

Forum.

OKV

Herausgegeben von OKV Offener Kulturverein Wels | Ausgabe 01



Die Zukunft der Ernährung

Junge Stimmen, relevante Themen

Mit der ersten Ausgabe von „Forum“ starten wir ein aufregendes neues Projekt. Das Magazin ist das Ergebnis kreativer Zusammenarbeit von jungen Menschen, die in unterschiedlichen Workshops ihre Leidenschaft für Medien entdeckt haben. In diesen Workshops spezialisieren sich die Jugendlichen auf verschiedene Bereiche – einige konzentrieren sich auf das Schreiben, andere auf Grafikdesign oder Fotografie. So arbeiten sie gemeinsam an der Produktion des Magazins, wobei jeder Workshop seinen eigenen Fokus hat. Am Ende entsteht ein fertiges Produkt.

Forum. ist mehr als nur ein Magazin – es ist ein Spiegelbild der Ideen, Gedanken und Perspektiven der Jugendlichen. Sie sind nicht nur im Hintergrund tätig, sondern in alle Phasen des Projekts eingebunden – von der Ideenfindung bis hin zum fertigen Druckprodukt.

Jede Ausgabe des Magazins widmet sich einem gesellschaftlich relevanten Thema, das die Jugendlichen aus ihrer eigenen Perspektive beleuchten. Das Besondere an „Forum.“ ist, dass es nicht nur die Anliegen und Interessen der Jugend widerspiegelt, sondern auch ein breites Publikum anspricht. Es ist ein Magazin für alle, das spannende Diskussionen und Denkanstöße bietet. Der kreative Prozess, der zu „Forum“ geführt hat, ist ein lebendiges Beispiel dafür, wie junge Menschen ihre Ideen und ihre Stimme in die Gesellschaft einbringen können.

Der Offene Kulturverein Wels (OKV) – Der kreative Raum hinter „Forum.“

Hinter „Forum.“ steht der Offene Kulturverein Wels (OKV), eine Initiative, die jungen Menschen einen Raum für kreative Entfaltung bietet. Der OKV hat sich darauf spezialisiert, Jugendliche in verschiedenen Bereichen der Medienarbeit zu fördern. Am Standort Am Römerwall 15, in unmittelbarer Nähe zum Welser Hauptbahnhof, bietet der Verein eine Vielzahl von Workshops an, die Jugendlichen helfen, sich in der Welt der Medien zurechtzufinden. Die Workshops decken verschiedene Themen ab: Während einige Jugendliche lernen, wie man packende Texte



Folgen Sie uns auf Social Media: [okv_welsfilm](#) oder [OKV Offener Kulturverein Wels](#)



Der OKV befindet sich im Welser Bahnhofsviertel direkt neben der Neustadt-Unterführung, schräg gegenüber dem ehem. B52.

Jugendliche, die sich für Medien und Journalismus interessieren, können hier ihre eigenen Projekte mithilfe von Experten starten.



Das OKV-Gelände an der Welser Adresse Am Römerwall 15 ist Kreativ- und Veranstaltungszentrum. Mehr Infos: www.okv-wels.at

Ein Magazin aus der Sicht der nächsten Generation

schreibt, vertiefen sich andere in die Kunst der Grafikgestaltung oder Fotografie. Der OKV ermöglicht es den Teilnehmenden, sich auf den Bereich zu konzentrieren, der ihren Interessen und Talenten entspricht, und bietet eine praxisorientierte Ausbildung in einem kreativen Umfeld.

Der OKV gibt jungen Menschen die Möglichkeit, ihre kreativen Ideen zu entwickeln und diese in echten Projekten umzusetzen. In speziellen Workshops lernen die Jugendlichen alles, was es braucht, um ein Magazin wie „Forum“ zu produzieren – vom ersten Konzept über die Recherche bis hin zum fertigen Produkt. So wird der OKV zu einem Ort, an dem Kreativität auf Professionalität trifft.

Mitmachen & Teil des Projekts werden

Der OKV lädt alle Jugendlichen ein, sich aktiv an der Medienarbeit zu beteiligen. Wer Lust hat, das nächste Magazin mitzugestalten, kann sich einfach beim OKV melden und an den Workshops teilnehmen. Diese bieten nicht nur die Möglichkeit, praktische Medienkompetenz zu erlernen, sondern auch Teil eines kreativen Prozesses zu werden, der es ermöglicht, eigene Themen zu entwickeln und umzusetzen. Neben der Arbeit an „Forum“ können Interessierte auch in anderen Bereichen aktiv werden, wie zum Beispiel in der Fernsehmoderation oder im Videoschnitt. Der OKV verfügt über ein eigenes TV-Studio, in dem Jugendliche ihre eigenen Talksendungen produzieren können – eine tolle Gelegenheit, sich in der Medienwelt weiterzubilden

und wertvolle Erfahrungen zu sammeln.

Ein Ort der Kreativität – der OKV in Wels

Der Offene Kulturverein Wels ist ein lebendiger Ort für kreative Ideen und Talente. Der OKV bietet Jugendlichen die Möglichkeit, in einer unterstützenden und professionellen Umgebung ihre Medienkompetenz auszubauen. Der Verein ist nicht nur ein Ort des Lernens, sondern auch ein Zentrum für kulturellen Austausch und kreative Projekte. Regelmäßig finden hier auch Veranstaltungen und Events statt, die das kulturelle Leben in Wels bereichern. Diese werden über die Social-Media-Kanäle des OKV angekündigt, sodass Interessierte immer auf dem neuesten Stand bleiben können.

Auf eine spannende Reise mit „Forum“!

Mit „Forum“ starten wir ein Magazin, das nicht nur von Jugendlichen für Jugendliche gemacht ist, sondern ein breites Publikum anspricht und wichtige gesellschaftliche Themen behandelt.

Wir freuen uns, Ihnen die erste Ausgabe präsentieren zu zu können und hoffen, dass Sie genauso viel Freude beim Lesen haben wie wir bei der Produktion. Bleiben Sie gespannt auf die nächsten Ausgaben, die viele weitere spannende Themen und Perspektiven bieten werden. Begleiten Sie uns auf dieser kreativen Reise, und lassen Sie uns gemeinsam die Welt der Medien gestalten! **F.**



Journalismus

Kritisches Denken, recherchieren und ein fertiges Produkt kreieren.

Video & TV

Der OKV verfügt über ein eigenes Fernsehstudio mit Live-Regie, bei der Jugendliche moderieren lernen, aber auch die technische Durchführung bis hin zum Videoschnitt.

Design & Foto

Anfangen von Pressefotografie über Belichtung im analogen Fotolabor bis hin zu Grafikprogrammen um Fotos zu bearbeiten oder eine Zeitung zu gestalten.

Tonstudio

Egal ob Podcast oder Musikproduktion. Mit eigenem Tonstudio ist der OKV auch im Audiobereich perfekt ausgerüstet.

**Kurse wöchentlich nach Terminvereinbarung:
info@okv-wels.at
Tel: 0680 23 622 16**

Editorial



von Renate Pyrker
Vorstandsmitglied des OKV

Es ist an der Zeit, die Stimmen unserer Jugend ernst zu nehmen. Sie sind die Zukunft, doch um sie gut auf diese vorzubereiten, müssen wir ihnen mehr bieten als nur vorgesetzte Aufgaben. Als Unternehmerin weiß ich, wie wichtig es ist, kritisches Denken und Problemlösungskompetenz zu fördern. Nur so können junge Menschen den Herausforderungen der Zukunft gewachsen sein und selbstständig durch komplexe Situationen navigieren.

In der „Generation TikTok“ ist die Konzentration oft fragmentiert, und schnelle Informationsflüsse prägen den Alltag. Doch für echte, nachhaltige Projekte ist eine tiefere Auseinandersetzung notwendig. Jugendliche müssen lernen, sich auf ein Vorhaben zu konzentrieren und Verantwortung zu übernehmen – dazu gehören auch das Einhalten von Abgabeterminen und die Fähigkeit, Herausforderungen eigenständig zu lösen. Diese Fähigkeiten sind heute mehr denn je gefragt und bilden die Grundlage für Erfolg.

Mit "Forum." möchten wir einen Raum schaffen, in dem kreative Ideen nicht nur gehört, sondern auch umgesetzt werden können. Wir bieten den Jugendlichen die Möglichkeit, ihre Fähigkeiten weiterzuentwickeln und praxisnah zu lernen. Es ist unsere Aufgabe, die nächste Generation in ihrer Entwicklung zu unterstützen und ihnen die Werkzeuge zu geben, um eigenständig und verantwortungsvoll zu handeln. **F.**

Der Hüter des Bodens

Text: Chiara K. & Veronika K.

