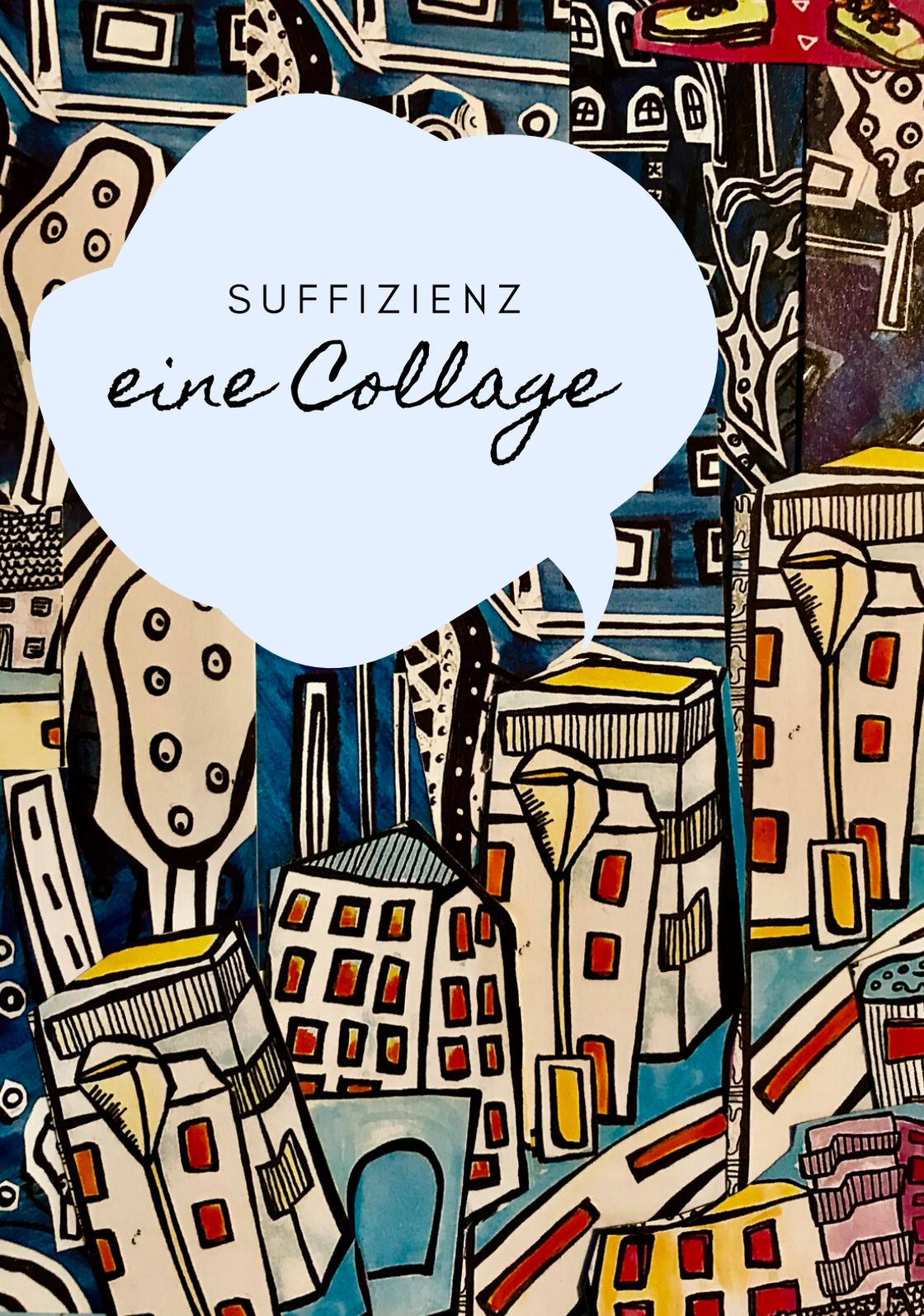




NOTIZEN AUS
WINTERTHUR

*mehr vom
Leben, viel
mehr*



SUFFIZIENZ

eine Collage



GOLD

Winterthur
european energy award

Liebe Leserin, lieber Leser

Wir haben Menschen aus Winterthur und Umgebung gefragt, ob weniger mehr sein kann. 120 Texte aus der Feder fast jeden Alters sind bei uns eingegangen. Nun präsentieren wir mit diesem Notizheft, die von einer Fachjury ausgewählten Beiträge.

Eigentlich ist es klar, wie ein klimafreundlicher Alltag aussieht. Man kann auf effiziente Technologien setzen, erneuerbare Energieträger fördern, nachhaltig einkaufen, Kreisläufe nutzen, und mit allem verzahnt ist die Frage nach dem klugen Gebrauch. Letzterer Aufgabe wollen wir in diesem Notizheft nachgehen: Suffizienz!

Sie fordert uns auf, unsere Bedürfnisse zu hinterfragen. Dass wir mit diesem Thema auch provoziert haben, zeigt der uns zugesandte Text «Mehr als genug?». Der Autor sagt: «Der Verzichtsappell kann kontraproduktiv sein» und befürchtet, dass damit die ganze Verantwortung auf das Individuum abgewälzt wird, es aber eigentlich auf der politischen Ebene nachhaltige Entscheide und verbindliche Richtlinien bräuchte.

Sie sehen: Messbarer Klimaschutz bleibt ein Ringen um die richtige Antwort. Wo braucht es Gesetze? Und wie viele Vorschriften erträgt unsere Gesellschaft? Wo setzen wir auf die Selbstverantwortung jedes Einzelnen? Auf die Förderung neuer Technologien? Und wo müssen wir Strukturen neu denken?

