

# FrauenStärken



Aus dem  
Vollen  
schöpfen

## Lebens.Mittel



Helene Daxecker-Okon



IMPRESSUM

FrauenStärken. Zeitschrift der Frauen in der Diözese Innsbruck  
**Medieninhaber:** Diözese Innsbruck, Katholische Frauenbewegung  
**Herausgeberin:** Katholische Frauenbewegung  
**Redaktion:** Mag.<sup>a</sup> Bernadette Embach-Woschitz, Mag.<sup>a</sup> Helene Daxecker-Okon, Dr.<sup>in</sup> Elisabeth Pauer, Mag.<sup>a</sup> Regina Maria Pendl MAS, Mag.<sup>a</sup> Anna Kraml PhD, Herlinde Keuschnigg, Maria Gottardi  
**Bildredaktion:** Maria Gottardi  
**Bildnachweise:** S 1 Ernte © Jay Yuno auf iStock, S 2: Porträt Helene Daxecker © privat, S 3: Haubenköche © Alexa auf Pixabay, Porträt Elisabeth Pauer © Sepp Hofer, S 4: Kuh auf der Weide © KI generiert mit DALL.E, S 5: Amelework Tefera © privat, Manjola Pühringer © privat, S 6: Maria Gutleben im Hofladen und Porträtbild © privat, S 7: Zwetschkenknödel © privat, Shakhuka © privat, 8/9: Bern - Das Fresko des Mirrakles zu Kana in der Dreifaltigkeitskirche © Sedmak auf iStock, Porträt Martina Kraml © Wedermann, S 10: Il Corvo © Diözese Innsbruck, S 11: Eingelegtes Gemüse © Anna Solovej auf iStock, S 13: Porträt Anna Kraml © Arno Cincelli, S 14: Brot brechen © nerudol auf iStock, S 15: Karin Stöttinger © Jonas Stöttinger, Bernadette Embach-Woschitz © Claudia Höhne, S 16: Maria Gottardi © privat  
**Verwaltung:** Maria Gottardi  
**Alle:** Riedgasse 9, 6020 Innsbruck, T: 0512 / 2230-4323, M: kfb@dibk.at  
**Bankverbindung:** Raiffeisen-Landesbank Tirol AG, IBAN: AT09 3600 0000 00559 8490  
**Hersteller:** Steiger Druck, Lindenweg 37, 6094 Axams  
 Alle Rechte sind vorbehalten, auch die Übernahme von Beiträgen nach § 44 Abs. 1 und 2 Urheberrechtsgesetz.  
 Wir werden vom Amt der Tiroler Landesregierung, Abteilung Gesellschaft und Arbeit – Bereich Frauen und Gleichstellung finanziell unterstützt! **DANKE!**  
 Nächster Redaktionsschluss:  
 1. November 2024 (Ausgabe erscheint Mitte Dezember 2024)



Offenlegung gemäß § 25 Mediengesetz:  
 FrauenStärken – Zeitschrift der Frauen in der Diözese Innsbruck.  
 Inhaber: Diözese Innsbruck, Katholische Frauenbewegung, Riedgasse 9-11, 6020 Innsbruck. Unternehmensgegenstand: Die FrauenStärken sind die offizielle vierteljährliche Zeitung der Diözese Innsbruck, Katholische Frauenbewegung. Sie berichten über das kirchliche, gesellschaftliche und kulturelle Leben in der Diözese Innsbruck, in Österreich und in der Welt aus Frauenperspektive. Die FrauenStärken möchten die vielfältigen Existenzweisen von Frauen sichtbar machen. Sie fördern das Glaubenswissen und Glaubensleben von Frauen mit dem Aspekt der Gleichstellung von Frauen und Männern in Kirche und Gesellschaft auf Grundlage feministischer Theologie.

Gefördert von:



## Waffeln

Liebe Leserin, lieber Leser!

Es war kein Gourmettempel, in den meine jüngste Tochter und ich unlängst einkehrten, sondern eines von diesen Selbstbedienungsrestaurants, die man aus Schigebieten kennt: Menschen mit Tablett, eine große Auswahl an Pommes und Knödeln, eine lange Schlange an der Kasse ... Miriam wollte Waffeln.

Es war heiß. Der Koch hatte Stress, er schwitzte und hätte allen Grund gehabt, grantig zu sein. Doch er bereitete die Waffeln mit einer Freude und Hingabe zu, die auf mein (ohnehin sehr fröhliches) Kind und mich übersprang: Erdbeerstücke sowie gelbe und rosa Eiskugeln schlug er in die Waffel ein, verschloss sie mit Schokoladestäbchen und dekorierte sie noch. „So schön und alles essbar“, jubelte meine Tochter. Sie aß genussvoll langsam ihren Teller leer.

Von dieser Art des Essens ist in dieser Ausgabe die Rede. Essen, dass mehr enthält als körperliche Sättigung: Erinnerung, Versöhnung, Toleranz, Schönheit, Gemeinschaft, Freundlichkeit ...

Lesen Sie selbst!

Es grüßt herzlich

Helene Daxecker-Okon

PS: Ein Genuss der anderen Art ist das Buch „Eine Handvoll Licht“ unserer kfb-Vorstandsfrau Petra Unterberger. Wir sind sehr stolz auf sie! Kaufen Sie das Buch und geben Sie jeder Woche des Jahres einen besinnlichen Grundton! Sie unterstützen zugleich die Aktion Familienfasttag, das Hilfswerk der Katholischen Frauenbewegung. Vielen Dank!

Das Buch (224 Seiten) wird am Do, 26.9.2024 im Leuthaus des Stiftes Wilten präsentiert. Die Autorin ist anwesend und wird aus ihrem Werk lesen.

Mag.<sup>a</sup> Helene Daxecker-Okon ist Vorsitzende der Katholischen Frauenbewegung, Diözese Innsbruck



## Alltagssterne und -hauben!

„Heut' isch Montag – Nudeltag, Dienstag – Strudeltag, Mittwoch – Knödeltag, Donnerstag – Fleischtage, Freitag – Fasttag ...“ haben wir an Abenden erlebnisreicher Tage im Wander- oder Schilager, in immer schnellerem Tempo, wie es zu diesem Lied gehört, gesungen. Heute wird mir bewusst, dass die zungenbrecherische Liedzeile auch den früher im bäuerlich-bürgerlichen Alltag üblichen festen Essens- und Speise-Rhythmus zum Ausdruck gebracht hat. Glücklicherweise, wer nicht nur die dem Reim geschuldeten Lebensmittel ausreichend zur Verfügung hatte. Denn Hausfrauen mussten auch die (Lebens)Kunst beherrschen, in Notzeit aus nur kargen Zutaten etwas Essbares für die hungrigen Mäuler auf den Tisch zu zaubern.

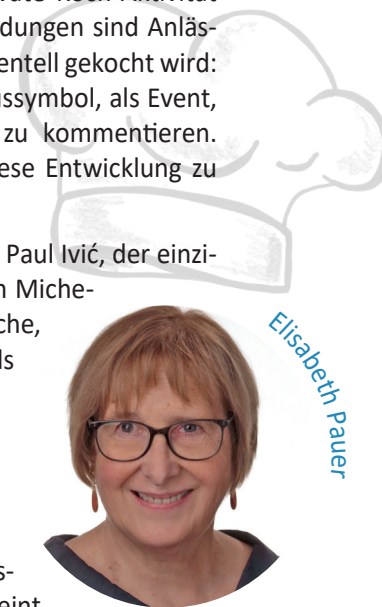
Einem immer schnelleren Lebens-Tempo geschuldet, sind gemeinsame Mahlzeiten an Wochentagen eher zur Ausnahme geworden. Unterschiedliche Arbeitszeiten verunmöglichen das gemeinsame Essen. Fast-Food-Produkte füllen hungrige Mägen in kurzen Mittagspausen. Dabei ist das Thema „Essen“ allgegenwärtig: Im Zusammenhang mit damit verbundenen „Störungen“, mit immer häufigeren Allergien, mit neuem Bewusstsein bezüglich der Verwendung gesunder Lebensmittel und als „Spielwiese“ kreativen Experimentierens. Sterne- und haubengekrönte Gourmetköche und -köch:innen haben sich durch ihre Tätigkeit am Herd längst ihren Platz auch in der „Seitenblicke“-Gesellschaft erobert, und Fernseh-Koch-Shows boomen.