Seit Mitte der 70er-Jahre betreibt Ihre Familie eine Biogärtnerei. Wie kam es zu dieser vorausschauenden Idee?

Emmanuel Langerhorst: Mein Vater ist ursprünglich aus Holland, wo er unter einem herrischen Vater aufgewachsen ist. Eigentlich wollte er nach Brasilien auswandern. Sein Rebellentum beschränkte sich aber dann doch darauf, dass er eine Bio-Gartenschule absolvierte. Holland war hier schon viel weiter als Österreich. Die Liebe zu meiner Mutter hat ihn dann nach Österreich verschlagen und die beiden hatten nach langer Arbeit das Grundstück hier in der Nähe von Eferding erworben.

War das einer der ersten Bio-Gärtnereien in Österreich?

Wir waren in Oberösterreich sicher einer der ersten Biohöfe. Meine Eltern haben einige Bücher über Bodenpflege und Permakultur geschrieben und haben Vorträge bis nach Südtirol gehalten.

Was ist der Vorteil einer Mischkultur und ist diese auch wirtschaftlich?

Eigentlich ist die Mischkultur seit Jahrhunderten die Norm. Bauern haben immer schon unterschiedliche Pflanzen auf einer Fläche angebaut, weil diese ein natürliches Biosystem entwickeln. Wenn man zum Beispiel eine Karotte anbaut und daneben Zwiebeln, enthält der Zwiebel Stoffe, die nicht wohltuend für Schädlinge sind. Dazwischen setzt man dann noch einen Klee, der durch seine tiefen Wurzeln besondere Nährstoffe an die obere Erdschicht holt und die Karotte davon profitiert. Man muss also weniger industrielle Nährstoffe zusetzen und spart sich auch Pestizide.

Bei der Monokultur benötigt man also Pestizide, weil das natürliche Biosystem fehlt?

Richtig. Der Vorteil ist aber, dass man mit den landwirtschaftlichen Maschinen bei der Monokultur besser arbeiten kann. Bei der Mischkultur ist noch vieles händisch zu erledigen. Es gibt aber bereits Entwicklungen, dass es neue Maschinen rein für die Mischkultur geben wird. Das könnte dem naturnahen Anbau einen Aufwind geben.

In Österreich und vielen anderen Ländern werden die Böden immer unfruchtbarer. Ist das auch eine Auswirkung der Monokultur?

Durchaus, die industrielle Landwirtschaft baut Pflanzen in einer



Im beschaulichen Gugerling, fernab von Industrie und Stadt befindet sich auf rund 4 Hektar die Mischkultur Langerhorst. Das Wirtschaftswunder der Nachkriegszeit zeigte sich in ländlichen Regionen durch den Siegeszug der Monokultur, die für Agrarmaschinen tauglicher sein und mehr Ertrag bringen sollte. Doch die Entwicklung hatte auch ihre Nachteile: Durch das Ansetzen von nur einer Pflanze haben Schädlinge leichtes Spiel.

ungesunden Dichte an, die den Boden auslaugt. Die Mischkultur hingegen befruchtet den Boden und baut ihn auf.

Das Kompostieren ist ja ein sehr wichtiger Teil der Bodenpflege.

Ja. Wir stellen unsere Erde natürlich her und verwenden natürliche und regionale Materialien wie Steinmehl, Küchenabfälle, Asche und effektive Mikroorganismen. In vielen herkömmlichen Blumenerden wird zum Beispiel Torf hinzugefügt. Das hört sich zwar auf den ersten Blick nicht schlimm an, jedoch kommt Torf meist aus Gebieten wie Nordindien. Neben den langen Transportwegen werden die Böden für unseren Vorteil in diesen Gebieten zerstört. Auch das führt dann schlussendlich zu Fluchtbewegungen, weil es kein nährreiches Ackerland gibt.

Wie verkaufen Sie Ihre Produkte?

Wir verschicken unser Produkte mit der Post. Unsere Kunden legen Wert darauf, Gemüse zu essen, welches nicht mit Pestiziden vergiftet ist. Es ist nämlich ein Trugschluss zu glauben, wenn man Gemüse wäscht, gibt es keine Rückstände von Gift. Die Industrie beizt bereits die Samen mit Gift, welches dann direkt in den Pflanzen ist und vom Konsumenten mitgegessen wird.

Glauben Sie, dass die Mischkultur Zukunft hat?

Ja, die Kleinbauern ernähren nämlich auch die Welt - nicht nur die Großbetriebe. Und global

betrachtet haben die meisten Kleinbauern auch eine Mischkultur. Diese Kleinbauern sind die guten Geister der Bodenpflege auf unserem Planeten. **F.**

”

Neben den langen Transportwegen werden die Böden für unseren Vorteil in vielen Gebieten der Welt zerstört. Auch das führt dann schlussendlich zu Fluchtbewegungen, weil es dort kein nährreiches Ackerland mehr gibt.



Emmanuel Langerhorst

Aufgewachsen in einer Selbstversorgerfamilie, wurde Emmanuel Langerhorst von Kindesbeinen an von der Natur geprägt, die seine Leidenschaft für einen ethischen Lebensstil und den respektvollen Umgang mit allen Lebensformen weckte. Seit über 40 Jahren entwickelt sich im Garten seiner Familie eine vielfältige Natur, die als Inspirationsquelle dient. Durch Reisen in verschiedene Länder konnte er die Bedrohung der Artenvielfalt durch menschliches Verhalten beobachten, was seine Besorgnis über den Zustand der Umwelt verstärkte.

Gemüsefabrik

Gemüse aus dem Hochregal- Lager

Felder, Traktoren und der beißende Geruch von Dünger – so funktioniert die traditionelle Landwirtschaft bis heute. Doch neue Start-ups setzen auf eine innovative Alternative: Hochregallager, in denen nicht Pakete gelagert, sondern Gemüse gestapelt angebaut wird. Dieses Konzept nennt sich **Vertical Farming** und könnte die Art und Weise, wie wir Lebensmittel produzieren, revolutionieren.

Text: Sportmittelschule Wels





Das Konzept der Gemüsefabrik wurde ursprünglich in den USA entwickelt, insbesondere durch den Amerikaner Dickson Despommier. Er hatte die Idee, Gemüse in mehrstöckigen Gewächshäusern anzubauen, wobei Wasser recycelt und Pflanzen mit UV-Licht versorgt werden. Heute hat sich das Verfahren weltweit verbreitet, doch es ist noch nicht perfekt.

Keine Pestizide

Ein entscheidender Vorteil von Vertical Farming ist die ganzjährige Produktion, unabhängig von Wetterbedingungen. Durch den platzsparenden Anbau in der Höhe kann auf weniger Fläche mehr Nahrung produziert werden. Zudem entfällt der Einsatz von Pestiziden, da die Pflanzen in geschlossenen Systemen wachsen. Die Wasserersparnis ist enorm, da das Wasser effizient recycelt wird. Zudem werden natürliche Ressourcen wie Mineralien, Wasser, Gase und organische Stoffe effizient genutzt, um Pflanzen mit möglichst wenig Ressourcenverbrauch anzubauen. Vertical Farming bietet eine vielversprechende Lösung für eine gesunde und nachhaltige Zukunft. Ohne den Einsatz von giftigen Schadstoffen oder chemischen Pestiziden wachsen Pflanzen hier auf umweltfreundliche Weise. Verbraucher können so Lebensmittel genießen, die frei von schädlichen Rückständen sind – eine beruhigende Gewissheit für Gesundheit und Umwelt. Zudem wird weniger Wasser verbraucht, die Ernte erfolgt ganzjährig und die Produktion ist lokal. Dies reduziert Transportwege und trägt zur Reduktion des ökologischen Fußabdrucks bei. Ein klarer Schritt in die richtige Richtung für mehr Nachhaltigkeit.

Hoher Stromverbrauch und Kritik

Doch das System hat auch Nachteile. Der größte Kritikpunkt ist der hohe Energieverbrauch, insbesondere für künstliche Beleuchtung und Klimatisierung. Um optimale Wachstumsbedingungen zu schaffen, braucht es eine präzise Klimakontrolle, was viel Energie kostet. Besonders in Regionen, in denen der Strom aus fossilen Brennstoffen kommt, kann das die Umwelt stärker belasten. Zudem werden durch den Betrieb von Vertical-Farming-Anlagen viele Gase verbrannt, was ein weiteres Problem darstellt.

Die Natur als bessere Alternative?