Es ist eine herausfordernde Zeit. Eine spannende Zeit.

Es gilt, dass wir uns als Gesellschaft gemeinsam damit auseinandersetzen, welche Zukunft wir wollen, und danach zu handeln. Dazu gehört, dass wir uns auch als Individuen in unserem persönlichen Entscheidungs- und Handlungsbereich engagieren.

Glücksmomente inklusive! Um solche geht es zum Beispiel im Gedicht von Ima Schneider auf Seite 1.

Und in der Geschichte von Romana Ganzoni auf Seite 42 finden Sie den Satz, der dieser Broschüre den Titel gegeben hat.

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen beim Lesen oder Durchstöbern dieses kleinen, feinen Notizheftes!

A handwritten signature in dark ink, reading 'Barbara Günthard-Maier'. The signature is written in a cursive, flowing style with a large initial 'B'.

Ihre Stadträtin, Barbara Günthard-Maier
Vorsteherin Departement Sicherheit und Umwelt
Stadt Winterthur

morgenglück

Ima Schneider

am rande des neBELS
herbstfeuchte auf der haut
kühler wind streift meine wangen
der morgenhimmel schimmert,
leise.

mein brustkorb füllt sich mit freude
jeder tritt in die pedale
ein kleines lied
der befindlichkeit
mal mit, mal ohne auftakt.

und während die stadt langsam wach wird
und ein geräusch ans andere fädelt
hör ich leise den wind an mir vorbeiziehn,
den kühlen
und die reifen aus dem asphalt
finden ihren weg
singend.

Weshalb dieses Heft?

Winterthur ist auf dem Weg zur 2000 Watt-Gesellschaft. 2012 hat sich das grosse Mehr der Stimmbevölkerung für dieses Ziel ausgesprochen. Inzwischen hat Winterthur notwendige Massnahmen definiert, um die festgelegten Absenkpfade zu erreichen und kann erfreuliche, messbare Erfolge verzeichnen. Aber es braucht noch viele Anstrengungen, damit die gesteckten Energie- und Klimaschutzziele tatsächlich erreicht werden.

Die Texte in diesem Heft begegnen der Frage «Kann weniger mehr sein?» mit Humor und Poesie. Winterthur ist eine Kulturstadt: Literatur und Kunst lassen Gedankenwelten durcheinander wirbeln. Sie inspirieren, machen Mut und reflektieren, das, was gegeben und gesetzt zu sein scheint. Dieses Heft stellt sich dem sperrigen Begriff Suffizienz mit Fantasie und gestalterischer Kraft.

Aber was bedeutet Suffizienz denn nun ganz konkret? Wie können wir uns selber und andere befähigen, im Alltag eingespielte Dinge anders zu denken und zu tun?

Wir haben Ihnen auf den linierten Seiten Platz gelassen für Ihre eigenen Umsetzungsideen und für ganz persönliche Antworten auf die beharrlich und zukunftsgerichtete Frage «Warum?». «Warum brauche ich das? Warum mache ich es so? Und was ist das optimale Mass?».

Neben den literarischen Texten erzählen Menschen aus Winterthur und Umgebung, wie sie Nachhaltigkeit ganz konkret leben. Dabei geht es vor allem ums Essen. Finden Sie dazu Ihre eigenen Ideen? Und erweitern den Kreis für die Bereiche Mobilität, Konsum oder Wohnen? Die ersten Porträts finden Sie auf den nächsten Seiten. Danach sind sie in regelmässigen Abständen in dieses Heft hineingestreut.



Adriana Puente und Iris Huber, Gründerinnen von Bare Ware

Unsere Produkte haben alle eine Geschichte, die wir vom Anbau bis zur Verkaufstheke kennen. Wir wollen der Nahrung die Wertschätzung entgegenbringen, die sie verdient. Die zweite Motivation, warum wir unseren Laden vor zwei Jahren eröffnet haben, ist der verpackungsfreie Verkauf der Bio- und Demeterprodukte. In einer Zeit der unüberschaubaren Informationen über Ernährung genießen wir das Vertrauen unserer Kundenschaft. Das gleiche Vertrauen können wir auch unseren Produzentinnen und Lieferanten entgegenbringen. Heutzutage geben viele Menschen sehr viel Geld aus für andere Dinge als für Lebensmittel. Was absurd ist, führen wir doch Lebensmittel direkt unserem Körper zu, sie müssten uns viel mehr wert sein.

Aron Branchi, Biodynamischer Landwirt in Ausbildung, Betriebsökonom

Die Menschen müssen ihre Eigenverantwortung wieder finden. Ich träume von einer Gesellschaft, in der alle in der Nahrungsmittelkette vernetzt sind, vom Produzenten bis zur Endkonsumentin, weg vom Industriellen, hin zu einer familiären Versorgung. Ich nehme eine solche Tendenz in Winterthur wahr, wo sich die Produzenten unter sich vernetzen.



Janna Landolt, KV-Lernende

Ich möchte mit einer bewussten Ernährung nicht nur meiner Gesundheit etwas Gutes tun, sondern auch der Umwelt. Ich esse kein Fleisch, aber ich genieße gerne einmal Moules frites, wenn ich am Meer in den Ferien bin... nicht selten mit dem Velo übrigens, denn auch beim Reisen denke ich an die Nachhaltigkeit. Selber Gemüse anbauen ist nicht mein Ding, das machen meine Eltern in ihren grossen Gärten. Besondere Freude bereitet es mir aber, das Gemüse nach der Ernte zu verarbeiten und immer wieder neue Menüs auszuprobieren. Für uns gibt es keine «Reste». Was im Kühlschrank übrig bleibt, wird zu einem neuen, leckeren Gericht zusammengestellt. Bewusst essen macht mir grossen Spass.