Dem gegenüber empfinde ich es geradezu als paradox, wenn die Forderung, dass Familien- und Hausarbeit einen Pensionsanspruch begründen soll, mit der Formulierung, „das drängt die Frauen zurück an den Herd“, zurückgewiesen wird. Auch ein kritischer Standpunkt darf sich nicht dieser Wortwahl bedienen, denn sie wertet die Arbeit der Lebensmittelverarbeitung am häuslichen Herd ab. Dabei werden als Voraussetzung für gesunde Ernährung von Expert:innen

gebetsmühlenartig genannt: Abwechslungsreiche und frisch zubereitete Kost, die Verwendung saisonaler und regionaler Produkte, keine oder nur wenige Fertigprodukte. Arbeit am Herd, von wem immer geleistet, lässt grüßen und will, auch monetär, wertgeschätzt sein ...

Ähnlich der Entwicklung, dass es immer weniger „normale“ Gasthäuser, dafür aber mehr Gourmetlokale gibt, verlagert sich die private Koch-Aktivität aufs Wochenende hin. Auch Einladungen sind Anlässe, für die aufwändig und experimentell gekocht wird: Kochen als neues Hobby, als Statussymbol, als Event, um diesen Trend „neudeutsch“ zu kommentieren. Der Kochbücher-Boom scheint diese Entwicklung zu bestätigen.

Die Speckknödel seiner Mama hat Paul Ivić, der einzige österreichische Koch mit einem Michelin-Stern für rein vegetarische Küche, kürzlich in einer Radiosendung als seine Lieblingsspeise genannt. Er empfindet Kochen, egal ob für die Lieben daheim oder im professionellen Rahmen, als Form der Wertschätzung. Selbstverständliche Aufmerksamkeit bei der Essenszubereitung für ihre Familie scheint auch eine liebe Bekannte eingebracht zu haben. Denn kürzlich hat sie zu ihrer Verwunderung erfahren, dass ihre Tochter – eine Persönlichkeit des öffentlichen Lebens – in einem Zeitungsinterview die Frage nach einer prägenden Kindheitserinnerung mit „die Kochkünste meiner Mutter“ beantwortet hat. Eine im Bunde vieler Frauen, die sich als Alltagsköchinnen Sterne und Hauben verdient haben!



Elisabeth Pauer

Dr.<sup>in</sup> Elisabeth Pauer ist Dipl. Ehe-, Familien- und Lebensberaterin, freie Journalistin und HAUSFRAU



# Hafermilch oder Kuhmilch?

## Was darf in meinen Kaffee?

Immer, wenn ich mit meinen Töchtern frühstücke, dann gesellt sich zu meiner Milchflasche am Tisch eine Packung Haferdrink. Und die Frage steht im Raum: Wäre mein morgendlicher Fairtrade Kaffee nachhaltiger, wenn ich statt Kuhmilch diesen Haferdrink verwenden würde?

Pflanzliche Lebensmittel haben eine bessere CO<sub>2</sub>-Bilanz als tierische, das sollte in Zeiten des Klimawandels Argument genug sein, sich umzustellen, oder?! Der Lebensmittelreport 2024 von *Land schafft Leben* liefert interessante Hintergründe für meine Frage.

Fast die Hälfte der Landwirtschaftsflächen in Österreich sind Grünland, das für den Ackerbau nicht geeignet ist, weil es dort zu steil, zu feucht und auch zu kalt ist. Nur als Futtermittel für die Viehzucht ist dieses Land für die Lebensmittelproduktion nutzbar. Eine Wiese nimmt im Jahreslauf viel CO<sub>2</sub> auf. Wird die Kuh nur mit Grünfütter gefüttert und auf der Weide gehalten, dann schließt sich somit ein natürlicher Kohlenstoffkreislauf.



Im Gegensatz dazu entstehen bei der Produktion, dem Transport und der Verdauung von Futtermitteln, z.B. aus Soja, Mais und Getreide, Treibhausgase, die von den abgeernteten Ackerflächen nicht mehr gebunden werden können.

Andererseits fallen bei der Produktion pflanzlicher Lebensmittel Nebenprodukte an, die nur noch als Tierfutter sinnvoll genutzt werden können. Beim Haferdrink beispielsweise geht nur ein Drittel des Hafers in den Drink. Die immer noch sehr nährstoffreichen Reste sind ein hervorragendes Futtermittel.

Fazit: Milch aus Tirol, am liebsten Heumilch, ist für mich weiterhin ok. Zum Backen und Kochen versuche ich inzwischen aber immer öfter, auch Haferdrink zu verwenden.

Quelle: *Land schafft Leben* (<https://www.landschaftleben.at>) Bildnachweis: KI generiert mit DALL.E

Anita Löffler, kfb Vorstandsfrau und Referentin für die Aktion Familienfasttag

# Was bedeutet Gastfreundschaft für Dich?

## Amelework Tefera aus Äthiopien:

Als äthiopische Frau, die seit über 30 Jahren in Österreich lebt, sehe ich Gastfreundschaft als Brücke zwischen den Kulturen und Ausdruck meiner Herkunft. Schon als Kind habe ich gelernt, dass Gastfreundschaft nicht nur Pflicht ist, sondern auch Respekt, Anerkennung und Liebe bedeutet. In Äthiopien gilt sie als heilige Handlung, die Gastgeber und Gast ehrt.

Ein zentrales Element der äthiopischen Gastfreundschaft ist die Kaffeezeremonie. Dabei wird der Kaffee frisch geröstet, gemahlen und dreimal aufgebriht, was oft mehrere Stunden dauert. Während der Zeremonie wird auch Weihrauch geräuchert. Sein markanter Duft reinigt intensiv – innerlich wie äußerlich – und befreit von negativen Gedanken und Gefühlen. Diese Tradition betont, dass jedes Herz, unabhängig von seiner Herkunft, Wärme und Akzeptanz sucht.



Seit meiner Ankunft in Österreich habe ich diese Tradition fortgeführt. Besonders zu Weihnachten, wenn ich meinen Stand betreue und äthiopischen Weihrauch verkaufe, kann ich meine Kultur teilen und die österreichische Gastfreundschaft erleben. Eine Einladung in mein Haus oder an meinen Stand bietet die Chance, Gemeinsamkeiten zu entdecken und Vorurteile abzubauen.

Amelework Tefera findet man in der Vorweihnachtszeit bei ihrem Stand „SABA – Äthiopischer Weihrauch“ am Christkindlmarkt in der Innsbrucker Altstadt und am Haller Adventmarkt.

## Manjola Pühringer aus Albanien:

Der Gastfreundschaft kommt in Albanien seit jeher mindestens ein gleich hoher Stellenwert zu wie der Familie. Gleichzeitig ist sie eine Selbstverständlichkeit und wird auch in einem gesellschaftlich veränderten Land hochgehalten.

