# energieregion vorderwald

# Biosphärenpark Großes Walsertal



# Einkaufen und essen, was uns und dem Klima gut tut

Wir suchen 30 Menschen,

die gemeinsam mit uns das Thema bearbeiten und eigene Ideen umsetzen

# Im Alltag für mich, unsere Familie und fürs Klima Gutes tun

Energie und Klimaschutz sind in aller Munde - präsent in den Nachrichten, in verschiedenen Medien und im Vorderwald und Großen Walsertal auch durch die Energieregion und die e5 Gemeinden. Meist geht es da um technische Themen, wie Solaranlagen-Check, PV-Aktion, energieeffiziente Beleuchtung.

#### Essen für den Klimaschutz?

Den Wenigsten ist bewusst, dass in den täglichen Kaufentscheidungen für den Haushalt ein enormer Hebel für den Klimaschutz liegt. Oder wusstest du, dass die Ernährung einen klimaschädlichen CO2-Ausstoß in ähnlicher Größenordnung wie der Verkehr verursacht?

**Und vor allem:** Wusstest du, dass gerade bei der Ernährung Klimaschutz und Gesundheit Hand in Hand gehen?

"Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst für diese Welt."

# Was kann und was möchte ich beitragen?

Welche Lebensmittel verursachen welchen CO2-Ausstoß, ist das teure Öko-T-Shirt tatsächlich klimaschonender als das langgetragene Billig-T-Shirt?

Das Wissen um Zusammenhänge ist das Eine, das Andere ist:

Was kann und möchte ich persönlich in meinem Haushalt für Klimaschutz und Energieeffizienz beitragen?

Jede Familie hat unterschiedliche Werte und Prioritäten - und in jeder Familie gibt es hunderte Ansatzpunkte, den Alltag nachhaltiger und gesünder zu gestalten. Nur gibt es kein fertiges Rezept, das in allen Haushalten gleich angewendet werden kann. Vielmehr bietet Gut - Genug, das Pilotprojekt der Energieregionen, Interessierten die Möglichkeit, sich den jeweils passenden eigenen Weg zu erarbeiten.

# Wie kann ich meinen Weg zu einem nachhaltigen Lebensstil finden?

Das Pilotprojekt Gut - Genug bietet bis zu 30 Interessierten, die die alltäglichen Kaufentscheidungen für einen Haushalt mit Kindern treffen, eine Plattform, um individuelle Wege zu einer nachhaltigen Lebensweise zu finden.

#### Vier Veranstaltungen

Im Rahmen des Projekts besuchen die TeilnehmerInnen mindestens drei von vier angebotenen Veranstaltungen. Auf den vier Veranstaltungen gibt es Inputs durch Fachleute, Workshops, Diskussionen, Exkursionen. Damit wird eine Wissens-Basis gelegt. Nach den Veranstaltungen geben die TeilnehmerInnen ihre Erkenntnisse im Freundes-/KollegInnenkreis weiter, z.B. im Rahmen einer selbst organisierten Veranstaltung, einer Vereinssitzung, einer Familienfeier, o.ä..

Die TeilnehmerInnen erhalten eine Anerkennung im Wert von 400,- Euro in Form von Einkaufsgutscheinen der Heimatgemeinde bzw. in Walser Thalern.

Mahatma Gandhi

# Ja, ich bin dabei bei Gut - Genug

Ich möchte mehr über die Auswirkungen meiner Ernährung und meiner Einkäufe auf das Klima erfahren und eigene Wege für einen nachhaltigen Lebensstil in meinem Haushalt finden.

Anmeldung:

oder Coupon bei der Gemeinde abgeben

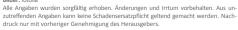
Voraussetzungen zur Teilnahme:

- Ich wohne in einem Mehrpersonen-Haushalt mit Kind/ern
- Ich bin im Haushalt hauptverantwortlich für die täglichen Einkäufe (Lebensmittel, Alltagsgegenstände)
- Ich interessiere mich für Nachhaltigkeit, Klimaschutz und ein gutes Leben



□ Ich nehme an mindestens drei der vier angebotenen Veranstaltungen teil (Dauer: 3x 4-5 Stunden sowie eine Tagesexkursion).  Die vier Veranstaltungen finden voraussichtlich an folgenden Terminen statt:  Freitag, 26. September 2014, ab 17.00 Uhr  Samstag, 4. Oktober 2014, ab 9.00 Uhr (Exkursion)  Freitag, 24. Oktober 2014, ab 16.00 Uhr  Freitag, 30. Jänner 2015, ab 18.00 Uhr
□ Ich gebe meine individuellen Erfahrungen und Erkenntnisse aus der Teilnahme an den oben genannten Veranstaltungen im Rahmen einer von mir selbst organisierten Zusammenkunft meinen FreundInnen/VereinskollegInnen/Verwandten/ weiter. Der Zuhörerkreis sollte aus mindesten 10 Personen bestehen. Die Weitergabe muss nicht zwingend im Rahmen einer Veranstaltung sein, das kann auch ein kleines Projekt, z.B. ein Einkaufsführer, eine virtuelle Austauschplattform oder sein.
☐ Ich bin bereit, Angaben über meinen Haushalt anonymisiert weiterzugeben und bei der Befragung über die Auswirkungen des Projekts mitzumachen (alle Daten werden anonymisiert erhoben)
Als Dankeschön für dein Engagement und Einbringen deiner Erfahrung erhältst du zum Projektende einen Einkaufsgutschein deiner Gemeinde bzw. Walser Thaler in Höhe von 400,- Euro.
Name
Anzahl Personen im Haushalt Alter der Personen
StraßeOrt
Telefon E-Mail

Herausgeber/Bearbeitung: Gemeinden der "energieregion vorderwald" in Zusammebeit mit dem Energieinstitut Vorarlberg in Dornbirn, dem Biosphärenpark Großes Walsund Kairos gGmbH in Bregenz
Bilder: fotolia











# Gut - Genug: Einkaufen und Essen, was uns und dem Klima gut tut

Etwa 40% des Ausstoßes an Klimagasen in unserer Region sind auf Ernährung und Konsum zurückzuführen.

# Das Ziel

Mit dem Projekt Gut – Genug möchte die energieregion vorderwald eine Auseinandersetzung mit den Klimawirkungen von Ernährung und Konsum anstoßen.

# Die Strategie

einer "Schulungsphase" setzen die Gut – Genug Teilnehmerinnen eigene Projekte um. Das Projekt Gut Genug ist eines von 11 gef\u00f6rderten Pilotprojekten in \u00f6sterreichs Klima- und Energiemodellregionen. Gut - Genug wendet sich an Verantwortliche in Haushalten mit Kindern - also an die Person, die die Einkäufe tätigt, die entscheidet, was auf den Tisch kommt und was im Alltag konsumiert wird. Nach

# Der Weg

eigene Projekte nach den jeweils persönlichen Schwerpunkten um. Dabei entstanden 22 Projekte. Das Engagement der Frauen wird mit Einkaufsgutscheinen der Heimatgemeinden in Höhe von 400 Euro Veranstaltungen zu den Klimaauswirkungen von Ernährung und Konsum. Anschließend setzten sie honoriert. Mit dem Thema Lebensstil beschreitet die energieregion vorderwald Neuland. Das Büro 34 Frauen aus der energieregion vorderwald und dem Großen Walsertal besuchten vier Kairos begleitet das Projekt als kompetenter Partner.