*Umweltfreundlich
Essen:
Notizen*

Sommerferien zu Hause

Erste Klasse von Christine Lässer, Winterthur Seen

Auf dem Sofa lesen, Lego friends im Zimmer spielen, mit dem Velo in die Badi und zehnmal oder mehr die Rutschbahn runterfahren. Ich würde viel schlafen. Und Fussballspielen. Ich könnte fünf Jahre am Stück Fussball spielen. Ohne Pause. Trinken müsste ich und schlafen. Und essen. Hörspiele hören. Oder eine Geschichte mit fünfunddreissig Seiten schreiben. Das könnten wir alles machen, wenn wir in den Sommerferien mal nichts vor hätten. Wir könnten auch eine Hütte bauen und darin schlafen. Wir haben einen Balkon und von diesem Balkon aus hat es eine Treppe, welche auf die Wiese davor geht, und da könnten wir die Hütte bauen. Ich habe schon einmal eine Hütte aus Tüchern und Stühlen gebaut. Wir könnten aber auch ein richtiges Schloss bauen. Es hätte eine pinke, eine gelbe, eine blaue und eine grüne Wand. Das Dach wäre goldig.

Und auf dem Dach würden ein Apfel- und ein Zwetschgenbaum wachsen. Und an den Mauern würden Kletterpflanzen hochwachsen. Das könnten Rosen oder Sonnenblumen und Kaki-Bäume sein. Es gibt nämlich Früchte, die heissen Kaki. Sie sind orange. Und es hätte Eidechsen in den Kletterrosen. Und auf dem Dach wäre das Sofa. Und es hätte viele Bücher. Dann könnten wir auf dem Sofa liegen und Bücher lesen. Und im Schloss hätte es für jeden von uns ein Bett, und weil jeder von uns einen Thron möchte, hat es neben jedem Bett einen goldenen Thron und eine Kiste voller Edelsteine und Gold. Und es bräuchte einen Fernseher. Wir könnten das Kabel in der Wiese einstecken. Aber wahrscheinlich geht das nicht. Wir könnten auch ein Laufrad hinstellen und jemand müsste pedalen. So würde der Strom für unseren Fernseher entstehen.

Damit wir das Schloss bauen können, müssen wir zuerst vier Pfähle einschlagen und dann das Dach darauf machen. Vielleicht wären wir schon nach zwei Tagen fertig. Dann hätten wir noch viel Zeit für andere Sachen.

Wir könnten ins Geiselweid Schwimmbad.

Mein Lieblingseis ist das Pirullo, und Rakete ist auch gut. Wir könnten aber auch rund um das Schloss Achterbahnen bauen. Zwölf Stück. Wir könnten zum Beispiel aus der Wandtafel im Schulzimmer eine Rutschbahn machen. Und Wasser darüber leeren. Dann wäre es eine Wasserrutschbahn.

Vielleicht würde es aber auch zwei Jahre dauern, bis wir mit dem Schloss fertig wären.

In Bosnien hätte ich ein Trampolin. Es wäre schön, wenn wir auch ein Trampolin im Schlossgarten hätten. Aber vielleicht gibt es irgendwo auch schon ein Trampolin, das könnten wir benutzen.

Wir könnten auch Tiere im Garten rund ums Schloss haben. Ein Kamel und einen Elefanten. Oder Kaninchen. Wir bräuchten eine Hexe. Sie könnte zaubern, dass das Schloss fertig wird, wenn wir es nicht selber fertig bauen können. Und sie könnte den Kamel- und Elefantenmist wegzaubern.

Und ein Rettich, der auf dem Dach wächst. Obwohl ihn nicht alle gerne haben. Aber manche von uns finden ihn nicht scharf. Weissen und roten Rettich. Und Erdbeeren und Gurken und Blumen würden auf dem Dach wachsen. Und wir müssten nur rufen und das Schloss geht zu. Und es hätte auf dem Dach auch noch farbige Wellensittiche. Wir könnten auch reich werden. Zum Beispiel könnten wir einer alten Frau beim Putzen helfen und so würden wir Geld verdienen. Und das Geld könnten wir den Autofahrern geben, damit sie nicht mehr Auto fahren.

Einmal habe ich am Strassenrand eine Küche gefunden. Wir haben sie mitgenommen, weil sie war zum Mitnehmen gedacht. Jemand brauchte sie nicht mehr. Wir haben mit ihr gespielt. Aber später hat sie jemand kaputt gemacht. Wir könnten schauen, ob am Strassenrand noch andere Sachen stehen. Alte Sachen, die niemand mehr braucht. Und wir könnten daraus unser Schloss bauen. Einmal habe ich auch ein Instrument im Abfall gefunden.

hr vom
eben, viel
mehr





Pamela de Simone, Inhaberin Tapioca Mal Anders, Steinberggasse

Vor neun Jahren bin ich aus Brasilien in die Schweiz gezogen. Bald habe ich gemerkt, dass man hier eher ungesunde brasilianische Produkte kennt: Caipirinhia, Feijoada und Churrasco. Ich wollte zeigen, dass mein Land auch eine gesunde Küche zu bieten hat und habe angefangen, mit Tapiocastärke zu experimentieren. Tapioca ist laktose- und glutenfrei und enthält kein Fett. Ich habe lange getüftelt, bis ich zufrieden war. Nach ein paar Küchenkatastrophen hatte ich die idealen Menüs beisammen. Ich verkaufe sie in meinem Ape Piaggio in der Steinberggasse, biete bewusst vegane und vegetarische Varianten an. Nachhaltigkeit wird bei mir grossgeschrieben: Ich verwende nur Rohstoffe, die mit dem Schiff transportiert werden, ich recycle alles und verwende Verpackungen und Röhrli aus Papier. Ich liebe meine Arbeit und die Steibi.