Bestimmendes Element ist dabei das Essen, mit dem die Gäste sehr verwöhnt werden. Die Tafel muss sich förmlich „biegen“ unter der Vielzahl an Speisen und Getränken. Auch Familien, die sich finanziell nicht leichttun, halten sich an das un-

geschriebene Gesetz der Gastfreundschaft – auch im Ausland, in der weltweiten „Diaspora“, die mittlerweile sehr weit verbreitet ist unter meinen Landsleuten.

In der Phase des Kommunismus und bis zu dessen Ende 1991 war die Versorgung mit Nahrung teilweise sehr mangelhaft. Dennoch bemühten sich auch in dieser Zeit die Menschen, ihren Gästen möglichst viel zu bieten.

Denn durch unsere Gastfreundschaft drücken wir Wertschätzung und Respekt gegenüber unseren Gästen aus. So ist das in unserer Kultur verwurzelt, und so leben wir das auch heute noch – in Albanien ebenso wie außerhalb der Heimat.

Manjola Pühringer betreibt die Kinderboutique „Das Kinderreich“ am Innsbrucker Domplatz.



## Michiyo (Mitsi) Toi aus Japan:

Alle, die Japan einmal besucht haben, sind beeindruckt von der Gastfreundschaft und Höflichkeit der Japaner. Obwohl viele Japaner nur wenige Fremdsprachen beherrschen, zeichnet sich ihre herzliche und höfliche Gastfreundschaft durch mehr als nur Worte aus. Woher kommt diese „Kultur der Gastfreundschaft“?

Man sagt, dass sie aus kulturellen Bräuchen stammt, in denen es wichtig ist, den „Weg“ (Dō) zu beherrschen, wie z. B. die Sadō (Teezeremonie, Weg zum Tee), Kadō (Weg zur japanischen Kunst des Blumensteckens), Shodō (Weg zur Kalligraphie). Bei der Sadō (Teezeremonie) zum Beispiel lernt man nicht nur, wie man Tee zubereitet, sondern auch, wie man sich dem Gast gegenüber respektvoll und harmonisch verhält. Wenn man diese „Wege“ von Kindesbeinen an erlernt, erwirbt man natürlich Gastfreundschaft von Herzen.

Michiyo (Mitsi) Toi, BA, betreibt eine Naturheilpraxis „Cocokara“ in Innsbruck. [www.naturheilpraxis-cocokara.com](http://www.naturheilpraxis-cocokara.com)



## Leichtfüßig den Himmel entdecken

POETISCH UND BESINNLICH  
DAS LEBEN SPÜREN

Jede Woche erzählt die Autorin von einer Alltagserfahrung und verknüpft sie mit biblischen Geschichten und den Zeiten im Jahreskreis. Gedichte, Gebete, Körperübungen und meditative Bilder machen Spiritualität sinnlich erfahrbar.

Mit Übungsanleitungen zum Anhören

Mit dem Kauf unterstützen Sie Frauen weltweit! [www.teilen.at](http://www.teilen.at)

**TERMINE BUCHVORSTELLUNG**

Wir laden alle Interessierten sehr herzlich zur Buchvorstellung ein. Die Autorin ist anwesend und wird aus ihrem Buch lesen.

<p><b>Wann:</b> Do, 26.09.2024, 19:00 Uhr</p> <p><b>Wann:</b> Di, 08.10.2024, 09:00 Uhr</p> <p><b>Wann:</b> Sa, 12.10.2024, 09:00 Uhr</p> <p><b>Wann:</b> Di, 12.11.2024, 19:00 Uhr</p> <p><b>Wann:</b> Do, 28.11.2024, 19:45 Uhr</p>	<p><b>Wo:</b> Im Leuthaus Stift Wilten, Innsbruck, mit musikalischer Umrahmung</p> <p><b>Wo:</b> Im Pfarrsaal/Widum (2.St.) Steinach im Rahmen des Kontaktkaffees</p> <p><b>Wo:</b> Im Alten Widum, Landeck im Rahmen des Frauenbrunches</p> <p><b>Wo:</b> Im Gemeindehaus Axams, Sylvester-Jordan-Straße 12, 6094 Axams</p> <p><b>Wo:</b> Im Pfarrsaal Allerheiligen, St. Georgsweg 15, adventliche Impulse zu Frauen aus der Bibel</p>
---	--

Bei Bestellung über das kfb Büro gehen ca. € 9,- des Verkaufserlöses an die Aktion Familienfasttag. Das gilt auch für Bücher, die direkt bei der Lesung gekauft werden. [kfb@dibk.at](mailto:kfb@dibk.at) oder 0512/2230 4323





## Gute Botschafter der Landwirtschaft

Ausgangslage: Vollerwerbshof mit Milchwirtschaft und Zuchtbetrieb, Schweinehaltung, 7 Hektar landwirtschaftlicher Grund mit Wiesen, Äckern, Wald.

Mit der Hochzeit stieg ich in diesen Betrieb meines Mannes ein und bei einem Blick über die Landschaft sah ich überall nur Wiesen und Wald, dazwischen ein Acker mit Mais oder Kartoffeln. Die Südtiroler Heimat, in der ich aufgewachsen bin, bot hingegen so viel Wachstum und Artenreichtum! Da sollte sich in der neuen Heimat schon bald etwas ändern.

Es war mir wichtig, dass der Hof ein ertragreiches Einkommen für die ganze Familie erwirtschaftet. Gesundes Obst und Gemüse selbst zu erzeugen und die Tiere mit hofeigenem Futter zu versorgen, war aufgrund der Lage des Hofes ja möglich!

So bepflanzten wir einen Hektar mit Äpfeln, Birnen, Zwetschgen, Holunder, Erdbeeren, Johannisbeeren und Himbeeren.

Ebenso kann ich der Familie, den Kindern, nichts Besseres geben als das, was ich selbst herstelle. Nichts Gesünderes kann ich bieten, als von Pflanze, Strauch und Baum frisch wegessen zu können. Gerade dieser Gedanke hat mich sehr beschäftigt und immer wieder motiviert, etwas Neues anzupflanzen und meine ganze Energie für Familie und Hof einzubringen.

Durch den Ab-Hof-Verkauf gelang es uns immer besser, die hofeigenen Produkte direkt an Kundinnen und Kunden weiterzugeben und das nötige Einkommen zu erwirtschaften.

War in den ersten Jahren die Umstellung auf den Obstbau als Alternative zur Milch eine Herausforderung, so kämpften wir im späteren Verlauf mit Besprechun-

gen, Ansuchen und Gutachten, um eine Hofschank zu errichten. „Zu Gast beim Bauern“ bereicherte uns auf persönlicher Ebene mit vielen neuen Bekanntschaften und wertvollen Gesprächen. Zudem sahen wir mit der Zeit die große Notwendigkeit, gute „Botschafter der Landwirtschaft und deren Produkte“ zu sein.

Durch die Umgestaltung des Hofes und die Umwidmung der Felder für Getreide, Kartoffeln und Gemüse sowie einen Obst- und Weingarten hat sich die Kulturlandschaft unserer Umgebung positiv verändert. Die Aussage einiger Kunden „hier sieht's aus wie in Südtirol“, erfreut mich sehr.

Zusammenhalten, miteinander Arbeiten, Kinder aufwachsen sehen und begleiten, füllten viele Jahre aus. Wenn ich auf die fast 40 Jahre als Bäuerin zurückblicke, darf ich sagen, dass mein „Bäuerinsein“ schön und lebensumfassend war.