# Gut – Genug: Einkaufen und Essen, was uns und dem Klima gut tut

1. Veranstaltung am Freitag, den 26. September 2014, ab 17.00 Uhr im Pfarrsaal Krumbach

#### **Programm:**

- 17.00 Uhr: Begrüßung
- 17.05 Uhr: Organisatorisches und Vorstellen des Projekts (energieregion vorderwald, Monika Forster)
- 17.15 Uhr: Kennenlernrunde (Büro Kairos, Martin Strele)
- 17.30 Uhr: "Was im Leben wirklich z\u00e4hlt" (B\u00fcro f\u00fcr Zukunftsfragen, Kriemhild B\u00fcchel-Kapeller)
- 18.00 Uhr: Diskussion und Verpflegung
- 18.15 Uhr: "Auswirkung von Ernährung und Konsum auf das Klima" (Büro Kairos), Diskussion
- 19.00 Uhr: "Werkzeug" für Gut Genug (energieregion vorderwald, Monika
   Forster)
- 19.30 Uhr: Gruppenarbeit "Wo liegen meine Schwerpunkte im Projekt Gut –
   Genug?" (Büro Kairos)
- Ab ca. 20.30 Uhr: gemeinsamer Imbiss und gemütlicher Ausklang





1. Veranstaltung: Freitag, 26. September 2014, Krumbach





# Gut - Genug: Einkaufen und Essen, was uns und dem Klima gut tut

2. Veranstaltung am Samstag, den 4. Oktober 2014

# **Programm:**

**9.45 Uhr:** Treffpunkt am Gemeindeamt Hittisau

10.00 Uhr: Abfahrt mit dem Bus nach Rankweil

**10.45 Uhr:** Bahnhof Rankweil: Zustieg der Teilnehmerinnen aus dem Großen

Walsertal

**11.00 Uhr:** Führung durch den Schweinemast- und Schlachtbetrieb Gstach in

Rankweil

**12.30 Uhr:** Abfahrt zum Sunnahof Tufers, Göfis

**13.00 Uhr:** Eintreffen am Sunnahof und kurze Erläuterung des Betriebs;

Mittagessen im Rahmen des Kürbisfestes und selbständige Erkundung

des Hofes

14.30 Uhr: Abfahrt nach Lustenau

**15.00 Uhr:** Führung durch den Vetterhof in Lustenau; Kaffeepause; abschließende

Reflexion der Exkursion

**17.00 Uhr:** Abfahrt nach Dornbirn Bahnhof

**17.15 Uhr:** Dornbirn Bahnhof: Ausstieg der Teilnehmerinnen aus dem Großen

Walsertal

**17.45 Uhr:** Ankunft in Hittisau





2. Veranstaltung: Samstag, 4. Oktober 2014, Exkursion





# Gut - Genug: Einkaufen und Essen, was uns und dem Klima gut tut

3. Veranstaltung am Freitag, den 24. Oktober 2014, Ritter-von-Bergmann Saal Hittisau 16.00 bis 22.00 Uhr

# Programm:

**16.00 Uhr:** Begrüßung und Reflexion der ersten und zweiten Veranstaltung

**16.30 Uhr:** "Was ist gesunde Ernährung?", Angelika Stöckler, MPH, Gesundheits-

und Ernährungswissenschaftlerin

**16.50 Uhr:** Fragen und Diskussion

**17.10 Uhr:** Pause

**17.20 Uhr:** "Was haben Nahrungsmittel mit dem Klimawandel zu tun?", Dr.

Thomas Lindenthal, Universität für Bodenkultur Wien

**17.40 Uhr:** Fragen und Diskussion

**18.00 Uhr:** Zusammenfassung der Ergebnisse

**18.10 Uhr:** Pause

**18.20 Uhr:** Gruppenarbeit zur eigenen Veranstaltung/zum eigenen Projekt

**18.50 Uhr:** Ausblick auf die nächste Veranstaltung am 30. Jänner 2015

**19.00 Uhr:** Essen im Gasthaus Hirschen

**20.00 Uhr:** Öffentlicher Vortrag von Biobauer Martin Ott im Ritter-von-Bergmann

Saal

Ca. 22.00 Uhr Ende der Veranstaltung





# 3. Veranstaltung: Freitag, 24. Oktober 2014, Hittisau





# Gut - Genug: Einkaufen und Essen, was uns und dem Klima gut tut

4. Veranstaltung am Freitag, den 30. Januar 2015, Kulturraum Lingenau (gegenüber Schule) 18.00 bis 22.00 Uhr

# **Programm:**

**18.00 Uhr:** Begrüßung und Reflexion der bisherigen Veranstaltungen

**18.10 Uhr:** "Was wir brauchen – und was uns der Handel verkauft", MMag.

Wolfgang Reis, Handelsforschungs- und Marketingexperte

**18.35 Uhr:** Fragen und Diskussion

**19.00 Uhr:** Pause mit Getränken und Buffet

**19.20 Uhr:** "Krimskrams", Emmi Matt, Hittisau, stellt ihr Umsetzungsprojekt vor

**19.30 Uhr:** Das eigene Projekt: Einleitung durch Martin Strele, danach

Gruppenarbeit

**20.30 Uhr:** Pause mit Getränken und Buffet

**21.00 Uhr:** Verschiedene Methoden: "Wie vermittle ich "Gut – Genug" Gedanken

in meinem Projekt?", Gruppenarbeit

**21.30 Uhr:** Abschlussrunde

Ca. 22.00 Uhr Ende der Veranstaltung





4. Veranstaltung: Freitag, 30. Januar 2015, Lingenau





# Gut - Genug: Einkaufen und Essen, was uns und dem Klima gut tut

# 5. Veranstaltung am Freitag, den 22. Mai 2015, ab 18.00 Uhr im Pfarrsaal Krumbach

Die Abschlussveranstaltung von Gut - Genug hat zwei Teile: von 18.00 bis 19.30 Uhr trifft sich die Gut – Genug Gruppe in bewährter Form, ab 19.30 Uhr kommen BügermeisterIn und Vertreter aus den Gemeindeverwaltungen hinzu.

# **Programm:**

18.00 Uhr: Begrüßung, Organisatorisches und Rückblick auf die fast einjährige

Projektlaufzeit

18.20 Uhr: Input: Was können wir mit "Gut – Genug" bewirken?

18.35 Uhr: Gemeinsames Sammeln von Wirkungen und Vorbereitung der

Evaluierung mittels Online-Fragebogen

19.00 Uhr: Zusammenfassung und Ausblick

19.15 Uhr: Pause

19.30 Uhr: Begrüßung der Gäste und Grußworte von Arnold Hirschbühl,

Bürgermeister Gemeinde Krumbach

19.40 Uhr: Vorstellung des Projektjahres Gut – Genug

19.50 Uhr: Projekte der Gut – Genug Teilnehmerinnen: Kurzvorstellung der

Projekte und Überreichung der Gutscheine an die Teilnehmerinnen

durch die BürgermeisterIn

20.50 Uhr: Schlussworte

21.00 Uhr: Rundgang zu den Plakaten der einzelnen Projekte

Austausch zwischen Gut - Genug Teilnehmerinnen und Gästen

Buffet und Getränke





5. Veranstaltung: Freitag, 22. Mai 2015, Krumbach



# 22 Gut – Genug Projekte

- Herta Studer, St. Gerold und Cornelia Studer, Blons:Was Essigmutter Tante Elsa mit Klimaschutz zu tun hat
- Kornelia Czitschatge und Christine Küng, Raggal: Stark wie ein Apfelbaum
- Beate Burtscher, Thüringerberg: Lebensmittel sind kostbar
- Maya Kleber und Bettina Dünser, Sonntag: Unser Adeg stellt um...
- Maya Kleber und Bettina Dünser, Sonntag:
   Tonnen von Windelmüll
- Emmi Matt, Hittisau:
- Tauschen statt Kaufen, s'Krims Krams Christiane Eberle, Hittisau:
- Gemeinsam pflanzen, pflegen und ernten Christiane Eberle, Hittisau:
- Geschichten vom guten Umgang mit der Welt

  Daniela Kaufmann und Stefanie Hagspiel, Hittisau:
- Ida Bals, Hittisau: 100 % Upcycling Fashion

Natürlich SELBSTGEMACHT





- Claudia Nußbaumer, Marlene Steurer, Elfi Nußbaumer, Sibratsgfäll: Bewusst einkaufen in Sibratsgfäll
- Jasmine Österle, Carmen Hantsche, Annette Spanring, Ulrike Feurle, Manuela Kaufmann, Sara Raidel, Krumbach: Unser Plastik-Planet
- Agathe Lingenhel, Doren: Frühlingskräuter vor der Haustür
- Eva Wachter, Lingenau: Der Lingenauer Kickerburger
- Ariane Grimm und Elisabeth Rüf-Küer: Offene Bücherschränke für Kinder in Lingenau
- Doris Kranzelbinder, Lucia Dürr, Daniela Hörburger, Salome Willi, Riefensberg: Ein b'sundriger Kinderfasching
- Doris Kranzelbinder, Lucia Dürr, Daniela Hörburger, Salome Willi, Riefensberg: Teilen statt Wegwerfen
- Doris Kranzelbinder, Lucia Dürr, Daniela Hörburger, Salome Willi, Riefensberg: Fleisch zerfrisst die Welt
- Sonja Sutterlüty, Sulzberg/Thal: Nachhaltiges und faires Spielzeug
- Julia Moosmann und Birgit Ernst, Sulzberg/Thal: Nachhaltiges und Faires in unserem Lädele
- Helene Blank, Sulzberg:
- Sagenwanderung Eintauchen in die Zeit unserer Vorfahren
- Helene Blank und Kriemhilde Steurer, Sulzberg:
   Backen für das Gemeinwohl

Einkaufen und essen, wa









# S'Krims Krams: Tauschen statt Kaufen

Emmi Matt, Hittisau

Mit dem Krims Krams in Hittisau wird de für einen guten Zweck gebeten. Alltagsgegenständen ein zweites oder sogar drittes Leben geschenkt.