Maria Högger, Wissenschaftliche Mitarbeiterin ZHAW

Mit unserer Ernährung treffen wir täglich eine Wahl. Mittlerweile ist klar, dass ein Drittel der heutigen Umweltbelastungen durch Ernährung verursacht wird. Da die richtige Entscheidung in unserer hoch komplexen Welt nicht immer einfach ist, hilft es, sich an einigen Handlungsgrundsätzen zu orientieren: Pflanzliche und ökologisch erzeugte Lebensmittel bevorzugen, regionale und saisonale Produkte haben dabei immer Vorrang. Wenn immer möglich selbst kochen und darauf achten, dass alles aufgegessen und aufgebraucht wird. Dabei soll natürlich auch der Spass und die Freude am Essen nicht zu kurz kommen.

Mehr als genug?

Gedanken zur Frage, was Aufrufe zum suffizienten Verhalten eigentlich bringen.

Jonas Hostettler

Wenn sich jemand mit wenig zufriedengibt, so ist das natürlich eine schöne Sache! Es bleibt am Ende des Monats mehr Geld übrig, man belastet die Umwelt weniger, hat mehr Zeit für sich - super. Ich selbst freue mich diebisch, dass ich mein Handy reparieren konnte und es jetzt schon gut 4 Jahre läuft, dass mein Fahrrad schon fast 20 Jahre auf dem Buckel hat und dank Pflege immer noch perfekt fährt. Ferien mache ich sehr gerne in Europa, fliege nicht mehr und genieße Nachtzüge, wohin es sie noch gibt. Toll - ich könnte noch viel mehr aufzählen - doch ich tue es nicht, denn ich weiss, es interessiert Sie, geneigte Leserin und Leser, herzlich wenig. Genauso interessiert es mich nicht, wo Sie sich einschränken.

Weshalb auch?

Hand aufs Herz: Ich kenne keinen Menschen, der von sich behauptet, er verschleudere Ressourcen. Und doch müssen wir feststellen, so wie wir hier in der Schweiz leben, ist nicht nachhaltig. 4.3 Tonnen Kohlenstoffdioxidausstoss pro Jahr sind 4.3 Tonnen zu viel, wenn wir das netto Null Ziel ernst nehmen. Und dass dieses Ziel ernst zu nehmen ist, das bestreitet inzwischen kein vernünftiger Mensch mehr, der schon mal von den Prognosen des Weltklimarats gehört hat.

Sollten wir also die Suffizienz mehr propagieren? Den Leuten erklären, dass doch weniger mehr ist? Weitere, noch eindringlichere Aufrufe machen, die Leute auffordern, bitte freiwillig etwas mehr zu verzichten? Nein! Ich setze mich als Mitgründer der «Eltern fürs Klima» dafür ein, dass Apelle zum freiwilligen Verzicht endlich ein Ende finden! Wir wissen seit Jahrzehnten, dass unser Lebensstil nicht nachhaltig ist.

Wir nicken schuldbewusst, wenn Apelle über uns ergehen, wissen aber insgeheim, dass freiwilliger Verzicht wohl kaum die Lösung des Problems sein kann.

Weshalb auch immer von Verzicht sprechen, bevor wir uns ernsthaft mit möglichen Lösungen der Umweltproblematik befasst haben? Hätten wir denn in den 1980er Jahren, als herausgefunden wurde, dass das in Kühlschränken eingesetzte Kältemittel die Ozonschicht zerstört, auch zuerst mal die Menschen aufrufen sollen, auf den Kühlschrank zu verzichten?

Das wäre in dieser Zeit kaum einem Menschen in den Sinn gekommen – stattdessen wurden die ozonzerstörenden Chemikalien weltweit verboten und durch unbedenklichere Stoffe ersetzt. Kühlschränke laufen heute mehr als je zuvor und die Ozonschicht scheint sich langsam zu erholen und schützt uns weiterhin vor der gefährlichen UV-Strahlung.

Wurden einzelne Schweizer Haushalte in den 1960-er Jahren aufgefordert, doch freiwillig eine Kläranlage zu betreiben, damit die Gewässer entlastet werden? Nein! Wurde die Luft besser, weil die Autoindustrie zur Einsicht kam und freiwillig alle Autos mit Katalysatoren ausstattete, die Heizöl-industrie das Heizöl aus freien Stücken entschwefelte? Nein!

Auch das mit Abstand grösste Umweltproblem der heutigen Zeit, die Klimaerhitzung, werden wir nicht mit etwas freiwilligem Verzicht lösen können. Es genügt einfach nicht, etwas weniger wie bisher zu konsumieren, etwas weniger Auto zu fahren usw.

Nein – denn um auf diese Weise netto Null zu erreichen, müssten wir vollständig auf diese Annehmlichkeiten verzichten. Besser wir setzen endlich ernsthaft auf klimafreundliche Alternativen.

