Nr. 19

Sommer 2005

REGENWURM

Die Zeitschrift für Bio- und Vegan-Interessierte

Das Vieh der Reichen, frisst das Brot der Armen

friedfertig

nachhaltig

erdverbunden

BioVegaN

Preis: € 4,80 - SF 7,20

www.biovegan.org

KEIMBLATT ÖKODORF

www.oekodorf.or.at

Ein Ökodorf-Projekt stellt sich vor ...

Bitte in einem Kuvert an folgende Adresse senden:

KEIMBLATT ÖKODORF
Altenmarkt 95
8333 Riegersburg
Österreich

AbsenderIn:

Name:

Straße:

Postleitzahl, Ort:

Tel.:

Mobil:

Fax/e-mail:

Datum:

Liebe Leserin, lieber Leser,

wie gefällt Ihnen das Coverbild? Sie finden es abscheulich - wir auch! Diese Ansicht wird uns die Urheberin - Karin Bode - sicherlich nicht übel nehmen. Immerhin handelt es sich um ein Abbild des „ganz normalen Wahnsinns" in der so genannten Tierindustrie: Das Vieh der Reichen - verkörpert durch ein Schwein mit den Umrissen der Nordhalbkugel am Körper - frisst das Brot der Armen - aus einem Trog, der die Südhalbkugel abbildet. Was es im Detail mit der Nord- und Südhalbkugel auf sich hat, können Sie im Artikel ab Seite 12 lesen. Der Autor Dipl. agrar. Ing. Jörg Zimmermann hat hier in vier Seiten die wichtigsten Aspekte der Futtermittelproduktion zusammengetragen und mit vielen Quellverweisen untermauert. Auch der Kommentar von Maria Auer auf Seite 6 betrachtet die Tierhaltung kritisch. Es handelt sich dabei um eine (recht emotionale) Auseinandersetzung mit den herzzerreißenden Auswüchsen der „Tierindustrie".

Selbstverständlich bleiben wir auch in dieser Ausgabe der Lösungsorientiertheit treu. So haben wir in der Rubrik Praxisartikel wieder eine Landwirtschaft portraitiert, die bio-vegan bewirtschaftet wird - also ohne Tierhaltung, ohne chemisch-synthetische Mittel und ohne tierische Düngemittel. Johann Reitter hat seinen Betrieb darüber hinaus auch auf „pfluglos" umgestellt. Die (Zwischen-) Bilanz dieses Unterfangens können Sie auf Seite 5 lesen. Auf Seite 7 beschreibt Philipp Sarkhosh eine leckere aber noch weitgehend unbekannte Frucht - die Papau. Wer gleich auf Seite 8 und 9 weiter liest, kann vermutlich einiges über „alternative" Lagertechnik dazulernen. Christian Kuhtz aus Kiel hat sich wieder „ins Zeug" gelegt und seine wertvollen Erfahrungen in einen Artikel verpackt. Ich finde es großartig, dass man aus Natur- und Schrottplatzmaterialien so sinnvolle Dinge basteln kann! In dieser Disziplin ist Christian Kuhtz ein wahrer Meister ...

Auch die vorliegende Ausgabe bietet ein Zusatzheft (Seite 21), dieses Mal mit dem Titel: „Ronja die Netzwerkerin". Nach dem Motto „Gemeinsam, besser als einsam!" werden hier jene Personen aufgelistet, die sich ausdrücklich mit der Veröffentlichung ihrer Daten einverstanden erklärt haben. Wer weiß, vielleicht lebt in Ihrer Nachbarschaft jemand aus dem BioVegaN-Netzwerk? Wenn Sie in der nächsten Netzwerkliste aufscheinen wollen, lassen Sie es uns wissen!

Ich wünsche Ihnen viel Freude bem Lesen!

Ronny Wytek, Chefredakteur

Sollten Sie auf Ihrer Adressetikette einen roten Ring vorfinden, so ist bis Redaktionsschluss kein Beitrag für die Zusendung der nächsten REGENWURM-Ausgabe eingelangt.
Mit dem beiliegenden Zahlschein/Überweisungsträger können Sie dies ändern und damit unsere Arbeit (und unser Maskottchen) unterstützen!

Impressum:
BioVegaN-Mitteilungen Nr. 20,
Herausgeber: BioVegaN, Johann-Strauß-Gasse 33/7, 1040 Wien, Österreich
Tel.: +43/(0)676/922 14 33, Fax: +43/(0)676/922 14 34,
www.biovegan.org, e-mail: dialog@biovegan.org;
Einzahlungsmöglichkeiten:
(1) Österreich: PSK Kto-Nr: 92109452, BLZ: 60000, BIC: OPSKATWW, IBAN: AT576000000092109452,
(2) Deutschland: GLS Gemeinschaftsbank e.G. Konto-Nr: 101 108 600, BLZ: 430 609 67,
(3) TalenteTauschkreisWien Konto-Nr: 287;
Redaktion: Ronny Wytek (RW), Antón Pablo Pan;
Lektorat: Christine Mentzel, Antón Pablo Pan; Layout: Ronny Wytek;
Graphik: Thomas Kleinberger, Ronny Wytek; Titelbild von Karin Bode;
mit 100% Ökostrom hergestellt (www.oekostrom.at);
Druck: Thienel, A-1120 Wien;
gedruckt auf 100% Recyclingpapier mit Druckfarben auf Pflanzenölbasis;
namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.
©2005, alle Rechte vorbehalten

Offenlegung gemäß § 25 Mediengesetz:
Medieninhaber/Verleger: BioVegaN (Biologisch-Veganes Netzwerk für Garten- und Landbau),
Johann-Strauß-Gasse 33/7, 1040 Wien
Vorstand: Ronald Wytek, Margarete Langerhorst, Szilvia Maria Knöll, Magdalena Brückner
Grundlegende Richtung: Die Zeitschrift „REGENWURM" dient der Information über den biologisch-veganen Garten- und Landbau, verwandte Themengebiete und über die Tätigkeit von BioVegaN, sowie den in den Statuten festgelegten Vereinszielen.

Wir sind eine Gruppe von Menschen, die es sich zum Ziel gemacht hat, ein Ökodorf in Österreich zu verwirklichen. Wir wollen einen Rahmen schaffen für 150 bis 300 Menschen auf dem Weg Richtung Friedfertigkeit, Nachhaltigkeit und Selbstentfaltung. Wenn Sie sich für unser Vorhaben interessieren, schicken Sie bitte den ausgefüllten Bon (rechts) an uns retour. Oder kommen Sie zu unserem Ökodorf-Infoabend-Jour-Fixe in Wien, jeden 1. Montag im Monat, Beginn 19 Uhr (Johann-Strauß-G. 33/3, 1040 Wien).

KEIMBLATT ÖKODORF
Altenmarkt 95
8333 Riegersburg

Tel.: +43/(0)676/601 56 47
e-mail: dialog@oekodorf.or.at
web: www.oekodorf.or.at

PSK Konto-Nr: 92 155 750, BLZ: 60 000
BIC: OPSKATWW, IBAN: AT506000000092155750

Ja, Ich interessiere mich für KEIMBLATT ÖKODORF.
Ich möchte (Mehrfachauswahl möglich):

- o detailiertere Informationen zugeschickt bekommen
- o mit dem Newsletter „Keimbl@tt" am Laufenden gehalten werden (per e-mail und Fax kostenlos, postalisch € 10,- pro Jahr)
- o Informationen zur Mitarbeit
- o Informationen zur finanziellen Unterstützung des Ökodorf-Projektes

Windräder und Vögel vertragen sich - weitgehend

Bei sorgfältiger naturschutzfachlicher Planung vertragen sich Windparks und Vogelwelt verhältnismässig gut. Der vielfach gefürchtete Vogelschlag spielt nur eine geringe Rolle.

Die zunehmende Anzahl von Windkraftanlagen brachte vermehrte Diskussionen mit sich, inwieweit von den Windrädern eine Gefahr für Vögel ausgeht. Nun liegt erstmals eine umfangreiche Studie zu diesem Thema vor. Fazit der einjährigen Untersuchungen: Bei aufmerksamer Planung und Wahl der Standorte vertragen sich Avifauna und Windparks relativ gut. Der äußerst sensible Faktor des Vogelschlags spielt nur eine geringe Rolle. Mag. Stefan Hantsch, Geschäftsführer der IG Windkraft, ist erleichtert: „Mit der neuen Studie wissen wir nun, dass der weitere Windkraftanlagenausbau keine gravierenden Folgen für die Vogelwelt mit sich bringen wird."

Aufwändige Methodik

In drei Windparks in Niederösterreichs wurden ein Jahr lang täglich die Efffekte von Windkraftanlagen auf Vögel und Fledermäuse beobachtet. Schwerpunkt der Untersuchung war der Vogelschlag sowie die Vertreibungs- und Störeffekte für die Vogelwelt. Dr. Andreas Traxler, Biologe und Autor dieser Studie: „Wir haben täglich gesucht, und waren damit in der Lage, die Gesamtzahl der Opfer sehr genau zu berechnen, ohne auf ungenaue Schätzungen zurückgreifen zu müssen. Das war bei bisherigen Studien nicht der Fall."

Eine Hauskatze schlägt mehr Vögel ...

Im Zeitraum eines Jahres wurden pro Anlage durchschnittlich 2,6 Vögel und 2,8 Fledermäuse als wahrscheinliche Kollisionsopfer gefunden. Um zusätzlich die Verschleppungsrate durch Aasverwerter zu berechnen und auch die Suchgenauigkeit zu überprüfen, wurden zur Kontrolle tote Vögel ausgelegt. Die errechnete Kollisionsrate lag schließlich im Jahresdurchschnitt einer Anlage bei ca. 7,1 Vögeln und 5,3 Fledermäusen. „Das entspricht etwa der Beute, die eine faule Hauskatze im Jahr erlegt", veranschaulicht Dr. Traxler die Ergebnisse.

Natürlich ist der Tod jedes einzelnen Vogels tragisch. Es scheint allerdings, als wäre dieses Dilemma das geringere Übel im Vergleich zu den Auswirkungen der meisten anderen Stromgewinnungsmethoden.

RW

Foto: Zanotti

Windkraft - die bessere Wahl

AKTUELL
Windräder und Vögel
Seite 3

PORTRAIT
Schmackhafte Papau
Seite 7

ANGEPASSTE TECHNOLOGIE
Vorratslager selbstgebaut
Seite 8

WISSEN
Babypflege ohne Windeln
Seite 10

THEMA
Futtermittelproduktion
Seite 12

Weitere Inhalte:

Reisebericht Ronny „Regenwurm" Müller.. 4
Praxisbericht Johann Reitter 5
Kommentar von Maria Auer 6
Topinambur - verborgene Genüsse 11
Portrait: Mistkäfer 10
Vorstellung JUTA 2005 16
Vorstellung Oliver Roman 16
Vorstellung Global 2000 17
Vorstellung veggie bräu 17
Buchbesprechungen 18
Termine 20
Comic..... 23

Wollen auch Sie den REGENWURM per Post oder e-mail druckfrisch nachhause bekommen? In der beiliegenden Karte finden Sie alles, um AbonnentIn oder Mitglied zu werden!

Gesundheit!

Wer hat den Hollywood-Streifen „Patch Adams" mit Robin Williams gesehen und sich dabei nicht herzhaft amüsiert? 1999 im Kino bog ich mich vor Lachen, fünf Jahre später konnte ich selbst zum Krankenhaus-Clown werden ...

Der amerikanische Arzt Dr. Hunter „Patch" Adams verfolgt seit mehr als 30 Jahren einen Traum, der so manchem Mediziner suspekt erscheinen mag: Ein kostenfreies Hospital, in dem Lebensfreude, Kreativität und ein freundschaftliches Miteinander von Patienten und Personal die Gesundung aller Beteiligten begleiten. „Hospital" würde ich da nicht als „Krankenhaus" übersetzen, sondern vielmehr als „Heilungsplatz". Die geplanten 40 Betten würden mit dem entsprechenden Drumherum ca. 5 Mio. Dollar Anfangsinvestitionen und jährliche Betriebskosten von etwa 1 Mio. Dollar verschlingen. So viel ist jedoch bislang trotz jahrzehntelangem unermüdlichem „Funraising" noch nicht zusammengekommen. Aber immerhin genug, um 125 Hektar Bilderbuch-Land in West Virginia zu erwerben, dort einen Schwimmteich und Wanderwege anzulegen, eine Holz- und Kostümwerkstatt zu bauen und diverse Unterkünfte für Personal und Gäste zu schaffen.

Permakultur und Clown-Nasen

Das Land wird nach Permakultur-Prinzipien bewirtschaftet: Selbstversorgungsgärten liefern ein frisches Potpourri an die Küche, in der auch für VeganerInnen lekkere Speisen zubereitet werden. Die Gärten sind Teil des Hospital-Konzeptes: Zukünftig soll es möglich sein, dass Personal und Patienten gemeinsam Gemüse für die Hospital-Küche ernten, in der sie wiederum gemeinsam die Mahlzeiten zubereiten, diese zusammen austeilen, essen und schließlich bei einem Spaziergang zu den Wasserfällen verdauen, gefolgt von einem gemeinsamen Bad im Teich und der vereinten Versorgung der Bettlägrigen. Am Abend wird Yoga angeboten, man kann Kostüme schneidern, sich mit Improvisations-Theater oder Lagerfeuermusik die Zeit vertreiben. Wer möchte, kann sich mit Holzarbeiten austoben, auf Mountainbikes herumstieben, den Fischen im Teich mit einer Angelrute nachstellen - oder mit dem Kanu die Fische von den Anglern wegtreiben. Wer im Bett bleiben muss, bekommt reichlich Unterhaltung und Aufmerksamkeit, mit oder ohne der bekannten roten Nase.

Mulchen mit Spaß im Gesundheit!-Garten

Überall willkommen

Was für ein Krankenhaus! Doch leider existiert es bislang nur in der Fantasie. Das Land wird zwar seit über 20 Jahren für den Hospitalbau bereitgehalten, doch noch kein einziges Behandlungszimmer konnte eingerichtet werden - dafür wäre mehr Geld nötig. Haben Patch Adams und seine Ideen also versagt? Mitnichten! Wenn es auch noch keine Krankenbetten gibt, so doch einen wunderbaren Heilungsplatz - der nicht nur auf die Leute vor Ort heilsam wirkt, sondern weltweit ausstrahlt: Mittlerweile sind Clowns in Krankenhäusern keine Seltenheit mehr. In den USA fingen sie an, seit 1991 toben sie auch in Österreich durch die Stationen. Und in Deutschland gibt es bereits über 250 solcher Spaßmacher, die mit viel Herz und Leidenschaft vor allem Kindern und Senioren den tristen Krankenhausaufenthalt auflockern, willkommen nicht nur bei PatientInnen, sondern auch bei Angehörigen, PflegerInnen und ÄrztInnen.

Spaß und Liebe gibt's auch im Krieg

Patch Adams und seine Kollegen wagen sich auch in etwas heiklere Gefilde, z.B. nach Albanien und Afghanistan, wo Menschen durch brutalen Kriegsterror Arme, Beine und die Hoffnung verlieren. Selbst dorthin bringen die Clowns Spaß und Liebe.

Die Arbeit als „Rote-Nase-Clown" habe ich während meinen 4 Wochen am „Gesundheit! Institute" selber erlebt. Das hat mich inspiriert: Anfang des Jahres gründeten wir in Nürnberg den Verein „HeilUngsGarten", mit dem wir die Ideen von Patch Adams in etwas anderem Gewand umsetzen wollen. Ich hoffe Euch bald von diesem Projekt, bei dem auch biovegane Ideen einen hohen Stellenwert genießen, viel Freudiges berichten zu können. Einstweilen: Gesundheit!

Ronny „Regenwurm" Müller

Ronny „Regenwurm" Müller, geb. 1975, ist Umweltingenieur und berichtet in jeder REGENWURM-Ausgabe exklusiv über seine Weltreise. Er ist Initiator des „Projekt Regenwurm" (www.projekt-regenwurm.de).

Der Autor ist Namensvetter und nicht identisch mit Ronny Wytek.

Gesundheit! Institute, P.O. Box 50125, Arlington, VA 22205, USA, Fax: +1/(0)208/323 0848

www.patchadams.org

HeilUngsGarten Nürnberg, e-mail: heilungsgarten@web.de

ROTE NASEN INT., www.rotenaseninternational.at, e-mail: info@ishvienna.com

Bio-vegan in Oberösterreich

Auch in dieser Ausgabe kommt ein bio-veganer Praktiker zu Wort. Im folgenden Artikel werden wir den Betrieb von Hans Reitter kennen lernen, der ohne chemisch-synthetische Mittel, ohne Tierhaltung und ohne tierische Düngemittel wirtschaftet.

Wir, Hans und Martina, wohnen und arbeiten gemeinsam mit meinen Eltern am Hof. Unser Betrieb liegt im Raum Steyr, Land Oberösterreich, auf circa 380 m Seehöhe. Wir bewirtschaften ca. 18 ha Acker, 0,5 ha Streuobstwiese und 1,5 ha Wald. Unser kleiner Maschinenpark besteht aus einem Traktor mit 80 PS und einem zweiten mit 50 PS. Darüber hinaus verwenden wir einen Mähdrescher und einen Kartoffelvollernter.

Vom konventionellen zum bio-veganen Landbau

Der Ackerboden ist lehmig. 1998 stellte ich den Betrieb auf organisch-biologischen Landbau um, gleichzeitig wurde die Tierhaltung aufgelassen - mit diesem Schritt erhoffte ich mir, dass das Wirtschaften einfacher wird. Anfangs wurde mit Begrünungen meist verschiedener Pflanzen, wie Buchweizen, Senf, Klee, Phacelia (Bienenfreund), Sonnenblumen usw. die Bodenfruchtbarkeit aufgebaut.
Die große Menge von Grünmasse und Pflügen brachten wenig Erfolg. Vor allem die vielen Arbeitsgänge und den Saatguteinkauf für Gründüngung wollte ich minimieren. Vor zwei Jahren begann ich auf minimale Bodenbearbeitung umzustellen. Wir verwenden keinen Pflug sondern schälen max. vier bis fünf Zentimeter tief. Das Jahr 2004 war katastrophal, im Durchschnitt waren ca. 50 Prozent der Ackerfläche mit Disteln bewachsen. Wir werden sehen, wie die Saison 2005 wird ...