Ich bin dankbar, dass ich in einer guten Zeit leben und die Landschaft so wunderbar mitgestalten durfte,

- ♣ dass die Freude mit der Familie und dem Hof mich immer noch erfüllt,
- ♣ dass mich mein Gott-Vertrauen hält und mir Kraft gibt
- ♣ und dass ich jetzt in der Pension noch gesund und rückblickend sehr zufrieden bin.

„Gott hat uns einen Geist der Kraft, der Liebe und der Selbstbeherrschung gegeben.“ (2. Timotheus 1,7)

Mit zunehmendem Alter kann ich auch das besser verstehen und begreife immer mehr, wie wichtig und gut diese geistliche Führung ist.

[Maria Gutleben, aufgewachsen auf einem Weinbauernhof in St. Peter/Bozen, seit der Hochzeit in Itzling als Biobäuerin tätig, fünf Kinder. Obstverarbeitung, Schule am Bauernhof, Seminarbäuerin, Kräuterausbildung](#)

## Traditionelle Familienrezepte

### „Bachene Zwetschkenknödel“

Als meine Oma Inge 1950 ins tiefste Mühlviertel zu meinem Opa zog, musste sich die gebürtige Linzerin an so manchen neuen Brauch gewöhnen. Dazu gehörten auch die „bachenen Zwetschkenknödel“ meiner Uroma, die im Sommer zur Zwetschkenernnte serviert wurden. Bis heute sind diese ein fester Bestandteil jedes Besuchs im Mühlviertel. Inzwischen zubereitet von meiner Tante Anni.

#### Zutaten für ca. 30 Knödel:

600g gekochte Kartoffeln  
150g Mehl  
1 Ei  
1 Prise Salz  
30 kleinere Zwetschken  
Etwas Butter  
1 Glas Milch  
1 EL Zucker



#### Zubereitung:

Aus den gekochten Kartoffeln, Mehl, Ei und Salz einen Teig kneten. Anschließend die Zwetschken dünn mit Teig ummanteln, in flüssiger Butter wälzen und in eine Kasserolle eng nebeneinander legen. Die Knödel bei 210 Grad Ober-/Unterhitze backen, bis sie leicht braun sind – das dauert etwa 45 Minuten. Kurz vor Ende der Backzeit ein Glas Milch mit einem Esslöffel Zucker vermengen und über die Knödel geben. Die Milch stocken lassen. Mit Staubzucker servieren.

Familienrezept von Anna und Anni Kraml

### Shakshuka

Shakshuka ist ein typisches Frühstücksgericht in Israel, das sehr schnell und einfach ist und nach Belieben variiert werden kann. Auch wenn mich Eier in Tomatensauce erst etwas abgeschreckt haben, habe ich doch eine Vorliebe für das Gericht entwickelt. Egal ob mit der Familie zu Hause, in Tel Aviv morgens am Strand oder in einer kleinen Gasse in

Jerusalem – Shakshuka geht eigentlich immer. Zu Hause gibt es das Gericht bei uns regelmäßig und lässt uns ein wenig von der warmen Sommersonne Israels träumen.

#### Zutaten:

Eine große Zwiebel  
Vier große Tomaten  
(oder eine Dose gestückelte Tomaten)  
Eine Paprika  
Zwei Knoblauchzehen  
Optional eine Chilischote  
Vier Eier  
Paprikapulver, Salz, Pfeffer, Olivenöl

#### Zubereitung:

Die Tomaten in einem Standmixer zerkleinern, bis eine Sauce entsteht. Paprika, Knoblauch und Chili mit dem Messer in kleine Stücke schneiden.

Die Zwiebel in Olivenöl in einer tiefen Pfanne oder einem Topf glasig anschwitzen, im Anschluss Paprika und Chili zugeben. Bevor die Tomaten hinzugegeben werden, erst die Gewürze hinzufügen. Nach dem Würzen die Tomatensauce dazugeben und alles bei niedriger Temperatur für 5 Minuten ohne Deckel köcheln lassen. Im Anschluss kommen die Eier in die Tomatensauce – das klappt gut, wenn man die Eier vorher jeweils einzeln in eine Schüssel schlägt und dann in die Sauce gleiten lässt – so kann man anpassen, dass der Dotter nicht bricht. Alles zugedeckt bei niedriger Temperatur für weitere 15 Minuten auf dem Herd lassen. Wir essen das Gericht gerne mit Cottage Cheese und Challot (jüdisches Weißbrot), aber auch Feta passt gut dazu. Wer mag, kann das Gericht mit Koriander oder Petersilie garnieren. Als Variation kann man auch gelbe Tomaten verwenden, das gibt der Speise eine etwas farbigere Abwechslung. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!



Familienrezept von Elena Mizrahi





Bern – Das Fresko des Wunders zu Kana in der Dreifaltigkeitskirche © Sedmak auf iStock

## Essen und Trinken als Ort der Verwandlung

In meiner Dissertation habe ich mich theologisch mit dem alltäglichen Essen und Trinken aus der Perspektive und dem Geist der christlichen Eucharistie beschäftigt. Dahinter stand auch eine persönliche Motivation: Schon seit der Jugendzeit ist Kochen eine Leidenschaft von mir. Sie hat sich auch in meiner Familie weiter tradiert: Mein Mann und ich sind ein eingespieltes Team in der Küche, unsere Kinder, die auch selbst gerne und gut kochen, und unsere Gäste genießen es, von uns bekocht zu werden. In diesem Zusammenhang ist mir die Erzählung von Tania Blixen, Babettes Fest, begegnet, die auch von Gabriel Axel mit gleichnamigem Titel verfilmt wurde. Sie ist eine Hommage an die Kochkunst, aber auch mit tieferem Sinn für die existentielle Bedeutung von Essen und Trinken.

### Babettes Fest

Babette war eine begnadete Köchin im berühmtesten Restaurant im Paris des 19. Jahrhunderts. Küchenchefin zu sein, war zur damaligen Zeit höchst ungewöhnlich für eine Frau. In den Wirren der Französischen Revolution 1872 muss Babette flüchten und gelangt zu zwei Schwestern in Dänemark, Martine und Filippa. Diese verwalten das Erbe ihres Vaters, der Gründer einer pietistischen

Gemeinschaft war. Doch mit dieser frommen Dorfgemeinschaft ist es nicht zum Besten bestellt: Das Bemühen um ein heiligmäßiges Leben verkehrt sich in das Gegenteil: Es herrschen Neid und Zwietracht. Die kleine christliche Gemeinde ist eine ungenießbare Gemeinschaft geworden und das ausgerechnet zu einem Zeitpunkt, zu dem der 100. Geburtstag ihres Gründers naht.

Eines Tages erfährt Babette, dass sie in der Lotterie in Frankreich gewonnen hat und beschließt, alles in ein französisches Festmahl zu investieren, das sie am Geburtstagsfest des verstorbenen Propstes veranstalten will. Langsam nähert sich das Fest. Die Waren aus Paris werden angeliefert, Lebensmittel, die die Dorfbewohner noch nie gesehen und gekostet hatten. Martine und Philippa beschleichen Schuldgefühle, ausgerechnet am Ehrentag des Vaters sündhafte Ausschweifungen nicht verhindert zu haben.

Doch das Festmahl wird – ganz im Gegensatz zu den Erwartungen der Dorfbewohner – zur glücklichen Stunde, die die Einstellung der frommen Gemeinde verändert: Durch die Hingabe und Leidenschaft einer anderen Person, der Köchin, werden Genuss und Gelassenheit möglich und Versöhnung.