Die aktuellen Aufrufe, freiwillig zu verzichten, haben leider einen sehr negativen Effekt: Sie entlasten Politik und Wirtschaft von der Aufgabe, diese Alternativen endlich einzufordern und dann umzusetzen. Sie liefern die perfekte Ausrede: «Seht her, die Menschen verzichten ja nicht, das heisst, sie wollen das Klima gar nicht schützen». Es geht gar so weit, dass Menschen nicht an den Klimademos teilnehmen, weil sie ja selber keine perfekten Vorbilder sind und von sich denken, dass sie gar nicht das Recht hätten, von der Politik Lösungen zu verlangen. Der Verzichtsapell kann sehr kontraproduktiv sein!

Und wenn wir jetzt gar nicht an den persönlichen Verzicht appellierten und stattdessen eine gesamtgesellschaftliche Lösung suchten und auf die Macht der Politik vertrauen würden? So wie damals bei der Luftreinhalteverordnung, dem Gewässerschutz, dem Schutz der Ozonschicht? Also weitgehend «unfreiwillig», vom Staat verordnet? Dann würden wir, die ja in einer Demokratie leben, gemeinsam Lösungen entwickeln müssen. Wir würden Regeln aufstellen, die für alle gelten und nicht nur für ein paar wenige Freiwillige. Endlich würde es selbstverständlich, dass jede und jeder so lebt, dass unsere Kinder auch noch eine intakte Welt vorfinden können.

Wer könnte da nur dagegen sein? Die Klimakrise ist ein viel zu ernsthaftes und drängendes Problem, als dass wir uns weiterhin auf dieses Spiel einlassen dürfen.

Gemeinsam können wir die Welt retten!



Nachhaltig Wohnen: Notizen



stasslüften

ölheizung ersetzen

raumbedarf überdenken

wäsche lufttrocknen

thermostat richtig einstellen

warmwasserverbrauch reduzieren

Nachhaltig Wohnen: Notizen





Nico Frommherz, Masterstudent ZHAW

Ich ernähre mich hauptsächlich von geretteten und selbst angebauten Lebensmitteln. Das braucht Zeit und Kreativität, spart dafür Treibhausgase und Geld. Keine Zeit dafür? Kein Problem. Die Kriterien für nachhaltiges Einkaufen sind einfach: vegan und lokal.

Kerstin Kriegel, Sachbearbeiterin, Biologin

Seit Sommer 2018 gärtne ich im offenen Pro Specie Rara -Pflanzgarten des Schlosses Hegi mit. Die Gartenarbeit ist ein wunderbarer Ausgleich zur Arbeitswelt. Darüber hinaus macht es mir viel Freude, mit anderen Enthusiastinnen und Enthusiasten den Garten in ehrenamtlicher Arbeit zu bestellen und zu hegen. Der «Lohn» ist, dass wir gemeinsam die Früchte des Gartens ernten, und uns für den Eigenbedarf eindecken können. Für mich geht nachhaltige Ernährung noch einen Schritt weiter. So bereichere ich meinen Speiseplan gern mit essbaren Wildpflanzen von Wald und Wiese. Ob junge Ahorn- oder Buchenblätter für einen Frühlingsalat oder Brennnessel und Giersch für ein Quiche - die Möglichkeiten für ein schmackhaftes Gericht sind vielfältig.

**Daniela Deguelle,
Filialeiterin
Äss Bar Winterthur**

Essen wegzuerwerfen war für mich schon immer ein Unding. Auch als ich noch in Frankreich auf einem Bauernhof lebte und vier Kinder grosszog. Ich konnte mir nie etwas anderes vorstellen, als aus Resten Suppen oder Abendessen wie Fetzelschnitten zu machen.

Ich war sofort Feuer und Flamme, nachdem ich gehört hatte, dass es in Winterthur eine Äss Bar geben wird, einen Ort, an dem man Backwaren vom Vortag verkauft. Meine Kinder sagten: «Das ist der perfekte Job für dich!». Und es stimmt. Seit 2015 arbeite ich hier und geniesse es, etwas tun zu können, dass ein Zeichen gegen die Wegwerfgesellschaft setzt. Viele Kundinnen und Kunden studieren noch und freuen sich über die tiefen Preise bei uns, andere kommen, weil sie auch nicht in einer Welt leben möchten, in der Lebensmittel einfach weggeworfen werden.



*achhaltig
Essen:
Notizen*

Nachhaltig Einkaufen: Notizen



foodwaste vermeiden

möglichst regional einkaufen
und dabei auf bio setzen

immer öfter saisonale gerichte
kochen

und pflanzliche zutaten wählen

reparieren und teilen: und beim
einkaufen produkte aussuchen, die
man tatsächlich auch flicken kann

altig
ufen:
ifen



ichtig
fen:
fen

Lauch und Türsteher

Diesen Text haben neun Kinder aus der Betreuung Neuwiesen unter der Leitung von Markus Starowetzky gemeinsam entwickelt

Die Kinder haben für die Mitarbeitenden der Winterthurer Stadtverwaltung eine Aktion durchgeführt. In der Mittagspause haben sie einen Setzlingsstand aufgebaut und selbst gezogene Kefen und anderes Gemüse angeboten. Wer eine Frage richtig beantworten konnte, erhielt einen Setzling. Dieses Erlebnis beschreiben sie in ihrer Geschichte:

Ich habe mit vierzig Personen gesprochen. Also vierzig ist in der Mitte. Etwas mehr oder etwas weniger. Sechzig. Es waren eher sechzig. Also nicht mit dir. Mit dir haben weniger gesprochen. Du bist ja immer abgehauen. Es hat schon Mut gebraucht, die Leute anzusprechen. Sehr sogar. Das Beste war, einfach loslegen und auf die Leute zugehen.