Foto: Kretschmann

Johann mit Freundin Martina

Bodenverbesserung durch Gründüngung

Mein Ziel ist es, durch weniger Arbeitsgänge alles zu vereinfachen, um den Regenwurm nicht zu stören, sondern zu fördern. Mit Kleeeinsaaten und Untersaaten (Weißklee) soll die Bodenfruchtbarkeit weiter verbessert werden.

Es werden Kartoffel, Soja und Gemüse angebaut. Mein Hauptinteresse liegt beim Getreide - wir kultivieren Dinkel, Einkorn, Emmer, Nackthafer, Nacktgerste, Weizen, vor allem Ur-Getreide. Auch mit alten Kartoffelsorten und Gemüseraritäten wird experimentiert. Die Feldfrüchte werden zum großen Teil direkt vermarktet. Ab Jänner 2004 begannen wir mit der Produktion von Teigwaren aus Dinkel, Einkorn und Emmer. Für Reisliebhaber gibt es Perl-Dinkel, Einkornreis und Emmer Graupen. Wir beliefern auch ein kleines Lebensmittelgeschäft. Seit Jänner wird bei uns auch Seitan und Tofu hergestellt.

Das Saatgut für Gemüse beziehe ich von der Firma Reinsaat. Ich bin Mitglied beim Verein Arche Noah.

Johann Reitter

Fruchtfolge:

Herr Reitter bebaut seine Äcker nach folgendem Schema (Ausnahmen bestätigen die Regel):

1. Jahr: Weizen mit Kleeeinsaaten
2. Jahr: Dinkel mit Kleeeinsaaten
3. Jahr: Urgetreide (Einkorn, Emmmer, Nackthafer oder Nacktgerste)
4. Jahr: Kartoffel, Soja oder Brache

Johann Reitter ist 1962 geboren, hat Elektriker gelernt, war Schlosser, Fotograf (in Deutschland und Österreich) und tischlert gerne. 1995 hat er den Hof seiner Eltern übernommen.

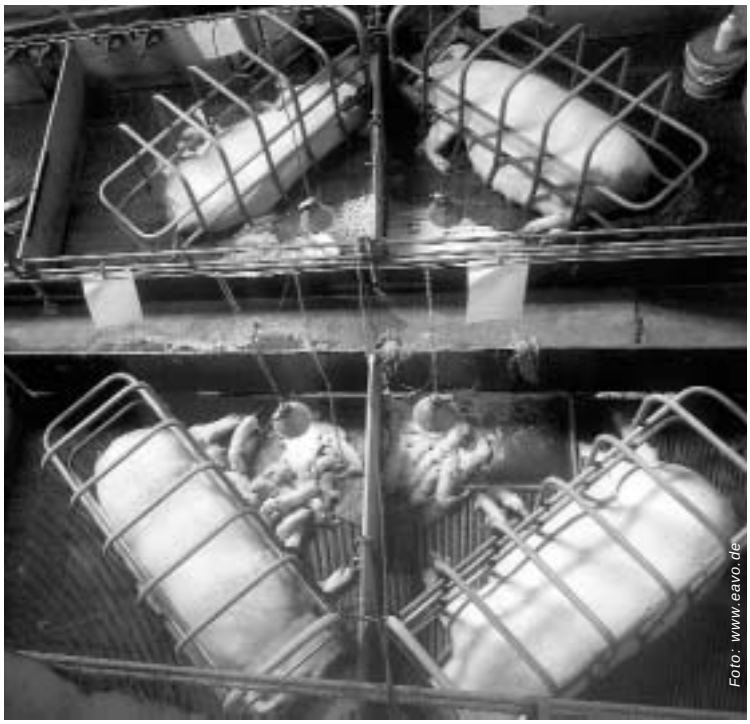
Johann Reitter,
Droissendorf 6,
4521 Schiedlberg,
Tel.: +43/(0)725/1244

BioVegaN *-Mitglieder können kostenlos die Liste der bio-vegan wirtschaftenden PraktikerInnen bestellen (mit beiliegender Karte)!*

Tiere, vertraut und anvertraut

Nutziere leben glücklich auf Bauernhöfen ihr Familienleben und werden schnell und schmerzlos geschlachtet. Sie werden völlig überrumpelt und merken gar nichts. Ist doch so, oder?

Diese Aussagen würden wir gerne für Tatsachen halten. Und doch: Sind wir nicht berührt, wenn auf unseren Fernsehschirmen Tiertransporter mit verängstigten Tieren tagelang über Autobahnen rollen? Wenn Hühner, zu Tausenden in enge Käfige gesperrt, sich kaum bewegen können? Wenn Kälber, Kühe und Fohlen in Todespanik, verzweifelt dem Schlächter zu entkommen versuchen? Wenn männliche Eintagesküken bei lebendigem Leib in rotierende Messer transportiert werden? Wenn von Natur aus scheue Wildtiere in engen Käfigen einsam ihr kurzes Leben durchleiden und dann zu Pelz verarbeitet werden?



... der ganz normale Wahnsinn in der konventionellen Schweinehaltung ...

Was Herrschaft bedeutet

Machet euch die Erde Untertan, so heisst es! Wir können also mit den Tieren alles machen was gerade in unsere Profitkalkulationen passt. Schließlich ist es von göttlicher Autorität her erlaubt, bzw. vom Profit her legitimiert. Moralische Bedenken lassen wir erst gar nicht aufkommen. Es war doch immer schon so. Wenn wir aber die Bibel für die Rechtfertigung unserer Gewohnheiten heranziehen, dann müssen wir ehrlicher Weise auch fragen, welche Bedeutung „herrschen" und „unterwerfen" in unserem heutigen Sprachgebrauch haben: Laut modernen wissenschaftlichen Untersuchungsergebnissen kommt dem biblischen Herrschaftsauftrag die Bedeutung fürsorglichen und bewahrenden Waltens eines guten Königs im Bild des guten Hirtens zu, der aber auch durchaus kraftvoll seine Anvertrauten gegen bedrohliche Übergriffe verteidigt. In diesem Sinne wird mit dem Herrschaftsauftrag auch dem Menschen eine durchaus kraftvolle und entschiedene Verteidigung der Erde, und somit auch der auf ihr lebenden Tiere aufgetragen und impliziert keineswegs eine „Tötungserlaubnis".

Währenddessen werden durchschnittlich jedes Jahr weltweit 18.000.000.000 Tiere zumeist unter qualvollen Bedingungen gemästet. In Österreich wurden im 19. Jahrhundert pro Kopf jährlich etwa 20 kg Fleisch verzehrt. Im Jahr 2000 waren es schon 100 kg. Seit 1960 stieg der Verbrauch um 57%. Um diese steigende Nachfrage abzudecken, werden Tiere in Tierfabriken gesteckt und mit diversen Spezialfuttermitteln zu schnellem Wachstum angetrieben. Alle „Nutztiere" der Erde verbrauchen eine Futtermenge, die dem Nahrungsmittelbedarf von 8,7 Milliarden Menschen (mehr als der gesamten Weltbevölkerung) entspricht. Wenn die Industrieländer ihren Fleischverbrauch um nur zehn Prozent reduzieren würden, könnten hundert Millionen Menschen zusätzlich ernährt werden. Während wir, wie gewohnt und selbstverständlich, tote Tierkörper verzehren, verhungern täglich 40.000 Kinder, das sind zwei bis drei Kinder in jeder Minute, in der Sie, lieber Leser, diese Zeilen lesen.

Es geht auch anders!

Aber es war doch immer schon so. Schon in der Steinzeit haben die Menschen Tiere gegessen, sonst hätten sie gar nicht überleben können. Ja, aber wir leben heute nicht mehr in der Steinzeit. Wir leben in einer Zeit, in der wir tierliche Produkte gut durch pflanzliche ersetzen können. Die vielen gesunden, über Generationen hinweg vegetarisch und vegan lebenden Menschen bezeugen ebenso wie gründliche wissenschaftliche Studien, dass menschliche Ernährung ohne Fleisch, ja, ohne jegliche tierliche Produkte, gut möglich ist. Vegetarismus bedeutet nicht Verzicht sondern umdenken und umsteigen auf die vielen köstlichen vegetarischen und veganen Gerichte.

Wodurch also kann das durch unseren Fleischkonsum verursachte unermessliche menschliche und tierliche Leid gerechtfertigt werden? Die Beweislast liegt bei jenen, die durch Fleischkonsum den Auftrag zum Töten erteilen. Tiere fühlen Leid, Trauer und Freude. Sie sind nicht Mittel zum Zweck menschlicher Gaumenfreuden und Interessen. Sie sind vielmehr um ihrer selbst willen ins Leben gerufen und haben ein Recht darauf - so wie es ihrer Natur entspricht. Für uns Menschen beginnt jeder lange Weg mit dem ersten Schritt. Dazu brauchen wir vor allem solidarische und liebende Weggefährten, die gemeinsam mit gutem Beispiel vorangehen, andere mit ihrer Freude anstekken, auf dass eine starke Bewegung für die Rechte unserer tierlichen Mitgeschöpfe entsteht!

Maria Auer

Maria Auer ist auf einer Minilandwirtschaft aufgewachsen. Das erlebte Tierleid machte sie schon als Kind sehr betroffen. Sie ist 52 Jahre alt und von Beruf Sozialarbeiterin und Theologin. In der Freizeit arbeitet sie in einer kleinen Linzer Tierrechtsgruppe. Davor lebte und arbeitete sie 13 Jahre in den Slums Brasiliens.

Maria Auer,
Schilfweg 6,
4452 Ternberg,
Tel.: +43/(0)664/973 20 73

Eine tropische Frucht für heimische Gärten

Die Papau (Asimina triloba) ist ein Großstrauch der im östlichen Nordamerika heimisch ist. Sie ist sehr winterhart (bis etwa -30°C) und daher auch für unser Klima geeignet. Und doch hat diese einzigartige Pflanze unsere Gärten noch nicht erobert.

Erntezeit!

Eine Papaupflanze ist eher langsam wachsend und wird etwa drei bis sechs Meter hoch. Ihre rotbraunen Blüten erscheinen von April bis Mai. Junge Pflanzen sind sehr sonnenempfindlich, ältere hingegen bevorzugen volle Sonne. Auf fruchtbaren, feuchten Standorten mit leicht saurem Boden (pH 5 bis 7), aber ohne Staunässe, gedeihen sie am besten. Diese Eigenschaften machen sie zu einer Auwald-Unterwuchspflanze, die anfangs im Schutz anderer Pflanzen heranwächst. Sie ist ausserdem eine der letzten Pflanzen, die im Frühling ihre Blätter hervorbringt.

Komplizierte Bestäubung

Die Bestäubung kann im Wildwuchs wie auch in der Kultur zum Problem werden. Einerseits ist sie nicht selbstbestäubend, da ihre Blütennarbe (weiblich) vor dem Pollen (männlich) reif wird. Zur Bestäubung braucht sie zudem eine andere (nicht verwandte) Pflanze. Deshalb ist es günstig, mindestens zwei verschiedene Sorten zu pflanzen. Insgesamt sind etwa 60 Papausorten bekannt, die durch Wildauslese oder gezielte Kreuzung entstanden sind. Bienen zeigen kein Interesse an der Papaublüte, welches den Bestäubungsprozess zusätzlich erschwert. Die natürliche Bestäubung erfolgt über verschiedene Fliegen- und Käferarten, die vom eher derben Blütengeruch angezogen werden. Zur Sicherheit sollte aber auch per Hand bestäubt werden.

Nahrhafte gesunde Früchte

Die Früchte reifen einzeln oder in „Büscheln" von August bis Oktober, abhängig von Sorte und Standort. Die grüne Fruchthaut wird bei Reife leicht heller, manchmal gelblich. Das gelb- bis orangefärbige und sehr nahrhafte Fruchtfleisch hat eine cremige Konsistenz mit einem exotischen Geschmack, der einzigartig für das gemäßigte Klima ist. Der Wassergehalt ist mit ca. 75% relativ niedrig, vergleichbar mit dem der Banane. Im Eiweiß- und Fettgehalt, sowie im Gehalt an essentiellen Aminosäuren übertrifft die Papau z.B. Banane, Apfel und Orange und im Mineralstoffvergleich schneidet sie ebenfalls sehr gut ab (siehe Tabelle).

Am Besten werden Papau Früchte roh gegessen. Es können aber auch verschiedenste Speisen daraus zubereitet werden, wie z.B. Eiscreme oder Kuchen.

Rundum nützlich

In den Blättern der Pflanze wurde ein Inhaltsstoff gefunden, der zur Bekämpfung bestimmter Krebsarten eingesetzt werden könnte. Zudem sind in der Rinde und den Kernen giftige Substanzen enthalten, die als natürliches Insekten- und Pilzmittel eingesetzt werden könnten. Auch hier können antikarzinogene Stoffe im Spiel sein. Es gibt sogar ein auf Papaukernwirkstoffen basierendes Läuseshampoo!

Nun bleibt nur zu hoffen, dass sich in Zukunft mehr Baumschulen dieser neuentdekkten Obstpflanze widmen. In Europa wird sie nämlich leider nur sehr selten angeboten.

Philipp Sarkhosh

DER NÄHRWERT DER PAPAU IM VERGLEICH

	Papau	Banane	Apfel	Orange
Kalzium	63	6	7	40
Magnesium	113	29	5	10
Eisen	7	0,31	0,18	0,1
Zink	0,9	0,16	0,04	0,07
Kupfer	0,5	0,104	0,041	0,045
Mangan	2,6	0,152	0,045	0,025

(in mg, bezogen auf 100g verwertbaren Anteil)

Philipp Sarkhosh absolviert zur Zeit gerade den Zivildienst in Wien. In seinem kleinen aber feinen Hausgarten experimentiert er bio-vegan!

www.pawpaw.kysu.edu, www.petersonpawpaws.com, www.crfg.org/pubs/ff/pawpaw.html

Mit einfachster Technik Lebensmittel lagern!

Als Selbstversorgung noch selbstverständlich war, gehörte es zum Allgemeinwissen, wie man die gute Ernte über den Winter hinaus frisch halten kann.

Heute, im Zeitalter der Tiefkühltruhe (Kühlgeräte fressen, nebenbei erwähnt, im Durchschnitt 20 % unseres Stromverbrauchs), müssen wir uns dieses Wissen wieder mühsam zusammentragen. Dank „Wohlstandsmüll" kann man aber auch den Kühlschrank umgehen und eine andere Möglichkeit der Vorratshaltung erproben. Für den Familienbedarf bieten sich kleine improvisierte Lager an, die wir schnell, einfach und jeweils für den speziellen Zweck einrichten können.

Den Überfluss nutzen!

Gemüse oder Kartoffeln in kleineren Mengen lagern besonders gut in einer eingegrabenen Waschmaschinentrommel (siehe Abb. 1). Die Erdfeuchte wirkt durch die Löcher der Trommel hindurch und sorgt für ein Klima „fast wie direkt in der Erde", Mäuse bleiben aber durch einen angebrachten Deckel ausgesperrt. Das zusätzlich durch einen Schacht vertiefte Lager, gebaut aus einem Eimer ohne Boden etwa, schützt vor Frost. Unterstützt eventuell durch einen dicken Laubhaufen über dem Lager. Ans Lagergut kommt man sehr bequem heran, weil man nur die Deckel abheben muss.
Für größere Mengen kann man mehrere solche Waschtrommellager nebeneinander einrichten. Ein Vorteil dabei: Verschiedene Gemüsearten sind von vornherein sortiert, und, sollte es in einem Behälter gammeln, geht die Fäulnis nicht gleich aufs ganze Lager über.

Schicht für Schicht

Für noch mehr Lagergut bietet sich der Bau einer Miete (siehe Abb. 2) an: Eine Grube in der Erde wird mit Laub ausgepolstert, Maschendraht auf deren Boden dient als Mäusesperre, es folgen eine Laubschicht und darauf das Lagergut, eine Laubschicht, wieder Maschendraht, und ein dicker Laubhaufen oben drüber als Frostschutz. Eichen- und Buchenlaub halten am längsten und die Gerbstoffe wirken zusätzlich konservierend, verschlechtern bei Möhren (Karotte) aber den Geschmack. Wichtig ist die Laubschicht (bzw. oben Luft) zwischen Maschendraht und Lagergut, sonst fressen die Mäuse, so weit ihre spitze Schnauze reicht, durch die Maschen hindurch das Lagergut an. Nacktschnecken und Kellerasseln erledigen dann bald den Rest.

Spezialfall Apfellagerung

Äpfel liegen im Erdkeller zwar frostsicher, aber zumindest in unserem Keller zu feucht, so dass sie zum Schimmeln neigen. In unterirdischen Waschtrommeln ist es noch schlechter. Gut bewährt haben sich überirdische Waschtrommeln mit Laubhaufen als Frostschutz darüber. Noch bessere Ergebnisse brachte eine Miete (wie für Gemüse/Kartoffeln), jedoch in einer nur flachen Grube (siehe Abb. 3). Dabei sollten die Äpfel nicht auf Eichen- oder Buchenlaub liegen, da sonst wie bei Möhren eine Geschmaksverschlechterung eintritt. Anderes Laub oder Zeitungspapier sind aber gut geeignet. Vorteil der Miete ist, dass man die Äpfel flacher ausbreiten kann, sie sich nicht gegenseitig Druckstellen machen und man einzelne faulende Äpfel gleich finden und herausnehmen kann, wenn man die Miete ganz öffnet.
Ein Freund hat ein Südhanggrundstück mit lehmigem Boden und in den Hang Tonröhren (Schornsteinbau-Abfall in Neubaugebieten) eingegraben (siehe Abb. 4). Darin lagert er seine Äpfel sehr gut in Plastiktüten (!). Deckel aus Styropor-Abfall und Maschendraht schützen vor Mäusen und Kälte, ein Laubhaufen vorm Lager vervollständigt den Frostschutz.
Äpfel lassen sich in mit Zeitung ausgekleideten und abgedeckten Kisten gut in kalten Kellern oder Schuppen lagern, solange nur leichter Frost herankommt (manche Sorten vertragen -4°C problemlos). Aber die Lagerung in Erdnähe (Waschtrommel, Miete, Tonrohre) hält sie wesentlich frischer.