### „Babettes Fest“ und das Vermächtnis Jesu

Das erzählte Leben von Babette wird theologisch immer wieder mit dem Leben Jesu und seinem Vermächtnis, dem Danksagungs-Mahl, der Eucharistie, in Verbindung gebracht, auch wenn dieser irdische Vergleich natürlich sehr begrenzt ist. So teilt Babette, die Künstlerin, das einfache Leben der Dorfbewohner, ähnlich wie Jesus natürlich in viel unüberbietbarer Weise durch seine Menschwerdung Leben mit uns geteilt hat. Gleichzeitig überschreitet Babette auch Grenzen und führt Möglichkeiten vor Augen, die die Dorfbewohner nicht kennen, ein Bild für die Botschaft Jesu, die in die Weite führen kann. Auch gibt Babette etwas von sich selbst hin: Sie setzt Energie, Geld und ihre Begabungen ein, damit andere Leben und Gemeinschaft haben können, Verwandlungen möglich werden. Ein Bild, eine Ahnung, die aber nicht wirklich Jesu Lebenshingabe wiedergeben kann.

### Essen und Trinken als soziales Zeichen

Oft denken wir bei Nahrungsmitteln, Zubereitungsarten und Tischgepflogenheiten allein an die Nahrungsaufnahme und vergessen, wie viel an Werten, Verständnissen von Zusammenleben und sozialen Vorstellungen mit der Ess- und Trinkkultur verbunden sind: So werden Speisen und Zubereitungsformen mit Geschlechterrollen verbunden, etwa das Grillen, das meist den Männern vorbehalten ist. Bei formellen Essen werden in der Sitzordnung die sozialen Unterschiede deutlich. Antipathie und Sympathie, Fremdes und Vertrautes werden mit Essen in Zusammenhang gebracht: „Bei denen würde es mir grausen, zu essen“, war in dem Ort, in dem ich geboren bin, ein gängiger Ausdruck für Ausgrenzte.

### Jesu Botschaft als „Mahlgemeinschaftsbotschaft“ (M. Klinghardt)

In der Bibel sind wir mit einer Reihe von Mahlerzählungen konfrontiert, in denen begrenzte, von Menschen gemachte Denkmuster, wie z. B. rein und unrein, von Jesus kritisiert werden, weil sie Ausschluss bewirken. Am Beispiel der Zachäus-Erzählung (Lk 19) wird die Einladung Gottes auch an die von den Menschen Ausgeschlossenen deutlich. Dazu gehört auch der Umgang mit dem Teilen: Die christliche Form des Teilens muss, wie Paulus im Korintherbrief (1 Kor 11) unmissverständlich einfordert, nach dem Maß der Bedürftigkeit erfolgen, und nicht, wie es zu allen Zeiten gang und gäbe war und ist, nach dem Maß des Ansehens oder der Belobigung.

Die Erzählung „Babettes Fest“ macht die Bedeutung der Hingabe, die mit Leidenschaft und Können einhergeht, neu bewusst. Ohne aufzurechnen schafft die Hingabe die Rahmenbedingungen für Leben und Gemeinschaft, Freude und Versöhnung. Gleichzeitig muss bedacht werden, dass gerade im Kontext christlicher Kultur und Tradition die Hingabe, speziell auch mit Blick auf Frauen, pervertiert wurde: Sie ist ein freiwilliges Geschenk und kann nicht eingefordert oder erzwungen werden.

Besonders eindrücklich finde ich den Gedanken, dass Essen und Trinken zur Nahtstelle zwischen Zeit und Ewigkeit werden kann: Ein gutes Essen, Kommunikation, Austausch und Reden, die untrennbar zum Mahl gehören, können ‚entrücken‘. Es entsteht eine ‚Oase‘ der Freude, man vergisst die Zeit, befindet sich in einer gewissen Weise im Jenseits all dessen, was einen tagtäglich beschäftigt und betrübt. Dabei spielt die Dankbarkeit eine besondere Rolle, Dankbarkeit gegenüber dem Schöpfer, aber auch gegenüber anderen Menschen, die etwas von sich weggeben können. Nicht zuletzt aber ist auch Dankbarkeit gegenüber Tieren und Pflanzen gemeint, die ihr Leben lassen müssen, damit wir leben können.

### Essen und Trinken „wirkt“

Alle dies und noch weiteres wirkt durch den Geist Jesu und durch sein Vermächtnis der Mahlgemeinschaftsbotschaft im alltäglichen Essen und Trinken. Diese Wirkungen können sich im persönlichen Bereich entfalten, angefangen vom Respekt gegenüber den Nahrungsmitteln, ihrer Auswahl, den Zubereitungsformen, dem Miteinander, das auch die Bearbeitung von Konflikten einschließt. Gleichzeitig sollen aber die politischen Dimensionen von Geschlechtergerechtigkeit, Verteilungsgerechtigkeit und Nachhaltigkeit nicht vergessen werden, sodass wir mit Andrea Bieler und Luise Schottroff sagen können:

„Wir träumen von einer eucharistischen Praxis, die unser aller Leben und Beziehungen durch alle Unwägbarkeiten, alle Verletzungen, schließlich durch den Tod hindurch verwandeln wird in Leben.“

Prof.<sup>in</sup> Dr.<sup>in</sup> Martina Kraml, Universitätsprofessorin an der Katholisch-Theologischen Fakultät und an der Fakultät für LehrerInnenbildung



Martina Kraml





## Essen zum Solidaritätspreis

Als ich beim il Corvo in der Mozartstraße im Innsbrucker Saggen ankomme, steigt meine Interviewpartnerin gerade aus dem Auto und trägt einen riesigen Sack voll mit geschenktem Brot ins Lokal. Anschließend haben wir Zeit für ein langes Gespräch über ihre große Vision von einer Welt, in der alle geben, was sie haben, und bekommen, was sie brauchen.

*Wie seid ihr auf die Idee gekommen, ein solidarisches Restaurant zu eröffnen?*

Die Idee, ein Restaurant zu eröffnen, war eigentlich zweitrangig. Wir wollten erst einen neuen politischen Austauschort gründen, aber uns war auch wichtig, dass alle Menschen (aller Gesellschaftsschichten) an diesem Ort zusammenkommen können, denn linke Räume sind oft weiße Räume und das wollten wir durchbrechen. Aber was sollte das für ein Ort sein? Weil ich Köchin bin, kamen wir dann auf die Idee mit dem Lokal. Das war schon lange mein Traum, aber ich habe mich nie getraut.

Den Umbau und das Anfangskapital haben wir über Direktkredite finanziert. Im Oktober 2021 haben wir den Mietvertrag unterschrieben und im Jänner 2022 wurde das il Corvo dann eröffnet. In kurzer Zeit haben wir das ganze Lokal umgebaut, aber uns wurde auch sehr viel geholfen, wir haben viel geschenkt bekommen und selbst angepackt.

*Wie sieht euer Alltag im il Corvo nun genau aus?*

Wir haben von Mittwoch bis Sonntag geöffnet und bieten sowohl zu Mittag (außer mittwochs) als auch am Abend ein Menü aus überwiegend regionalen Produkten und geretteten Lebensmitteln an. Untertags ist immer viel los, da treffen sich Jugendgruppen und auch viele ältere Menschen zum Kaffeetrinken und zum Austausch, es kommen Rucksacktourist:innen vorbei, die ihr Gepäck bei uns unterstellen, und andere Laufkundschaft. Wir sind auch oft eine Anlauf-

stelle für Menschen ohne Papiere, Menschen die von Rassismus betroffen sind oder auf der Straße leben und wir machen eigentlich nichts anderes, als diese Personen an offizielle Stellen weiterzuleiten und zu unterstützen, so gut wir können.

Am Abend wird das il Corvo dann zu einem „normalen“ Restaurant. Gruppen können einen Tisch reservieren oder einfach so vorbeikommen. Aber alles läuft auf Spendenbasis: Jeder Gast zahlt für das Essen so viel, wie er oder sie geben kann und möchte.