# S'Krims Krams – neuer Laden in Hittisau seit Jänner 2015

Das Krims Krams wurde als erstes Projekt von Gut – Genug umgesetzt und brachte Emmi Matts jahrelanges Engagement für die Weiterverwendung von gut erhaltenen Alltagsgegenständen auf eine professionelle Ebene.

# Ein ganz besonderer Laden

Jeden Freitag von 14.30 bis 18 Uhr werden im Krims Krams gut erhaltene Alltagsgegenstände angenommen und ren Gemeinden. gratis weitergegeben. Bis zu drei Artikel dürfen gratis mitgenommen werden, sollen es mehr sein, wird um eine Spen-

# **Geselliges Miteinander**

Emmi Matt und ihr Team engagieren sich ehrenamtlich für das Krims Krams und freuen sich, dass der Laden so gut angenommen wird. Mittlerweile hat sich das Krims Krams auch zu einem Treffpunkt entwickelt: in der gemütlich eingerichteten Kaffeeecke im Laden trifft sich Alt und Jung.

# Nachahmung erwünscht

S'Krims Krams hat sich zu einem viel beachteten Vorzeigeprojekt entwickelt und findet bereits Nachahmer in ande-

# S'Krims Krams: Tauschen statt Kaufen im Gemeindeamt Hittisau

Kostenloses Bringen und Holen von gut erhaltenen Alltagsgegenständen. Bis zu drei Artikel dürfen gratis mitgenommen werden.

# Öffnungszeiten:

Jeden Freitag von 14.30 bis 18.00 Uhr

#### **Emmi Matt**

Tel. 0664/7636739, emmi.matt@aon.at

















# Nachhaltiges und faires Spielzeug

Sonja Sutterlüty, Sulzberg/Thal

Sonja Sutterlüty aus Sulzberg/Thal will Weltladen und Tauschkreis nicht nur auf Missstände in der Spielzeugindustrie aufmerksam machen, bieten:

Spielzeugtauschregal und Kreativ-Spiele-Nachmittag

#### Wir entscheiden selbst

Sonja Sutterlüty wollte auf Missstände in der Spielzeugindustrie aufmerksam machen und organisierte im Rahmen von Gut – Genug einen Infoabend für interessierte KonsumentInnen.

In ihrem Vortrag wurde den rund 20 BesucherInnen schnell klar: Viele Spielzeuge sind mit Schadstoffen belastet und deren Herstellung - meist in Fernost - verstößt oftmals gegen Arbeits- und Menschenrechte.

Als Alternativen wurden an diesem Abend neben dem Weltladen Egg auch sondern auch echte Alternativen dazu das von Sonja Sutterlüty initiierte Bücher- und Spieletauschregal vorgestellt. Der Tauschkreis soll das Miteinander stärken und gleichzeitig das Familienbudget und die Umwelt schonen.

# Spielzeug entsteht beim Spielen

Auch das zeigte die engagierte Gut - Genug Teilnehmerin bei einem Kreativ-Spiele-Nachmittag, zu dem elf interessierte Kinder und Eltern kamen. Keine neugekauften Spielsachen, sondern einfache Gegenstände wie Kartonmaterialien und Stoffe standen im Mittelpunkt: es entstanden eine Ritterburg, zwei Ponyhöfe, ein Fußballstadion, ein Schiff, ein Krankenhaus, ein Wohnhaus und ein Freibad.

#### Infoabend:

"Nachhaltiges und faires Spielzeug" 20. April 2015, 20.15 Uhr Martin-Sinz-Haus in Thal

#### Tauschregal:

Bücher- und Spieletauschregal im Kindergarteneingang

# **Kreativ-Spiele-Nachmittag:**

am 11. Mai 2015, 14.00 - 16.00 Uhr, Spielplatz Thal

Sonja Sutterlüty 0676/6043908 info@ natuerlichesleben. com











Einkaufen und essen, was uns und dem Klima gut tu







# Nachhaltiges und Faires in unserem Lädele

Julia Moosmann und Birgit Ernst, Sulzberg/Thal

Wünschen der KundInnen neue BIO und FAIRTRADE Produkte in das Sortiment aufgenommen.

# Was fehlt?

Das wollten Julia Moosmann und Birgit Ernst, die beiden Gut – Genug Teilnehmerinnen, genauer wissen. Deshalb initiierten sie eine zweiwöchige Umfrage zur Erhebung jener Produkte, die zwar gewünscht, nicht aber im Dorfladen erhältlich sind.

Anschließend wurden 33 neue Produkte, davon beinahe alle BIO bzw. FAIRT-RADE, in das Sortiment aufgenommen. Weitere 54 Produkte können nach Vorbestellung aus dem Laden in Sulzberg organisiert werden.

#### Im Dorfladen Thal wurden nach den Nachhaltige Produkte im Dorf

Die 380 EinwohnerInnen des Sulzberger Ortsteils Thal können jetzt auf ein deutlich größeres Sortiment an nachhaltigen Lebensmitteln in fußläufiger Entfernung zugreifen.

#### Bei einer Tasse FAIRTRADE-Kaffee...

... wurden die neuen Produkte von rund 50 BesucherInnen beim Informationsvormittag im Dorfladen verkostet. Dabei wurden auch wiederverwendbare Obst-Gemüsenetze und Stofftaschen beworben. Als Dankeschön für die Benutzung der eigenen Stofftasche beim Brotkauf, gab es eine Semmel gratis.

Mit der Nutzung wiederverwendbarer Taschen und dem Ausbau des Sortiments lassen sich in Thal Müllberge, lange Wege und CO<sub>2</sub> einsparen.

# Umfrage und Sortimentserweiterung im Dorfladen Thal Informationsvormittag:

28. März 2015, 7.15 – 12.00 Uhr im Dorfladen Thal, Verkostung

# Infos zum Projekt: Julia Moosmann, Tel. 0660/3961989 julia.moosmann@ymail.com

**Projektteam**Julia Moosmann und Birgit Ernst











Einkaufen und essen, v









# Was Essigmutter Tante Elsa mit Klimaschutz zu tun hat Herta Studer, St. Gerold und Cornelia Studer, Blons

rufsvorschule Jupident bei der Essigherstellung mit regionalen und wiederverwendbaren Ressourcen.

# Learning by doing ohne einen Euro

Cornelia Studer und Herta Studer ist es ein Anliegen, dass Kinder und Jugendliche zum Mitdenken angeregt werden. Im Rahmen ihres Gut - Genug Projekts setzten sie deshalb ein ganz besonderes Schulprojekt um: Ohne einen Euro aufzuwenden produzierten 34 Jugendliche zusammen mit 10 Lehrpersonen jede Spielerische Annäherung Menge Apfelessig, der am 8. Mai an Eltern und Freunde verkauft wurde.

Der Verkaufserlös diente u.a. dazu, die fuhren die Jugendlichen spielerisch: zum Zutaten für die Kekse zu decken, die die Jugendlichen für den Hausmeister gebacken haben als Gegenleistung für 120l gegarten Apfelmost...

... das erfuhren die SchülerInnen der Be- Essigpilze stellten verschiedene Personen zur Verfügung, angesetzt und abgefüllt wurde der Essig in ausgedienten Behältern, die Flaschenetiketten auf Packpapier gingen aus einem Ideenwettbewerb hervor.

> Nicht zuletzt trug die "Fürsorge" für die Essigmutter in den Klassenräumen während der fünfmonatigen Projektphase zum besonderen Stolz und zur Wertschätzung der regionalen, selbst erzeugten Produkte bei.

Welche Bedeutung Lebensmittel und ihr Produktionsort für das Klima haben, er-Einstieg spielten sie "100 gewinnt" ein Lernspiel zum klimaverträglichen Leben (www.eingutertag.org).

# Schulprojekt Essigherstellung in der **Berufsvorschule Jupident, Schlins**

Das Schulprojekt wird in die Schulbildungsmappe des Biosphärenparks aufgenommen und die Anleitung zur Essigherstellung wird als Rezept im zweiten Walserkochbuch präsentiert.