Wie Haselnüsse besonders frisch bleiben

Besonders interessierte mich in den letzten Jahren das Lagern von Hasel- und Walnüssen. Haselnüsse sind zwar unempfindlich, aber wer den Geschmack der frisch gesammelten Nüsse so liebt wie ich, ist traurig, wenn durchs Trocknen des Nussvorrates der Geschmack strohig wird und die Nüsse klein zusammenschrumpeln. In der Natur liegen die Nüsse auf oder in der obersten Erdschicht und bleiben dort frisch, bis sie im Frühjahr keimen. Frost schadet ihnen nicht. Also müssen wir es nur der Natur abschauen und die Nüsse erdnah lagern (siehe Abb. 5). Für Haselnüsse hat sich eine oberirdische Waschtrommel, am Besten mit etwas Erde darin, sehr gut bewährt. Regen soll durch die Löcher hineingelangen, aber unten wieder herausfließen, weshalb die Trommel auf der Seite steht. Wir verwenden dafür eine Toplader-Trommel, die außerdem fabrikmäßig einen genau passenden und leicht zu bedienenden Deckel hat. In der Trommel bleibt es trotz Regen so trocken, dass die Nüsse im Frühjahr nicht keimen.
Am allerfrischesten bleiben Haselnüsse in einem etwas eingegrabenen Tonrohr bzw. Drainagerohr (siehe Abb. 6). Allerdings ist das Klima darin so erdartig, dass sie im Frühjahr zu keimen beginnen. Dass Kellerasseln vom Spätwinter an die Hüllblätter der Haselnüsse anfressen, tut den Nüssen nichts.

Walnüsse mögens eher feucht

Walnüsse versucht man im Allgemeinen möglichst schnell zu trocknen, da sie sonst schimmeln. Am Besten gelingt dies in Sonne und Wind zwischen zwei Sieben (sonst holen Krähen und Eichhhörnchen blitzschnell die Ernte weg). Da muss man je nach Wetterlage aber mehrere Tage lang

Christian Kuhtz ist Autor der Serie „Einfälle statt Abfälle" und verfasst für jede REGENWURM-Ausgabe exklusiv einen Artikel zum Thema „Angepasste Technologie".

hin- und herräumen. Auf einem mild-warmen Steinofen gelingt das Trocknen gut, die Nüsse dürfen keinesfalls zu heiß werden (maximal handwarm), sonst werden sie schnell ranzig. Aber zur Nusserntezeit heizen wir noch nicht. Doch auch bei den Walnüssen geht es uns so, dass die frischen so viel besser schmekken als die getrockneten. Und in der Natur bleiben sie auf der Erde ja auch frisch bis zum Frühjahr ohne zu schimmeln.

Bei Walnüssen scheint es so zu sein, dass sie ganz feucht (frisch) nicht, etwas angetrocknet jedoch sehr leicht schimmeln. Ganz getrocknet sind sie vor Schimmel sicher, dabei aber widernatürlich gelagert, worunter der Geschmack leidet.

Also habe ich versucht, sie ohne Trocknen zu lagern - mit gutem Erfolg: In der oberirdischen Waschtrommel zusammen mit den Haselnüssen wurde weniger als jede zehnte Nuss schimmelig, im Tonrohr etwas mehr (mangelnde Belüftung?), am allerbesten hielten sie sich aber direkt auf der Erde im Nusslaub - wie von der Natur vorgesehen. Hier brauchten wir nur ein Drahtsieb (siehe Abb. 3) als Schutz gegen hungrige Tiere …

Wem all diese Lagermöglichkeiten zu klein sind, sollte (ggf. zusätzlich) daran denken, einen Erdkeller zu bauen - sofern die räumlichen Möglichkeiten vorhanden sind. Ein Erdkeller ist ein großer, für vieles geeigneter und garantiert frostsicherer Lagerraum. Darüber hinaus ist er mit seinem Ziegelgewölbe auch hübsch anzusehen.

In der kommenden (Winter 2005) REGENWURM-Ausgabe werde ich ausführlich beschreiben, wie man einen Gewölbekeller selbst baut!

Christian Kuhtz

Illustrationen: Kuhtz

Abbildung 2

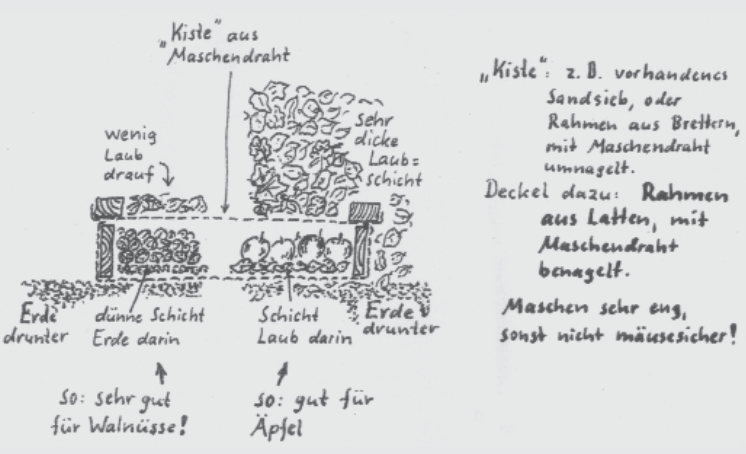


Abbildung 3

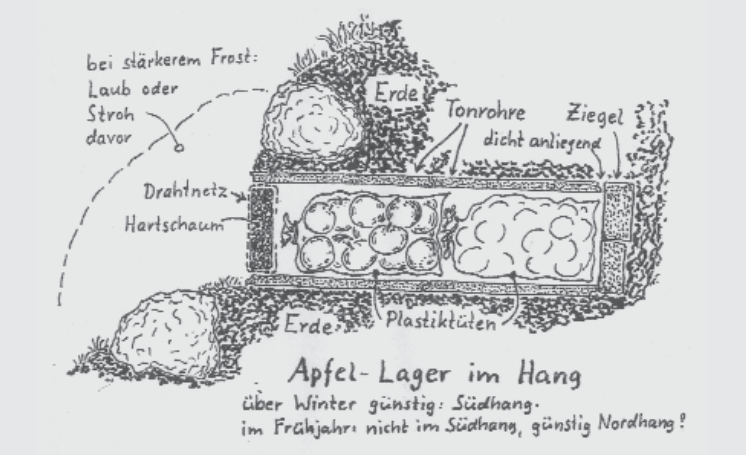


Abbildung 4

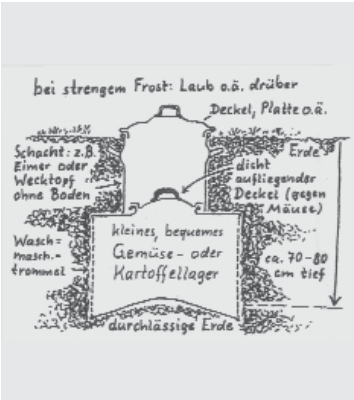


Abbildung 1

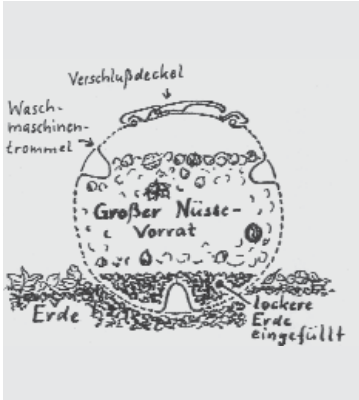


Abbildung 5

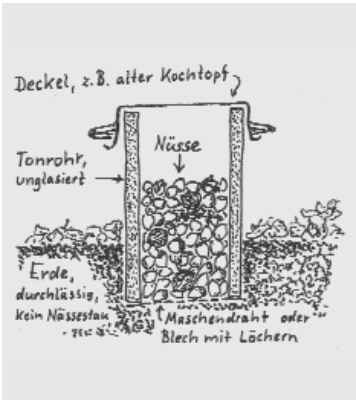


Abbildung 6

Bisher im REGENWURM erschienene Bauanleitungen von Christian Kuhtz:
- *Anhängerfahrrad (RW 18)*
- *Kompostklo (RW 16)*
- *Windkraftanlage (RW 15)*
- *Fahrradanhänger (RW14)*
- *Frühbeetkasten (RW13)*
- *Pasteurisierungsanlage (RW 12)*
- *Obstentsafter (RW 11)*
- *Steinöfen setzen (RW 10)*
- *Regenwasser sammeln (RW 9)*
- *Waschen ohne Netz-Strom (RW 8)*
- *Kleinwasserkraftwerk (RW 7)*
- *Energieversorgung mit einfachen Mitteln (RW 6)*

Mit der beiliegenden Bestellkarte können Sie die entsprechenden REGENWURM-Ausgaben bestellen!

Bauanleitungen für viele andere Konstruktionen finden Sie in den „Einfälle statt Abfälle"-Heften von Christian Kuhtz. Zu bestellen bei: Einfälle statt Abfälle, Hagebuttenstr. 23, 24113 Kiel, Deutschland

Natürliche Säuglingspflege

Ein mit Windeln gepolsterter Babypopo ist für uns ein selbstverständliches Bild. Dabei ist uns nicht bewusst, dass in den meisten Teilen der Erde die Babys in einer anderen Weise großgezogen werden.

Hierzulande geht man davon aus, dass ein Säugling seinen Ausscheidungsprozess nicht bewusst wahrnehmen, nicht kontrollieren und nicht mitteilen kann. Doch Säuglinge lassen es uns wissen, wenn sie hungrig oder müde sind, Bauchweh oder Schmerzen haben, ihnen kalt oder warm ist. In unserer Kultur ist es ganz normal, einen Säugling zu stillen oder ihn zu füttern, wenn dieser weint, weil er Hunger hat. Es ist auch normal ihm den Bauch zu massieren, wenn er Blähungen hat, ihn schlafen zu legen, wenn er müde ist und ihn an- oder auszuziehen, wenn ihm kalt oder warm ist. Doch auf so ein grundlegendes Bedürfnis wie den Ausscheidungsdrang achten wir nicht.

Da unser menschliches Lernen zumeist auf Versuch und Irrtum basiert, verwerfen wir Dinge schnell wieder, die nicht „funktionieren". Ein Säugling, dessen Bedürfnisse missachtet werden, gibt nach einer gewissen Zeit auf, diese zu melden und hört in Folge dessen auch auf, darauf zu achten. Jedes Baby, und ist es noch so klein, spürt schon im Mutterleib die Gefühlsregungen der Mutter - dass es in weiterer Folge den Ausscheidungsdrang spürt, ist nahe liegend.

Wie funktioniert das?

Durch Nähe und Körperkontakt entsteht zwischen Mutter und Kind eine intensive Beziehung. Wenn Babys auf dem Arm getragen werden, haben sie alles, was sie brauchen: Wärme, Sicherheit, Nahrung, den vertrauten Geruch der Mutter, ihre Stimme, ihre Bewegungen, Stimulation, Ruhe und die Teilnahme am alltäglichen Leben. Die Mutter spürt die Regungen und die Bedürfnisse des Kindes, körperliche Signale werden deutlicher und der Mutter fällt es leichter darauf zu reagieren. Spürt sie, dass ihr Kind ausscheiden muss, hält sie es über einen Topf, ein Waschbecken oder ein Klo. In freier Natur ist dieser Vorgang (bei entsprechenden Temperaturen) noch einfacher: die Ausscheidungen gehen direkt in den natürlichen Kreislauf. Wichtig ist, dass die Mutter dem Kind den ihm bekannten Schlüssellaut gibt, sobald das Ausscheiden beginnen kann.

Die natürliche Säuglingspflege funktioniert in etwa wie das Stillen (Signal - Reaktion - Erfüllung des Bedürfnisses)! Mit der Zeit entwickelt sich ein bestimmter Rhythmus und man lernt sein Kind genau kennen, weiß wie oft es wann „muss" und welche Signale oder Zeichen es setzt. Der Zweck der Übung liegt nicht darin, dem Kind das „aufs Klo gehen" so früh wie möglich zu lernen, sondern mit dem Kind in eine intensive und sehr innige Kommunikation zu treten und es auf seinem Weg zur Selbstständigkeit zu unterstützen, seine Bedürfnisse und Gefühle wahr zu nehmen und auf diese angemessen zu reagieren.

Foto: Hanak-Hammerl

So fühl ich mich wohl!

Nebenwirkungen erfreulicher Natur

Ein sehr erfreulicher und auch positiver Aspekt dieser Methode ist die Tatsache, dass man erstens weniger Müll produziert (ein Baby produziert ein bis 2,5 Tonnen Windelmüll bis es sauber ist!), dadurch zweitens die Umwelt schont (Stoffwindeln müssen gewaschen werden!) und drittens auch enorm viel Geld spart! Würde ich hier an dieser Stelle alle positiven Nebeneffekte der natürlichen Babypflege anführen, brauchte ich ein ganzes Buch, um fertig zu werden. Nur soviel sei noch gesagt, Windelausschlag, Bettnässen, Verstopfung, gestörtes Körperbewusstsein etc. sind bei dieser Methode Fremdwörter!
Nachdem ich während meiner Schwangerschaft ein Buch über die natürliche Säuglingspflege gelesen hatte, entschlossen wir uns, diese auszuprobieren. Mit Erfolg - unsere fünfmonatige Tochter ist seit ihrer Geburt windelfrei und „in die Hose geht" nur ein bis zwei Mal pro Woche „etwas"! Aus diesem Grund werde ich mein Wisssen in Form von Artikeln, Seminaren und Workshops weitergeben.

Lini Lindmayer

Lini Lindmayer ist Mutter der fünfmonatigen Adelheid und lebt im Waldviertel

Literaturtipp:
Es geht auch ohne Windeln, Ingrid Bauer; Kösel-Verlag, 2000
(siehe Seite 19)

Bei Interesse an Veranstaltungen zu diesem Thema senden Sie ein e-mail an: flindmayer@yahoo.com

NDL Bringhausen
NDL Bringhausen
Kurstrasse 4
D-34549 Edertal-Bringhausen
Vegetarisches Gäste- und Seminarhaus
nikotinfrei, eigene biologisch-organische Gärtnerei
Regenerationstage: zum Erholen und Kräfteschöpfen - den Tagesablauf bestimmen Sie selbst.
Wohlfühltage: mit Behandlungen, Gesundheitspflege und Entspannung, kompetent betreut
Seminare: Atemtherapie, Bewegungslehre, Massage, Ernährungslehre, Kochen und Backen, Fasten, Philosophie, Malen, Musik und vieles mehr.
Bitte fordern Sie ausführliche Informationen an!
Anzeige

Topinambur - verborgene Genüsse

Kurt Kretschmann wird vielen unserer LeserInnen bereits ein Begriff sein. Der mittlerweile 91-jährige Mulch-Gärtner und Buchautor hat sich intensiv mit Topinambur (Helianthus tuberosus) auseinandergesetzt.

In diesem Beitrag möchte ich näher erläutern, wie sich mit nur acht Topinamburstauden der Jahresbedarf einer Familie abdecken lässt. Die Knollen für unser kleines Experiment haben wir im Dezember in einer Reihe an unserem Gartenzaun ausgelegt. Da die Pflanzen bis vier Meter hoch werden, können sie am Draht angebunden und vor stärkeren Stürmen gesichert werden. Ihr Wert für die menschliche Ernährung ist als außerordentlich hoch zu betrachten. In den letzten vier Jahren habe ich acht Monate lang, von Oktober bis Mai, an jedem Tag morgens und abends eine kleine Portion Topinambursalat gegesssen. Das waren roh geriebene Knollen dieser Art, vermischt mit geriebenen Äpfeln und einer Handvoll Rosinen.

Erstaunlich ertragreich und widerstandsfähig

Unter einer Staude ernteten wir 87 große und kleine Knollen mit einem Gesamtgewicht von 5,1 Kilogramm. Diese Pflanze war 3,60 Meter hoch und das Mulchmaterial der verholzten Stengel wog 2,7 Kilogramm. Da alle Blätter bereits abgefallen waren, kann mit etwa vier bis sechs Kilo Mulchmaterial gerechnet werden - eine enorme Menge, die nie genug sein kann. Wir hatten in den letzten Jahren auch schon Pflanzen, die im Gewicht und der Zahl der Knollen um ein Drittel höher lagen. Die Ertragshöhe hängt dabei ganz wesentlich von der Menge Wasser ab, die man den Pflanzen zusätzlich gibt. Es gibt viele Arten, alle zur Familie der Sonnenblumen gehörend, die besondere Eigenschaften vorweisen. Die meisten davon blühen nicht oder haben alljährlich nur wenige Blüten und auch die Blattgrösse kann unterschiedlich sein. Wir hatten bisher nur eine Art, die überreich kleine gelbe Blüten hervorbrachte und jedem Besucher sofort auffiel, jedoch ganz anders aussah, als wir die üblichen Sonnenblumen kennen.

Mulch schützt vor Witterung

Ganz besonders gut wächst Topinambur, wenn der Boden im Sommer mit Gras und Wildkräutern und ab November mit Laub bedeckt wird (bis maximal 20 Zentimeter hoch). Dieses „Mulchen" dient zum Schutz des Bodens vor Austrocknung durch Sonne und Wind. So bleibt er auch im Hochsommer kühl und frisch. Wenn man mulcht entfällt ausserdem das Anlegen von Kompostmieten und man kann viel Arbeit sparen - das gilt für den Gartenfreund wie für den Bauern. Topinambur friert nicht (er verträgt bis minus 30 Grad Frost), weshalb man für die Knollen keinen Lagerraum benötigt - sie bleiben bis zur Nutzung im Boden. Da im Winter die Erde allerdings oft gefroren ist, sollte man einige Stauden ringsherum 20 Zentimeter hoch mit Laub bedecken, damit auch in der kalten Jahreszeit die Knollen geerntet werden können. Notfalls kann der Boden um eine Pflanze auch mit heißem Wasser aufgetaut werden. Beim Auspflanzen sollte man einen Abstand von 80 Zentimeter zwischen zwei Pflanzen einhalten und in jedes Pflanzloch ca. drei Knollen nebeneinander legen.

Mehr Menschen sollten Topinambur anbauen!