Im Hochbeet haben wir Tomaten, Salat und Gurke. Die Gurke braucht noch etwas Zeit.

Ich habe Kefen heimgenommen und im Garten gepflanzt. Mein Bruder hat Karotten gesät. Zuerst ist es nicht gegangen. Dann sind sie aber doch gewachsen.

Ich weiss nicht mehr, was ich heimgenommen habe. Ich habe es meiner Mutter gegeben. Sie hat einen Garten an der Eulach. Ich war einmal da. Nachher nicht mehr. Bis jetzt hat sie noch nichts aus dem Garten heimgenommen. Oder sie hat daraus Essen gemacht. Und ich habe es nicht gemerkt.

Ihr habt es zu zweit gemacht. Ja, wir haben immer gleichzeitig angefangen zu reden. Wir haben immer zusammen losgeschwatzt.

Dann mussten wir manchmal lachen. Mit der Zeit ging es ganz einfach. Ich habe vor gar nichts Angst.

Ich hatte Angst.

Zuerst kamen ganz viele Leute. Wir hatten uns fast noch nicht fertig vorbereitet. Sie wollten alle unsere Pflänzchen, die wir am Stand anboten. Dann kam eine Menge Leute, die alle an eine Sitzung wollten. Sie sagten, dass sie keine Zeit haben. Und am Schluss, als wir fast nichts mehr hatten und schon zusammenpackten, da kamen noch einmal viele Leute.

Kennt ihr den Witz? Was ist der Unterschied zwischen dem Vegi-Nugget und dem Chicken-Nugget? Die Wahrheit! Es gibt keinen Unterschied. Weil beide kein Hühnchenfleisch drin haben. Nur Dreck. Gaggi. Ekelig. Ich will das nicht hören. Themenwechsel. Willst du wissen, was in der Wurst drin ist? Ich sage doch! Themenwechsel! Wir müssen über etwas anderes reden. Du solltest «Das Leben einer Milchkuh» googeln. Wir sollten mehr auf die Umwelt achten.

Wirklich!

Eigentlich esse ich jeden Tag Fleisch. Krass, wirklich. Aber ich glaube, ich könnte auch weniger essen. So zweimal pro Woche. Kartoffelsuppe, Fajitas, Salat, Pizza Margherita, Tomatenspaghetti.

Alex Spaghetti.

Ich bin ein Lauch und du Türsteher.

Was ist Alex Spaghetti? Für diejenigen, die wenig essen, gibt es Alex Spaghetti. Weil Alex isst wenig.

Ich bin ein Lauch.

Ehrlich, das Hauptproblem ist, dass wir zu viel Auto fahren. Und Strom ist auch nicht immer gut. Wir sollten besser auf die Umwelt achten?

Wie sollten wir besser auf die Umwelt achten? Wir müssen aufpassen, dass es nicht wärmer und wärmer wird. Heiss wie Lava.

Einer wollte einen Fenchelsetzling. Er hat ihn gar nicht essen wollen. Er wollte ihn im Garten setzen. Weil die Raupen den Fenchel lieben. Deshalb legen die Schmetterlinge Eier auf den Fenchel. Dann schlüpft eine Raupe. Und sie frisst den Fenchel. Dann verpuppt sie sich und aus der Raupe schlüpft der Schwalbenschwanz. Er wollte den Fenchel für den Schwalbenschwanz.

Wir haben den Leuten eine Frage gestellt. Und wenn sie diese richtig hatten, dann haben sie einen Setzling auslesen dürfen.

Und sie bekamen einen Infocettel, wo Sachen zur klimafreundlichen Ernährung draufstanden. Die Fragen waren einfach.

Also ich fand sie schwierig.

Es war immer Antwort B.



mehr vom
Leben, viel
mehr



Stéphanie Zeier Floristin, Sozialpädagogin, Mutter und Quereinsteigerin im Landwirtschaftsbetrieb

Wir bauen Getreide und Obst an, halten Mutterkühe, führen einen Stand am Winterthurer Wochenmarkt. Mein grosser Wunsch war es immer, Nahrung selber herzustellen, und so übernahmen mein Mann und ich den Betrieb seiner Mutter in Winterthur und Neftenbach. Inzwischen haben wir auch einen biodynamischen Betrieb in Zünikon übernommen. Meine Ernährung ist ausschliesslich regional und saisonal. Das bedeutet auch Verzicht. Ohne Verzicht und bewusste Ernährung können wir die Umwelt nicht schonen. Ich bin überzeugt, dass die umweltgerechte und gesunde Ernährung uns Vitalität, Robustheit und Energie verleiht.

Bruno Hächler, Kinderliedermacher und Autor

Ich verzichte seit 23 Jahren auf Fleisch und Fisch. Ein Film über Massentierhaltung hat mich dazu gebracht. Die Umstellung ging ganz leicht: Zu Beginn wollte ich mir den einen oder anderen Cervelat an einem Fest erlauben, aber plötzlich war die Lust auf Fleisch ganz weg. Heute versuche ich zudem, Foodwaste zu verhindern. Meine Frau und ich kaufen nur ein, was wir sicher essen werden. Einen Käse zum Beispiel, eine Gurke, ein Brot. Erst wenn der Käse gegessen ist, kaufen wir den nächsten. Und natürlich kaufen wir bio. Wer meint, so sei lustvolles Essen nicht möglich, täuscht sich. Es ist überhaupt nicht stressig, nur Gewöhnungssache.