# Infos zum Projekt:

Herta Studer

#### Projektteam:

Herta Studer und Cornelia Studer











Einkaufen und essen, was uns und dem Klima gut tu



# Schlaraffenland

Come to de coder - proporator on the Connected Schienchery

Zaubertrank;

In Friedra Heisen, Somethi Visualizage Excitabulation, Laurenah)

Power-Mix

(Versular Apide Smort Sirt, Michael Grannel, Laurenah)

Schokolandeneis

(the Aurentra Dis Versular Albertrank)

Tarillia Chiles

Tarillia Chiles







# Ein "bsundriger" Kinderfasching

Daniela Hörburger, Salome Willi, Lucia Dürr und Doris Kranzelbinder, Riefensberg

Ein Kinderfasching ohne Pommes, Würstle und Limo – das ist doch undenkbar! Dass es sogar hervorragend funktioniert, bewiesen vier engagierte Riefensbergerinnen.

# Schlaraffenland für Kinder

Das leibliche Wohl wurde beim "bsundrigen" Kinderfasching ganz unter das Motto "gesund – regional – klimafreundlich" gestellt. So erfreuten sich die Kinder an Eis vom Biobauernhof, Muffins aus Dinkelmehl, vegetarischen Hauptspeisen und Direktsäften aus dem Ländle. Im, von der Gemeinde gesponserten, "Schlaraffenland" konnten die kleinen Gäste außerdem verschiedenste Ländleprodukte gratis verkosten.

#### Anfängliche Skepsis - großer Erfolg

Zu Beginn stand man der Idee von Daniela Hörburger, Salome Willi, Lucia Dürr und Doris Kranzelbinder durchaus skeptisch gegenüber. Der "bsundrige" Kinderfasching war dann jedoch ein großer Erfolg und mit über 120 kleinen und großen "Mäschgerle" so gut besucht wie noch nie.

Das Feedback der Eltern war äußerst positiv! Das schönste Feedback für die vier Riefensberger Organisatorinnen aber war das Lachen und die strahlenden Augen der Kinder, denen es sichtlich geschmeckt und gefallen hat!

Eines ist klar: Dass sich Kinderfasching und Klimaschutz vereinbaren lassen, steht in Riefensberg mittlerweile außer Frage. **Ein "bsundriger" Kinderfasching** am 12. Februar 2015, 14.30 Uhr

im Bartle, Riefensberg nach dem Motto "gesund - regional - klimafreundlich"

# Infos zum Projekt:

Doris Kranzlbinder, Tel. 0699/13861805 doris.kranzelbinder@aon.at

#### Projektteam:

Daniela Hörburger, Doris Kranzelbinder, Lucia Dürr und Salome Willi











Einkaufen und essen, wa









# Fleisch zerfrisst die Welt

Daniela Hörburger, Salome Willi, Lucia Dürr und Doris Kranzelbinder, Riefensberg

Welche Auswirkungen der hohe keitvonsaisonalen, regionalen und mög-Fleischkonsum hat, erfuhren die Be- lichst auch biologischen Lebensmitteln. sucherInnen bei einem informativen Im Anschluss daran wurde ein weiteres Abend in Riefensberg.

#### Auswirkungen unserers Fleischkonsums

Bereits die Aussendung der Einladung "Fleisch zerfrisst die Welt" sorgte – wie erwartet – für einigen Gesprächsstoff. Der bewusst reißerisch gewählte Titel sorgte dann aber doch für eine gut gefüllte Stube: ca. 30 Personen kamen der Einladung der Gut – Genug Teilnehmerinnen nach.

Lucia Dürr erläuterte den ZuhörerInnen Klimawirkungen von Lebensmitteln und ging auf die Auswirkungen des Anbaus von Futtersoja ein. Doris Kranzelbinder betonte anschließend die Bedeutsam-

Projekt des Gut – Genug Teams, "Teilen statt Wegwerfen", von Salome Willi vorgestellt.

# Fleischlose Alternativen

Dass die Verpflegung bei Vereinsfesten nicht immer aus Wurst und Fleisch bestehen muss, belegte Doris Kranzelbinder mit einigen leckeren vegetarischen Rezeptvorschlägen. Abschluss der Veranstaltung war ein gemütlicher und mit intensiven Diskussionen gefüllter Ausklang, bei dem sich die ZuhörerInnen dann auch von den vegetarischen Alternativen überzeugen konnten: Bauernbrotschnittchen mit Karotten- und Bärlauchaufstrich wurden gerne probiert.

Fleisch zerfrisst die Welt: ein informativer Abend zu den Auswirkungen unseres Fleischkonsums 16. April 2015, 20.00 Uhr ehemaliges Gasthaus Krone, Riefensberg

### Infos zum Projekt:

Lucia Dürr, Tel. 0699/11709105 luciaduerr@gmail.com

# Projektteam:

Daniela Hörburger, **Doris** Kranzelbinder, Lucia Dürr und Salome Willi











Einkaufen und essen, was uns und dem Klima aut t



# Teilen statt Wegwerfen

Daniela Hörburger, Salome Willi, Lucia Dürr und Doris Kranzelbinder, Riefensberg

dankbaren AbnehmerInnen landen.

# **Erntezeit**

Weit ist er nicht mehr – der Sommer – und mit ihm die ersten Erträge in Garten, auf Bäumen und Sträuchern. Das Problem: Meist werden die Zucchini, die Kirschen oder auch die Beeren alle auf einmal reif. Deshalb wenden sich Angebot informieren. die vier Riefensbergerinnen Daniela, Salome, Lucia und Doris an all jene, die Jahr für Jahr nicht mehr wissen, wohin mit ihren Erträgen.

# **Angebot & Nachfrage**

Auf der anderen Seite gibt es viele,

Mit der Obstbörse in Riefensberg sol- Obst und Gemüse oder regionalem len die Überschüsse bei der Ernte in Fleisch sind. Mit der Obstbörse wollen **Zukunft nicht im Müll sondern bei** die vier Gut – Genug Teilnehmerinnen Angebot und Nachfrage zusammenführen und dies möglichst unkompliziert. All jene, die ihren Ertrag mit anderen teilen wollen, können sich bei der Gemeindeverwaltung mit einer Preisvorstellung melden. Potentielle Abnehmer können sich auf der Gemeinde-Homepage über das aktuelle

> Daniela, Salome, Lucia und Doris setzen sich mit der Obstbörse erfolgreich für Regionalität, für naturnahe Anbauweisen und für mehr Miteinander im Dorf ein.

# Obstbörse Riefensberg - Teilen statt Wegwerfen

AnbieterInnen melden sich bei Karoline Willi, Gemeindeamt Riefensberg Tel.: 05513/8356-11 gemeinde@riefensberg.at

# Infos zum Projekt:

Salome Willi, Tel. 0699/81298359 salome.willi@gmail.com

# Projektteam: Daniela Hörburger, **Doris** Kranzelbinder, Lucia Dürr und

Salome Willi





die auf der Suche nach ungespritztem





Einkaufen und essen, w







# **Unser Plastik-Planet**

Annette Spanring, Jasmine Österle, Manuela Kaufmann, Sara Raidel, Ulrike Feurle, Carmen Hantsche, Krumbach

und ist nicht mehr wegzudenken. Über Film- und Informationsabend des Gut die Auswirkungen und Alternativen Genug Teams zeigten das eindrucksvoll. informiert das Gut – Genug Team in Das Volumen an Plastikmüll, das in weni-Krumbach.

#### Die Welt des Plastiks

des Film- und Informationsabends von Annette, Jasmine, Manuela, Sara, Ulli und Carmen näher gebracht. Oft ist die Verwendung von Plastik einfach nützlich Im Rahmen des Informationsabends und bequem. Täglich verschwenden wir aber auch Unmengen von Wegwerfplastik, was ganz einfach vermieden werden könnte. Allein in Österreich werden jedes Jahr rund eine Milliarde Plastiksackerl ausgegeben.

auf uns selber sind dramatisch. Die Aus- meinde.

**Plastik umgibt uns in unserem Alltag** schnitteausdem Film "Plastic Planet" am gen Tagen in Haushalten entsteht, wurde von den Kindern der Volksschule und des Kindergartens in zwei Plastikskulp-... wurde den knapp 100 BesucherInnen turen verbastelt. Die Kunstwerke nahmen beeindruckende Ausmaße an.