Wer diesen Beitrag liest, möchte Topinambur vielleicht gerne einmal probieren, z.B. in einem Rohkostsalat, vermischt mit geriebenen Äpfeln und einer Handvoll Weinbeeren. Aber auf nur wenigen Wochenmärkten werden diese Knollen zur Zeit angeboten. Das sollte sich bald ändern. Jeder Mensch, der in seine Ernährung diese Sonnenblumenart aufnimmt, wird bald merken, dass das für seine Gesundheit und Leistungsfähigkeit von großer Bedeutung ist. Da Topinambur so pflegeleicht und einfach anzubauen ist, bleibt zu hoffen, dass viel mehr Bauern diese vielseitige Pflanze in ihr Sortiment aufnehmen und so ihre positiven Eigenschaften in Zukunft einem breiten Publikum zum Genuss zur Verfügung stehen.

Kurt Kretschmann

Kurt Kretschmann ist Kriegsdienstverweigerer und Pazifist. Darüber hinaus ist er Autor des Buches „Mulch Total" (OLV-Verlag).

Eine sehr gut gestaltete Broschüre kann bezogen werden bei: Topinambur-Saat Johann Brunner, Zum Weinberg 7, 92227 Freudenberg, Deutschland

Ein weiterer Topinambur-Experte: Rudolf Behm, Talweg 17, 16225 Eberswalde, Deutschland

TOPINAMBUR

Anbaugebiet und Angebot

Topinambur wurde im 17. Jahrhundert von französischen Seefahrern von Nordamerika nach Europa gebracht. Die kartoffelähnlichen Knollen wurden nach einem Indianerstamm namens „Tupinabous" benannt. Hauptanbaugebiet: Nordamerika, Russland, Australien, Asien, in geringem Umfang auch in Europa.
Erntezeit: Oktober bis Mai - Knolle ist winterfest, kann daher bei Bedarf geerntet werden.

Form und Farbe

Die Topinamburpflanze gehört zur Familie der Korbblütler (Asteraceae) und ist mit der Sonnenblume verwandt. Größe, äußere Form und Farbe der Knollen sind sorten- und bodenabhängig: Es gibt runde über rund-ovale bis birnen- oder spindelförmige Knollen.

Geschmack

Rohe Knollen sind knackig und schmekken leicht erdig. Gegarte Knollen haben leicht süßlichen, stark nussartigen Geschmack.

Nährwert (durchschn. Gehalt in 100 g)
Energiewert: 33 Kcal/138KJ
Eiweiß: 2,4 Gramm
Fett: 0,4 Gramm
Kohlenhydrate: 4,8 Gramm
Ballaststoffe: 11,7 Gramm
Vitamin B1: 0,2 Milligramm
Vitamin B2: 0,06 Milligramm
Niacin: 1,3 Milligramm
Vitamin C: 4 Milligramm
Mineralstoffe gesamt: 1,74 Gramm
Magnesium: 20 Milligramm
Kalium: 480 Milligramm
Eisen: 3,7 Milligramm
Calcium: 27 Milligramm
Phosphor: 78 Milligramm

Gesundheitswert

Topinambur enthält keine Stärke, sondern bis zu 16 Prozent Inulin (ein Speicherkohlenhydrat, bestehend aus Fruchtzuckker). Inulin zählt zu den Ballaststoffen - es kann im Dünndarm nicht verdaut werden. Es gelangt in den Dickdarm und wird dort von der Darmflora, deren Wachstum gefördert wird, abgebaut.
Topinambur ist ein kalorienarmes Gemüse. Inulin hat kaum Auswirkungen auf den Blutzuckerspiegel, wodurch Topinambur besonders für Diabetiker geeignet ist. Zudem hat Inulin einen positiven Einfluss auf den Cholesterinspiegel. Der hohe Ballaststoffanteil der Knollen verspricht lang anhaltende Sattheit. Cholin und Betain gelten als krebshemmend und stärken die Immunabwehr. Topinambur gilt als Naturheilmittel bei Leber-, Gallen- und Magenbeschwerden.

Die Folgen „wirtschaftlicher" Tierhaltung - Futtermittelproduktion

Dipl. agrar. Ing. Jörg Zimmermann ist BVN-Mitbegründer, lebt in der „Nachbarschaft Club99" im Ökodorf Sieben Linden und gärtnert dort bio-vegan.

In der REGENWURM-Ausgabe 16 haben wir mit der Serie „Folgen ‚wirtschaftlicher' Tierhaltung begonnen. Im Teil dritten Teil beschreibt nun Dipl. agrar. Ing. Jörg Zimmermann einen weiteren Problemkreis - die Futtermittelproduktion.

„Dieselbe Strecke Landes, welche als Wiese, d.h. als Viehfutter, zehn Menschen durch das Fleisch der darauf gemästeten Tiere aus zweiter Hand ernährt, vermag, mit Hirse, Erbsen, Linsen und Gerste bebaut, hundert Menschen zu erhalten und zu ernähren. Wo ein Jäger lebt, können zehn Hirten leben, hundert Ackerbauern und tausend Gärtner." (Alexander von Humboldt)

In Deutschland wird die Hälfte des fruchtbaren Ackerlandes für den Anbau von Futtermitteln verwendet. Hinzu kommen noch weitere Flächen in anderen Ländern, auf denen das zusätzlich importierte Futter produziert wird. Für hohe Milch- und Mastleistungen ist die moderne Landwirtschaft auf Kraftfutter, wie Getreide und Soja, angewiesen. Somit wird weltweit ein Drittel der Getreideernte und 90% der Sojaernte an so genannte Nutztiere verfüttert (Anm. 1), hauptsächlich in den reichen Industrienationen. Chronisch kranke Tiere durch eine solche nichtartgerechte Ernährung sind die allgemein akzeptierte Normalität.

Der Weltbevölkerung stehen rein rechnerisch ca. 325 kg Getreide pro Kopf und Jahr zur Verfügung, jedoch werden allein in Österreich im Schnitt 355 kg an jedes einzelne „Nutztier" verfüttert (Anm. 2).

Bei der Verfütterung dieser für die menschliche Ernährung wertvollen Nahrungsmittel werden ungefähr sieben pflanzliche Kalorien in nur eine tierliche Kalorie umgewandelt. Die VerfechterInnen der „wirtschaftlichen" Tierhaltung nennen diesen Vorgang „Veredelung". Auf diesem Wege gehen jedoch ungefähr 86% der Nährstoffe verloren (Anm. 3). Doch nicht nur Getreide- und Sojafuttermittelanbau stehen in direkter Konkurrenz zur menschlichen Ernährung: Auch auf anderen mit Futtermitteln bebauten Ackerflächen könnten Nahrungsmittel für den direkten menschlichen Verzehr wachsen.

Fossile versus Regenerative Energie

Der maschinelle Anbau, die Düngung, der Pestizideinsatz und der Transport der Futtermittel erfordern einen sehr hohen Energieaufwand. Wenn mensch die zur Produktion aufgewandte Energie mit jener vergleicht, die das Nahrungsmittel im Endeffekt in Form von Kalorien liefert, wird einem schnell klar, wie verschwenderisch diese Produktion ist - von der generell fehlenden Nachhaltigkeit beim Einsatz fossiler Energieträger ganz zu schweigen.

Um von den kriegsprovozierenden fossilen Energieträgern auch in anderen Bereichen der menschlichen Kultur unabhängig zu werden, müssen wir auf erneuerbare Energien umschwen-

Anm. 1: vgl. R. Wytek, „Die Königin der Bohnen", in REGENWURM Nr. 9, S. 8

Anm. 2: vgl. R. Wytek, „Weitreichende Folgen 'wirtschaftlicher' Tierhaltung", in REGENWURM Nr. 16, S. 16-17

Anm. 3: vgl. D. und M. Pimentel, 1979: „Food, Energy and Society"; Resource and environmental series, Edward Arnold Ltd.

Folgen „wirtschaftlicher" Tierhaltung

Futtermittelproduktion
- Wasserverbrauch
  - ➔ Konkurrenz für Menschen und Ökosysteme
- Flächenverbrauch
  - ➔ Auslagerung der Futtermittelanbauflächen in „3. Welt-Länder"
  - ➔ Verlust von Flächen für den Anbau nachwachsender Rohstoffe
  - ➔ Monokulturen
    - ➔ Versteppung, Bodenerosion, Artensterben
  - ➔ Einsatz chem. synthetischer Mittel und Gentechnik
- Energieverbrauch (fossile Energie, Nahrungskalorien)

Tierleid
- Missachtung der Rechte auf Freiheit, Unversehrtheit und Leben
  - ➔ Trennung sozialer Gefüge, Überzüchtung, nicht artgerechte Fütterung, Zwangsmedikation
    - ➔ Verhaltensstörungen, Krankheiten
- Verrohung der TierhalterInnen

Methangas-Ausstoß
- Treibhauseffekt
  - ➔ Umweltkatastrophen

Wasserverbrauch der Tiere
- Konkurrenz für Menschen und Ökosysteme bei Wasserknappheit
- Konkurrenz für Bewässerung in der Landwirtschaft

Gülle
- Ammoniak
  - ➔ Saurer Regen
  - ➔ Waldsterben, Überdüngung der Gewässer
- Gülleausbringung
  - ➔ Vergiftung der Böden mit Medikamenten
  - ➔ Geruchsbelästigung
  - ➔ Grundwasserverseuchung

Überproduktion tierischer Produkte
- Verschwendung von Landfläche, Energie und Steuergeldern
- Exporte in „3. Welt-Länder" und Zerstörung der dortigen Märkte

Abhängigkeit der TierhalterInnen
- von Fördergeldern
  - ➔ wirtschaftlicher Druck, Zwang zu Vergrößerung und Neuinvestition
- von unterstützender Arbeitskraft für Haltung und Pflege
  - ➔ Gebundenheit an den Hof

Menschengefährdende Krankheiten
- BSE, Grippeviren, Brucelleose, Tuberkulose, Influenza, Salmonellen

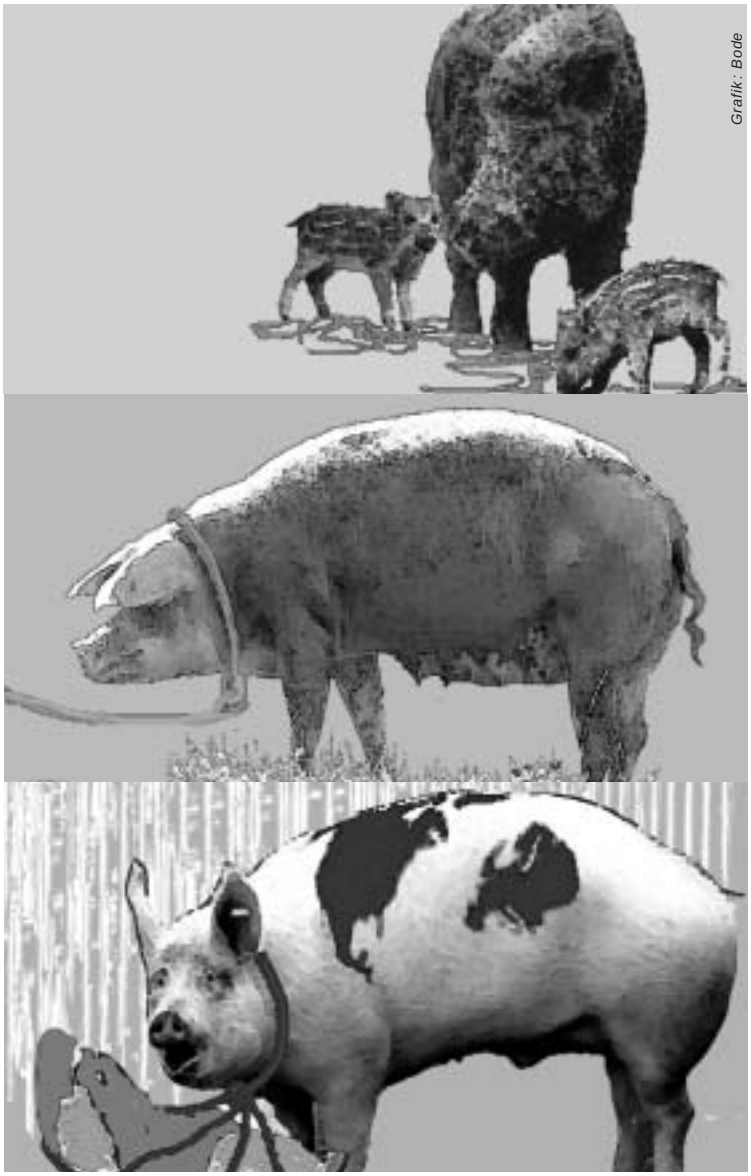
Infografik: BioVegaN

Zerstörung nicht ersetzbarer Lebensgrundlagen wie: Wasser, Boden, Regenwald und Weltmeere
Und Folgen wie: Tierleid, Artensterben, Naturkatastrophen, Seuchen

ken. Derzeit kann unser enormer Energiebedarf nur zum Teil durch Sonne, Wind und Wasser abgedeckt werden. Darum werden auch landwirtschaftliche Flächen für den Anbau von „Energiepflanzen" benötigt, sofern wir nicht in der Lage sind, unseren hohen Energiekonsum generell zu senken.
Es handelt sich also auch hier um einen Nutzungskonflikt, wo es gilt, zwischen Luxuswünschen (hoher Fleischverzehr) und Notwendigkeit (der Wandel zu einer dauerhaften Energieversorgung) abzuwägen.

Andauernde Ausbeutung von Land und Menschen

Ein Großteil der Futtermittelflächen für den reichen Norden liegt in den Ländern der sogenannten Dritten Welt. Das längst fällige Verbot der Verfütterung von Tiermehl in Europa hat - unter anderem durch die Beibehaltung der derzeitigen europäischen Agrarstruktur (Massentierhaltung) - negative Folgen in anderen Erdteilen. Um das Tiermehl zu ersetzen, wird von den europäischen Ländern nun verstärkt Soja importiert - zum Beispiel aus Argentinien. 1970 umfasste die gesamte Sojaanbaufläche dort 9.500 Hektar. Im vergangenen Jahr waren es bereits 14,1 Millionen Hektar - zum größten Teil gentechnisch verändertes Round Up-Ready Soja von Monsanto. Die Auswirkungen in Argentinien sind katastrophal. Hunderttausende Kleinbauern verloren ihre Existenzgrundlage aufgrund von Vertreibung oder wirtschaftlicher Not. Der Verbrauch von Pestiziden und chemisch-synthetischen Düngemitteln ist gestiegen. Die Entwaldung hat durch die Ausweitung der Sojaanbauflächen zugenommen. Durch den monokulturellen Anbau von Gen-Soja sind resistente Stämme bekannter Krankheitserreger und resistente „Unkräuter" entstanden. Hunger und Unterernährung nahmen zu in einem Land, das es gewohnt war, ein Zehnfaches des eigenen Bedarfs zu produzieren. Der Sojaanbau laugt die Böden aus und verdrängt die traditionellen Grundnahrungsmittel, was dazu führt, dass die Bevölkerung importierte Nahrungsmittel zu höheren Preisen kaufen muss. Leider sieht die argentinische



Wo führt diese Entwicklung noch hin?

Mit der beiliegenden Bestellkarte können Sie sich über die Themen früherer REGENWURM-Ausgaben einen Überblick verschaffen.

Der vierte Teil dieser Serie wird im nächsten REGENWURM das Thema „Gülle" näher beleuchten.

Unterstützen Sie die Arbeit von **BioVegaN** *und werden Sie Mitglied! Auf der beiliegenden Karte finden Sie Ihre Service-Vorteile!*

Anzeige

Regierung im Export von Soja einen Hauptfaktor, um der hohen Verschuldung beizukommen - eine Verschuldung, die gerade in den Jahren der Militärdiktatur 1976-1983 dramatisch gestiegen ist (Anm. 4). Es wird deutlich, dass die globalen Kolonialstrukturen längst noch nicht überwunden sind, sie haben lediglich von Institutionen wie IWF und Weltbank ein neues Mäntelchen verpasst bekommen.

WAS BEDEUTET BIO-VEGAN WIRTSCHAFTEN?

Die bio-vegane Methode wirtschaftet:

- ohne chemisch-synthetische Mittel
- ohne Tierhaltung
- ohne tierische Düngemittel
- ohne Gentechnik

Artensterben

Durch den enorm hohen Landverbrauch für die Befriedigung der menschlichen Gier nach tierlichen Nahrungsmitteln in den Schwellen- und Industrieländern wächst der Druck auch auf die nichtmenschliche Mitwelt. In der modernen, chemieverseuchten, monokulturellen Landwirtschaft finden immer weniger Arten einen Lebensraum. Die eventuell noch vorhandenen Ausweichregionen werden zusehends dezimiert. Die Folge ist ein dramatisches Artensterben, das es in diesem Ausmaß so auf der Erde noch nicht gegeben hat. Dieser Trend wird sich bei Beibehaltung unserer westlichen Lebensgewohnheiten nicht umkehren. Die Menschheit wächst und nimmt dadurch immer mehr Land in Anspruch, sei es für Nahrungsmittelproduktion, Wohnraum, Shopping-Center oder Autobahnen. Die weltweit zur Verfügung stehende fruchtbare Ackerfläche schrumpft um 20.000 Hektar pro Tag, allein durch Überbauung (Anm. 5). Hinzu kommen Faktoren, wie zunehmende Versteppung und Wasserknappheit in Anbauregionen, die auf Bewässerung angewiesen sind. Die meisten BiologInnen und NaturschützerInnen stimmen darin überein, dass der effektivste Artenschutz in der Regel im Schutz von Lebensräumen besteht. Wenn wir das menschenverursachte Artensterben stoppen wollen, dann führt kein Weg an einer drastischen Reduzierung der tierlichen Nahrungsmittel in unserer Ernährung vorbei. Um zum Beispiel in Deutschland den derzeitigen Rinderbestand nach Bio-Richtlinien und mit regionalen Futtermitteln zu versorgen, würde die gesamte landwirtschaftliche Nutzfläche benötigt (Anm. 6). Hingegen ist der Landverbrauch bei bioveganer Landwirtschaft und Ernährung deutlich geringer und überlässt somit mehr Lebensraum unseren Mitlebewesen.