*Woher bezieht ihr die Lebensmittel?*

Wir erhalten von einigen Bauern Gemüse, das sie am Markt bzw. im Supermarkt nicht verkaufen können, weil es nicht der Norm entspricht. Von drei Bauern können wir regelmäßig Gemüse holen und dann kennen wir auch noch Bauern bzw. Orte, wo wir saisonale Produkte abholen können – im Herbst Birnen, die zum Beispiel einen Hagelschaden bekommen haben oder in der Frühkartoffelsaison bekommen wir die zu klein geratenen Frühkartoffeln. Das notwendige restliche Essen kaufen wir ganz normal zu, aber es gibt manchmal auch Überschussware im Geschäft, die wir erhalten können. Wir haben einmal viele Rotweinflaschen geschenkt bekommen, weil sie falsch etikettiert waren – dann koche ich natürlich etwas damit.

*Wie sieht die Zukunft aus?*

Wir werden nicht reich mit dem Lokal, das ist aber auch nicht das Ziel. Das Ziel ist, dass es ein Kollektiv wird und wir drei Besitzer:innen immer unwichtiger werden. Das il Corvo soll für sich stehen und es soll egal sein, wer da hinter der Bar steht.

il Corvo, Mozartstraße 12, Innsbruck, Öffnungszeiten: Mi 15-22 Uhr, Do 12-22 Uhr, Fr & Sa 12-23 Uhr und So 12 - 22 Uhr, T: 0512/319539

## Aus dem Vollen schöpfen – und herausfinden, was gut ist!

Tipps für den bewussten Umgang mit wertvollen Lebensmitteln und Köstlichkeiten aus Zutaten zweiter Wahl

### Zutaten kritisch auswählen!

*Es macht Sinn, am Anfang und am Ende der Verbraucherkette zu stehen.*

Kaufe Naturnahes vor Ort (am besten bei Gemüseverkaufsständen und Märkten), denn dieses Gemüse und Obst ist saisonal, frisch und kaum verpackt.

Meide generell aufwändig verarbeitete und verpackte Lebensmittel, sie haben einen zu hohen ökologischen Fußabdruck, oftmals verbunden mit mangelnder Transparenz. Greife stattdessen zu naturbelassenen Lebensmitteln und verfeinere und würze sie selbst nach deinem Geschmack (Fruchtjoghurt, Kräuteraufstrich etc.).

Verwerfe Lebensmittel, die nicht mehr schön und frisch ausschauen und deren Mindesthaltbarkeit vielleicht abgelaufen ist, welche durch Sinnesprüfung aber noch einwandfrei gegessen werden können, und die vor allem durch KKK (Kreatives Kühlschrank-Kochen) rasch Einsatz finden. So ist es auch möglich, Halbpriisprodukte mit zeitnahe Ablaufdatum zu kaufen, wenn sie sofort verbraucht werden.

### Lebensmittel mit geringstmöglicher Verpackung bevorzugen und anfallende Umhüllungen wieder verwenden.

Sammle Schraubdeckelgläser zum Konservieren.

Boxen und Becher eignen sich vortrefflich für die Weitergabe von Speisen an Freunde oder für Kostproben bei Veranstaltungen. Kreativen Ideen sind keine Grenzen gesetzt. Vermeide Plastikgeschirr und verwende stattdessen Glas und Porzellan für jeden Anlass. Das wertet Speisen auf und schont die Umwelt!

Verweigere Getränke in PET-Flaschen und Alu, sie verbrauchen wertvolle Bodenschätze und sind schwer abbaubar. Lehne Sackerln in Geschäften ab, und habe immer eine eigene Tasche mit dabei!

**Tip:** Der Film *Plastic Planet* von Werner Boote zeigt, wie weitreichend schwerabbaubarer Müll belastet.

### Essgewohnheiten überprüfen!

*Essen muss nicht teuer sein!*

Aus naturnahen Lebensmitteln lassen sich die herrlichsten Speisen zubereiten, sie bieten einen natürlichen Geschmack und sind Basis für kalte und warme Mahlzeiten.

Oft sind die traditionellen Hausrezepte auch gar nicht so teuer und aufwendig: Bedenke, dass man aus ½ kg Rollgerste zwei Töpfe Suppe zubereiten kann. Viele Arten von Hausmannskost bestehen in Kombination mit Lagergemüse und Obst gerade mal aus Getreide, Milchprodukten und Ei.

### Mit Lebensmitteln wertschätzend umgehen, die ganze Frucht verwenden:

*Ältere Lebensmittel vor jüngeren aufbrauchen.*

Für die Haltbarkeit der Lebensmittel ist es wichtig, diese zweckmäßig zu lagern, rasch zu Verbrauchendes vorzuziehen und Früchte dünn oder wenn möglich gar nicht abzuschälen.

Auch Zweite-Wahl-Früchte können kreativ zu Köstlichkeiten wie Apfelmus, Wurzelgemüse für Sugo oder Saucen verarbeitet werden.

Wenn dann doch einmal Obstschalen übrig bleiben, kann man z. B. aus Apfel- und Birnenschalen Frischsaft zubereiten oder trocknen für hausgemachten Tee. Entsaftete Beeren können noch einmal aufgeköcht werden und anschließend frisch und unverdünnt genossen werden.

### Tipps aus der Redaktion:

Auch die Methode der Fermentation erfährt gerade ein großes Revival! Durch die mikrobielle Umwandlung der Lebensmittel durch probiotische Bakterien lassen sich Obst und Gemüse nicht nur haltbar machen, sondern schmecken ganz köstlich und sind obendrein noch sehr gesund! Rezeptbücher gibt es in jeder Buchhandlung.

Elisabeth Pichler, Lehrerin an der Landwirtschaftlichen Landeslehranstalt Rotholz





**Katholische Frauenbewegung**

**LESUNG HELLWACH am LEBEN**

Auf dem Weg zu einer tragfähigen Spiritualität. Steve Heitzer liest aus seinem neuen Buch.

**Wann:** Mi, 20.11.2024, 19:00 Uhr

**Wo:** Gemeindehaus Axams, Sylvester-Jordan-Straße 12

**KFB in Kooperation mit AEP**

**BIOGRAFISCHE**

**SCHREIBWERKSTATT kompakt**

Impulse aus kreativem und reflexivem Schreiben wecken Erinnerungen und so nähern wir uns der eigenen Biografie. Teilnahme für alle, die Mut und Neugierde mitbringen.

**Wann:** Fr, 27.09. 15:00-18:00 Uhr und Sa, 9:30-12:00 und 14:00-16:30 Uhr

**Wo:** AEP-Frauenbiblioth., Schöpfstr. 19

**Kosten:** € 120-200, max. 10 Teilnehmer:innen

**KFB Kooperation mit LEO KINO**

**„ICH HABE KEINE ANGST!“**

**Film-Abend** zur Widerstandskämpferin Cato Bontjes van Beek. Anschließend Gespräch mit Barbara Cia, Matthias Lauer (FLUCHTpunkt) und anderen.

**Wann:** Mo, 28.10.2024, 20:00 Uhr

**Wo:** Leokino Innsbruck

**DEKANAT MATREI am Brenner**

**KONTAKTKAFFEE**

Wir laden alle interessierten Menschen zu unserem monatlichen Treffen der kfb in den Pfarrsaal/Widum (2. Stock) Steinach ein, jeweils ab 8:45 bis ca. 11:00 Uhr.