## Stilvoll gegen Verschwendung

wurden vom Krumbacher Gut – Genug Team eigens kreierte Bio-Baumwolltaschen verschenkt: wer die Taschen regelmäßig zum Einkaufen in den Krumbacher Läden nutzt und den beigelegten Stempelpasse befüllen lässt, auf den Die Auswirkungen auf die Umwelt und wartet eine Einkaufsgutschein der Ge-

# Film- und Infoabend:

"Unser Plastik-Planet" am 27. März 2015 20.00 Uhr, Pfarrsaal Krumbach

Belohnungssystem für das Einkaufen mit den Krumbach-Taschen

#### Infos zum Projekt:

Carmen Hantsche, gemeinde@krumbach.at

#### Projektteam:

Annette Spanring, Jasmine Österle, Manuela Kaufmann, Sara Raidel, Ulrike Feurle, Carmen Hantsche











Einkaufen und essen, was uns und dem Klima gut tui









# Frühlingskräuter vor der Haustür

Agathe Lingenhel, Doren

Kochen ohne Einzukaufen? Stattdessen die zarten Pflänzchen in der ersten Frühlingssonne vor der Haustüre inspizieren und entsprechend ihrer Geschmackrichtung zu leckeren Menüs verkochen - wie das geht, zeigte Gut - Genug Teilnehmerin Agathe Lingenhel aus Doren.

#### Kulinarische Schätze

Agathe Lingenhel, ihres Zeichens Biobäuerin, Kräuterfrau und Gut – Genug Teilnehmerin, brachte bei einem Vortrag auf der Jahreshauptversammlung des Kneipp-Aktiv-Club Doren allen Interessierten zusammen mit Gerda Schmelzenbach die kulinarischen Schätze vor der Haustür nahe. Rund 20 BesucherInnen lauschten dem Vortrag und staunten über die Wirkungen der Kräuter auf

**Kochen ohne Einzukaufen? Stattdes**- unseren Körper, ihre Bedeutung für den **sen die zarten Pflänzchen in der ersten** Umweltschutz und unsere Zukunft.

#### Wildkräuter-Kochkurs

Wer sich auch für die Praxis interessierte, der war beim Kochkurs am nächsten Tag genau richtig: Gemeinsam kreierten die sieben Teilnehmerinnen ein Frühlingskräutermenü. Unter anderem sorgte ein Brennnesselschaumsüppchen und ein Dessert aus Löwenzahn für höchsten Gaumengenuss.

Agathe konnte das Interesse für Wildkräuter offensichtlich wecken, denn noch am selben Tag wurde die jahreszeitliche Wiederholung des Kochkurses vereinbart.

# Vortrag:

10. April 2015, 19.30 Uhr Pension Buhmann, Doren

# Kochkurs mit Wildkräutern:

11. April 2015 ab 9.00 Uhr bei Agathe und Karl Lingenhel, Doren

Agathe Lingenhel, Tel. 05516/2527 karl.lingenhel@aon.at











Einkaufen und essen, w









# Stark wie ein Apfelbaum

Kornelia Czitschatge und Christine Küng, Raggal

In der Volksschule Raggal/Marul stand len konnten. der Schwerpunktmonat April ganz im Zum Ausklang des ersten Projekttages Zeichen des Apfels.

# Schulapfelbaum

Kornelia Czitschatge und Christine Küng, zwei Mütter aus Raggal und Gut - Genug Teilnehmerinnen, war die Bedeutung von heimischen Lebensmitteln für die Umwelt besonders wichtig. Sie star-WIE EIN APFELBAUM in der Volksschule. Der Apfel symbolisierte dabei gesunde und regionale Lebensmittel.

Auftakt des Projektes bildete die gemeinsame Pflanzaktion eines Schulapfelbaumes. Anschließend gab es vier Stationen zu absolvieren bei denen sich die Kinder etwa als ImkerInnen üben oder Taschen aus ausgedienten Gleitschirmen bema-

versammelten sich alle ProjektteilnehmerInnen und lauschten gemeinsam der Geschichtenerzählerin Hertha Glück, die das Vorarlberger Märchen "Die drei goldenen Äpfel" erzählte.

#### Gesund und klimafreundlich

Am zweiten Projekttag standen der Apteten einen Schwerpunktmonat STARK fel und die gesunde Jause im Mittelpunkt des Geschehens.

> Die Filmvorführung "More than Honey" rundete den Themen-Monat ab.

> Das Projektteam rund um Christine und Kornelia hat die Wertschätzung für heimische Lebensmittel bei den Kindern geweckt, so dass zurecht gesagt werden kann: "Der Apfel fällt nicht weit vom

## Projektmonat in der Volksschule:

STARK WIE EIN APFELBAUM, April 2015

# Infos zum Projekt:

Kornelia Czitschatge Tel. 0699/19376381, czikorn@gmail.com

#### Projektteam:

Christine Küng und Kornelia Czitschatge











Einkaufen und essen, w









# Natürlich SELBSTGEMACHT

Daniela Kaufmann und Stefanie Hagspiel, Hittisau

In verschiedenen Workshops lernten Traditionelles Wissen die TeilnehmerInnen wie Kosmetikund Reinigungsprodukte selbst hergestellt werden.

#### Biologische Wohlfühlprodukte

Daniela Kaufmann und Stefanie Hagspiel wollen zeigen, dass Pflege- und Reinigungsprodukte nicht zwangsläufig aus der Fabrik kommen müssen. Im Rahmen von Gut – Genug organisierten sie deshalb Workshops zu Öko-Pflegeprodukten.

Im Spielgruppenraum in Hittisau wurden an mehreren Tagen Produkte wie Rasiercreme, Shampoo, Zahncreme, Lippenpflege, Waschmittel und Allzweckreiniger hergestellt. Und das ausschließlich auf natürlicher Basis!

Kursleiterin Lisa Stoff erweckte traditionelle Rezepte aus der Volksmedizin wieder zum Leben. Von ihrer Erfahrung mit umweltschonenden Pflegeprodukten konnten die TeilnehmerInnen profitie-

Dass es Alternativen zu industriellen Kosmetik- und Reinigungsprodukten gibt und dass dafür weder besondere Gerätschaften, noch teure Chemie nötig sind, lernten die TeilnehmerInnen im Workshop "Natürlich SELBSTGEMACHT". Und dass dieses Wissen nicht mehr selbstverständlich bei jedem vorhanden ist, bestätigten die ausgebuchten Workshops.

# Workshops Natürlich SELBSTGEMACHT

Workshop 1 Reinigungsmittel: 4. und 6. Mai 2015, je 18.30 bis 21.00 Uhr Workshop 2 Kosmetik:

9. Mai 2015, 13.00 - 19.00 Uhr jeweils im Spielgruppenraum Hittisau, max. 10 Personen je Workshop

#### Infos zum Projekt:

Daniela Kaufmann Tel. 05513/30423, daniela@suntopower.at

## Projektteam:

Stefanie Hagspiel, Daniela Kaufmann











Einkaufen und essen, v









# Lebensmittel sind kostbar

Beate Burtscher, Thüringerberg im Großen Walsertal

Lebensmittel sind kostbar! Wie das "Restl-Menüs" den bewussten Umgang mit Lebensmitteln geschont werden kann, erläuterte Beate Burtscher an einem Informationsvormittag

# Lebensmittel sind kostbar

Jedes Jahr landen in Österreich pro Haushalt essbare Lebensmittel im Wert von 300,- Euro im Restmüll – wertvolle Energie, deren Erzeugung Treibhausgase verursacht hat. Beate Burtscher möchte die BürgerInnen für den richtigen Umgang mit Lebensmitteln sensibilisieren und veranstaltete zusammen mit zwei Schülerinnen der HLW-Feldkirch und dem Sennereiladen Thüringerberg einen Informationsvormittag.

Haushaltsbudget und die Umwelt durch Platziert wurde der Informationsstand vor dem Sennereiladen, der an einem typischen Samstag von rund 50 Personen besucht wird. Ausgerüstet mit Infobroschüren und Restl-Rezepten klärten die engagierten Damen unter anderem über die Bedeutung von Mindesthaltbarkeitsdatum, den Sinn von Einkaufslisten und die Rolle von Lagerbedingungen auf.

> Ganz nach dem Motto "Bewusst einkaufen, transportieren, lagern und verwerten" lernten die interessierten PassantInnen an diesem Vormittag wie jede/r ganz einfach der Verschwendung von Lebensmitteln entgegentreten kann.

Informationsveranstaltung "Lebensmittel sind kostbar" im Sennereiladen Thüringerberg am 18. April 2015, 7.45 bis 10.00 Uhr

**Beate Burtscher** Tel. 0650/7200306 beateburtscher@aon.at











Einkaufen und essen, was uns und dem



**UNSER VIER WOCHEN ADEG OBST UND GEMÜSE AUS BIOLOGISCHER** UM ERZEUGUNG?





# Unser Adeg stellt um ...

Bettina Dünser und Maya Kleber, Sonntag im Großen Walsertal

... darüber freuen sich die Konsumenschaftlich für das Angebot BIOlogischer Produkte engagierten.