Kritiker, die der Naturverbundenheit eine hohe Bedeutung beimessen, könnten auch die Ansicht vertreten, dass Landwirtschaft, die auf natürlichen Prozessen basiert, wie sie in offenen Feldern oder Permakultur-Systemen zu finden ist, die nachhaltigere und harmonischere Lösung bietet. Sie würden wahrscheinlich betonen, dass die Förderung von Biodiversität, das Arbeiten mit natürlichen Ressourcen und der Erhalt von Ökosystemen wichtiger sind als technische Lösungen, die letztlich von externen, oft umweltschädlichen Energiequellen abhängen.

Die Zukunft der Ernährung?

Trotz der Herausforderungen bleibt Vertical Farming ein vielversprechender Ansatz zur nachhaltigen Lebensmittelproduktion. Mit weiterentwickelten Technologien könnte es einen wichtigen Beitrag zur Ernährungssicherheit leisten – insbesondere in urbanen Gebieten, wo Ackerflächen knapp sind. Die Frage bleibt: Wird Gemüse aus der Fabrik bald zur Normalität? **F.**

Vertical Farming baut Pflanzen in übereinander gestapelten Schichten in geschlossenen Räumen an. Es wird Wasser mit Nährstoffen verwendet, statt Erde. Spezielle Lichter ersetzen das Sonnenlicht und fördern das Wachstum. Die Bedingungen wie Temperatur und Feuchtigkeit werden genau kontrolliert.

Revolution oder Risiko?

Fleisch aus dem Bioreaktor



Laborfleisch könnte die Art, wie wir konsumieren, grundlegend verändern. Es bietet eine ethische Alternative zu herkömmlichem Fleisch, da es ohne Tierleid auskommt. Zudem benötigt es weniger Wasser und Land und trägt zum Klimaschutz bei. Ohne schädliche Zusatzstoffe hergestellt, könnte es eine gesündere Wahl sein und die Lebensmittelproduktion nachhaltig revolutionieren. Doch ist Laborfleisch wirklich die Lösung für die Ernährung einer wachsenden Weltbevölkerung – oder birgt es unbekannte Risiken?

Die Idee des Laborfleischs reicht bis in die 1980er Jahre zurück. Der niederländische Erfinder Willem van Eelen entwickelte das Konzept, nachdem er während des Zweiten Weltkriegs Hunger erlitten hatte. Er forschte intensiv an der künstlichen Fleischproduktion und meldete schließlich ein Patent an. Leider erlebte er den Erfolg seiner Vision nicht mehr: Erst 2013 wurde der erste Burger aus Laborfleisch serviert – ein historischer Moment in der Lebensmittelindustrie.

So wird Laborfleisch hergestellt

Die Produktion von Laborfleisch beginnt mit der Entnahme von Muskel- oder Stammzellen aus einem lebenden Tier. Diese Zellen werden in einem speziellen Nährmedium kultiviert, das die notwendigen Nährstoffe, Vitamine und Wachstumsfaktoren enthält. Unter kontrollierten Bedingungen vermehren sich die Zellen und bilden Muskelgewebe. Damit das Endprodukt die gewünschte Textur erhält, wird häufig ein biologisches Gerüst genutzt, auf dem sich die Zellen anordnen. Nach einer bestimmten Wachstumsphase wird das kultivierte Fleisch geerntet und weiterverarbeitet – bereit für den Verzehr.

Umweltfreundlich und gesund?

Laborfleisch bietet zahlreiche Vorteile. Es benötigt deutlich weniger CO₂, Wasser und Land als herkömmliches Fleisch und könnte eine nachhaltige Lösung für die steigende Nachfrage nach tierischen Produkten sein. Zudem entfällt der Einsatz von Antibiotika, was das Risiko von Resistenzen senkt. Die kontrollierte Produktion ermöglicht es, das Fleisch gezielt gesünder zu gestalten – mit weniger ungesunden Fetten und ohne unerwünschte Zusatzstoffe. Außerdem entfällt die Notwendigkeit von Weideflächen, was zur Erhaltung der Biodiversität beiträgt. Diese Argumente machen Laborfleisch für viele Menschen zu einer attraktiven Alternative.

Unbekannte Risiken und offene Fragen

Trotz aller Vorteile gibt es noch viele offene Fragen zur Sicherheit von Laborfleisch. Da es bisher kaum verzehrt wurde, fehlen verlässliche Langzeitstudien zur gesundheitlichen Wirkung. Vor einer Zulassung in der EU müssen mögliche Risiken wie chemische Verunreinigungen, allergene Zusatzstoffe oder toxische Bestandteile gründlich geprüft werden. Auch der Einfluss von Mikroplastik und Nanoplastik sowie die Gefahr von Prionenkrankheiten bedarf weiterer Forschung. Kritiker fordern daher eine unabhängige Überprüfung, um mögliche Gefahren auszuschließen.

Zukunftsmusik oder bald auf dem Teller?

Laborfleisch hat das Potenzial, die Ernährung der Zukunft nachhaltig zu verändern. Doch bevor es in Supermärkten und Restaurants Einzug hält, müssen noch viele Fragen geklärt werden. Während einige es als ethische und umweltfreundliche Lösung feiern, stehen andere der neuen Technologie skeptisch gegenüber. Ob es sich durchsetzt, hängt letztlich von Akzeptanz, Regulierung und weiteren wissenschaftlichen Erkenntnissen ab. **F.**

Text: Sportmittelschule Wels

Laborfleisch wird durch das Züchten von tierischen Zellen in einem kontrollierten Laborumfeld produziert. Zunächst werden Zellen, meistens Muskelzellen, von einem Tier entnommen und in einem Nährmedium zum Wachsen angeregt. Diese Zellen vermehren sich und bilden nach einer gewissen Zeit die Struktur von Fleisch, das dann weiter verarbeitet und für den Verzehr vorbereitet wird.

„Ich streichle meine Tiere Mal am Tag“

Herr Aichinger, Sie sind ja leidenschaftlicher Bauer. Wie sind Sie zu Ihrem Bauernhof gekommen?

Ich habe meinen Bauernhof von meinem Vater übernommen und mit 2 Rindern angefangen. Ich wollte meinen Kindern zeigen, dass das Fleisch nicht aus dem Supermarkt kommt. Tiere müssen auch geschlachtet werden, um Fleisch zu bekommen – das ist der Lauf der Natur. Bei uns sind Kühe nicht einfach Kühe – Giovanni, Luise und Co. werden alle beim Namen genannt.

Wie viel Platz haben die Kühe im Stall?

Unsere 17-20 Kühe haben 365 Tage im Jahr ca. 380m² zur freien Verfügung. Davon sind ungefähr 100m² Liegefläche auf Stroh, 240m² Auslauf und der Rest ist Fressbereich.

Wie werden die Tiere gehalten?

Jeden Abend und Morgen bekommen unsere Tiere eine großzügige Streicheleinheit. Sie leben auf keinem reinen Spaltenboden. Die Tiere haben das ganze Jahr lang Auslauf und wenn es die Witterung zulässt, auch freien Zugang zur Weide. Wenn die Kühe eine Massage wollen, können sie jederzeit zu der elektrischen Bürste gehen und sich massieren lassen. Bei uns wird Tierwohl ganz groß geschrieben.

Was ist ein Spaltenboden?

Ein Spaltenboden ist ein Betonboden mit Spalten. Durch die Spalten kann Gülle und Mist abfließen.

Warum werden die Tiere nicht überall so gehalten?

Bei vielen Mastbetrieben zählt die schnelle Gewichtszunahme der Tiere, damit sie in großen Schlachthäusern geschlachtet werden können. Bei uns in der Direktvermarktung haben die Tiere ein besseres Leben. Das merkt man auch am Fleisch. Unsere Rinder nehmen langsamer zu, da sie viel mehr Bewegung haben. In Mastbetrieben nehmen die Tiere schneller zu, somit werden die Tiere früher geschlachtet und es ist wieder Platz für neue Rinder. Uns ist das Tierwohl sehr wichtig, deshalb haben wir uns für diese Form der Haltung entschieden.

Welche Rasse besitzen Sie und welche Eigenschaft besitzt die Rasse?

Wir besitzen Angus-Rinder. Angus-Rinder kommen ursprünglich aus Schottland. Ihr Fleisch ist saftiger und marmorierter. Meist findet man dieses Fleisch in Steakhäusern. Das Fell der Rinder ist meist einfarbig schwarz.