**Wann:** Di, 08.10.2024

**Thema:** Frauenbrunch mit Impulsen aus dem neu erschienenen Buch „Eine

Handvoll Licht“ von und mit Petra Unterberger

**Wann:** Di, 12.11.2024

**Thema:** FFW Steinach: Führung in der Feuerwehr mit Beratung im Fall eines häuslichen Brandes

**Wann:** Mi, 11.12.2024

**Thema:** Adventfeier

**DEKANAT PRUTZ**

**HERBSTFRAUENTAG**

**Wann:** Di, 29.10.2024, 14 Uhr

**Wo:** Kapuzinerkloster in Ried

**Thema:** Wenn der Wind der Veränderung weht, bauen die einen Mauern und die anderen Windräder.

**Referentin:** Dr.<sup>in</sup> Gertraud Larcher

**DEKANAT ZAMS**

**FRAUENBRUNCH**

mit Petra Unterberger. Nimm Dir eine Auszeit für Dich!

**Wo:** Alter Widum Landeck

**Wann:** Sa, 12.10., 9:00 – 11:30 Uhr

**Anmeldung:** sailerannemarie@gmx.at

**DEKANATSFRAUENTAG ZAMS**

Mirijam, Devora, Maria – weibliche Prophetinnen als Glaubensvorbilder

**Wo:** Alter Widum Landeck

**Wann:** Di, 05.11., 14 Uhr

**Referentin:** Anna Kraml, PhD

**WORKSHOP FORMUMTHEATER**

**Wo:** Alter Widum Landeck

**Wann:** Do, 12.12., 14 – 21 Uhr

**Mit:** Petra Unterberger und Armin Staffler

**ADVENTNACHMITTAG**

**Wo:** Pfarrsaal Bruggen

**Wann:** Fr, 13.12., 15 Uhr

**Mit:** Team Kontaktkaffee

**FRAUENREFERAT**

**„FÜR ANDERE, FÜR UNS“**

**Buchpräsentation:** Der Roman spielt in Innsbruck und erzählt von einer Protagonistin, die kräftig an den Mauern einer mächtigen Institution rüttelt

**Wann:** Mi, 25.09.2024, 19:30 Uhr

**Wo:** Spitalskirche Innsbruck

**Abteilung LEBENSWELTEN**

**ÖKUMENISCHER AUSBILDUNGS-LEHRGANG für ehrenamtliche SEELSORGER:INNEN**

Anmeldung und Bewerbung bis 22.11.2024 unter: [Lki.seelsorge@tirol-kliniken.at](mailto:Lki.seelsorge@tirol-kliniken.at) Klinikseelsorge, Anichstraße 35, Innsbruck

**Beginn:** 17.01.2025, die Teilnehmer:innen-Zahl ist begrenzt

**Infos unter:** [www.dibk.at/Media/Organisationen/Altenheimseelsorge/Aktuelles](http://www.dibk.at/Media/Organisationen/Altenheimseelsorge/Aktuelles)

**BILDUNG ST. MICHAEL**

Schöfens 12, 6143 Matrei am Brenner  
Anmeldung und Information: +43 5273 6236, [st.michael@dibk.at](mailto:st.michael@dibk.at), [www.dibk.at/st.michael](http://www.dibk.at/st.michael)

**AUSZEIT – Ein Wochenende für mich**

Atem und Achtsamkeit

**Wann:** 27. – 29.09.2024

**Mit:** Wibke Mullur

**QI GONG zur LEBENS PFLEGE**

Basiskurs

**Wann:** 09. – 10.11.2024, Anm. bis 25.10.

**Mit:** Rosmarie Obojes

**GROSSELTERN-ENKEL:INNEN-TAGE**

Oma, Opa, Enkelkind – eine ganz besondere Beziehung

**Wann:** 16. – 17.11.2024, Anm. bis 31.10.

**Mit:** Andrea und Otto Kärle

# „Beim Essen kommen die Leut' zamm“, oder?

2007 wurde bei mir eine Autoimmunerkrankung diagnostiziert, die mein Leben auf den Kopf stellte. Plötzlich wurde das gemeinsame Essen zu einer Herausforderung. Oftmals wurde meine Krankheit nicht ernst genommen oder herabgespielt – ich werde daran ja nicht sterben, wurde mir als 17-Jährige erklärt, die gerade lernen musste damit umzugehen, dass das Leben deutlich komplizierter geworden war. Spontanes Essen gehen oder ohne Planung zu verreisen – all das wurde plötzlich zu einer Herausforderung.

Im Rahmen meiner Bergrettungsausbildung hatte ich das Pech, dass im Winterkurs der Koch, mit dem ich alle Absprachen getroffen hatte, krank wurde. Sein Ersatz nahm es nicht so genau – ich lag die halbe Woche krank im Bett. Beim zweiten Kurs hatte ich dazugelernt: Das Ausbildungsteam organisierte eine Mikrowelle für mich und ich kochte mein Essen für die gesamte Woche vor.

Es ist schwer, wenn das gemeinsame Essen seine Leichtigkeit verliert. Umso schöner ist es, wenn Menschen ihre Unterstützung zeigen. So sorgte Helene, als ich noch auf ihre Kinder aufpasste, immer für einen Vorrat glutenfreier Nudeln. Mein Opa, der damals schon über 80 war, schickte mir kleine Care-Pakete. Meine sorgenfreien Urlaube bei Alex und Erika im Martelltal sind für mich keine Selbstverständlichkeit. Und dann gibt es da natürlich all die Freundinnen und Freunde, die immer wieder dazu beitragen, dass ich mich ganz „normal“ fühle.



Anna Kraml

Das sind die Momente, für die ich unglaublich dankbar bin. Das gemeinsame, sorgenfreie Essen habe ich auf eine ganz neue Art zu schätzen gelernt.

Anna Kraml PhD, Fachreferentin Bibelpastoral, Abteilung Pfarre und Gemeinschaften der Diözese Innsbruck, Religionslehrerin.



**Eine Handvoll Licht**

**Spirituelle Begleitung für Sinnsucher:innen. Eine besinnliche Vertiefung für jede Woche des Jahres**

Autorin: Petra Unterberger  
Verlag: Tyrolia, 2024

ISBN 978-3-7022-4210-7  
224 Seiten, Hardcover, € 24,-

Oft wünschen sich Menschen eine spirituelle Begleitung, die sich ohne viel Aufhebens in ihr Leben einfügt und Tiefe schenkt. Die 52 Impulse von Petra Unterberger laden dazu ein, „leichtfüßig den Himmel zu entdecken“. Auch Körper- und Atemübungen werden vorgestellt, die zur Lockerung, Erdung und Entspannung beitragen können. Die Anleitungen zu den Übungen können mittels QR-Codes angehört werden. **Mit dem Kauf werden Frauenprojekte weltweit unterstützt: [www.teilen.at](http://www.teilen.at)**



**Too good to go**

**Eine App zur Reduzierung von Lebensmittelabfällen**  
[www.togoodtogo.com](http://www.togoodtogo.com)

Mit dieser App können Sie einen positiven Einfluss auf den Planeten nehmen und gleichzeitig Geld für Ihre Lieblings Speisen

sparen, denn Sie können gute Mahlzeiten zum Mitnehmen, Lebensmittel oder unverkaufte Snacks direkt aus Lebensmittelgeschäften, Cafés und Restaurants in Ihrer Nähe retten – und das alles zu einem unschlagbaren Preis. Die Reduzierung von Lebensmittelabfällen ist eine der Lösungen, um den Klimawandel zu verlangsamen.



**narrischquat: Der Foodblog**

**Narrisch quat** ist ein österreichischer Foodblog, der von Anna Lang betrieben wird. Sie bewertet ihre Gasthausbesuche in und um Tirol mit Punkten statt Hauben. Nachzulesen sind ihre kulinarischen Erlebnisse in ihrem Blog auf Instagram und Facebook.