Globale Wasserknappheit

Doch nicht nur der Landverbrauch könnte drastisch reduziert werden. Für die Produktion von einem Kilo Fleisch wird im Durchschnitt die hundertfache Menge an Wasser verbraucht als für ein Kilo Getreide oder Gemüse notwendig ist (Anm. 7). Wasser ist sowohl Grundnahrungsmittel als auch Lebensraum - Wasser ist Leben! Jedoch steht die Erde am Beginn des 21. Jahrhunderts vor einer Wasserkrise. In den weltweit wichtigsten Anbaugebieten für

Anm. 4: vgl. H. Paul, 2004: „Argentina - A Case Study of the Impact of Genetically Engineered Soya, Executive Summary", http://www.econexus.info

Anm. 5: vgl K. von Koerber, J. Kretschmer, 2000: „Zukunftsfähige Ernährung. Gesundheits-, Umwelt-, Wirtschafts- und Sozialverträglichkeit im Lebensmittelbereich", http://dx.doi.org/10.1065/erno2000.02.005

Anm. 6: vgl. „Warum vegan?", Kath Clements

Anm. 7: vgl. www.vgt.at/fakten/fleisch/fleisch2.html

Foto: Sarkhosch

Kleinstrukturierter bio-veganer Gartenbau als Zukunftsperspektive?

Nahrungsmittel ist die Ausbeutung von Grundwasservorräten zu beobachten, welches zu einem Absinken des Grundwasserspiegels, höheren Abpumpkosten und zu einem falschen Gefühl der Sicherheit hinsichtlich der Versorgung mit Nahrungsmitteln führt. Ein beträchtlicher Teil der heutigen Produktion beruht auf einer nicht nachhaltigen Wassernutzung. Die Produktion von Nahrungsmitteln macht nach Angabe des Stockholm International Water Institutes SIWI derzeit fast 70% des globalen Wasserverbrauchs aus (Anm. 8). Die moderne Landwirtschaft verschwendet Unmengen von kostbarem Trinkwasser bei der „Veredelung" tierlicher Nahrungsmittel und verseucht es mit Düngemittel-, Arzneimittel- und anderen chemischen Rückständen (z.B. Pestiziden). Nach einer Studie des WWF Belgien (Anm. 9) sind Bestrebungen die Feuchtbiotope, und damit Süßwasser-Ökosysteme, sauber zu halten in zwei Dritteln der europäischen Staaten nicht ausreichend. Als einer der Hauptgründe wird die industrielle Landwirtschaft genannt. Die fortschreitende Entwaldung, unter anderem für die Ausweitung der weltweiten Futtermittelflächen, trägt ebenfalls zum Problem einer drohenden Wasserkrise bei. Um den Abfluss des Regenwassers zu reduzieren und die Auffüllung der wasserführenden Schichten zu fördern, ist es dringend erforderlich, aufzuforsten. Doch woher sollen die Flächen hierfür kommen, wenn weiterhin durch die „wirtschaftliche" Tierhaltung der Großteil der landwirtschaftlichen Nutzfläche verschwendet wird? Zukünftige Konflikte um Wasser und fruchtbaren Boden scheinen ohne ein Umdenken vorprogrammiert.

Foto: Zanotti

Das Vieh der Reichen frisst das Brot der Armen

Das Private ist politischer denn je

Humboldts Ausspruch (siehe oben) ist bereits mehr als 150 Jahre alt und viele der oben beschriebenen Konsequenzen haben vielleicht erst vor vergleichsweise kurzer Zeit lebensbedrohliche Ausmaße für die Mitwelt angenommen. Die Welt sähe heute wahrscheinlich anders aus, wenn der doppelt weise Mensch, Homo sapiens sapiens, bereits damals auf ihn und auf den eigenen gesunden Menschenverstand gehört hätte.

Doch noch ist die Lage nicht aussichtslos: „Jeder vegetarisch lebende Mensch hilft 100 m² Wald pro Jahr zu erhalten, das bewahrt anderen Tieren ihren natürlichen Lebensraum und ist ein Schlüssel zur Stabilisierung der Atmosphäre. Unser direktes Handeln gibt uns reale Macht." (Lee Hall)

Jörg Zimmermann

Anm. 8: vgl. www.siwi.org

Anm. 9: vgl. www.wwf.be

„Es passiert nichts Gutes, ausser man tut es!" Mit beiliegender Karte und Zahlschein können Sie auf das **BioVegaN** *-Konto spenden!*

unsere Zielgruppe

=

Ihre Kundschaft!

Unsere Inseratspreise:

1/8 Seite 96,- €

1/4 Seite 150,- €

1/2 Seite 250,- €

1/1 Seite 350,- €

Für weitere Infos und Rabatte kontaktieren Sie bitte unsere Anzeigenleitung, e-mail: anzeigen@biovegan.org, Tel.: +43/(0)676/922 14 33

Der nächste REGENWURM erscheint am 5. Dez. 2005

Anzeigen

Bau mit Naturmaterialien

lehmputz.proschinger

natur & lehm

KREIDEZEIT

A-3041 Starzing 9
Tel.: 0676/3677880
Fax.: 02772/52558
E-Mail.: office@proschinger.at
www.proschinger.at

Jugend -Umwelt-Tage 2005

Die „JUTA 2005" in Linz sind vom 12. bis 16. Oktober Treffpunkt für 150 engagierte Jugendliche und junge Erwachsene aus ganz Österreich.

Vier Tage lang lässige Workshops, Aktionen zum Mitmachen und spannende Exkursionen zu den Themen Umweltschutz, Naturschutz und Globale Entwicklung. Es gibt jede Menge Spaß bei Kabarett, Kreativworkshops, Theatershow, Aktionen und gemütlichem Beisammensein.

Aktiv gewinnen!

Es werden vor allem praktische Themen aus der Lebenswelt junger Menschen aufgegriffen. Hier einige Beispiele: Sie können sich über den österreichischen Energiemarkt informieren und werden über die Möglichkeit des Umstiegs auf Ökostrom aufgeklärt. Unter den „Umsteigern" werden ein halbes Jahr später Preise verlost. In einem anderen Workshop wird Aufklärungsarbeit über die Arbeitsbedingungen in der Textilproduktion betrieben. Anschließend können CleanClothes-T-Shirts durch verschiedene Färbetechniken nach individuellen Vorstellungen gestaltet werden!

Den Spiess umdrehen

Warum Fernsehen, wenn man selber einen Film produzieren kann? Im Filmworkshop erhalten die TeilnehmerInnen das Rüstzeug zum Produzieren eines eigenen Films. Sie können im Anschluss einen Werbespot für umweltfreundliches Verhalten oder auch einen kurzen Beitrag über ein Umweltproblem, ein Projekt oder eine Initiative drehen.

Kochen für eine bessere Welt

An zwei Aktionsnachmittagen soll u. a. mit Hilfe eines Solarkochers aus FairTrade-Bio-Reis ein Dritte-Welt-Menü gekocht und, mit der Bitte um Spenden für ein Projekt, an PassantInnen abgegeben werden. Die Exkursionen am letzten Tag führen in den Naturpark Rechberg, in die Solar City und zu einem Wasserkraftwerk.

Die Juta 2005 sollte man sich nicht entgehen lassen!

RW

JUNE - Jugend Umwelt Netzwerk,
Johannesg. 16/1,
1010 Wien,
Tel.: +43/(0)1/512 16 21-23,
Fax: +43/(0)1/513 94 60

www.jugend-umwelt-netzwerk.at,
e-mail: june@kath-jugend.at

Die Natur als Vorbild

Am 4. Juli wird ein neu geschaffenes Erholungsgebiet der Stadt Wien „Am Kellerberg" im 23. Bezirk eröffnet. Auf dem Gelände wurde eine Großplastik und ein Pavillon des Bildhauers Oliver Roman verwirklicht.

Die sieben Meter hohe Skulptur „going outa space" macht schon von Weitem auf das Erholungsgebiet samt Pavillon aufmerksam. Nicht nur das fertige Kunstwerk, sondern auch die vom Künstler entwickelte Baumethode ist beeindruckend - hier werden Bäume zu Bauteilproduzenten.

Im Wald beginnt's ...

Jeder der 70 verwendeten und unterschiedlich gebogenen Bäume wurde mit einer Nummer versehen und digital fotografiert. Anhand dieser Vorlage formte Oliver Roman maßstabsgetreue Modellstämme. Das Design des Pavillons und der Skulptur entstand sozusagen aus dem „Spiel" mit diesen Stäben. Nach der Fertigstellung des Modells wurden die entsprechenden Bäume gefällt, geschält und eingebaut. Dieses materialbezogene Vorgehen ist annähernd klimaneutral - der CO2-Ausstoß ist aufgrund der vorwiegenden Hand-Verarbeitung auf ein Minimum reduziert.

Foto: Roman

Die Vielfalt nutzbar machen!

Oliver Roman plant bereits die nächsten Schritte: „Wir wollen eine Software entwickeln, welche die digitalen Baumfotos automatisch in räumliche Daten umwandelt, und in eine weltweit nutzbare Datenbank für speziell geformte Bauteile speist." Die Baum-Formzucht ist eine weitere Voraussetzung für eine umfangreichere Anwendung dieser Bauweise. Eine solche Arbeitsweise hat positive Auswirkungen auf ländliche Regionen, da es sich um regionale Wertschöpfung und um die Nutzung nachwachsender Ressourcen handelt.
In Oliver Romans Kunstwerken ist seine Liebe zu gewachsenen Strukturen spürbar ... lassen Sie sich davon verzaubern. Eine Möglichkeit dazu bietet die Homepage: www.oliver-roman.com

RW

Oliver Roman,
Tel.: +43/(0)650/321 77 89

www.oliver-roman.com,
e-mail: info@oliver-roman.com

Zu sehen ist die Skulptur „going outa space" auch im „Vorbeifahren" von der Allander Autobahn (A21) bei Brunn am Gebirge.

Ökologie ist Global

Erderwärmung, Atomkraftwerke, Gentechnik, Ressourcenverschwendung - überall auf der Welt leiden die Menschen an der Zerstörung der Lebensgrundlagen. Auch Österreich ist keine Insel der Seligen.

Die Interessen von Politik und Wirtschaft stehen oft im Widerspruch zu jenen der Umwelt. Kurzfristiges Profitstreben und parteipolitische Machtspiele verhindern, dass langfristige und nachhaltige Lösungen umgesetzt werden.

Vielseitige Aktivitäten

Vor diesem Hintergrund wurde GLOBAL 2000 im Jahr 1982 gegründet. Die von Politik und Wirtschaft unabhängige Umweltschutzorganisation arbeitet zu brisanten Umweltthemen und deckte bereits zahlreiche Umweltskandale auf. Die Themenschwerpunkte sind Anti-Atom, Gentechnik, Verkehr, Pestizide, Chemie, Klimawandel und Regenwald. Als unabhängige Organisation hält GLOBAL 2000 kritische Distanz zu Parteien, Regierung und Wirtschaft und finanziert sich durch private Spenden. GLOBAL 2000 ist seit 1999 Mitglied von Friends of the Earth International (FoEI).

Global bewegt

In der Geschichte dieses Urgesteins in der Umweltbewegung sind die erfolgreiche Besetzung der Hainburger Au und die 1,2 Mio. Unterschriften im Gentechnik-Volksbegehren wichtige Ekkpfeiler. Für Mitglieder gibt Global 2000 die Zeitschrift „Global News " heraus. Hier lässt sich alles über die Aktivitäten nachlesen.

Ebenso informativ ist die Homepage www.global2000.at - dort lassen sich auch zahlreiche Broschüren kostenlos bestellen!

RW

GLOBAL 2000
Flurschützstraße 13,
1120 Wien,
Tel.: +43/(0)1/812 57 30-0,
Fax: +43/(0)1/812 57 28,
Spendenkonto:
PSK 90.30.2000,
BLZ 60000

www.global2000.at,
e-mail: office@
global2000.at

veggie-bräu - das etwas andere Bierlokal

Als REGENWURM-LeserIn kann man sich von einem Lokal kaum mehr Wünschen, als das Veggie-Bräu zu bieten hat!

Christa und Adi servieren Alternativen, die für viele der Gäste noch unbekannt sind und zeigen damit, dass Gesundes auch gut schmecken kann. Neben dem Angebot vorzüglicher Gaumenfreuden - strahlen die Betreiber auch ihre friedfertige und ökologische Haltung aus. Die Speisen sind alle vegetarisch und nach Möglichkeit auch aus regionaler biologischer Landwirtschaft. Damit aber noch nicht genug: Christa Böhm betreibt eine eigene bio-vegane Landwirtschaft, deren Ernte sich selbstverständlich auch in der Küche des Veggie-Bräu findet!

Gesund und gut

Um Vitamine und Mineralstoffe möglichst zu erhalten, legt das Veggie-Bräu großen Wert auf schonende Zubereitung der Speisen - in der (Vollwert-) Küche wird z.B. vollständig auf den Einsatz von Mikrowellen verzichtet. Angeboten werden Köstlichkeiten wie Tofusalat, heiße gefüllte Vollkornweckerl oder Süßes wie Apfelstrudel mit Vanillesauce.

Green Energy-Drinks

Zum Veggie-Bräu gehört natürlich auch ein gutes Sortiment an verschiedenen Bieren, die teilweise aus kontrolliert biologischer Produktion bezogen werden.
Für Antialkoholiker und solche, die es noch werden wollen, bieten Christa und Adi erfrischende Bio-Fruchtsäfte, die allesamt frisch serviert werden. Gekühlt wird konsequenterweise umweltfreundlich durch 100% Ökostrom.

Das etwas andere Bierlokal mit seinem grünen und schattigen Gastgarten ist einen Besuch wert!

RW

veggie bräu,
Schulgasse 8,
2000 Stockerau,
Tel. u. Fax:
+43/(0)2266/72604

Öffnungszeiten:
Mo bis Mi
18.00 bis 24.00 Uhr,
Do bis Sa
18.00 bis 02.00 Uhr,
Sonntag Ruhetag

Sollten Sie auf rezensionswürdige Bücher stoßen, teilen Sie uns bitte Titel, Autor und Verlag mit!

Wer kennt schon die Penan?

Mit Bruno Mansers sehr schön gestalteten Tagebüchern wird deren Leben in allen Facetten eindrucksvoll dargestellt. Sechs Jahre hat der Schweizer als einer von ihnen im malaysischen Regenwald gelebt, seit 2000 ist er verschollen. Seine detaillierten Eindrücke und hochwertigen Zeichnungen halten das Andenken an einen politischen Aktivisten, einer Stimme für ein Leben mit der Natur und nicht zuletzt an das Volk der Penan lebendig, deren Lebensraum Tag um Tag durch rücksichtslose Baumrodungen vehement bedroht wird. Faszinierende, lehrreiche Einblicke!
Bruner-Manser-Fonds (Hg.): Bruno Manser. Tagebücher aus dem Regenwald. 1984-2000; Basel: Christoph Merian Verlag, 2004; ISBN 3-85616-232-1; 4 Bände im Schuber, 720 S., broschiert; € 64,-

Bestellmöglichkeit: ÖKOFILM, www.oekofilm.de, e-mail: snel@oekofilm.de

Strohzeit

Der neue Film „Stroh im Kopf" von Heidi Snel macht schnell klar: Die Strohballenbauweise hat Zukunftsanspruch. Stroh ist ein nachwachsender, regional verfügbarer Rohstoff, der unter fachkundiger Anleitung in kurzer Zeit zu einem Heim mit höchstem Wohnkomfort verbaut werden kann. Vorgestellt werden Häuser in verschiedensten Bauphasen. Interviews mit Strohballenarchitekten bringen Klarheit in allen wichtigen Fragen. „Stroh im Kopf" ist ein eindrucksvolles Plädoyer für die kompromisslose Akzeptanz und Verbreitung der Strohballenbauweise. Sehenswert!
Heidi Snel: Stroh im Kopf - ein alter Baustoff wieder entdeckt; Hagelberg: ÖKOFILM, 2004; ISBN 3-938196-01-7; PAL 43 min; DVD € 29,90; VHS € 27,90

Diese - für Organisationen und Betriebe wertvolle Kassette - können Sie bei **BioVegaN** *bis zum 1. August 2005 um € 15,- (zzgl. Portokosten) bestellen!*

Besser Werben in 60 Minuten

Wenn Sie wissen wollen, wie man mit wenig Aufwand einen guten Werbeeffekt erzielen kann, kommen Sie bei dieser Audiokassette auf Ihre Rechnung. Alois Gmeiner wendet sich an Betriebe und Organisationen mit kleinem Werbebudget und behandelt u.a. Themen wie die Gestaltung der Visitenkarte, den richtigen Einsatz von Inseraten und Logodesign. Das Medium erlaubt es, z.B. die Zeit während Überland-Autofahrten sinnvoll zu nutzen. Darüber hinaus bietet es sich an, die Kassette mit anderen Entscheidungsträgern im eigenen Betrieb anzuhören. Die angenehme Stimme von Frank Hoffmann rundet den Gesamteindruck dieser Publikation ab.
Alois Gmeiner: Besser werben in 60 Minuten; Wien: Grenz-Verlag, 1999; ISBN: 3-85099-401-5; 60 Min., Audiokassette; € 15,-

Humus

Der Autor begab sich auf die Suche nach einer Erdkraft, die alles zum Wachsen bringt und stieß so auf die phantastische Welt der Bodenorganismen. Er beleuchtet hiezu die Theorien alter Landbaupioniere und stellt die traditionelle Auffassung von Pflanzenernährung und das chemisch-technisch geprägte Landwirtschaftssystem in Frage. Aufgrund der Praxisnähe richtet sich das Buch an alle Menschen, die sich für den Boden, für den Garten- und Landbau, aber auch für eine natürliche, gesunde Ernährung interessieren und nach praktisch umsetzbaren Alternativen suchen.
Herwig Pommeresche: Humussphäre - Humus - Ein Stoff oder ein System?; Xanten: OLV-Verlag, 2004; ISBN 3-922201-50-4; 224 Seiten, kartoniert; € 23,50

Unterwegs nach Amberland

Endlich ist der erste Reiseführer für Amberland erschienen. In bebilderten Anekdoten schildert er Wissenswertes über Land und Leute, Geschichte sowie die Gebräuche dieses zu wenig bekannten Inselstaates. Amberland hat den Reisenden viel zu bieten - insbesondere eine ungewohnte Gesellschaftsform. Nachdem sich die industrielle Revolution in Amberland 1864 totgelaufen hatte, organisierten sich die Einwohner in „burliks" - lokalen, weitgehend selbstversorgenden Einheiten zu etwa 400 Menschen. Das Manko dieses visionären Reiseführers ist die fehlende Anreisebeschreibung ... trotzdem weckt es die Neugier!
P.M.: Amberland - Ein Reisebuch; Zürich: Paranoia city Verlag, 1989; ISBN 3-907522-05-2; 208 Seiten, kartoniert; € 12,-

Gemeinsam mit Musik!