# **Idee wird Realität**

"Möchten Sie gerne im Nahversorger in Sonntag einkaufen und vermissen frisches Obst und Gemüse aus biologischer Produktion? Realität könnte diese Idee werden, wenn Sie sich als KonsumentIn dafür entscheiden!" Mit diesem Aufruf forderten Maya Kleber und Bettina Dünser gemeinsam mit dem Konsumverein Sonntag die BürgerInnen zur Teilnahme an der Umfrage auf.

Die Umfrage der Gut – Genug Teilnehmerinnen gab den BürgerInnen von enkeltaugliche Zukunft!

Sonntag eine Stimme und machte auf tinnen in Sonntag, die sich gemein- das große Interesse an Bio-Produkten aufmerksam. Der ADEG-Filialleiter ist zufrieden mit den Ergebnissen und hat bereits entschieden:

> Das Obst- und Gemüsesortiment wird im Sommer 2015 für vier Wochen auf biologische und regionale Produkte umgestellt. Zudem soll eine Bio-Kiste eingeführt werden, die über den Dorfladen bezogen werden kann.

Maya Kleber und Bettina Dünser geht es nicht darum alles perfekt, sondern das Wichtigste richtig zu machen. Wichtig ist für sie, dass der Bio-Landbau un-Obst & Gemüse aus biologischem Anbau terstützt und unsere Lebensgrundlagen geschont werden. Und wofür? Für eine

# **Unser Adeg stellt um**

Umfrage und anschließende vierwöchige Testphase mit biologischem und regionalem Obst und Gemüse im Nahversorger

# Infos zum Projekt:

Maya Kleber Tel. 0676/82283414 mhochviel@gmail.com

# Projektteam:

Maya Kleber, Bettina Dünser













Einkaufen und essen, was uns und dem









# Tonnen von Windelmüll...

Bettina Dünser und Maya Kleber, Sonntag im Großen Walsertal

...werden von uns allen bereits in jun- als gesunde, umweltfreundliche und gen Jahren "produziert". Über die Alternative "Stoffwindel" und deren Beitrag windeln vorgestellt wurden. zum Umweltschutz wurde im Rahmen eines Vortrags in St. Gerold informiert. Achtsamkeit in der Pflege

# **Stoffwindel versus Wegwerfwindel**

Mehr als eine Tonne Windelmüll wird von einem einzelnen Wickelkind "produziert". Diese Tatsache und der Umstand, dass Wegwerfwindeln 200 - 500 Jahre zum Verrotten benötigen, machte die beiden Gut – Genug Teilnehmerinnen Bettina Dünser und Maya Kleber betroffen. Deshalb organisierten sie zusammen mit Evi Kettner und Isolde Adamek und dem Familienverband Großwalsertal einen Vortrag, bei dem Stoffwindeln

kostengünstige Alternative zu Wegwerf-

Im Rahmen des Informationsabends, bei dem zehn interessierte Frauen teilnahmen, wurden auch verschiedene Wickelmöglichkeiten von Stoffwindeln gezeigt und über die Wichtigkeit der achtsamen Pflege diskutiert.

## Informationsabend:

"Stoffwindeln – Achtsamkeit in der Pflege" am 30. April 2015, 19:30 Uhr Bewegungsraum St. Gerold

# Infos zum Projekt:

Bettina Dünser, Tel. 0664/1581428 bettina.furxer@gmx.at

# Projektteam:

Maya Kleber, Bettina Dünser













Einkaufen und essen, was uns und dem Klima gut tu

















# 100 % Upcycling Fashion

Ida Bals, Hittisau

Im Frauenmuseum in Hittisau lernen begeisterte NäherInnen wie pensionierte Herrenhosen und –hemden in elegante Kleider, Röcke, Westen, Kappen und Accessoires verwandelt werden.

#### 100% Upcycling Fashion

Cloed Priscilla Baumgartner, Gründerin des Wiener Modelabels MILCH, verwandelt klassische, pensionierte Männeranzüge in Mode für Frauen und Männer. Aus Abfall und (anscheinend) nutzlosen Stoffen können so Designstücke hergestellt und Neuproduktionen vermieden werden. Die Gut – Genug Teilnehmerin Ida Bals ist begeistert vom Konzept des "Upcyclings" und bringt die Wiener Modedesignerin in den Vorderwald. Interessierte können im November 2015 an

einem Tagesworkshop mit Cloed Priscilla Baumgartner teilnehmen und selbst zur Nähmaschine greifen.

## Kleid Lenzi und Rucksack Friedolin

"Näh so viel du kannst!" ist das Motto des bevorstehenden Workshops, bei dem die TeilnehmerInnen mit Hilfe vorgefertigter Schnitte ihre eigene Kollektion entwerfen können. Ausrangierte Hemden und Hosen können dabei beispielsweise in Wickelrock Pia, das Kleid Lina oder den Rucksack Friedolin verwandelt werden. In diesem Workshop kann jeder einen kleinen Beitrag leisten, sich kreativ austoben und Ressourcen schonen.

dedesignerin in den Vorderwald. Inter- "Wir zollen unseren VorgängerInnen Reessierte können im November 2015 an spekt durch Recycling ihrer Weisheit."

Tagesworkshop mit Cloed Priscilla Baumgartner, Gründerin und Inhaberin des Wiener Modelabels MILCH: 14. oder 15. November 2015

14. oder 15. November 2015 10:00 – 18:00 Uhr im Frauenmuseum Hittisau

Kurskosten inkl. Material und Verpflegung EURO 100,-- pro Person max. 10 TeilnehmerInnen



Anmeldung und Infos zum Projekt: Ida Bals Tel. 0664/4355456 ida.bals@ hittisau.at

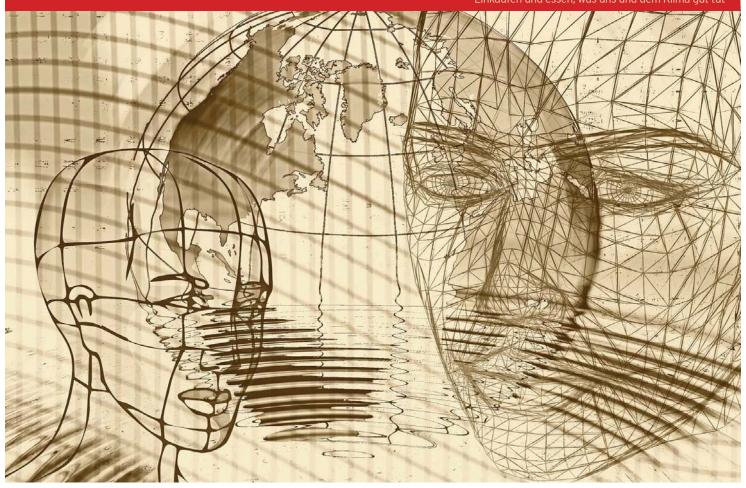








Finkaufen und essen was uns und dem Klima aut tu



# Geschichten vom guten Umgang mit der Welt Christiane Eberle, Hittisau

... werden bald von Heini Staudinger, Geschäftsführer der Firma GEA (bekannt durch die Waldviertler Schuhe), im Bregenzerwald erzählt.

#### **Charismatischer Vortragender**

Mit Heini Staudinger bringt die Gut – Genug Teilnehmerin Christiane Eberle 2016 einen charismatischen Vortragenden in den Bregenzerwald, der mit seiner "Scheiß die ned an!"- Mentalität überzeugt. Heini Staudinger setzt sich für Regionalwährungen, faire Arbeitsbedingungen und alternative Finanzierungsmethoden für kleine und mittlere Betriebe ein.

#### "Scheiß di ned an!"

... ist einer der Firmengrundsätze und Erfolgsrezept des Vortragenden Heini Staudinger. Mit der lokalen Produktion der Erfolgsmarke "Waldviertler" hat er es geschafft nachhaltig zu wirtschaften. Heini Staudinger traut sich neue Geschäftsmodelle zu leben und hat damit Erfolg. Den über 100 MitarbeiterInnen werden neben dem monatlichen Gehalt beispielsweise Biogemüse, Eier und Käse vom örtlichen Bauern "ausbezahlt". Das freut nicht nur die MitarbeteiterInnen, sondern auch die regionale Landwirtschaft.