„Mit dem Hofladen können wir mehr Geld erwirtschaften.“

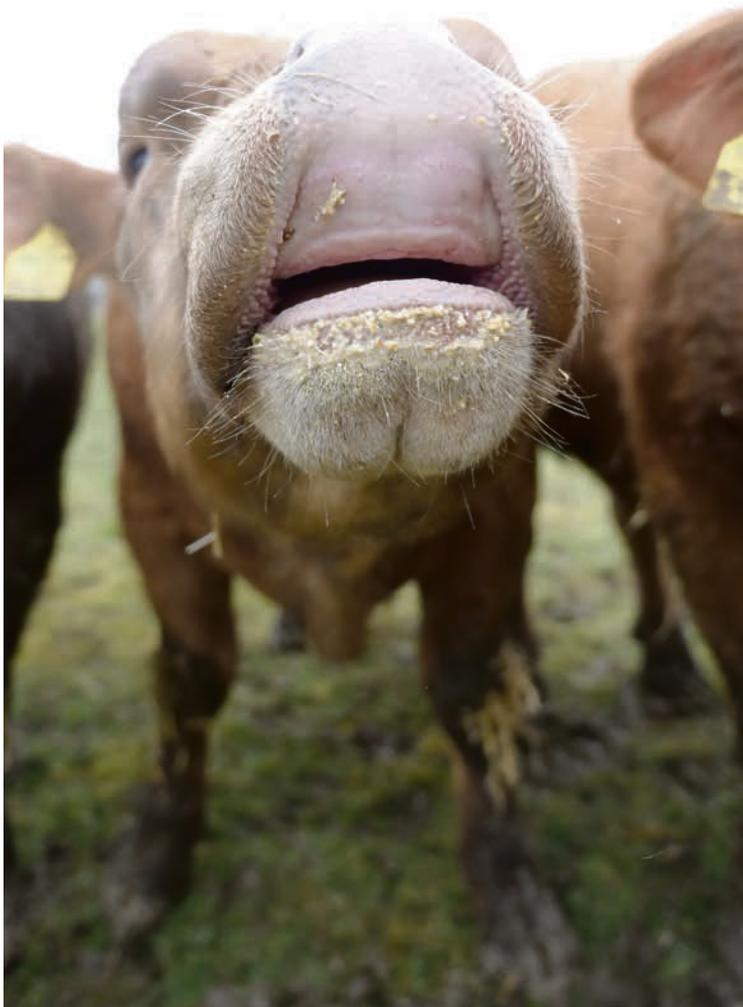
Dominik Aichinger betreibt mit seiner Frau eine Landwirtschaft und hält Angus-Rinder. Vor ungefähr 10 Jahren ist er zu Direktvermarktung umgestiegen, da er sich so alles besser einteilen kann und unabhängiger ist. Wir haben mit ihm gesprochen.

Text: 3a, Mittelschule Steinerkirchen



Dominik Aichinger in dem Raum, wo das Leben der Tiere endet. Die Tiere müssen vor ihrem Tod nicht das gewohnte Umfeld verlassen, sondern werden am Hof geschlachtet.

ere zwei



”

Innerhalb von 60 Sekunden muss die Halsschlagader durchtrennt werden, um das Tier zu töten, ohne etwas mitzubekommen.

Warum haben Sie sich für diese große Investition entschieden?

Den größeren Stall haben wir gebaut, weil die Nachfrage größer und der Stall dafür zu klein wurde. Den Schlachtraum haben wir gebaut, damit wir zeitlich unabhängig sind und keine fremden Personen den Kühlraum betreten. Bei uns zuhause wird der Stier aufgehängt und reift acht bis zehn Tage im Kühlraum, bevor das Fleisch zum Verkauf verarbeitet wird.

Wie geht ihr mit Krankheiten um?

Wenn ein Rind eine Krankheit hat, wird sofort der Tierarzt verständigt und anschließend behandelt. Da wir im Stall immer dieselbe Temperatur wie außen haben, sind die Rinder das Klima gewohnt und sind weniger anfällig für Krankheiten.

In welchem Alter werden die Rinder geschlachtet und warum?

Die meisten Rinder werden ab dem 2. Lebensjahr geschlachtet. Wenn ein Tier allerdings schon früher das Mindestgewicht erreichen sollte, kann es auch schon früher geschlachtet werden.

Wie viele Kühe werden pro Jahr geschlachtet?

Wir schlachten pro Jahr zwischen acht bis zehn Rinder. Derzeit ist der Großteil unserer Abnehmer Privatkunden, die unsere Produkte in unserem Hofladen erwerben. Durch den Hofladen benötigen wir keinen Zwischenhändler.

Wie läuft eine Schlachtung ab?

Zuerst wird das Rind von der Herde in seiner gewohnten Umgebung weggesperrt, um die anderen nicht zu verstören. Anschließend wird das Tier mit einem Bolzenschussapparat betäubt. Innerhalb von 60 Sekunden muss die Halsschlagader durchtrennt werden, um das Tier zu töten, ohne etwas mitzubekommen. Hofschlachtung ist besser, weil durch die gewohnte Umgebung und keinerlei Transportwege wenig bis kein Stress entsteht.

Wie fühlt es sich an, eine Kuh zu schlachten, die man gerne hat?

Die Kühe haben bis zum Schlachten ein sehr schönes Leben. Die Kälber, die am Hof aufwachsen, sind uns natürlich sehr ans Herz gewachsen. Irgendwann ist es aber an der Zeit, dass man sich auch von diesen Tieren trennen muss. Wenn man die Tiere, die man gerne hat, nicht schlachtet, wären irgendwann zu viele Rinder am Hof.

Machen Sie auch Burger Pattys?

Ja. Aus einem Versuch wurde die Nachfrage immer größer und wir entschieden uns für die Anschaffung einer Burger Patty Presse.

Kann man von der Landwirtschaft leben?

Man kann von einer Landwirtschaft leben, aber unser Bauernhof ist dafür zu klein, daher sind wir beide noch zusätzlich berufstätig. Andere lieben das Modellfliegen, wir betreiben die Landwirtschaft als unser Hobby.

Wie und wo findet man euren Hofladen, bzw. wie erfährt man, wann es frisches Rindfleisch gibt?

Unsere Landwirtschaft sowie unser Hofladen befindet sich in Steinerkirchen/Traun. Anfragen werden gerne unter 0664/75022782 von Brigitte beantwortet. Wir verwenden eine WhatsApp Gruppe als Infokanal, bzw. werden die Termine auch auf Instagram sowie Facebook geteilt. Folgt uns gerne unter „Feines vom Angus Rind“ F.

Bäuerin mit Leidenschaft

Text: 3a, Mittelschule Sattledt

Um über das Essen der Zukunft nachdenken zu können, ist es wichtig, zu verstehen, was aktuell auf den Teller kommt – und das hat mit food trends wenig zu tun.

Die 3a Klasse der Mittelschule Sattledt hat sich am Bauernhof der Familie Wimmer in Giering/ Sattledt umgesehen – und gehört, um sich selbst ein Bild von konventioneller Tierhaltung zu machen.

Der Fleischkonsum in Österreich ist nach wie vor hoch: Rund 60 Kilogramm Fleisch verzehrt der Durchschnittsösterreicher pro Jahr, davon entfallen etwa 34 Kilogramm auf Schweinefleisch. Doch während sich das Bewusstsein für nachhaltige Ernährung stetig weiterentwickelt, bleibt die Realität eine andere: Konsumenten verlangen vor allem günstige Produkte, was den Spielraum für alternative Produktionsmethoden stark einschränkt. Wie sieht die Zukunft des Essens in Österreich aus?

Die Realität: Hoher Konsum, geringe Bio-Quote

Trotz wachsender Diskussionen um Nachhaltigkeit und Tierwohl bleibt die konventionelle Landwirtschaft dominant. Rund 96 Prozent der Schweine in Österreich stammen aus konventioneller Haltung, während nur vier Prozent aus biologischer Landwirtschaft kommen. Diese Zahlen zeigen, dass Bio-Produkte zwar gefragt sind, aber aufgrund höherer Preise kaum eine realistische Alternative zur herkömmlichen Haltung darstellen.

Ein weiteres markantes Detail: 40 Prozent der österreichischen Schweinebauern sind in Oberösterreich ansässig. Die Schweinehaltung ist dort nicht nur Tradition, sondern auch ein bedeutender Wirtschaftsfaktor. Doch während Landwirte nachhaltigere Produktionsweisen andeuten, bleibt der Druck des Marktes hoch. Verbraucher erwarten niedrige Preise, wodurch alternative Modelle oft unrentabel bleiben.