Eine fröhlich-kraftvolle Zusammenstellung von 98 Liedern aus aller Welt! Ob fürs Herz, zum Tanzen, Nachdenken, oder auch mal spirituell, Hagara Feinbiers Liederkollektion zieht einen durch die Tiefe und Einfachheit der Texte sogleich in seinen Bann! Geschichten, Zeichnungen und einfache Akkorde laden zum gemeinsamen Musizieren ein. In kleinem Format und mit praktischer Grifftabelle für Gitarre ist dieses Werk überall schnell zur Hand! Auf der CD zum Buch spielen und singen professionelle Musiker zusammen mit Laien zwanzig Lieder aus dem Repertoire des Liederbuches.
Hagara Feinbier: Come together songs, Lieder des Herzens; Saarbrücken: Neue Erde Verlag, 2002; ISBN 3-89060-230-4; 116 Seiten, kartoniert mit Spiralbindung; € 15,-

Windeln ade!

Kinder kommen ohne Windeln auf die Welt. Warum also werden sie dann dort hineingepackt, obwohl es nicht notwendig ist? „Es geht auch ohne Windeln" - verspricht Ingrid Bauer und macht überzeugend klar, wie dies tatsächlich klappt und welche Vorteile Eltern und Kind dadurch genießen.
Ingrid Bauer: Es geht auch ohne Windeln; München: Kösel, 2004; ISBN: 3-4663-447-27; 240 Seiten, kartoniert; € 17,95

Lexikon der populären Ernährungsirrtümer

Viele Ernährungsweisheiten beruhen auf Fehlinterpretationen und Halbwahrheiten, so die Autoren. Der Gesundheitswahn ist für sie ein gezieltes Täuschungsmanöver, um bestimmte Produkte besser vermarkten zu können. Der Fleischverzicht bringt aus deren Sicht zumindest keine Nachteile.
U. Pollmer, S. Warmuth: Lexikon der populären Ernährungsirrtümer; Frankfurt: Eichborn Verlag, 2000; ISBN 3-8218-1615-5; 379 S., gebunden; € 23,40

Kornkreise

Kornkreise sind ein Rätsel. Die Beschäftigung mit ihnen ist sehr interessant und heilsam. Einerseits weil sie unser Wissen in Schranken verweisen und andererseits wirken ihre schönen Formen für sich. Im Buch werden zahlreiche Kornkreisfiguren geometrische perfekt wiedergegeben.
Michael Glickman: Kornkreise, AT Verlag, Aarau: Schweiz, 2002, ISBN 3-85502-792-7, 64 Seiten gebunden; € 11,90

Ideen für eine Welt ohne Schweiz

In drei Berichten von Historikern auf ihrem Weg zu einem Kongress in Olten - einer Region der ehemaligen Schweiz - wird „eine Welt danach" beschrieben. Das Fazit: Autonomie im Kleinen als vollendete Tatsache entzieht den herrschenden Strukturen die Macht.
P.M., Daniel de Roulet, Urban Gwerder: OLTEN - ALLES AUSSTEIGEN; Zürich: Paranoia City Verlag, 1990; ISBN: 3-907522-08-7; 194 Seiten, kartoniert; € 14,-

Unkräuter im Detail

Beim vorliegenden Buch handelt es sich um ein sehr gutes Nachschlagewerk für alle GärtnerInnen und LandwirtInnen. Das handliche Format lässt sich gut auf den Acker mitnehmen. Die Pflanzen werden jeweils kurz und gut bebildert vorgestellt.
Horst Klaaßen, Joachim Freitag: Ackerunkräuter und Ackerungräser - rechtzeitig erkennen; Münster: Landwirtschaftsverlag, 2004; ISBN 3-7843-3280-3; 272 Seiten, gebunden; € 24,90

TCM - Handbuch zur Zungendiagnose

Heping Yuan hilft in seinem Buch durch viele ganz genau beschriebene und farbig abgebildete Zungenbeispiele den Gesundheitszustand eines Menschen im Sinne der TCM zu erkennen. Ein klarer und übersichtlicher Aufbau macht das Wissen in der Praxis anwendbar.
Heping Yuan: Chinesische Zungendiagnostik-Befundmuster und Krankheitsbilder; München: Urban&Fischer, 2001; ISBN 3-437-56060-3; 141 Seiten, kartoniert; € 22,-

Räume der Kraft schaffen

Harald Jordan vermittelt in seinem Werk die Wechselwirkungen zwischen Mensch und Umgebung. Das erkennende Bewusstsein, die Formen und Stoffe und die Assoziationen dazu bilden ein Geflecht, das uns stärken und fördern oder aber auch einengen und behindern kann.
Harald Jordan: Räume der Kraft schaffen; Freiburg im Breisgau: Verlag Hermann Bauer, 2000; ISBN 3-7626-0561-0; 309 Seiten, gebunden; € 20,50

Vom Können und Wollen

In einem Affenzahntempo rast der Autor durch die moderne Managementsprache, stellt sie in Frage, ergänzt oder ersetzt sie durch Jahrtausende alte Philosophie und präsentiert uns diesen Mix mit einem Augenzwinkern als das simple Geheimnis erfolgreicher Mitarbeiter.
Reinhard K. Sprenger; Das Prinzip Selbstverantwortung, Wege zur Motivation; Frankfurt, Campus Verlag; 1995; 3-593-36923-0; 251 Seiten, kartoniert; € 21,50

Das Geld der Zukunft

Geld regiert die Welt. Aufgezeigt werden u.A. die Folgen und Gefahren des heutigen Finanzsystems: Armut und Umweltzerstörung. Lietaer fordert das existierende Geldsystem durch regionale wie globale Komplementärwährungen zu ergänzen.
Bernard A. Lietaer: Das Geld der Zukunft; München: Riemann Verlag, 2002; 480 Seiten, kartoniert; € 17,-

Es lebe das „Ohne"

Dieses Buch mit 260 Rezepten ist Fundgrube für Gesundheitsbewusste auf der Suche nach neuen veganen Rezepten. Selbst Partytiger finden hier schmackhafte Köstlichkeiten, und die Süßzähne kommen mit leckeren Desserts auf ihre Kosten. Besonders originell sind die arbeitsextensiven Rezepte für Küchenmuffel.
Silke Ruthenberg, Harald Kirdorf: Viva vegan; Windeck: Okapi Verlag; Auflage 1996; ISBN 3-930424-00-2; 202 Seiten, kartoniert; ca. 10 €

Lebensmittel - Mittel zum Leben

Biologische Lebensmittel stellen die Basis für die Bewahrung der Natur und die regionalen kulturellen-soziologischen Strukturen dar. Dieses Buch plädiert für gesunde Ernährung und eine biodynamische Landwirtschaft und gibt viele Tipps mit wichtigen Adressen.
Barbara Simonsohn: Warum Bio? Gesunde Pflanze, gesunder Mensch; München: Goldmann, 2002; ISBN 3-442-14224-5; 320 S., kartoniert; € 9,90

Der Zusammenhang von Konflikt und Gewalt ...

... wird im vorliegenden Buch in einem einfachen Schema aufgezeigt. Gewaltstrukturen, auch institutionelle, nachhaltig zu überwinden, darum geht es in diesem Modell nach der belgischen Anthropologin Pat Patfoort.
Christoph Besemer: Konflikte verstehen und lösen lernen. Ein Erklärungs- - und Handlungsmodell zur Entwurzelung von Gewalt nach Pat Patfoort; Baden: Werkstatt für Gewaltfreie Aktion, 2002; ISBN 3-930010-06-2; 146 Seiten, kartoniert; € 8,-

★

BioVegaN-Mitglieder haben die Möglichkeit alle besprochenen Bücher aus der BioVegaN-Bibliothek entgeltfrei zu entlehnen.

★

Werden Sie BioVegaN-Mitglied, und nützen Sie das Mitglieder-Service! (siehe beiliegende Karte)

Termine

REGELMÄSZIGE KOSTENLOSE VERANSTALTUNGEN:

Permakultur-Inforunde Wien
Jeden 1. Mittwoch im Monat, Beginn: 18.00 Uhr, WUK, Währingerstr. 59, 1090 Wien

Permakultur-Inforunde Feldbach
Jeden 1. Mittwoch im Monat, Beginn: 19.00 Uhr, Gh. „Zur Post", 8330 Feldbach, Bürgerg. 48

Ökodorf-Jour-Fixe-Infoabend
jeden ersten Montag im Monat, 19.00 Uhr, Ökodorf-Infobüro Wien, Johann-Strauß-G. 33, 1040 Wien, Anmeldung erforderlich: +43/(0)676/601 56 47

Urkorn-Tirol Treffen
Jeden 1. Montag im Monat, 18.30 Uhr, Dorfwirt, 6200 Wiesing

Mischkulturen-Gartenführungen mit Margarethe Langerhorst
Jeden Sonntag, von Ende April bis Anfang Okt., 15 Uhr, Ohne Voranmeldung; Kosten € 6,-/Person; 4730 Waizenkirchen, Gugerling 5

KEIMBLATT ÖKODORF-TERMINE

5. KEIMBLATT-FEST und „Tag der offenen Tür"
18. Juni ab 15 Uhr

Einmach-Workcamp
2. bis 4. Sept. 2005
Info und Anmeldung: KEIMBLATT ÖKODORF, Altenmarkt 95, 8333 Riegersburg, Tel.:+43/(0)676/601 56 47, www.oekodorf.or.at, e-mail: dialog@oekodorf.or.at

ARCHE NOAH TERMINE

Ribisel, Stachbeeren & essbare Blüten
16. Juni

Obstbaumschnittkurse
6. Aug. und 7. Aug.
Info und Anmeldung: Arche Noah, Obere Strasse 40 A-3553 Schloss Schiltern, Tel.: +43/(0)2734/626, www.arche-noah.at, e-mail: sonja.wunderer@arche-noah.at

SONSTIGE TERMINE

Workshop: Essbare Landschaft im rauen Klima
25. Juni
Info und Anmeldung: PERMAKULTUR-AKADEMIE IM ALPENRAUM, Herbersdorf 17, 8510 Stainz, Tel.: +43/(0)3463/43 84, www.permakultur-akademie.com, e-mail: sunshine@therapiegarten.at

7. AWES - Österreichisches Wind Energie Symposium
20. Okt., St. Pölten
Info und Anmeldung: IG Windkraft & Energiewerkstatt GmbH, Wienerstr .22, 3100 St. Pölten, Austria, Tel.: +43/(0)2742/21955-0, www.igwindkraft.at, e-mail: igw@igwindkraft.at

AustroTopia-Jahrestreffen
24. bis 26. Juni, Schloss Wetzlas im Waldviertel
Info und Anmeldung: Austrotopia - Netzwerk für Leben in Gemeinschaft, www.austrotopia.net, e-mail: gotthold@austrotopia.net

Lust auf Austausch?

Auf www.biovegan.org finden sich die interessantesten Termine aus den Bereichen erneuerbare Energie, bioveganes Wirtschaften, Permakultur, Biolandbau, Veganismus, Nachhaltigkeit, Leben in Gemeinschaft, Tauschkreise etc.

Lust auf TeilnehmerInnen?

Als VeranstalterIn können Sie unter www.biovegan.org Ihre Veranstaltungen eintragen. Diese gelangen durch die Kooperation mit oekotermine.at sofort auf unsere Homepage und stehen dann vielen anderen TeilnehmerInnen und MultiplikatorInnen zur Verfügung!

Der nächste REGENWURM erscheint am 5. Dez. 2005

EINLADUNG
zur ordentlichen Generalversammlung
des Biologisch-Veganen Netzwerks für Garten- und Landbau

Die Generalversammlung findet am Dienstag, dem 5. Sept. 2005 ab 17.00 Uhr im BioVegaN-Büro, 1040 Wien, Johann-Strauß-G. 33/3, statt.

Tagesordnung:
1.) Feststellung der Beschlussfähigkeit
2.) Begrüßung durch den Obmann
3.) Beschlussfassung der Tagesordnung
4.) Tätigkeitsbericht des Obmanns
5.) Berichte des Kassiers und der Rechnungsprüfer
6.) Entgegennahme und Genehmigung des Rechenschaftsberichtes und des Rechnungsabschlusses für das Jahr 2004
7.) Entlastung des Vorstandes
8.) Vorschau auf die Finanzplanung 2005/2006
9.) Neuwahl des Vorstandes und des Rechnungsprüfers/der Rechnungsprüferin
10.) Statutenänderungen
11.) Allfälliges

Anträge zur Tagesordnung der Generalversammlung müssen mindestens zwei Tage vor dem Termin der Generalversammlung beim Vorstand schriftlich (Fax, e-mail oder postalisch) einlangen. Die Kontaktdaten finden Sie im Impressum auf Seite 2.

Ronja ist ein Multitalent!

Ronja bietet Ihnen verschiedene kleine hilfreiche Heftchen. Bisher sind „Ronja, die Reisebegleiterin" und „Ronja, die Gastroführerin" als REGENWURM-Zusatzheftchen erschienen.

Im Heft „Ronja, die Reisebegleiterin" (aus REGENWURM-Ausgabe Nr. 17) finden Sie einen Standardtext über die biologisch und vegane Ernährungsausrichtung in 10 Sprachen der häufigsten Urlaubsländer.

In „Ronja, die Gastroführerin" (aus REGENWURM-Ausgabe Nr. 18) bietet Ihnen Ronja Informationen zu sämtlichen vegetarischen Gastronomiebetrieben mit Bioanteil in Österreich, Deutschland und der Schweiz.

Bestellen Sie die entsprechenden REGENWURM-Ausgaben mit den nützlichen kleinen Zusatzheftchen mit beiliegender Bestellkarte!

Ronja, die Netzwerkerin

„Gemeinsam, besser als einsam!", ist ein weiser Spruch. Wenn wir uns mit Menschen in der Nachbarschaft vernetzen, können vibrierende Netzwerke nützlicher Wechselwirkungen entstehen! Z.B. durch die gemeinsame Nutzung von Gütern (Auto, Werkzeug, Computer etc.) oder durch den Tausch von Waren und Dienstleistungen (z.B. in Form von „Tauschkreisen"). Viele Menschen, die sich einwenig abseits des Mainstreams befinden, haben es oft schwer Menschen mit ähnlichen Interessen zu finden - diese Netzwerkliste soll das erleichtern!

Bastelanleitung: Entlang der gepunkteten Linie die Seiten ausschneiden und in der Mitte falten. Dann entsprechend der Seitennummerierung sortieren. Für den flexiblen Zusammenhalt können Sie einen passenden Gummiring entlang der Falz verwenden. Das praktische Heftformat passt in jede Geldbörse!

9 Österreich

Karl Gruber, Wöging 21, 4921 Hohenzell, Tel.: +43/(0)7752/905-423, Fax: +43/(0)7752/905-390, e-mail: k.gruber@scheuch.com, www.scheuch.com

Ingrid Muckenhammer, Sagmühlstraße 15, 4952 Weng, Tel.: +43/(0)772/320 836, e-mail: Ingrid.Muckenhammer@utanet.at

Kurt Schrammel, Gneiserstr. 22, 5020 Salzburg, Tel.: +43/(0)662/821 957

Johann Fink, Siezenheimerstr. 78/II, 5020 Salzburg, Tel.: +43/(0)662/431 868, Fax: +43/(0)662/431 868, e-mail: johann.fink@tele2.at

Doris Haspel, Petersbrunnstrasse 17/3/10, 5020 Salzburg, Tel.: +43/(0)662/841 047

Johann Kreil, Winterbühelweg 7, 5071 Wals, Tel.: +43/(0)662/853 545, e-mail: kreiljohann@hotmail.com

Ermelinde Elixhauser, Enzing 25, 5302 Henndorf, Tel.: +43/(0)6214/6154-0

Josef Danzl, Lichtenbergstr. 13, 5760 Saalfelden, Tel.: +43/(0)6582/725 66 13, e-mail: josef.danzl@gmx.at

Gerda Wasle, Barthweg 30, 6020 Innsbruck, Tel.: +43/(0)512/264 329 od. +43/(0)699/175 798 98, Fax: +43/(0)512/264 329

Arch. DI. Elisabeth Senn, Templstr. 2, 6020 Innsbruck, Tel.: +43/(0)512/586 341 od. +43/(0)699/175 854 04, e-mail: elisabeth.senn@aon.at

Peter Kuppelwieser, Kirchplatz 1/16, 6091 Götzens, Tel.: +43/(0)5234/336 29, e-mail: elisapeter@tele2.at

Karin Bode, Prandtauerstr. 23b/6, 6300 Wörgl, Tel.: +43/(0)5332/707 29 od. +43/(0)664/567 26 18, e-mail: karin.bode@chello.at

Maria Haushofer, Nr. 11, 6351 Scheffau, e-mail: michaelhaushofer@web.de

Helmut Loidl, Römerweg 28, 6372 Oberndorf, Tel.: +43/(0)5352/667 06 od. +43/(0)664/767 89 00, e-mail: helmut.loidl@gmx.net

Ingrid Blaickner, Neuwieben 55, 6393 St. Ulrich, Tel.: +43/(0)5354/883 19, Fax: +43/(0)5354/883 19, e-mail: blaickner@everyday.com

Bertram Sonderegger, Badidastr. 33b, 6811 Göfis, Tel.: +43/(0)5522/314 91, e-mail: bertram.sonderegger@cable.vol.at

Christof Pichorner, Wimmatweg 5, 6830 Rankweil, Tel.: +43/(0)5522/431 62, Fax: +43/(0)5522/431 62, e-mail: pichi@utanet.at

Österreich 6

Veronika Stockert, Untere Hauptstr. 11, 2472 Prellenkirchen, Tel.: +43/(0)676/575 35 80