Heini Staudinger hat es mittlerweile über die Grenzen Österreichs zu Bekanntheit gebracht und zeigt Perspektiven und Visionen für neue Wirtschaftssysteme auf. Ein spannender Vortrag auf den sich die BregenzerwälderInnen freuen können!

# Öffentlicher Vortrag durch Heini Staudinger in Hittisau

aufgrund terminlicher Engpässe bei Heini Staudinger Umsetzung im Jahr 2016

in Kooperation mit dem e5 Team Hittisau und der energieregion vorderwald



Christiane Eberle Tel. 0650/8772977 christiane.eberle@ aon.at









Einkaufen und essen, wa



# Gemeinsam pflanzen, pflegen und ernten

Christiane Eberle, Hittisau

in Hittisau stehen. Christiane Eberle initiiert im Rahmen von Gut - Genug ein Gemeinschaftsgartenprojekt mit vielen Facetten.

# Ein neues Verständnis

BürgerInnen produzieren gemeinsam einen Teil ihrer Nahrungsmittel selbst und finden dadurch zu einem reflektierterem Konsumverhalten - dieser Gedanke steht hinter dem weitreichenden Projekt.

Esgeht nicht nur um einen Garten, in dem gemeinsam Gemüse angebaut wird. In Lass es mich tun ... Kooperation mit mehreren Organisationen und Personen ist vielmehr an ein Geflecht von gärtnerischer Produktion Konfuzius: "Erzähle mir und ich vergesund sozialen Netzwerken gedacht: Ein se. Zeige mir und ich erinnere mich. Lass Obstgarten zusammen mit dem Obst- es mich tun und ich verstehe."

... soll in Zukunft auf der Tagesordnung und Gartenbauverein, gemeinschaftliche kostenlose Gemüsegärten auf parzellierten privaten Grundstücken, die Einbindung des vorhandenen Schulgartens und Kartoffelackers der Volksschule, Lebensräume für Menschen und Tiere gestalten (Stichwort Bienen, Hecken), Kurse für Garten- und Naturfreunde, gemeinsame Feste und Aktionen (z.B. Tauschmarkt, Wissen weitergeben, "Bänkle hocka"), alte Handwerkstechniken einbinden und wiederbeleben (z.B. traditionelle Zäune).

Christiane Eberle engagiert sich in ihrer Gemeinde ganz nach dem Motto von

# Gemeinschaftsgarten Hittisau

Umsetzung im Jahr 2016/2017;

in Kooperation mit dem Obst- und Gartenbauverein Hittisau, dem e5-Team Hittisau, der Volksschule Hittisau, den Bäuerinnen, dem Betreuten Wohnen. dem Mohi-Team und dem Familie Plus Team



Christiane Eberle Tel. 0650/8772977 christiane.eberle@ aon.at























# Sagenwanderung - Eintauchen in die Zeit unserer Vorfahren Helene Blank, Sulzberg

fuhr? Das erfuhren die Kinder der Im Anschluss an eine kleine Rast spielberg bei einer "sagenhaften" Wanderung.

# Sulzberger Sagen

Helene Blank, Lesepatin von "Vorarlberg liest" und Gut - Genug Teilnehmerin, hat ihr vielseitiges Engagement zu einem gemeinsamen Projekt vermit der vierten Klasse und deren Klassenlehrer Direktor Ernst Feurle am 23. April auf zu einer Sagenwanderung, bei der sie und Ernst Feurle Sagen an die Geschichte vom Sulzberger Schulstreit oder die Mühleholzsage.

#### Warum gab es früher keine Müllab- (Nachhaltig) leben wie früher

vierten Klasse der Volksschule Sulz- ten die Kinder pantomimisch zu einer Erzählung über Umweltverschmutzer. Sie ließen es sich aber nicht nehmen, dann auch alles aufzuzählen, wo der Müll in Sulzberg überall gesammelt und wiederverwertet wird. Und sie kamen zum Schluss, dass der beste Müll KEIN Müll ist:

Die Menschen früher produzierten bunden: Sie machte sich zusammen weit weniger bis keinen Müll. Sie lebten nachhaltiger und achteten auf ihre Umwelt. Sie waren noch weit mehr von der Natur abhängig wie wir heute.

Originalschauplätzen vorlasen - z.B. Heute leben wir dagegen so, als hätten wir noch eine zweite Erde zur Verfügung.

# Sagenwanderung an der Volksschule Sulzberg

Ein sagenhafter und erkenntnisreicher Vormittag zum Lebensstil von früher und heute u.a. am Beispiel Müll, 23. April 2015

# **Helene Blank**

Tel. 05516/2370, 0699/16056617 helene.blank@a1.net











Einkaufen und essen, was uns und dem Klima gut tu









# Der Lingenauer Kickerburger

Eva Wachter, Lingenau

Mit dem vielversprechenden Namen Lingenauer Kickerburger möchte Gut - Genug Teilnehmerin Eva Wachter Appetit auf vegetarische und klimafreundliche Speisen machen - und das klassische Verpflegungsangebot auf dem Fussballplatz erweitern.

#### Fleischlastige Massenverköstigung

Möchten wir während Sportveranstaltungen oder Zeltfesten etwas essen, haben wir meist die Wahl zwischen Leberkäse, Curry-Wurst und Zack-zack. Eva Wachter, Ernährungswissenschaftlerin und Gut – Genug Teilnehmerin, hat sich einem Kulinarik-Projekt verschrieben. Gemeinsam mit ihrem Mann möchte sie einen köstlichen "Kickerburger" kreieren, der das Standardangebot um eine vegetarische Alternative bereichert.

#### Gesund, regional und köstlich!

Die Gut – Genug Teilnehmerin hat es sich zum Ziel gesetzt, den CO<sub>2</sub>-Rucksack des vegetarischen "Kickerburgers" zu minimieren und die regionale Wertschöpfung zu fördern. Der Burger soll in der Region hergestellt werden und auch die Zutaten sollen möglichst aus Lingenau stammen.

Nur die Idee, die soll nicht im Ort bleiben! Die Werbetrommel soll gerührt werden und auch Schulen, die Gastronomie und Nahversorger in das Projekt miteinbezogen werden. Das Bewusstsein für eine klimafreundliche Ernährung ist meist nicht mit mahnendem Zeigefinger zu wecken. Mit dem "Kickerburger" geht Eva Wachter einen anderen Weg und ist überzeugt: "Ein gutes Produkt findet stets entsprechende Nachfrage!"

# Lingenauer Kickerburger

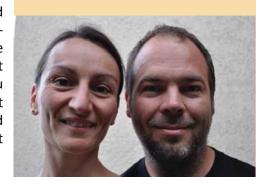
als vegetarisches und regionales Angebot bei Sportveranstaltungen

## Infos zum Projekt:

Eva Wachter, Tel. 0699/11054742 mathwachter@gmail.com

#### Projektteam:

Eva und Mathias Wachter











Einkaufen und essen, wa



# Offene Bücherschränke für Kinder in Lingenau

Ariane Grimm und Elisabeth Rüf-Küer, Lingenau

Lesespass für Kinder bis 10 Jahren haben sich Ariane Grimm und Elisabeth Rüf-Küer überlegt: Sie stellen frei zugängliche Bücherschränke bestückt mit men ausgemusterte Bücher eine neue ausgemusterten Büchern an verkehrssicheren, kinderfreundlichen Orten in Lingenau auf.

#### Weiterverwenden

Die meisten Eltern kennen das Problem: Kinderbücher sind nur für einen begrenzten Zeitraum spannend, danach verstauben sie häufig im Regal - viel zu schade zum Wegwerfen.

Die Gut - Genug Teilnehmerinnen aus Lingenau, Elisabeth Rüf-Küer und Ariane Grimm, verwirklichen eine besondere Idee zur Weiterverwendung:

Sie stellen an drei öffentlichen Orten in Sitzbank - entstehen.

Einen unkonventionellen Zugang zum Lingenau offene Bücherschränke auf - Lesespass ohne Öffnungszeiten und ohne Gebühren, in der freien Natur oder zum Mitnehmen nach Hause. Dabei bekom-Aufgabe und Müll wird vermieden.

#### **Positive Nebenwirkungen**

Die beiden Mütter möchten mit ihrem Projekt zudem dem Thema Lesen und Vorlesen neuen Schwung verleihen. Auch Sieglinde Winder, Leiterin der Lingenauer Bibliothek, begrüßt diesen Zugang zur Lesekompetenz sehr.