Am Bauernhof der Familie Wimmer steht Transparenz an erster Stelle. Petra Wimmer, engagierte Ortsbäuerin, öffnet im Rahmen von „Schule am Bauernhof“ ihre Hoftore für die SchülerInnen und sensibilisiert sie für bewusste Kaufentscheidungen – denn sie sind die Konsumenten von morgen.



Trends und Zukunftsaussichten

In den letzten Jahren sind alternative Proteinquellen immer stärker ins Blickfeld gerückt. Pflanzliche Fleischersatzprodukte auf Basis von Erbsen, Soja oder Pilzen sind keine Randerscheinung mehr, sondern finden sich mittlerweile in fast jedem Supermarktregal. Die Zahlen beim Fleischkonsum oben aktuell aus 2024- sprechen allerdings eine eigene Sprache. Die Nachfrage nach billigen Produkten diktiert den Markt, was Alternativen erschwert.

Fazit: Ein System ohne Ausweg?

Letztendlich bleibt die Realität bestehen: Der Markt richtet sich nach den Wünschen der Verbraucher. Während nachhaltige und alternative Modelle in der Tierhaltung zunehmend an Bedeutung

gewinnen, bleibt die konventionelle Tierhaltung ein fester Bestandteil der Lebensmittelversorgung. Solange viele Kunden preisgünstiges Fleisch bevorzugen, wird dieses Angebot bestehen bleiben. Veränderungen sind möglich – doch sie hängen davon ab, ob Verbraucher ihr Kaufverhalten langfristig anpassen. **F.**

”

Ohne die Ausgleichszahlungen der EU würde die Landwirtschaft nicht mehr funktionieren.

Petra Wimmer

Die Bäuerin betreibt mit ihrer Familie in dritter Generation eine konventionelle Schweinezucht im Vollerwerb. Leidenschaftlich vermittelt die Bäuerin auch an Schulen den bewussten und nachhaltigen Kauf von Schweinefleisch. Wimmer ist davon überzeugt, dass Österreich sich selbst mit Schweinefleisch versorgen könnte und keinen Import benötigt. Ihre Arbeitszeit variiert von 50 bis 70 Stunden pro Woche. Ein Wochenende hat die Bäuerin nicht. Petra Wimmer ist es ebenso wichtig, sich für die Bauern und Bäuerinnen in ihrer Umgebung einzusetzen.



”

Ohne Vollspaltenböden würden Krankheiten häufiger auftreten und somit bräuchten wir mehr Einsatz von Antibiotika.

Text: 4d,Brucknergym Wels

Mikroplastik: Eine unsichtbare Gefahr

Mikroplastik gelangt über Luft, Nahrung und Kleidung in unseren Körper und kann Krankheiten wie Alzheimer fördern. Wir sollten Plastik vermeiden und auf Alternativen wie Glas, Stofftaschen und Biobaumwolle setzen.

Mikroplastik ist bereits zwei Stunden nach Aufnahme im Gehirn nachzuweisen. Lukas Kenner, Professor an der Medizinischen Universität Wien, warnt: "Im Gehirn können Plastikartikel das Risiko von Entzündungen, neurologischen Störungen oder sogar neurodegenerativen Erkrankungen wie Alzheimer oder Parkinson erhöhen". Man nimmt Mikroplastik nicht nur durch Lebensmittelverpackungen auf, sondern auch über unsere Kleidung und unsere Luft. Der Experte ist davon überzeugt, "dass Mikroplastik eines der größten Probleme der Gegenwart darstellt"!

Arten von Mikroplastik

Es gibt zwei Arten von Mikroplastik. Primäres Mikroplastik und Sekundäres Mikroplastik. Primäres Mikroplastik wird absichtlich in der Produktion verwendet und befindet sich z.B. in Körperpeelings aus Schleifmitteln. Sekundäres Mikroplastik entsteht ungewollt, zum Beispiel bei der Abreibung von Autoreifen oder anderen Gummitteilen.

Was sollten wir in Zukunft verändern

Wenn man täglich die empfohlenen 1,5 bis 2 Liter Wasser statt aus Plastikflaschen aus der Leitung trinkt, reduziert man die Aufnahme von Mikroplastikartikeln pro Jahr von 90.000 auf 40.000, wie die Medizinische Universität Wien 2023 herausgefunden hat. Man sollte darauf achten, Lebensmittel mit plastikfreier Verpackung zu kaufen. Andere Arten, Plastik zu vermeiden sind zum Beispiel Gewürzmöhlen aus Keramik zu verwenden an-

statt Einweg-Möhlen aus Plastik. Kaffee, Kakao und Tee sollte man auch mikroplastikfrei zubereiten, da gerade in den Verpackungen von Tee oft viel Mikroplastik enthalten ist.

Alternativen zu Plastik

Eine Stofftasche ist besser als jedes Mal eine neue Plastiktüte zu kaufen. Lebensmittel sollten nicht in Plastik verpackt sein, bevorzugen Sie zum Beispiel Glasflaschen statt PET-Flaschen. Auch bei der Kleidung sollte man lieber Kleidung aus Biobaumwolle oder andere mikroplastikfreie Stoffe vorziehen. Von Zucker über Stroh und Algen bis hin zu Pilzen bergen viele Pflanzen und Rohstoffe Potenzial, um plastikfreie Alternativen zu schaffen. Es gibt heutzutage auch schon zersetzbare Einwegsackerl aus Stärke, die von der Natur zersetzt werden kann. Wir sind gefordert neue Wege zu finden und sie in unseren Alltag integrieren. **F.**

Interview mit Prof. Fabian Hofer



Was genau versteht man unter Mikroplastik?

Mikroplastik sind mikroskopisch kleine Bestandteile, die durch unterschiedliche Prozesse ins Meer gelangen und von Tieren aufgenommen werden.

In welchen Formen und Größen kommt Mikroplastik vor?

Mikroplastik ist mikroskopisch kleines Plastik und ist nicht mit freiem Auge zu sehen.

Welche Folgen hat Mikroplastik für Meer, Flüsse und Boden?

Es ist schwer vorauszusehen, welche Auswirkungen Mikroplastik hat. Mikroplastik kann Auswirkungen auf die Atmung der Tiere und Stoffwechselprozesse haben. Auch Menschen können ebenso Mikroplastik zu sich nehmen, indem sie Tiere mit Mikroplastik essen.

Was glauben Sie, wie sich Mikroplastik in der Zukunft entwickelt?

Mikroplastik wird in den nächsten Jahren ein großes Thema werden, da es immer mehr wird. Da es ein stetiger Prozess ist, dass das Plastik durch unseren Lebensstil in die Meere gelangt, wird Mikroplastik über längere Zeit ein immer größeres Problem werden. **F.**

Lebensmittel-Verschwendung

Text: 3b, Mittelschule 2 Wels

Wien wirft täglich so viel Brot weg, wie Graz essen könnte.

Jährlich gehen weltweit etwa 1,3 Milliarden Tonnen Lebensmittel verloren oder werden weggeworfen – das entspricht rund einem Drittel der gesamten globalen Lebensmittelproduktion. Interessanterweise unterscheiden sich Industrie- und Entwicklungsländer in der Gesamtmenge der Verluste kaum: In Industrieländern belaufen sich diese auf etwa 670 Millionen Tonnen, in Entwicklungsländern auf rund 630 Millionen Tonnen.

Seit 17 Jahren betreibt Erwin Hehenberger unweit der Herz-Jesus-Kirche seine Oberösterreichische Tafel. Den gebürtigen Koch ärgerte schon lange der verschwenderische Umgang mit Lebensmitteln.

In Österreich spielen die Tafeln eine wichtige Rolle im Kampf gegen Lebensmittelverschwendung. Jährlich landen Tonnen von noch guten Lebensmitteln im Müll, während viele Menschen unter Armut leiden. Die Tafel sammelt überschüssige Lebensmittel von Supermärkten und Bäckereien und verteilt sie an Leute ohne Geld. Dieses System hilft nicht nur Menschen in Not, sondern reduziert Umweltverschmutzung. Freiwillige Helfer leisten einen guten Beitrag, indem sie Transport und Verteilung organisieren.

Gesetze in Italien und Frankreich

Frankreich und Italien haben wichtige gesetzliche Maßnahmen zur Bekämpfung der Lebensmittelverschwendung eingesetzt. In Frankreich wurde ein Gesetz eingeführt, das Supermärkte verpflichtet, überschüssige Lebensmittel zu spenden und ihre Verschwendung zu vermeiden. Ziel davon ist es, übrig gebliebene, noch gute Lebensmittel an wohltätige Organisationen weiterzugeben. Italien verfolgt ein ähnliches Gesetz, bietet jedoch Steuererleichterungen für Unternehmen, die Lebensmittel spenden. Außerdem unterstützt das Land regionale Lebensmittelbanken, die überschüssige Produkte sammeln und an Bedürftige verteilen. Beide Länder fördern verantwortungsvollen Umgang mit Lebensmitteln und setzen Maßnahmen zur Reduzierung der Ver-





schwendung durch gesetzliche und soziale Regeln.