Andrea Alexander, Ulmenweg 7, 2512 Tribuswinkel, Tel.: +43/(0)2252/209 846, e-mail: fam.alexander@aon.at

Gabriele Liliane Prucha, Konrad Pollstr. 24, 2540 Bad Vöslau, Tel.: +43/(0)650/728 37 69, e-mail: gabriele.prucha@univie.ac.at

Dr. Charlotte Wiegele, Günser Str. 34, 2700 Wr. Neustadt, e-mail: lernstudio@aon.at

Mag. Gisela Gotthart, Hezental 10, 2753 Oberpiesting, Tel.: +43/(0)2633/410 39

Gerald Sinz, Gutensteiner Strasse 7/4, 2753 Ober Piesting, Tel.: +43/(0)2633/423 36, e-mail: Gerald.Sinz@sinz.org

Michael Zimmermann, Schulg. 130, 3040 Neulengbach, Tel.: +43/(0)2772/524 77 od. +43/(0)664/570 92 63, Fax: +43/(0)2772/524 77 12, e-mail: mz@sky.at

Alfred Proschinger, Starzing Nr. 9, 3041 Asperhofen, Tel.: +43/(0)676/367 78 80, Fax: +43/(0)2772/525 58, e-mail: office@proschinger.at, www.proschinger.at

Anton Gschwantner, Unterthurm 5, 3051 St.Christophen, Tel.: +43/(0)2772/511 38 od. +43/(0)676/342 80 59

Dr. Franz-Joseph Plank, Klamm 112, 3053 Laaben, Tel.: +43/(0)2774/293 30 od. +43/(0)676/708 24 34, e-mail: office@animal-spirit.at

Helmut Singer, Fuchsberg 15, 3062 Kirchstetten, Tel.: +43/(0)2743/882 1, Tel.: +43/(0)676/907 48 26 e-mail: lebensweise@aonmail.at, http://www.veganversand-lebensweise.at/

Adelheit Landsteiner, Domplatz 7, 3100 St.Pölten, Tel.: +43/(0)2742/354 266 od. +43/(0)676/351 13 61, Fax: +43/(0)2742/354 266, e-mail: adi.landsteiner@gmx.at

Elfriede Starkl, Besenbuch 6, 3122 Dunkelsteinerwald, Tel.: +43/(0)2753/321, e-mail: estarkl@gmx.at

Andreas Inführ, Nußdorf 59, 3133 Traismauer, e-mail: andreas.infuehr@emmaus.at, www.emmaus.at

Bernhard Kaltenböck, Dorf 312, 3353 Seitenstetten, Tel.: +43/(0)7477/428 61, Fax: +43/(0)7477/428 61, e-mail: b.kaltenboeck@gmx.at

11 Österreich

Ronny Wytek, Altenmarkt 95, 8333 Riegersburg, Tel.: +43/(0)676/922 14 33, Fax: +43/(0)676/922 14 34, e-mail: ron.public@gmx.at

Sepp Iber, Nr. 142, 8333 Riegersburg, Tel.: +43/(0)676/679 18 66, e-mail: jiber@aon.at

Johannes Illsinger, Nr. 68, 8341 Paldau, Tel.: +43/(0)3150/207 43

Elfriede Remler, Nr. 189, 8343 Trautmannsdorf, Tel.: +43/(0)3159/4364 od. +43/(0)699/113 654 51, e-mail: elfriederemler@aon.at

Günter Walter Maier, Nr. 41, 8430 Seggauberg 41, Tel.: +43/(0)664/307 13 62

Schöner Wohnen Immobilien GmbH., Konrad Weg 4/3, 8430 Leibnitz, Tel.: +43/(0)664/326 66 48, Fax: +43/(0)3452/845 87, e-mail: schoener.wohnen@aon.at

Ilse Kortschak, Sackg. 6, 8501 Lieboch

Anita Gruber, Etmissl 65, 8622 Etmissl, Tel.: +43/(0)3861/8334

Franz Preihs, Birkeng.1, 8662 Mitterdorf, Tel.: +43/(0)664/391 91 09, e-mail: fp@lauf-plechinger.at

Hubert Holzer, Gasthaus Holzer, Hauptstr. 9, 8692 Neuberg, Tel.: +43/(0)3857/8332, e-mail: gasthof@hubertholzer.com

Ing. Herbert Rauch, Nr. 109, 8831 Niederwölz, Tel.: +43/(0)664/173 20 61, e-mail: herbert.rauch@utanet.at

Ulla Herbe, Kräuterweg 59, 8971 Rohrmoos, Tel.: +43/(0)3687/612 47

Dr. Wolfgang Radl, Pitzelstättenweg 22B, 9061 Klagenfurt - Wölfnitz, Tel.: +43/(0)463/491 78, e-mail: radlw@aon.at

Hermann Höfernig, Obermühlbach 22, 9300 St. Veit / Glan, e-mail: hoeher58@web.de

Ing. (Aus.) John Rabitsch, Naturheilung - Lebenswasser, St. Urban - Oberdorf 2, 9560 Feldkirchen/Ktn., Tel.: +43/(0)4277/291 07

Renate Dobler, e-mail: renate.dobler@liwest.at

Franz Lindmayer, e-mail: durian1020@hotmail.com

Paul Teepen, e-mail: paulteepen@yahoo.se

Österreich 4

Martin Fuchs, Ledererg. 27/16, 1080 Wien, Tel.: +43/(0)1/409 75 12, e-mail: franz.fux@gmx.net

Gerhard Frank, Ada-Christen-Gasse 2c/68, 1100 Wien, Tel.: +43/(0)699/104 234 99, e-mail: gerhard278@yahoo.de

Andrea Polkorab, Bleriotgasse 46/5/5, 1110 Wien, Tel.: +43/(0)664/404 42 82, e-mail: andrea8@aon.at

Gabriele Johanna Fall, Viertalerg. 11-17/9/2, 1120 Wien, Tel.: +43/(0)1/350 88 43

Iris Gemeinböck, Johann-Blobner Gasse 6/5, 1120 Wien, Tel.: +43/(0)1/944 98 30, Fax: +43/(0)1/944 98 30, e-mail: littleflower@gmx.at

Len/Grazia Hanak-Hammerl, Bergheideng. 92, 1130 Wien, Tel.: +43/(0)1/804 69 26, e-mail: clark_lent@yahoo.de

Silvia Otto, Meytensg. 7, 1130 Wien, Tel.: +43/(0)1/877 98 07, e-mail: silvia.otto@gmx.at

Gerd Ragette, Onno Klopp-G. 11, 1140 Wien, Tel.: +43/(0)1/894 82 98

Roland Schneider, Linzerstr. 429/2111, 1140 Wien, Tel.: +43/(0)676/770 36 27, e-mail: rold@gmx.at

Bernhard Hartl, Kriemhildplatz 6/13, 1150 Wien, Tel.: +43/(0)699/116 706 00, e-mail: bern.hard@gmx.net

Christine und Hermann Szendi/Fraczek, Thalhaimerg. 17-29/1/18, 1160 Wien, Tel.: +43/(0)1/494 63 89 od. +43/(0)664/591 71 61, Fax: +43/(0)1/494 63 89, e-mail: engel-licht@aon.at

Marco Piller, Hasnerstraße 161/9, 1160 Wien, Tel.: +43/(0)1/494 37 89 od. +43/(0)699/111 564 04, e-mail: alphastreuner@gmx.at

Albert Birson, Sulmg. 21, 1160 Wien, Tel.: +43/(0)699/192 437 50, Fax: +43/(0)1/495 54 40, e-mail: albert.birson@aon.at

Mag. Gerald Wagner, Schuhmanngasse 64/34, 1170 Wien, Tel.: +43/(0)1/408 46 88, Fax: +43/(0)1/408 46 88, e-mail: gerald.wagner@telering.at

Elke Müllegger, Elterleinplatz 1/11, 1170 Wien, Tel.: +43/(0)664/373 86 72, e-mail: elke.muellegger@boku.ac.at

Mag. Verena Cizek, Dittesg. 13, 1180 Wien, Tel.: +43/(0)1/470 47 91

Mag. Hildegard Schmoller, Thimigg. 28/1, 1180 Wien, Tel.: +43/(0)1/923 40 68 od. +43/(0)699/192 340 69, e-mail: schmoller@gmx.at

13 Deutschland

Jörg Zimmermann, Ökodorf Sieben Linden, 38486 Poppau, Tel.: +49/(0)39000/512 38, Fax: +49/(0)39000/512 32, e-mail: minizimmi@web.de

Eva Hanck, Saalestr. 19, 45136 Essen, Tel.: +43/(0)201/520 63 68, e-mail: hanck@students.uni-marburg.de

Ralf Bensberg, Zum Erftufer 4, 50126 Bergheim, e-mail: bensberg.bergheim@freenet.de

Katharina Feyrer, Manderscheiderhof, 56330 Kobern-Gondorf, katharina-feyrer@web.de

Mischa Wolff, Berghofstr. 10, 57078 Siegen, Tel.: +49/(0)2732/596 595

Moritz Borngräber, Albringhauser Str. 24, 58300 Wetter

Alexander Walz, Augustastr. 77, 58452 Witten, e-mail: alex@betterworld.de

Lutz Langenbach, Max-Hirschstr. 49, 60386 Frankfurt am Main, Tel.: +43/(0)69/597 967 03, e-mail: Luzido@gmx.net

Christian Pauka, Taunusstr. 28, 65183 Wiesbaden, Tel.: +49/(0)178/310 91 79

Matthias Kremp, Lindenstr. 15, 66440 Blieskastel-Bierbach, e-mail: xod02@yahoo.de

Reinhard Rengel, Heslacher Wand 7, 70199 Stuttgart

Sven Jung, Mannheimer Str. 88, 76131 Karlsruhe, Tel.: +49/(0)721/623 893 34, e-mail: sven@jung.net

Tobias Müller, Frohschammerstr. 17, 80807 München, Tel.: +49/(0)89/350 499 81, Fax: +49/(0)89/129 15 77, e-mail: tcm42@gmx.de

Renate Wintermayr, Hirschweg 17, 82467 Garmisch-Partenkirchen, Tel.: +49/(0)8821/732 336

Sabine Breindl, Am Bahndamm 1a, 84405 Dorfen, e-mail: derkopierer@t-online.de

Steffi Förster, Knottenried 8, 87509 Immenstadt

Dagmar Neubronner, Genius Verlag Aach, Aach 34, 87534 Oberstaufen, Tel.: +49/(0)8386/960 401, Fax: +49/(0)8386/960 402, e-mail: info@genius-verlag.de, www.genius-verlag.de

Alexander Nabben, Espantorstr. 7, 88316 Isny im Allgäu

Ronny Regenwurm Müller, Rossendorf 27, 90556 Cadolzburg, Tel.: +49/(0)9103/790 969, e-mail: ronny.regenwurm@web.de, www.pror.de

Dr. Robert Geigenfeind, Herrnholz 1, 94508 Schöllnach

Einleitung 2

Herzlich willkommen!

Darf ich mich vorstellen? Ich bin Ronja, die Netzwerkerin!

„Gemeinsam, besser als einsam!", ist ein weiser Spruch. Wenn wir uns mit Menschen in der Nachbarschaft vernetzen, können vibrierende Netzwerke nützlicher Wechselwirkungen entstehen! Z.B. durch die gemeinsame Nutzung von Gütern (Auto, Werkzeug, Computer etc.) oder durch den Tausch von Waren und Dienstleistungen (z.B. in Form von „Tauschkreisen"). Viele Menschen, die sich einwenig abseits des Mainstreams befinden, haben es oft schwer andere mit ähnlichen Interessen zu finden - diese Netzwerkliste soll das erleichtern!

Aufgelistet werden hier nur jene Personen, die sich ausdrücklich mit der Veröffentlichung ihrer Daten einverstanden erklärt haben. Die einzelnen Adressen sind nach Land und Postleitzahl geordnet.

Viel Freude und Erfolg beim Netzwerken!

1 Impressum

Herausgeber: BioVegaN, Johann-Strauß-Gasse 33/7, 1040 Wien,
Tel.: +43/(0)676/922 14 33, Fax: +43/(0)676/922 14 34,
e-mail: dialog@biovegan.org, www.biovegan.org;
mit 100% Ökostrom hergestellt (www.oekostrom.at);
Druck: Thienel, 1120 Wien; gedruckt auf 100% Recyclingpapier mit
Druckfarben auf Pflanzenölbasis; ©2005, Alle Rechte vorbehalten

friedfertig
nachhaltig
erdverbunden

BioVegaN

Weitere Länder 14

Margot Wurst, Kolpingstr. 4, 97688 Bad Kissingen, Tel.: +49/(0)971/675 40

Christian Graunke, Alte Straße 14, 99887 Herrenhof, Tel.: +49/(0)3625/325 482, e-mail: krastalette@hotmail.com

SCHWEIZ

Tobias Jordi, 4, rue de la tour, 1205 Geneve, Tel.: +41/(0)797/168 632, e-mail: grueze137@gmx.at

Werner und Monika Gerritsen/Beetschen, Paturage Dessous 31, 2716 Sornetan, Tel.: +41/(0)32/484 01 70, e-mail: wemo@gmx.ch

Angelika Hangartner, Hauptstrasse 124, 4415 Lausen, Tel.: +41/(0)619/215 723, e-mail: haninn@datacomm.ch

Fredy Forster, Holg. 20, 5465 Melikon/AG, Tel.: +41/(0)56/243 14 70

Yvonne Zehnder, Mittelurmi, 6442 Gersau, Tel.: +41/(0)41/398 01 54, e-mail: zehndery@yahoo.com

FRANKREICH

Mona Amara, BP 40, 11260 Esperaza, e-mail: alaval@web.de

Cat und Edit Broccard/Eberhart, Larochelle, 32290 Lupiac

GROSSBRITANNIEN

Dave, Organic Growers Of Durham Lim., Low Walworth Market Garden, 22 Walworth,Darlington, Tel.: +44/(0)1325/362 466, e-mail: daveorganic@yahoo.co.uk

Sarah Ford, 4 Vernolds Common, SY7 9LP Craven Arms, Tel.: +44/(0)1584/856 376, e-mail: Savoir-Faire@freenet.co.uk

ANDERE LÄNDER

Ergoug Abdellah, 143 Hay Mohammadi Ain Kadouss, 30100 Fes Marokko, Marokko, +21/(0)268/859 229, e-mail: ergoug.abdellah@e-plus.de

Cora Szymocha, Wola Sokolowska 13, 59814 Pobiedna, Polen, Tel.: +48/(0)756/470 400, Fax: +48/(0)756/470 401, e-mail: cora.szymocha@berlin.de

„Max" Herbert Gufler, H.G. 51 Lane 5, Bwo Ai Road, 300 Hsinchu, Taiwan, Tel.: +886/(0)3/571 91 05, e-mail: maxgufler@yahoo.com

Christine Mentzel, c/o FZS P.O. Box 14935, Arusha, Tanzania, Tel.: +255/(0)28/262 15 02, e-mail: cmentzel@zoology.up.ac.za

7 Österreich

Markus Schinerl, St. Martin 81, 3371 Neumarkt, Tel.: +43/(0)664/183 96 13, e-mail: schinky@aon.at

Ing. Wilhelm Lackner, Alter Ziegelweg 75a, 3430 Tulln, Tel.: +43/(0)2272/821 75, e-mail: naturpur@gmx.at

Johanna Kühberger, Tullnerstr. 4, 3451 Michelhausen, Tel.: +43/(0)2275/6187

Markus und Isabella Schlinger/Hold, Jägerweg 8/3/2, 3511 Brunnkirchen, Tel.: +43/(0)2739/242 23 oder +43/(0)676/962 29 10, Fax: +43/(0)273924223, e-mail: markus_schlinger@web.de

Robert Sevcik, Fünfkreuzgraben 467, 3511 Fünfkreuzgraben, Tel.: +43/(0)650/644 23 15, e-mail: robertsevcik@gmx.net

Dr. Katharina Benedikt, Wolfshoferamt 81, 3572 St. Leonhard, Tel.: +43/(0)2987/2265, Fax: +43/(0)2987/2265

Walter und Irene Klimt, Wolfshoferamt 205, 3572 St. Leonard, Tel.: +43/(0)2987/2591

Leila Mörth, Eitental 1, 3653 Eitental, Tel.: +43/(0)2758/809 07 od. +43/(0)676/726 38 57, e-mail: yaya1@utanet.at

Anita Hauser, Baumgarten 22/1, 3701 Grossweikersdorf, e-mail: die.aNitA@gmx.at

Franz Lembacher, Wilhelmsdorf 19, 3712 Maissau, Tel.: +43/(0)2958/836 56, Fax: +43/(0)2958/836 56, e-mail: franzlembacher@yahoo.de

Monika Heinisch, Schönfeld 15, 3811 Kirchberg/Wild, Tel.: +43/(0)2847/844 14, Fax: +43/(0)2847/844 14, e-mail: familie.heinisch@netway.at

Mag. Bora Berlinger, Obergrünbach 2, 3822 Karlstein/Th, Tel.: +43/(0)2844/881 52, Fax: +43/(0)2844/881 62, e-mail: b.berlinger@aon.at

Oswald Halmenschlager, Kirchenweg 39, 3945 Hoheneich, Tel.: +43/(0)2852/525 99

Mirko Javurek, Ledererg. 32 b, 4020 Linz

Ing. Barbara Strauch, Verein Leben in Gemeinschaft OÖ, Ziegeleistr. 35, 4020 Linz, Tel.: +43/(0)732/611 297 od. +43/(0)650/413 32 83, e-mail: barbara.strauch@aon.at, www.leben-in-gemeinschaft.net

Edith Rienesl, Dornacherstr. 15, 4040 Linz, Tel.: +43/(0)732/245 212, e-mail: edithrienesl@yahoo.de

Österreich 8

Peter Schiefer, Am Nordsaum 8, 4050 Traun, Tel.: +43/(0)650/200 13 33, e-mail: peter.schiefer@liwest.at

Karl Gottfried Orin Fischer, Sechterberg 79, 4101 Feldkirchen, Tel.: +43/(0)7233/7468 od. +43/(0)664/609 203 42, Fax: +43/(0)7233/7468-1, e-mail: orin.fischer@aon.at, www.wkz.co.at