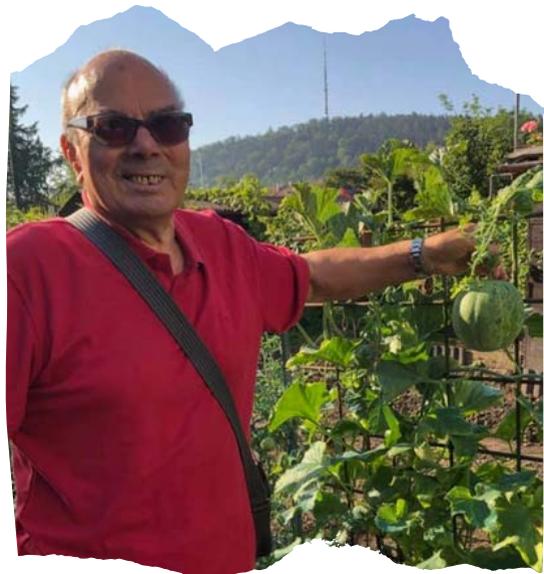
**Eljesa Zekiri, Geschäftsführerin
Ultimo Bacio**

Nachhaltige Ernährung ist für mich Lifestyle. Nicht Lifestyle im Sinne einer Modeerscheinung, sondern ein Lebensstil, hinter dem eine Haltung steht. Dazu gehören: ökologisch konsumieren, indem ich Produkte beim Bauern in der Region oder in einer Kleinkäserei kaufe, oder indem ich Materialien wieder verwende.

Eine faire Wirtschaft, welche die regionale Produktion fördert, bringt uns dem Ziel näher, auf unserem Planeten gut zu leben. So sehen das ich und mein ganzes Team. Darum unterstützen wir die Bauern und Produzentinnen aus der Region.



*Nachhaltig
Essen:
Notizen*



Evelyn Lobsiger-Kägi, ZHAW Institut für Nachhaltige Entwicklung

In Umfragen zum Thema Ernährung haben wir festgestellt, dass viele Leute verunsichert sind von der Informationsflut. Ob natürlich gereifte Tomaten aus Spanien trotz Transportemissionen klimafreundlicher sind als hier gezüchtete und beheizte Treibhausprodukte? Auf Fragen wie diese finden viele keine vertrauenswürdigen Antworten. Interessant ist auch, dass Verbote zu einer Art Trotzreaktion führen können. Fleischkonsum verbieten wäre also falsch. Aber wir könnten Gewohnheiten auf sanfter Art ändern: Warum in der Mensa nicht das vegetarische Menü anstelle des Fleischgerichts zum Standardmenü erklären? Dies würde verleiten, nachhaltiger - und gesünder - zu essen.

Benjamino Bernardo, 85-jährig, Püntiker

Seit über vierzig Jahren baue ich Gemüse in meiner 18 Quadratmeter grossen Pünt in Wülflingen an. Als ich noch rüstiger war, bewirtschaftete ich sogar zwei Pünten. Ich komme aus Süditalien: Tomaten, Zucchini, Melonen und Basilikum gehören natürlich zum Pflichtprogramm. Mir macht vor allem die Gartenarbeit Freude, und dass ich weiss, woher die Nahrung kommt. Meine Frau hat sich immer um die Verarbeitung unserer Ernte gekümmert - vieles hat sie frisch zubereitet, den Überschuss zu Sugo und Pesto verarbeitet.

Margrit Kläui, Mütter- und Väterberaterin, Still- und Laktationsberaterin

Ich unterstütze Frauen, die ihr Kind stillen möchten. Denn Muttermilch enthält alle Inhaltsstoffe, die das Kind in den ersten Monaten für eine gesunde Entwicklung braucht. Später sollte man dem Kind altersgemässe, saisonale und abwechslungsreiche Nahrungsmittel anbieten. Das Wichtigste ist jedoch: Das Essen soll dem Kind Freude machen und ein sinnliches Erlebnis sein! Nahrung muss wortwörtlich «begriffen» werden, das heisst, das Kind soll auch mit den Händen essen dürfen.

Die Eltern bestimmen, was es gibt, und das Kind, wie viel es essen mag. Dies alles gehört für mich zu einer nachhaltigen Ernährung.



*nachhaltig
Essen:
Notizen*

Das Grüne Männlein

Miriflu Engeler

N.B. Das Stück ist als Performance gedacht

Jeder freut sich, wenn er es sieht, jede rennt ihm entgegen. Aber keine bleibt stehen, keiner spricht mit ihm. Und doch lacht es uns jedes Mal aufs Neue an: «Komm, lass uns rennen!» und wir rennen. «Du darfst!» sagt es, und wir fühlen uns frei.

Ganz anders sein roter Kollege. Den mögen wir nicht. Der steht da mit verschränkten Armen. «Du darfst nicht. Du darfst nicht gehen, nicht rennen, schon gar nicht tanzen. Du musst. Du musst jetzt stillstehen.» Oh nein, den mögen wir gar nicht. Wir gehorchen ihm widerwillig, stehen verdrossen still am Rand des Zebrastreifens. Und während wir ihn feindselig anstarren, steigt das Adrenalin in unseren Adern.

