagern, Reste verwerten und sich nicht durch Aktionen dazu verleiten lassen, viel zu viel zu kaufen. Wer das 40 Tage lang schafft, wird auch danach deutlich weniger wegwerfen.

Mehr davon essen, was einem gut tut

Lebensmittel machen uns nicht einfach nur satt, sondern haben auch großen Einfluss darauf, wie wir uns fühlen. Schließlich braucht der Körper eine Reihe an Nährstoffen, um alle seine Funktionen erfüllen zu können, und diese Nährstoffe nehmen wir fast ausnahmslos über die Nahrung auf. Um die Nährstoffzufuhr sicherzustellen, sollten wir zum Beispiel drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst pro Tag essen. Das ist eine ganze Menge, und vielen von uns gelingt das höchstwahrscheinlich nur selten. Man kann das Prinzip „Fasten“ also auch einfach einmal umdrehen und *mehr* statt weniger essen – nämlich mehr von dem, was dem Körper guttut. Dabei spielt auch die Art und Weise, wie wir essen, eine Rolle. Es macht einen Unterschied, ob man nur schnell zwischendurch einen Snack isst oder ob man sich die Zeit nimmt, in Ruhe zu essen und sich bewusst zu machen, was man da eigentlich gerade zu sich nimmt. Die Fastenzeit ist ein guter Anlass, sich ein wenig intensiver mit dem Thema Ernährung zu beschäftigen und herauszufinden, wieviel Einfluss Lebensmittel – *nomen est omen* – auf unser Leben haben. Und wie man diesen Umstand durch eine bewusste Lebensmittelauswahl für sich nutzen kann.

Für Rückfragen oder ein Interview stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung!

Carmen Brüggler, Kommunikation

Land schafft Leben

8970 Schladming | Erzherzog-Johann-Straße 248b

1010 Wien | Schwarzenbergstraße 8/1

T: 01 89 06 458 306

M: +43 664 / 38 88 678

presse@landschafftleben.at

Bildbeschreibungen:

- Infografik Lebensmittelverschwendung: Pro Jahr werden in Österreich rund 900.000 Tonnen Lebensmittel entsorgt, die meisten davon in den privaten Haushalten; © *Land schafft Leben*
- Infografik Lebensmittelhaltbarkeit: „mindestens haltbar bis“ heißt nicht „ungenießbar ab“; © *Land schafft Leben*
- Bild: Es muss nicht immer gleich die Nulldiät sein, man kann sich der Fastenzeit zum Beispiel auch auf die regionale Auswahl von Lebensmitteln achten; © *Land schafft Leben*

Kurzinfo Land schafft Leben

Land schafft Leben ist österreichischen Lebensmitteln auf der Spur. Der unabhängige und unpolitische Verein wurde 2014 in Schladming von Bergbauer Hannes Royer gemeinsam mit seinen langjährigen Weggefährten Maria Fanningner und Mario Hütter gegründet und verfolgt das Ziel, Bewusstsein für in Österreich produzierte Lebensmittel zu schaffen. *Land schafft Leben* steht Konsument*innen und Medienvertreter*innen mit umfassenden Informationen und als erster Ansprechpartner rund um österreichische Lebensmittel zur Verfügung. Über die aufklärende Webseite www.landschafftleben.at, Facebook, Instagram, TikTok, WhatsApp, YouTube, Newsletter, Blog, durch Vorträge sowie Medien- und Pressekooperationen bekommen Konsument*innen realistische Bilder und objektive Informationen rund um die Produktion heimischer Lebensmittel und deren Wirkung auf unseren Körper. *Land schafft Leben* greift auf umfangreiches Wissen von Expert*innen aus Landwirtschaft, Wissenschaft und Forschung zurück und zeigt transparent und ohne zu werten den Weg vom Bauern über die Verarbeitung bis hin zum fertigen Produkt. Der Verein gibt hilfreiche Tipps, beleuchtet die österreichischen Lebensmittel auch in Bezug auf Gesundheit und Ernährung sowie thematisiert zusätzlich brisante Aspekte wie beispielsweise Lebensmittelkennzeichnung, Gentechnik oder Glyphosat. *Land schafft Leben* finanziert sich über vier Säulen: der Verein wird aktuell von über 60 Förderern unterstützt, darunter Verarbeiter, Erzeugergemeinschaften und Vertreter des Lebensmittelhandels; zudem erhält der Verein seit dem Jahr 2021 eine öffentliche Förderung; weiters nimmt *Land schafft Leben* Gelder über Vortragstätigkeiten ein und wird unterstützt von privaten Spender*innen und gemeinnützig engagierten Personen.