Lorenz Ranetbauer, Apfelsbach 22, 4115 Kleinzell, Tel.: +43/(0)7282/5249

Manuela Schwabegger, Pelmberg 5, 4202 Hellmonsödt, Tel.: +43/(0)7732/462 89, Tel.: +43/(0)664/320 14 89, e-mail: manuela.schwabegger@aon.at, www.manuela-schwabegger.at/

Hubert Hauzenberger, Würschendorf 23, 4203 Altenberg/Linz, Tel.: +43/(0)676/974 06 15

Franz Armin Stuppacher, Wirth 4, 4204 Haibach im Mkr., Tel.: +43/(0)7211/8965-0, Fax: +43/(0)7211/8965-5, e-mail: armin.stuppacher@gmx.at

Gerlinde Affenzeller, Billingerstr. 9, 4240 Freistadt, Tel.: +43/(0)7942/768 49, e-mail: gerlinde.affenzeller@aon.at

Silvester Schörkhuber, Pechgraben 155, 4461 Laussa, Tel.: +43/(0)7255/7349

Johann Reitter, Droissendorf 6, 4521 Schiedlberg, Tel.: +43/(0)7251/244, Fax: +43/(0)7251/244-15

Gerhard Watzinger, Hueb 10, 4674 Attnang-P., Tel.: +43/(0)7735/6631-202, Fax: +43/(0)7735/6631-399, e-mail: g.watzinger@assista.org, www.assista.org

Rebecca Rössler, Unterstetten 29, 4715 Taufkirchen, Tel.: +43/(0)7734/2520 od. +43/(0)664/192 03 04, e-mail: maroess@gmx.at

Fam. Langerhorst, Gugerling 5, 4730 Waizenkirchen

Mandi Lengerer, Hugo-Wolf Str. 8, 4802 Ebensee, Tel.: +43/(0)6133/8704, Fax: +43/(0)6133/8704

Christoph Berger, Pichlwangerstr. 13, 4850 Timelkam, Tel.: +43/(0)7672/941 23 od. +43(0)699/11349323, Fax: +43/(0)7672/941 23, e-mail: info@bettinfo.at, www.bettinfo.at

Anna-Rosa Neubacher, Bambergerstr. 18/10, 4880 St. Georgen, Tel.: +43/(0)7667/5250

Franz Kaiser, Nr. 123, 4901 Ottnang am Hausruck, Tel.: +43/(0)7676/8979

5 Österreich

Erich Krumpöck, Semperstr. 37/15, 1180 Wien, Tel.: +43/(0)1/479 37 34, Fax: +43/(0)1/479 37 34

Florian Krammer, Antonig. 88/33, 1180 Wien, Tel.: +43/(0)664/285 06 70

Mag. Manuela Erlinger, Koschatg. 34/4, 1190 Wien, Tel.: +43/(0)664/921 47 43, e-mail: manuela.erlinger@aon.at

Ernst Garnhaft, Nordmanng. 27/3/41, 1210 Wien, Tel.: +43/(0)1/259 12 48

Silvia Prohaska, Pilzgasse 34/ 5/ 16, 1210 Wien, Tel.: +43/(0)1/278 71 67, e-mail: s.w.prohaska@aon.at, http://members.kabsi.at/lichtarbeit

Manfred Panagl, Jedleseerstr. 66-94/9/7, 1210 Wien, Tel.: +43/(0)650/726 68 62, e-mail: pamouna@gmx.at

Dr. Margarete Lazar, Arnikaweg 22, 1220 Wien, Tel.: +43/(0)1/734 44 66, e-mail: margarete.lazar@utanet.at

Gerhard Hüttler, Süßenbrunnerplatz 1, 1227 Wien, Tel.: +43/(0)1/255 97 36

Ingrid Peternell-Eder, Rudolf Zellergasse 70-72/4/1, 1230 Wien, Tel.: +43/(0)1/889 93 44, e-mail: ingrid.p@gmx.at

Myriam Riedl, Reklewskig. 2-10/203, 1230 Wien, Tel.: +43/(0)1/869 79 28 od. +43/(0)699/101 080 53, e-mail: myriam_r@lycos.at

Andreas Perstinger, Jirgalg. 5, 2000 Stokkerau, Tel.: +43/(0)2266/664 14 od. +43/(0)699/109 817 62, e-mail: andreas.perstinger@gmx.net

Christa Böhm, Ernstbrunner Str. 84, 2003 Leitzersdorf, Tel.: +43/(0)2266/640 35, e-mail: thomas.boehm@1012surfnet.at

Anna und Leo Tötzl, Mausfall 11/3/14, 2020 Hollabrunn, Tel.: +43/(0)664/910 99 57

Peter Cermak, Prutzendorf 28, 2084 Weitersfeld, Tel.: +43/(0)650/888 01 88, e-mail: xall@gmx.at, www.atair.at

Anneliese Drnek, Rosenbergen 74, 2123 Kreuttal, Tel.: +43/(0)2245/897 01

Hilde Fröschl, Feldstr. 41, 2223 Hohenruppersdorf, Tel.: +43/(0)2574/8103, e-mail: wh.froeschl@nanet.at

Andrea Obrist-Hutterer, Feldg. 25, 2301 Oberhausen, Tel.: +43/(0)2215/3179

Eva Gandolf, Brunnenstr. 2/19, 2410 Hainburg, e-mail: eva.gandolf@derbioladen.at

Österreich 10

Eric Poscher, Riedbrunnenstr. 4, 6850 Dornbirn, Tel.: +43/(0)5572/249 42 od. +43/(0)699/114 034 80, e-mail: eric.poscher@epe.at, www.epe.at

Natalie Khom, Wr. Neustädterstr. 28, 7032 Siglеß, Tel.: +43/(0)2626/718 93 od. +43/(0)699/115 055 34, e-mail: natalie.khom@gmx.at

Dr. Gaudens von Papen, Seestr. 20, 7100 Neusiedl, Tel.: +43/(0)2167/8217, Fax: +43/(0)2167/8025

Maria Iwan, Leopoldg. 2, 7132 Frauenkirchen

Uschi Supper, Reichelg. 1/2/6, 7202 Bad Sauerbrunn, Tel.: +43/(0)2625/372 50

Lukas Danuse, Hauptstraße 13, 7321 Lackendorf, e-mail: enigma@gmx.net

Stefan Zoklits, Nr. 5, 7461 Rauhriegel, Tel.: +43/(0)3355/2654, Fax: +43/(0)3355/2654

André Lange, Meditationshaus Rohrbrunn, Nr. 53, 7572 Rohrbrunn, Tel.: +43/(0)3383/305 21, Fax: +43/(0)3383/305 86, e-mail: office@holosophic.at, http://holosophic.at/lca/

Andrea Hoenel, Heinrichstraße 133, 8010 Graz, Tel.: +43/(0)699/884 734 55, e-mail: andreahoenel@yahoo.de

Charlotte Probst, Neupauerweg 29b, 8052 Graz, Tel.: +43/(0)316/581 320, Fax: +43/(0)316/581 284, e-mail: office@tierschutzimunterricht.org, www.tierschutzimunterricht.org

Energiewerkstatt Weiz - Verein zur Förderung erneuerbarer Energie, Franz-Pichler-Strasse 30, 8160 Weiz, Tel.: +43/(0)3172/603 19 00, Fax: +43/(0)3172/603 19 60, e-mail: ew.rs@hgs.at

Josef Puch, Birkenweg 1, 8055 Graz, Tel.: +43/(0)316/241 744

Ludwig Schönthaler, Dörfl 29 b, 8181 St. Ruprecht/Raab, e-mail: ludwig.schoenthaler@nusurf.at

Anna Karner, Sparberegg 26, 8243 Pinggau, Tel.: +43/(0)3339/229 27

Suzanne Höger, Kandelbauer 56, 8254 Wenigzell, Tel.: +43/(0)3336/247 0

Gerhard Kahr, Rohrberg 67, 8313 Breitenfeld, Tel.: +43/(0)3153/339 81, e-mail: kahr_gerhard@yahoo.de

Christian Luttenberger, Raabau 177, 8330 Feldbach, Tel.: +43/(0)699/207 12 76, Fax: +43/(0)699/407 12 76, e-mail: Christian.Luttenberger@gmx.at

3 Österreich

ÖSTERREICH
Paula Bolyos, Himmelpfortg. 7/20b, 1010 Wien, Tel.: +43/(0)1/513 95 53, e-mail: a9600805@unet.univie.ac.at

Gabriela Frisch, Wehlistr. 162/3/12, 1020 Wien, Tel.: +43/(0)699/19 25 88 60, e-mail: gabriela.frisch@chello.at

Sigrid Prihoda, Ob. Weissgerberstr. 13/15, 1030 Wien, Tel.: +43/(0)1/718 12 64, e-mail: sigrid.pr@gmx.at

Frederike Grill, Salesianerg. 1b/1/20, 1030 Wien, Tel.: +43/(0)1/714 98 56 od. +43/(0)699/967 81 01, e-mail: grill@ci.tuwien.ac.at

Renate Recher, Leonhardgasse 3-5/1/7, 1030 Wien, Tel.: +43/(0)1/718 15 08 od. +43/(0)699/114 360 87, e-mail: r.recher@blackbox.net

Katharina Fuchs, Gerlg. 6/14, 1030 Wien, Tel.: +43/(0)699/123 794 13

Sabine Sebastian, Kühnplatz 4/9, 1040 Wien

Arch. Georg Artmüller, Mittersteig 11/8, 1040 Wien, Tel.: +43/(0)1/581 92 10 od. +43/(0)650/340 48 82, e-mail: chorche@gmx.at

Patrick Wurm, Mostg. 12/11, 1040 Wien, Tel.: +43/(0)1/581 92 11, Fax: +43/(0)3854/251 38

Wolfgang Krottenauer, Karolineng. 23/40, 1040 Wien, Tel.: +43/(0)664/891 49 51, Fax: +43/(0)1/941 97 67

Robert Braunrath, Haydng. 6/81, 1060 Wien, e-mail: robert.braunrath@gesundheitsfoerderung.at

Andreas Thurner, Webgasse 4/30, 1060 Wien, e-mail: andreas.thurner@rzb.at

Claudia Rusch, Neustiftg. 83/155, 1070 Wien, e-mail: Claudia.Rusch@gmx.at

Isabel Rauchwarter, Mariahilferstr. 76/4/41, 1070 Wien

Joel Hempel, Schottenfeldgasse 72/1/1, 1070 Wien, Tel.: +43/(0)1/523 18 52, Fax: +43/(0)1/523 18 52, e-mail: joel_hempel@internet.lu

Szilvia Maria Knöll, Neudeggergasse 5/18, 1080 Wien, Tel.: +43/(0)1/979 22 14, e-mail: szilvia.knoell@gmx.at

Pia Grandegger, Lerchenfelderstr. 124-126/3/36, 1080 Wien

Deutschland 12

DEUTSCHLAND
Kristin Soff, Max-Beckmann-Straße 7, 04109 Leipzig, Tel.: +49/(0)341/225 18 13, e-mail: Kristin.Soff@gmx.de

Konrad Weiß, Brandieserstr. 79, 04316 Leipzig-Baalsdorf, Tel.: +49/(0)341/651 36 17, e-mail: unrad.rattenpisse@nuclearfree.de

Steffen Schneider, Ortstr. 4, 07338 Landsendorf, Tel.: +49/(0)36734/305 82

Ingo Seubert, Fritschestr. 29, 10585 Berlin, Tel.: +49/(0)30/343 891 59

Johann Batisse Ablinger, Cometha e.V., Grützdorf, 14806 Hagelberg, Tel.: +49/(0)33841/423 01, Fax: +49/(0)33841/423 01, e-mail: ablinger@qwelle.de

Andreas Weigelt, Damme 2, 15868 Lieberose, Tel.: +49/(0)33671/2682

Andrea Voß, Steinbeker Str. 29 c, 20537 Hamburg, e-mail: vossandrea@web.de

Jan Schwerdfeger, Mendelssohnstr. 74, 22869 Hamburg, e-mail: schwerdtfeger.jan@web.de

Rolf Borgmann, Winterbeker Weg 32, 24114 Kiel, e-mail: rolfborgmann@aol.com

Klaas Boehme, Hermannstr. 26, 25524 Itzehoe

Michael Thoede, Neustr. 15, 27711 Osterholz-Scharmbeck, Tel.: +49/(0)4791/982 790, Fax: +49/(0)4791/982790-5, e-mail: ak_eins@web.de

Wolfgang Meyn, Am Amtshof 2, 29355 Beedenbostel, Tel.: +49/(0)5145/8206, e-mail: Meynfree@freenet.de

Andrew Klinge, Am Dorfbrunnen 4, 29378 Wittingen, Tel.: +49/(0)5836/875, e-mail: m-at-his@gmx.net

Torsten Brunkhorst, Dorfstraße 7, 31319 Sehnde/Rethmar, e-mail: TorstenBrunkhorst@gmx.de

Christa Schelm, Im Grossen Siek 21, 31737 Rinteln, Tel.: +49/(0)5751/431 94, e-mail: mbobro1410@aol.com

Silke Lamla, Streitanger 26, 31868 Ottenstein, Tel.: +49/(0)5286/999 90, e-mail: mail@silkeramik.de, www.silkeramik.de

Anja Nixdorf, Gottfried-Büren-Weg 18, 33014 Bad Driburg, Tel.: +49/(0)2253/2973

Matthias Henneberger, Felsenweg 3, 37213 Witzenhausen, Tel.: +49/(0)5542/910 581, e-mail: matthias.henneberger@web.de

Bianca Otto, Presseweg 6, 38170 Eilum, Tel.: +49/(0)5332/946 42 60, e-mail: merlins-mama@web.de

Nette Kontakte wünscht Ihnen:

friedfertig
nachhaltig
erdverbunden

BioVegaN

Kleinanzeigen:

Suche Garten-Unterstützung, selbstverantwortliches Arbeiten (nach Einschulung); KEIMBLATT ÖKODORF, Johannes: +43/(0)676/601 56 47, www.oekodorf.or.at

Suche Hof mit mind. 200 m2 Wohnfl. (bevorzugt Streuobstwiesen+Wald) an Kolibrischule-Schulbusroute (Hohenbrugg/FB); Manfred 0650/7266862, pamouna@gmx.at

Alle zwischen 16-26 Jahre: FÖJ-Stelle im Waldgarten-Selbstversorgungsverein in Norddeutschland frei! Selbstverwaltet, idealistisch, Tel.: +49/(0)171/1565620.

Köstliche und gesunde TRAUBENSORTEN für den Hausgarten. Spritzen unnötig. Auch für ungünstige Lagen. 10,-/Pflanze. Tel. 03155/33981 bzw. kahr_gerhard@yahoo.de

PionierInnen für Ökodorf-Projekt gesucht; wir bieten Kost, Unterkunft, kostenlose Seminarteilnahme, Bibliothek, Gemeinschaft und einen wunderschönen Platz; www.oekodorf.or.at

Auch dieses Jahr gibt es sie wieder - die Veganen Sommerfeste!

Wien: 18. Juni 2005

Graz: 2. Juli 2005

Weitere Informationen: VEGANE GESELLSCHAFT ÖSTERREICH, Waidhausenstr. 13/1, 1140 Wien, Tel.: +43/(0)1/929 14 98-8, www.vegan.at, e-mail: info@vegan.at

AT VERLAG

Die Poesie der vegetarischen Küche
100 himmlisch Rezepte für Feinschmecker

Ralf Kabelitz präsentiert ein Feuerwerk kulinarischer Ideen für Gerichte ohne Fisch und Fleisch.
Meisterhafte Rezeptaufnahmen und Stimmmungsfotos aus Garten und Natur verleihen diesem Buch eine besondere Note.

AT Verlag, Stadtturmstrasse 19, CH-5401 Baden
www.at-verlag.ch

Anzeigen

Ausspannen
wenn der Körper danach verlangt und wieder Ruhe braucht.

Aufatmen
wenn einem die nötige Luft fehlt.

Erholen
in ruhiger Waldrand-Atmosphäre.
Backwaren aus unserer Vollkornbäckerei, mit täglich frisch gemahlenem Mehl, dem Getreide aus unserem eigenen Bioland-Betrieb.
Obst, Gemüse und Salat größtenteils aus biologischem Anbau. Am Abend große Auswahl vom vegetarischen Buffet. Bio-Weine.

Frankenwald-Woche

7 Tage Vollpension:
incl. geführten Wanderungen, Stockgymnastik, Fahrradverleih, Schwimmen und 1x Atemtherapie.
ab € 265,--

Salem **Lindenhof Salem**
Gästehaus und veg. Bio-Restaurant

95346 Stadtsteinach/Naturpark Frankenwald · Tel. 09225/8090 · Fax 8161 · www.LindenhofSalem.de

Rauchfreies Haus · Seminarmöglichkeiten · Hofladen

Sehnsuchtsküche

Vegetarisches Restaurant

Restaurant Sehnsuchtsküche · 100% vegan! Eigene Herstellung von Dinkel-Seitan! An der Wasserhalde1 · D-75417 Mühlacker · T +49/(0)/7041/8619 23 · **Anfahrt** · Vorher Reiterstuben · Mühlacker-Dürrmenz nach Dürrmenz-Ortsausgang Richtung Pinache · links abbiegen entsprechend der Beschilderung · **Öffnungszeiten** · Mo, Mi, Do, Fr, Sa 12.00 bis 14.00 Uhr und 18.00 bis 22.00 Uhr So & Feiertag 12.00 bis 22.00 Uhr · **Buffetzeiten** · Fr & Sa 18.30 bis 21.00 Uhr · So 12.00 bis 16.00 Uhr · Dienstag: Ruhetag

Wheaty
AUS WEIZEN

Die neue vegetarische Kochkultur

Aufschnitte · Bratstücke · Snacks · Pfannengerichte · Bratrollen

TOMS

Näheres in Ihrem gutsortierten Naturkostladen oder im Internet unter: **www.wheaty.at**

Anzeigen

Weinmann
Sondermaschinen und Steuerungsbau GmbH

Optimierte Sand-Widderanlagen

Alt bewährt, neu entdeckt!

Wasser ohne Fremdenergie pumpen mit dem

hydraulischen Widder

D-91217 Hersbruck · T 09151/4232
info@weinmann.de · www.weinmann-online.de