Mindesthaltbarkeits- und Verbrauchsdatum

Sehr leicht verderbliche Lebensmittel wie Fleisch und Fisch haben ein Verbrauchsdatum und müssen daher schnell verbraucht werden. Bei allen anderen Lebensmitteln wird ein Mindesthaltbarkeitsdatum verwendet, hier gilt: sehen, riechen, schmecken. Auch Lebensmittel wie Honig und Salz, die eigentlich unverderblich sind, müssen ein Mindesthaltbarkeitsdatum haben.

Gurkenkrümmung- Das Auge isst mit, aber nicht immer.

Obst und Gemüse unterliegt leider gewissen Normen wie Aussehen-Größe- und Form. Was nicht der Norm entspricht, wird zu Salaten verarbeitet. Manchmal werden diese als „Wunderlinge“ verkauft. Von diesen Wunderlingen werden über 5 Millionen Kilogramm von REWE (Billa) verkauft. Hauptsächlich sind es Äpfel und Erdäpfel in kleineren Mengen, aber auch Karotten, Gurken, Zucchini und Kohlrabi aus Österreich.

Fazit

Die enorme Menge an weggeworfenen Lebensmitteln – allein in Wien so viel Brot wie Graz essen könnte – macht deutlich, wie dringend wir unser Konsum- und Wegwerfverhalten überdenken müssen. Der Vergleich zwischen Industrie- und Entwicklungsländern zeigt, dass Lebensmittelverschwendung ein globales Problem ist, das unabhängig vom Wohlstand besteht. Initiativen wie die Tafel in Österreich leisten wertvolle Arbeit, indem sie überschüssige Lebensmittel an Bedürftige weitergeben und damit nicht nur Armut lindern, sondern auch einen Beitrag zum Umweltschutz leisten. Gesetzliche Maßnahmen wie jene in Frankreich und Italien zeigen, dass politische Rahmenbedingungen entscheidend zur Lösung beitragen können. Letztlich liegt es aber auch an jedem Einzelnen, bewusst mit Lebensmitteln umzugehen – sei es beim Einkauf, im Umgang mit dem Mindesthaltbarkeitsdatum oder der Akzeptanz von „Wunderlingen“. Jeder Beitrag zählt, um Verschwendung zu reduzieren und Ressourcen zu schonen. **F.**

Der WWF-Report Driven to Waste zeigt neue Ausmaße der Verschwendung wertvoller Lebensmittel: Statt der bisher geschätzten 33 %, werden etwa 40 % der weltweit produzierten Nahrungsmittel nie gegessen. In anderen Worten: Alle von Jahresbeginn bis zum 26. Mai produzierten Lebensmittel gehen rechnerisch entlang der Wertschöpfungskette verloren.

Fermentieren feiert Comeback

Text: 2a,HBLW Wels

Fermentation ist ein natürlicher biologischer Prozess, bei dem Mikroorganismen wie Bakterien oder Hefe Zucker in Milchsäure oder Alkohol umwandeln. Dieser Prozess findet ohne Sauerstoff statt und sorgt dafür, dass Lebensmittel länger frisch bleiben. Das Wort „Fermentieren“ stammt aus dem Lateinischen und bedeutet „Gärung“, da es dabei zu einer Umwandlung von Stoffen kommt. Fermentierte Lebensmittel kommen ganz ohne künstliche Konservierungsstoffe aus und bleiben trotzdem länger haltbar. Ein weiterer Vorteil: Sie enthalten „gute“ Bakterien, die unsere Darmflora unterstützen und die Verdauung fördern. Fermentierte Lebensmittel sind zudem meist leichter verdaulich. Der besondere Geschmack, der beim Fermentieren entsteht, ist oft komplexer und intensiver. Darüber hinaus können einige Nährstoffe durch den Fermentationsprozess besser verfügbar gemacht oder sogar neu gebildet werden.

Ein Schlüssel zur besseren Gesundheit

Neben der Verlängerung der Haltbarkeit bieten fermentierte Lebensmittel auch gesundheitliche Vorteile. Sie enthalten Vitamine, die das Immunsystem stärken und die Nährstoffaufnahme verbessern. Fermentierte Produkte fördern zudem die Verdauung und tragen zur Gesundheit der Darmflora bei. Ein weiterer Vorteil der Fermentation ist die Reduzierung von Lebensmittelverschwendung, da saisonale Überschüsse haltbar gemacht werden können. Damit ist Fermentation nicht nur gut für die Gesundheit, sondern auch für die Umwelt und den Geldbeutel.

Fermentations-Guide: Mit diesem Gemüse klappt's garantiert!

So gut wie jedes Gemüse eignet sich für die Fermentation, wobei die Konsistenz nach dem Prozess eine Rolle spielt. Wer es gerne knackig mag, kann Gemüse wie Kohl, Sellerie, Fenchel oder Spargel verwenden. Tomaten, Paprika und Zucchini hingegen werden nach der Fermentation weicher. Die Vielfalt an Gemüsesorten, die fermentiert werden können, eröffnet spannende Möglichkeiten, in der Küche kreativ zu werden. Fermentation spielt auch bei Getränken wie Bier, Wein und Kombucha eine wichtige Rolle. Besonders spannend ist, dass man diese Technik ganz einfach zu Hause ausprobieren kann. Man braucht nur wenige Zutaten und etwas Geduld.

Für den Einstieg braucht man keine teure Ausrüstung

Die Fermentation zu Hause ist einfach und erfordert keine teure Ausrüstung. Alles, was man braucht, ist ein luftdicht verschließbares Glas, frisches Gemüse, 20 g unjodiertes Salz und 1 Liter Wasser. Zuerst wird eine Salzlake aus Wasser und Salz hergestellt, in die das Gemüse eingelegt wird. Aber Achtung: Die Lake muss das Eingelegte komplett



Vor 10.000 Jahren wurde in China das erste Mal der Fermentationsprozess angewendet. Fermentiertes Obst und Gemüse wird länger haltbar, unterstützt unser Immunsystem und liefert neue, einzigartige Aromen.





bedecken! Optional können auch Gewürze hinzugefügt werden, um den Geschmack zu variieren. Wichtig ist, das Glas luftdicht zu verschließen, damit die Hefebakterien den Fermentationsprozess durchführen können. Wie Frau Dipl. Päd. Daniela Haslinger B.Ed., Ernährungslehrerin der HBLW-Wels, betont, ist Hygiene beim Fermentieren das A & O. Saubere Gläser, genug Salz und Flüssigkeit, sowie die richtige Temperatur, seien entscheidend fürs Gelingen. Laut Fachvorständin Dipl.-Päd. Sieglinde Mittermayr von der HBLW-WELS entwickelten fermentierte Lebensmittel grundsätzlich nur gesundheitsförderliche Stoffe. Gesundheitsschädliche Stoffe entstünden allerdings, wenn man nicht ordentlich arbeitet. Die Bildung von Schimmel lasse sich jedoch einfach durch hygienisches Arbeiten verhindern. Das lange Warten

wird belohnt! Nach etwa 1 bis 2 Wochen ist der Fermentationsprozess abgeschlossen und das Gemüse kann genossen werden. Wer im Sommer einen Garten hat, in dem das Gemüse nur so sprießt, kann auf diese Weise Überschüsse haltbar machen. Fermentieren ist nicht nur praktisch, sondern auch eine spannende Möglichkeit, Lebensmittel auf natürliche Weise zu konservieren und neue Geschmackswelten zu entdecken.

Fazit

Fermentation ist weit mehr als nur eine Methode zur Haltbarmachung. Sie ist ein faszinierender Prozess, der aus einfachen Zutaten wahre Delikatessen erschafft – mit Mehrwert für Gesundheit, Geschmack und Nachhaltigkeit. In einer Welt, die zunehmend Wert auf Natürlichkeit, Nachhaltigkeit und bewusste Ernährung legt, passt dieser alte Trend perfekt in den modernen Lebensstil. Fermentieren ist nicht nur nützlich, sondern macht auch richtig Spaß! **F.**

Nicht nur die Frage nach der Haltbarkeit, Erhaltung von Vitalstoffen, sondern auch die besonderen Aromen machen das Fermentieren von Lebensmitteln zum neuen Trend. Selbst in Sterneküchen wird es mittlerweile eingesetzt, um den Geschmack von Speisen zu verfeinern und Lebensmittel natürlich haltbar zu machen.