Weitere Effekte: Die Kinder werden zu mehr Bewegung animiert um zu den Schränken zu gelangen und neue Treffpunkte für Kinder und Eltern - an den Bücherschränken gibt es jeweils eine

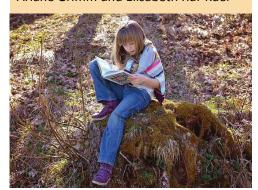
Offene Bücherschränke (würfelförmig, mit Glastür) an öffentlichen Orten in Lingenau (Oberbuch, Hehl, Rain), Umsetzung bis zu den Sommerferien, handwerkliche Unterstützung durch Tischler Wolfgang Bereuter

#### Infos zum Projekt:

Ariane Grimm, Tel. 0664/88434442 a.grimm@xi-berg.at

#### Projektteam:

Ariane Grimm und Elisabeth Rüf-Küer













Einkaufen und essen, v



# Backen für das Gemeinwohl

Helene Blank und Kriemhilde Steurer, Sulzberg

Rupert Lorenz hat sich mit seiner Bäckerei "Back Kultur" der Gemeinwohl- In der Backstube wird der Grundsatz ökonomie verschrieben. Nicht Finanzgewinne, sondern die Bedürfnisse der KonsumentInnen und die Umwelt sind dabei Ziele seines unternehmerischen Handelns.

#### Gemeinwohlökonomie

Helene Blank und Kriemhilde Steurer haben sich im Rahmen von Gut - Genug mit dem Wirtschaftsmodell der Gemeinwohlökonomie beschäftigt und es ist ihnen ein Anliegen diese Philosophie interessierten SulzbergerInnen näher zu bringen. Im Herbst 2015 wollen sie Rupert Lorenz in Göfis besuchen, wo es für alle Interessierten neben einer Backvorführung auch einen Vortrag geben wird.

#### "Back Kultur"

verfolgt, möglichst wenig CO, bei der Beschaffung, Produktion und bei der Vermarktung der Waren zu verursachen. Um diesem Grundsatz gerecht zu werden, beschränkt sich der Bäckermeister auf regionales Getreide und BIO - Rohstoffe. Außerdem wird zu 99% auf Verpackungsmaterial verzichtet. Erneuerbare Energien kommen mittlerweile nicht nur bei der Herstellung, sondern auch bei der Auslieferung mit dem Elektro-Auto zum Einsatz.

Rupert Lorenz zeigt, wie gesunde und nachhaltige Backwaren entstehen und wie durch neue Werte ein Umdenken im Wirtschaften möglich ist. Davon können sich die SulzbergerInnen inspirieren lassen...

## Vortrag und Backvorführung

Herbst 2015 in Göfis bei BACK KULTUR mit Bäckermeister Rupert Lorenz

#### Infos zum Projekt:

Helene Blank, Tel. 05516/2370, 0699/16056617, helene.blank@a1.net

# Projektteam:

Helene Blank, Kriemhilde Steurer











Einkaufen und essen, was uns und dem Klima gut tu









# Bewusst einkaufen in Sibratsgfäll

Claudia Nußbaumer, Elfi Nußbaumer und Marlene Steurer, Sibratsgfäll

Die Gut – Genug Teilnehmerinnen in Sibratsgfäll informieren über die Auswirkungen von Kaufentscheidungen und bieten den "Dorfschoppern" eine eigene Einkaufstasche als Alternative zum Plastiksackerl.

#### **Auftrag: Bewusstseinsbildung**

Die drei Sibratsgfäller Gut – Genug Teilnehmerinnen Claudia Nußbaumer, Elfi Nußbaumer und Marlene Steurer haben ihr Engagement auf das bewusste und nachhaltige Einkaufen in der hochgelegenen Gemeinde Sibratsgfäll gelenkt. Den Aufakt ihrer Aktivitäten bildete ein PowerPoint Vortrag mit Filmpräsentation im November 2014 bei der Jahreshauptversammlung der Senioren. Im Frühsommer 2015 kamen auch die Mitglieder des Kneippvereins in den Genuss

dieses Vortrags. Damit wollten Claudia, Elfi und Marlene die Auswirkung unserer Kaufentscheidungen auf die Umwelt aufzeigen und die SibratsgfällerInnen zum bewussten Einkaufen animieren.

# **Umfangreiche Aktivitäten**

Um aber nicht bei reinen Worten zu bleiben, gingen die Sibratsgfällerinnen auch auf die Nahversorger zu: Ihr Ziel ist ein Sortiment an saisonalem und biologischem Gemüse im heimischen Nahversorger und der weitgehende Verzicht auf das Plastiksackerl beim Einkauf. Zur Unterstützung entwarfen die Gut – Genug Teilnehmerinnen eine "Dorfschopper"-Tasche für all jene SibratsgfällerInnen, die in Zukunft bewusst einkaufen wollen

Vorträge zu den Auswirkungen unserer Kaufentscheidungen auf die Umwelt bei der Jahreshauptversammlung der Senioren im November 2014 und beim Kneippverein Sibratsgfäll 2015

"Dorfschopper"-Tasche

#### Infos zum Projekt:

Claudia Nußbaumer, Tel. 05513/2736 claudia\_nussbaumer@aon.at

# **Projekteam:**

Claudia Nußbaumer, Marlene Steurer, Elfi Nußbaumer













# Welche **Wirkungen** hat Gut - Genug?

Die begleitende Evaluation setzte zu zwei zentralen Zeitpunkten an. Bereits vor der ersten Veranstaltung wurden alle Teilnehmerinnen gebeten, eine ex-ante Befragung über einen Online-Fragebogen auszufüllen. Unmittelbar nach der letzten Veranstaltung wurden ähnliche Fragen, mit dem Fokus auf Auswirkungen neuerlich über einen vergleichbaren Online-Fragebogen gestellt.

Die beiden Befragungen wurden ausgewertet, zentrale Erkenntnisse gesammelt und mit der teilnehmenden Beobachtung während aller 5 Veranstaltungen sowie mit den Reflexionen während der Veranstaltungen trianguliert.

Zentrale Herausforderung bei der Evaluierung ist die Quantifizierung der Auswirkungen auf den Ausstoß von klimawirksamen Gasen. Wir haben dafür bereits während des Projektes die Methode der Initiative "Ein guter Tag hat 100 Punkte" (<a href="www.eingutertag.org">www.eingutertag.org</a>) benutzt, die den Teilnehmerinnen ermöglicht, einfache Abschätzungen über Größenordnungen zu tätigen.

# Zentrale Ergebnisse der Wirkungsanalyse sind:

- Der Zielgruppe wird von anderen Menschen eine hohe Glaubwürdigkeit zuerkannt und entsprechend offen und interessiert werden auch die Anregungen der Teilnehmerinnen von anderen Akteuren in den Gemeinden aufgegriffen.
- Es konnten deutliche Verhaltensänderungen und konkrete Einsparungen in den jeweiligen Lebensstilen der Teilnehmerinnen nachgewiesen werden. Zusätzlich scheint v.a. die Wirkung über ihre Funktion als Multiplikatorinnen immens.
- Grobe Abschätzung der Auswirkung auf die Emissionen klimaschädlicher Gase unter Nutzung der Methodik von www.eingutertag.org: Einsparung pro Tag von durchschnittlich ca. 90 Punkten pro Tag. Das entspricht einem CO2-equ. Wert von 2,2 Tonnen pro Teilnehmerin und Jahr (Annahme: die Verhaltensänderung ist dauerhaft).
- Bei mehr als 56 % der Teilnehmerinnen haben alle Familienmitglieder die Auswirkungen des Projekts mitbekommen und auch mitgetragen. Bei weiteren 31 % der Teilnehmerinnen haben alle Familienmitglieder zumindest die Inhalte näher gebracht bekommen und darüber rege diskutiert.
- 71% der Teilnehmerinnen haben Freunden und Bekannten die Inhalte von Gut Genug vermittelt, diese zeigten Interesse daran und haben teilweise auch selbst Dinge umgesetzt.
- Mehr als 2/3 der Teilnehmerinnen haben das öffentliche Interesse am Projekt als sehr groß wahrgenommen.
- Vor Beginn des Projekts nahmen weniger als die Hälfte der Teilnehmerinnen den Klimaschutz als größte Herausforderung wahr. Nach Abschluss des Projektes stieg dieser Wert auf fast 94%.
- Die Motivation bei den Teilnehmerinnen, selbst aktiv zu werden und etwas zu verändern, ist signifikant angestiegen.
- Deutlichste Verhaltensänderungen konnten bei jüngeren Frauen in Haushaltsverantwortung beobachtet werden.