Wer dort etwas länger stöbert, stößt auch auf tolle regionale und saisonale Rezepte, die einen Blick wert sind. „Kaiser und Schmarrn“ heißt ihr Podcast für alle Kulinarik Bwegeisterten. Dort finden sich auch interessante Interviews aus der Gastro-Szene.

## Schöpfungsspaziergang am Freitag, 4. Oktober 2024

**1 Franziskusweg Wildschönau**

Besinnungsweg zwischen den Kirchdörfern Niederau und Oberau. 1,7 km, leicht, Treffpunkt: Hauptbahnhof Wörgl Schaltherhalle 13:50 oder Busbahnhof Steg E um 14.00, Rückkehr zwischen 19:00 und 20:00 Uhr  
Anmeldung: Petra Unterberger: [petramaria.pu@gmail.com](mailto:petramaria.pu@gmail.com)

**2 Spaziergang mit starken Frauentexten**

Wir gehen über die Birnenallee, besuchen die Statue des heiligen Franz von Assisi am Lahntalweg und wieder zurück nach Allerheiligen. 3 km, leicht, Treffpunkt: 17 Uhr, Pfarrplatz Kranebitten  
Nähere Informationen: Evelyn Rupprechter: 0676/5636001  
Dauer ca. 1,5 Stunden. Bei jedem Wetter.

**3 Ökumenischer Schöpfungsspaziergang**

Von der Evangelischen Kirche in Lienz über den Ulrichsbichl nach Amlach und wieder retour mit anschließender Jause. 5 km, leicht, Treffpunkt: 18 Uhr, Evangelische Kirche Lienz  
Anmeldung: Bildungshaus Osttirol: [office@bildungshaus.info](mailto:office@bildungshaus.info)

**4 Schöpfungsweg rund um das höchstgelegene Kloster Maria Waldrast**

Wir gehen den Schöpfungsweg von der Waldrast zur Matreier Ochsenalm, wo die Möglichkeit besteht einzukehren. 2,5 km, leicht, Dauer ca. 1,5 Stunden, bei jedem Wetter!  
Treffpunkt: 10:30 Uhr vor dem Kloster Maria Waldrast  
Anmeldung: Birgit Erhart: [birgit.erhart@aon.at](mailto:birgit.erhart@aon.at), 0664/4021334

Nähere Infos und Wegbeschreibungen finden Sie unter: [www.dibk.at/kfb](http://www.dibk.at/kfb)



sie  
 die frauen  
 backen das brot  
 sie  
 die frauen  
 teilen das brot  
 sie  
 die frauen  
 stiften gemeinschaft  
 jeden tag neu  
 sie  
 die männer der kirche  
 sagen den frauen  
 das sollst du tun  
 sie  
 die männer der kirche  
 sagen in der messe spricht der mann das dankgebet  
 sie  
 die männer der kirche  
 sagen in der liturgie teilt der mann das brot  
 sie  
 die männer der kirche  
 sagen frau sei still das darfst du nicht  
 wie lange noch?

petra unterberger



Als Karin Stöttinger vor einiger Zeit das Stichwort „Köchin Österreich“ googelte, waren die Suchergebnisse ernüchternd: Lediglich zwei Einträge zu weiblichen Köchinnen ließen sich finden, bevor sich die Liste schon mit ausschließlich männlichen Köchen fortsetzte. Diese Erfahrung korreliert mit einem (medial) männlich geprägten Bild von Chefköchen, die die kulinarische Szene dominieren. Warum ist das so? Gibt es einfach nicht mehr Köchinnen?

Das dem mitnichten so ist, zeigt Karin Stöttinger auf beeindruckende Weise mit ihrem Projekt „Female Chefs“, einer Plattform, die den inspirierendsten Frauen der Kulinarikbranche ihre wohlverdiente (digitale) Bühne bietet. Mittlerweile sind über 70 professionelle Vertreterinnen der Gastro-Szene in Österreich dort gelistet und von Karin Stöttinger porträtiert – von (Chef-)Köchinnen über Restaurantinhaberinnen, Winzerinnen, Sommelieren und Produzentinnen.

Aber was steckt hinter der Idee der Plattformgründung? Karin Stöttinger hat selbst eine enge Beziehung zur Kulinarik: Das Kochen lernte sie bei ihrer Mutter, die immer schon Wert auf regionale und saisonale Küche legte. Seit 2014 betreibt sie ihren vielfach ausgezeichneten Foodblog „Geschmacksmomente“, der Lieblingsrezepte und Genussreisen in aller Welt dokumentiert, und veröffentlichte zudem drei Kochbücher, das erste („Shaking Salad“, 2016) wurde zum Bestseller. Mittlerweile verwirklicht sie ihre kreativen Ideen als Fotografin und Texterin in ihrem eigenen Kreativstudio.

Um die Bedeutung von Netzwerken weiß Karin Stöttinger dabei sehr gut. Gerade um Gleichberechtigung in der Gesellschaft und die Stärkung von

## Female Chefs

Sichtbarkeit von inspirierenden  
 Frauen in der  
 Kulinarik-Branche

Frauen im beruflichen Umfeld voranzutreiben, ist die Bildung von (Frauen-)Netzwerken unabdinglich.

So stellt „Female Chefs“ eine Wissensdatenbank dar, auf die Firmen, Veranstalter\*innen und Presse zugreifen können. Neben der höheren Sichtbarkeit geht es auch ganz direkt darum, Buchungsanfragen und Tischreservierungen zu erhöhen und somit den verdienten Erfolg von Frauen in der Branche zu fördern.

Und die Vision für „Female Chefs“ ist auch außerhalb der digitalen Sphäre groß: Bereits in drei Bundesländern gibt es sehr erfolgreiche Stammtische der „Female Chefs“, in Zukunft soll es diese bundesweit geben. Im Sinne der Nachwuchsförderung dürfen jeweils zwei Auszubildende teilnehmen, um sich mit den in der Branche erfahrenen Frauen auszutauschen.

Die Motivation zur Weiterführung der Plattform hat für Karin Stöttinger dabei auch eine persönliche Komponente: „Jede Geschichte ist einzigartig und bei jedem Porträt kann ich etwas für mein Leben mitnehmen.“ Ihre Vision: „Ich wünsche mir eine gemeinsame Zukunft, diverse Podien und eine ausgewogene Berichterstattung. Wir sollten 2024 die Kulinarik vielschichtig erzählen und keine Sichtweise auslassen, denn vielleicht bringt gerade diese die Branche weiter.“

Weiterführende Links:  
[female-chefs.com](http://female-chefs.com)  
[karinstoettinger.com](http://karinstoettinger.com)



Bernadette Embach-Woschitz

Mag.<sup>a</sup> Bernadette Embach-Woschitz, kfb Referentin





**„Ich bin kfb  
Mitglied, weil ...**

**... ich die Gemeinschaft  
schätze und mich für  
Frauenanliegen in  
Kirche und Gesellschaft  
einsetze.“**

Maria Gottardi,  
kfb-Sekretariat seit 2015

**Komm und sei auch Du  
dabei! [www.dibk.at/kfb](http://www.dibk.at/kfb),  
[kfb@dibk.at](mailto:kfb@dibk.at)**



Zeitschrift der Frauen  
in der Diözese Innsbruck

Österreichische Post AG  
MZ 02Z033651M

Diözese Innsbruck, Riedgasse 9  
6020 Innsbruck



DIÖZESE  
INNSBRUCK



Katholische  
Frauenbewegung