Interview



Dipl.-Päd. Sieglinde Mittermayr
Fachvorständin HBLW Wels

Können bei Fermentation auch gesundheitsschädliche Stoffe entstehen? Wenn ja, wie verhindert man das?

Fermentation entwickelt grundsätzlich nur gesundheitsförderliche Stoffe. Gesundheitsschädliche Stoffe entstünden allerdings, wenn man nicht ordentlich arbeitet. Die Bildung von Schimmel lässt sich jedoch einfach durch hygienisches Arbeiten verhindern.

Welche Fehler passieren am häufigsten bei der Fermentation zu Hause?

Häufig sind Fehler bei der Hygiene: Die Hände vor Beginn nicht gewaschen, Gläser nicht ordentlich gereinigt und verschlossen. Besonders darauf zu achten ist, dass die Salzlake das Obst und Gemüse vollständig bedeckt. Die Lagerung sollte grundsätzlich kühl erfolgen. So ist man auf der sicheren Seite.

Glauben Sie, dass Fermentation in Zukunft noch wichtiger wird?

Ich ernte gerne persönlich Obst und Gemüse frisch, sobald die Früchte reif sind. Die Methode der Fermentation ist kostengünstig und gesund. Ob die Fermentation künftig für Herrn und Frau Österreicher grundsätzlich noch beliebter oder interessanter wird, ist jedoch Einstellungssache. **F.**

Bitter und gut

Bitterstoffe regen die Verdauung an, reduzieren das Verlangen nach Süßem und stärken das Immunsystem. Sie fördern die Leberfunktion und die Vitaminaufnahme. In der modernen Ernährung fehlen sie oft, was die Gesundheit beeinträchtigen kann. Bei Magengeschwüren sollten Bitterstoffe vermieden werden. Sie sind in Pflanzen wie Artischocken, Rucola und Ingwer enthalten.

Text: 4d, Brucknergym Wels

Bitterstoffe bestehen aus chemischen Verbindungen. Sie schmecken – wie der Name schon sagt – bitter. Natürliche Bitterstoffe kommen in verschiedenen Pflanzen wie z.B. Artischocken, Rapsöl und Eisbergsalat vor. Mehr Bitterstoffe bedeuten weniger Lust auf Süßes. Sie werden für eine gesunde Verdauung empfohlen. Bitterstoffe wirken schon nach wenigen Minuten, weil sie direkt die Verdauung anregen.

Herstellung von künstlichen Bitterstoffen

Es gibt im Labor hergestellte Bitterstoffe. Der bitterste Bitterstoff, Denatonium, wird durch chemische Verbindungen und Kombinationen hergestellt. Dieser wird in kleinen Mengen für Reinigungsmittel oder Alkohol verwendet. Damit vermeidet man, dass Kinder die Produkte versehentlich trinken.

Was ist positiv an Bitterstoffen?

Bitterstoffe können die Abwehrkräfte stärken. Außerdem wirken sie fiebersenkend und antidepressiv. Natürliche Bitterstoffe haben eine positive Wirkung auf Hautkrankheiten und Neurodermitis. Zusätzlich fördern sie die Durchblutung.

Bei welchen Krankheiten sollte man Bitterstoffe meiden?

Bitterstoffe sollten nicht bei Magengeschwüren, Zwölffingerdarmgeschwüren, Gallensteinen und einem übersäuerten Magen eingenommen werden, da sie die Magensäurebildung anregen, wodurch sich die Symptome verschlimmern könnten.

Ernährungsumstellung

Die Essgewohnheiten können sich verändern. Heutzutage tauschen wir in der Ernährung viele Bitterstoffe durch Süßes und Salziges aus. Dies ist aber nicht so optimal, da Bitterstoffe die Gesundheit und Vielfalt fördern. Durch Züchtung und Lebensmittelindustrie wurden Bitterstoffe reduziert, da sie als „unangenehm“ im Geschmack gelten. Außerdem fördern sie die Leberfunktion, unterstützen die Entgiftung und verbessern die Vitaminaufnahme. Ihr Fehlen in der modernen Ernährung schwächt die Leber, besonders bei steigender Umweltbelastung. **F.**

#SONDERAUSSTELLUNG

DIE BAUSTEINE DES UNIVERSUMS

SPURENSUCHE

... UND ES MACHTE BUMM!

AB 29. MAI 2025

#sciencecenterwels

#SOMMERFERIEN25

WELIOS® ENTDECKEN

Spannende, lustige, aufregende und unvergessliche Ferien, die jede Menge Abwechslung bieten, verspricht das Welios einmal mehr für den Sommer 2025: Bunte Ferienwochen und spannende Workshops werden dich zum Staunen bringen und dir bleibende Erinnerungen schenken!

Informationen unter: www.welios.at

welios®
Zukunft begreifen

Interview mit Diätologin Cornelia Wagner

Was genau sind Bitterstoffe und in welchen Lebensmitteln sind sie enthalten?

Cornelia Wagner: Die Bezeichnung Bitterstoffe steht für alle bitter schmeckenden Substanzen. Der Geschmack "bitter" schützt uns Menschen davor, giftige Dinge zu verzehren. Kinder lehnen diesen Geschmack häufig ab. Erwachsene, die bittere Lebensmittel bzw. Getränke konsumieren, haben sich diese Geschmacksrichtung angewöhnt. Bitterstoffe sind im schwarzen Kaffee, in Grapefruit, in Kohlgemüse und auch in vielen anderen Lebensmitteln. Wissen Sie, dass bitter schmeckende Schokolade sich positiv auf die Herz-Kreislaufgesundheit auswirkt?

Welche gesundheitlichen Vorteile bieten Bitterstoffe?

Bitterstoffe kommen vor allem bei Verdauungsproblemen zum Einsatz. Jüngere Erkenntnisse sagen aus, dass Bitterstoffe auch eine Wirkung auf den Blutzuckerstoffwechsel haben. Bitterstoffe werden in der Adipositas- und Diabetes-Therapie eingesetzt.

Wie wirken sich Bitterstoffe auf die Verdauung aus?

Bitterstoffe fördern die Fettverdauung. Weiters wissen wir über eine Wirkung auf die Ausschüttung von Hormonen im Verdauungstrakt, die Anregung der Darmperistaltik und eine positive Beeinflussung des Blutzuckeranstiegs nach dem Essen.

Können Bitterstoffe beim Abnehmen helfen?

Bei Heißhunger auf Süßes können Bitterstoffe wie z.B. Chicoree, Radicchio, Sprossen beim Abnehmen positiv unterstützen. Neben den Bitterstoffen enthalten diese auch eine gute Menge an verschiedenen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen.

”

Bei Heißhunger auf Süßes können Bitterstoffe wie z.B. Chicoree, Radicchio, Sprossen beim Abnehmen positiv unterstützen.



Tipps

- Bitterstoffe machen sich besonderes gut in Salaten, gesunden Smoothies, Suppen und anderen gesunden Rezepten.
- Für solche Zwecke eignen sich besonders Thymian, Brennnessel, Löwenzahn und Rucola, welche einen pflanzlichen, bitteren Geschmack hinterlassen.
- Auch Ingwer besteht aus vielen Bitterstoffen und macht sich besonderes gut in Tees als Geschmacksverstärker.
- Bitterstoffe wirken am besten, wenn man sie mit Vitamin-C-haltigen Lebensmitteln kombiniert, z.Bsp. Zitronensaft über einem Salat.

Kommentare

Fleisch: Gut für uns – gut für unsere Bauern

Wie soll es funktionieren, kein Fleisch zu essen? Es ist einer der wichtigsten Bestandteile unserer Nahrungskette – kaum wegzu-denken.

Stellen Sie sich vor, Sie bekommen ein Kind und Sie geben Ihrem Kind kein Fleisch. Sie müssten Nahrungsergänzungsmittel kaufen, die sehr teuer sind. Außerdem weiß man nie, wie gut sie Fleisch wirklich ersetzen können. Fleisch liefert uns Vitamin B12, welches zur Weiterentwicklung der Blut- und Nervenzellen benötigt wird.

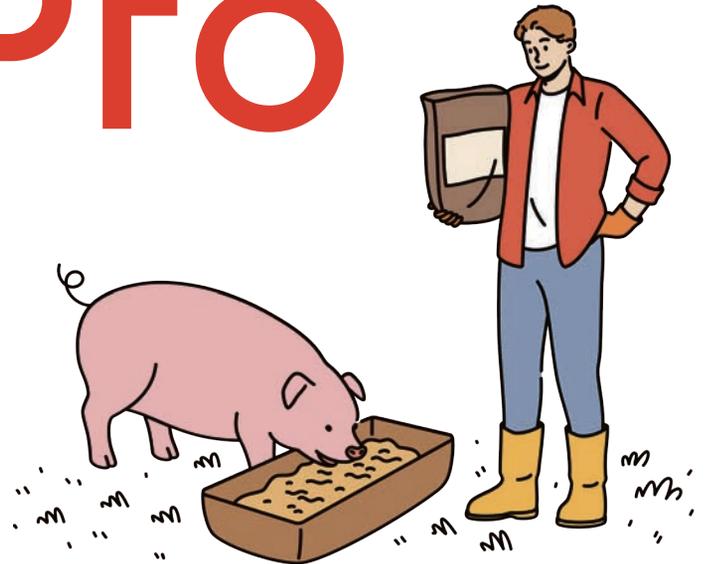
Viele sagen, dass die Haltung der Tiere schlecht sei. Doch die Regelungen für das Tierwohl sind besonders in Österreich sehr streng. Immer mehr Menschen kaufen ihr Fleisch regional. Bauern können dadurch mehr Geld verdienen und bessere Bedingungen für die Tiere schaffen. Zudem schmeckt es um einiges besser als importiertes Fleisch. Bei Fleischersatzmitteln wie Laborfleisch möchte ich nicht ansatzweise wissen, welche Inhaltsstoffe darin vorhanden sind.

Stellen Sie sich vor, kein Steak oder Schnitzel mehr zu essen: Wenn alle Menschen auf der Welt vegan wären, könnten die Bauern nur mit Getreideanbau Geld verdienen. Damit kann man wenig erwirtschaften und würde als Bauer seinen Lebensunterhalt verlieren. Was bleibt den Bauern? Leerstehende Gebäude. Teure Investitionen wären somit umsonst. Und nicht nur die Landwirte würde es treffen: Eine ganze Konkurswelle würde Metzger, Zulieferer und Transporteure überrollen.

Schon unsere Ureinwohner aßen Fleisch und waren nicht vegan oder vegetarisch. Wenn sich der Mensch in kürzester Zeit umstellen müsste, wäre das überhaupt nicht gesund. **F.**

Texte: 3b, Mittelschule Steinerkirchen

Pro



Weniger Fleisch – weniger Tierleid

Was würden Sie tun, wenn ein Tier während einer Schlachtung ausbricht und zu Ihnen in den Garten rennt?

So etwas passiert oft, damit Sie Ihr Fleisch auf den Teller bekommen. Stellen Sie sich vor, das wären Ihre Kinder, die jeden Tag Stress und Schmerzen ausgesetzt werden. Durch Fleisch leiden viele Menschen an Krebs und Diabetes. Tiere in der Massentierhaltung stehen ihr ganzes Leben beengt hinter Gitter. Ihnen werden oft Antibiotika und Hormone verabreicht, die Menschen gefährden können. Den Kühen werden nach der Geburt ihre Kälber weggenommen, nur damit Sie Ihren Kakao trinken können.

Auch ohne Fleisch kann man alle Nährstoffe bekommen. Wenn man sich ausgewogen ernährt, ist eine vegane Ernährung gesünder und kann den Altersprozess verlangsamen. Fleisch kann süchtig machen. Als Kind wurden Sie an Fleisch gewöhnt, jedoch kann jeder Einzelne etwas bewirken.

Wurden Sie schon als Missbraucher oder Mörder bezeichnet? Denn genau das sind Sie, wenn Sie Fleisch essen. In der Massentierhaltung tun Ihnen Tiere leid. Doch beim nächsten Hot Dog vergessen Sie das Leid der Tiere. Viele Menschen lassen sich nicht einmal auf Ersatzprodukte ein, und das macht sie zum Feigling.

Wenn es Gleichberechtigung unter Menschen gibt, warum nicht unter Tieren?

Tiere fühlen genauso wie wir. Aber Tiere werden umgebracht und wir nicht. Würde das angebaute Essen direkt an die Menschen und nicht an die Tiere gehen, könnten wir einen Teil des Welt-hungers stoppen. Stellen Sie sich vor, Sie sind ein Tier, das von Dutzenden Artgenossen umgeben ist: Wieviel Angst Sie haben würden, wenn Sie in den Anhänger kommen, dessen nächster Stopp der Schlachthof ist? Wie würden Sie sich fühlen?

Stellen Sie sich mal die Frage, ob Sie Tiere mögen: Wenn ja, warum schicken Sie sie ins Schlachthaus? **F.**

& Contra

Welser Wochenmarkt

»Wir genießen hohes Vertrauen.«

Text: Sandro T.

Günther Fuchshuber ist Obmann des Vereins der Welser Wochenmarkt-Beschicker. Er sagt: Regionale Nahversorgung wird bei Kunden immer beliebter.

Wie sehen Sie die Rolle des Welsers Wochenmarktes in der zukünftigen Ernährung der Region?

Der Wochenmarkt hat eine ganz wichtige Funktion in der nicht-industriellen Versorgung. Hier stehen Bauern und kleine Gewerbebetriebe dahinter und keine Großkonzerne. Viele Kunden sind sehr desillusioniert und meinen, es ist nur mehr Chemie in den Suupermarkt-Produkten. Die Wochenmarkt-Beschicker genießen hier großes Vertrauen, qualitativ hochwertige und gesunde Produkte anzubieten.

Welche Trends in der Landwirtschaft beobachten Sie derzeit, die Ihrer Meinung nach die Zukunft der Ernährung beeinflussen werden?

Seit ich denken kann, ist das Motto der Landwirtschaft: "Höher, schneller, weiter". Entweder du wirst sehr groß oder du spezialisiert dich. Alles dazwischen wird es nicht mehr geben.

Welche Herausforderungen sehen Sie für die Landwirtschaft in Bezug auf Nachhaltigkeit und Umweltfreundlichkeit?



Auch älteres und nicht so hochgezüchtetes und weniger ertragreiches Saatgut hat ein Recht zu bestehen. Seit einigen Jahren setze ich wieder für mein Brot den Champagner-Roggen an. Im Vergleich zu den industriellen Sorten liefert diese Sorte auch auf schlechteren Standorten sehr gute Backqualität. Gesunde Böden sind generell wichtig, hier haben wir in Österreich aber ein sehr großes Bewusstsein. Den Boden muss man hegen und pflegen.

Welche Tipps haben Sie für Verbraucher, um bewusster und nachhaltiger einzukaufen?

Am besten geht man zu dem Produzenten, den man auch selbst kennt. Hier kann der Kunde sicher sein, dass seine Lebensmittel unter guten Bedingungen produziert werden. Am Welser Wochenmarkt findet man eine sehr feine Auswahl und kann seinen gesamten Wochen-einkauf erledigen. F.

Impressum

Medieninhaber/Herausgeber: Offener Kulturverein Wels, Hessenstraße 5, 4600 Wels, Österreich
 Unternehmensgegenstand: gemeinnütziger Verein, ZVR: 1565683321
 Tel: 0680 23 622 16, E-Mail: info@okv-wels.at
 Vertreter: Geschäftsführer Christoph Brückl, Mediengesetz:
<https://www.ris.bka.gv.at/GeltendeFassung.wxe?Abfrage=Bundesnormen&Gesetzesnummer=10000719>
 Offenlegung gem. §25 MedienG. info@okv-wels.at/Impressum
 Druckerei: OÖN Druckzentrum, Layout: OKV in Kooperation mit dem Brucknergymnasium Wels

Mitarbeit am Magazin?

Für Schulen und alle unter 18 Jahren:

info@okv-wels.at
 Tel: 0680 23 622 16

www.okv-wels.at

Danke an unsere Partner:



The logo for eww Gruppe, featuring a stylized white 'eww' on a blue circular background.

eww Gruppe

A photograph of a young man and woman embracing outdoors. The man is wearing a grey t-shirt and a green cardigan, and the woman is wearing a green cardigan and blue jeans. They are both smiling and looking towards the right. The background shows a house and greenery under a clear blue sky.

Gemeinsam Energiewende

Gemeinsam sorgen wir für unser Wohlfühl-Klima:
Durch die Nutzung von industrieller Abwärme,
Biomasse und Solarenergie zählt Welser Fernwärme
zu den nachhaltigsten Heizformen.

eww.at/energiewende