Endlich: das rote Männlein erlischt, das grüne strahlt auf. Triumph! Wie entfesselte Kampfhunde stürmen wir los, rangeln um unseren Platz auf dem Zebrastreifen. Eigentlich fühlt sich das gar nicht an wie «du darfst», eher wie «du musst». Du musst jetzt rennen. Siehst du nicht, dass alle anderen auch rennen? Du könntest zertrampelt werden! Und plötzlich überkommt mich ein schrecklicher Verdacht: Vielleicht ist der grüne Mann in Wahrheit gar nicht mein Freund? Sondern ein heimlicher Sklavenantreiber, der mich verfolgt, damit ich immer schön im Trab bleibe? Immer auf dem Sprung, jung und dynamisch, egal wie alt ich bin. Wo kämen wir denn hin, wenn alle herumstehen würden? Und der rote Mann – mein verkannter Freund? Der sagt: mach doch mal Pause, Mensch, hör mal auf zu rennen wie ein Huhn. Und plötzlich diese leise Sehnsucht nach einem roten Männlein in meinem Leben. Das mir sagt: lass gut sein. Lass die Wäsche hängen, das Geschirr stehen. Lass die Kinder sausen, schwänz den Yogakurs, lass dich ins Sofa fallen und mach mal gar nichts. Das mich nicht an das einmalige Konzert erinnert, das ich verpassen könnte, an das geniale Buch das ich unbedingt lesen sollte, um endlich ein besserer Mensch zu werden. Das höchstens sagt: Du könntest einen gemütlichen Abend zu Hause verpassen.

Aber dann tut es mir doch leid, das grüne Männlein so auszuspannen aus meinem Tête-à-tête mit dem roten. Ich denke an sein helles Lachen, seine leichten Füsse. Und frage mich: was tut es eigentlich, wenn ich es nicht sehe? Wohin verschwindet es? Ob im Inneren der Ampel ein kleines Bettchen steht, auf dem es ein Sekundenschläfchen hält, bevor es wieder ins Rampenlicht springt?

Oder ob es sich der Reihe nach in das orange, das rote und wieder in das grüne Männlein verwandelt? Wie ein Schauspieler, der den Mörder, den Ermordeten und seine Frau darstellt, und keiner im Publikum ahnt, dass der selbe Mensch hinter allen Masken steht. Vielleicht handelt es sich gar um eine längst vergessene dreifaltige Gottheit, die die Gezeiten des Lebens verkörpert, den ständigen Wechsel zwischen grün, orange und rot - rennen, bremsen und innehalten. Und die Ampeln ragen noch immer in den Himmel als Zeichen einer vergangenen Religion, wie die spitzen Türme über den längst entleerten Bäuchen unserer Kirchen und Kathedralen.

Ich stehe.

Ich stehe am Strassenrand und blicke dem roten Männlein fest in die Augen. Spüre die Wärme in meinem Körper aufsteigen. Da: das grüne Männlein. Es rennt. Alle rennen.

Ich stehe.

Ich fühle das Kribbeln in meinen Händen, das Zucken in meinen Füßen und stehe. Ein oranges Blinken, und schon wieder steht der Rote da. Auch ich stehe. Und wieder rennt der Grüne, ruft mir zu: komm mit!

Ich spüre seinen Sog, die schiefen Blicke der Passanten.

Ich stehe.

Und verstehe plötzlich: stehen bei rot ist ein Muss. Aber stehen bei grün, das ist Freiheit, Luxus!

Ich leiste mir eine grüne Minute. Und noch eine. Da stehe ich also bei grün, orange und rot und kriege das Lächeln nicht mehr vom Gesicht herunter. Und dann spüre ich, dass ich nicht alleine bin.

Neben mir steht keiner. Aber vor meinen Augen sehe ich deutlich ein hektisches Menschengewimmel in Tokyo. Über ihren Köpfen rennt das grüne Männlein. Und inmitten der Passanten: ein Mann, der steht. Er lächelt schüchtern.

In Paris sehe ich drei, die stehen, in Rio sieben, in Budapest zwölf. Wir werden immer mehr. Um den ganzen Erdball stehen die Menschen vor grünen Ampeln, lächeln in schwarz-weiss aus Zeitungen aller Sprachen.

Aber bald werden die Kritiker laut. Diese Steher behindern den Verkehrsfluss! Der Disput spitzt sich zu, die Polizei schreitet ein. Schliesslich entscheidet der internationale Gerichtshof in Den Haag: Jeder Mensch hat ein Recht, bei grün zu stehen. Abgesehen davon wären wir viel zu viele, als dass sie uns alle abtransportieren und einsperren könnten.

Schon bald gehören die stehenden Menschen zum Bild der modernen Metropole wie die segnenden Buddhastatuen zur Tempelstadt.

ExpertInnen diskutieren derzeit, ob ein Zusammenhang mit der weltweit deutlich gesunkenen Gewalttrate besteht.

«Brauchen Sie Hilfe?» ein freundlicher Rentner blickt mir etwas besorgt ins Gesicht. Plötzlich stehe ich wieder in Wülflingen vor der grünen Ampel.

«Danke», sage ich, «ich stehe. Ich meine: es geht mir gut!».

Ich glaube, er versteht mich.



A series of horizontal lines for writing, resembling a notebook page.

Nachh
unter
Not

Nachhaltig unterwegs: Notizen



für einmal in den ferien zu hause
bleiben? lieblingsorte in winterthur
und umgebung entdecken

die nachbarschaft zu fuss erkunden

mit dem fahrrad ins training

glasabfall zu fuss entsorgen

winterthur ist eine velostadt

- ausprobieren!

den öffentlichen Verkehr nutzen



ig
ps:
u

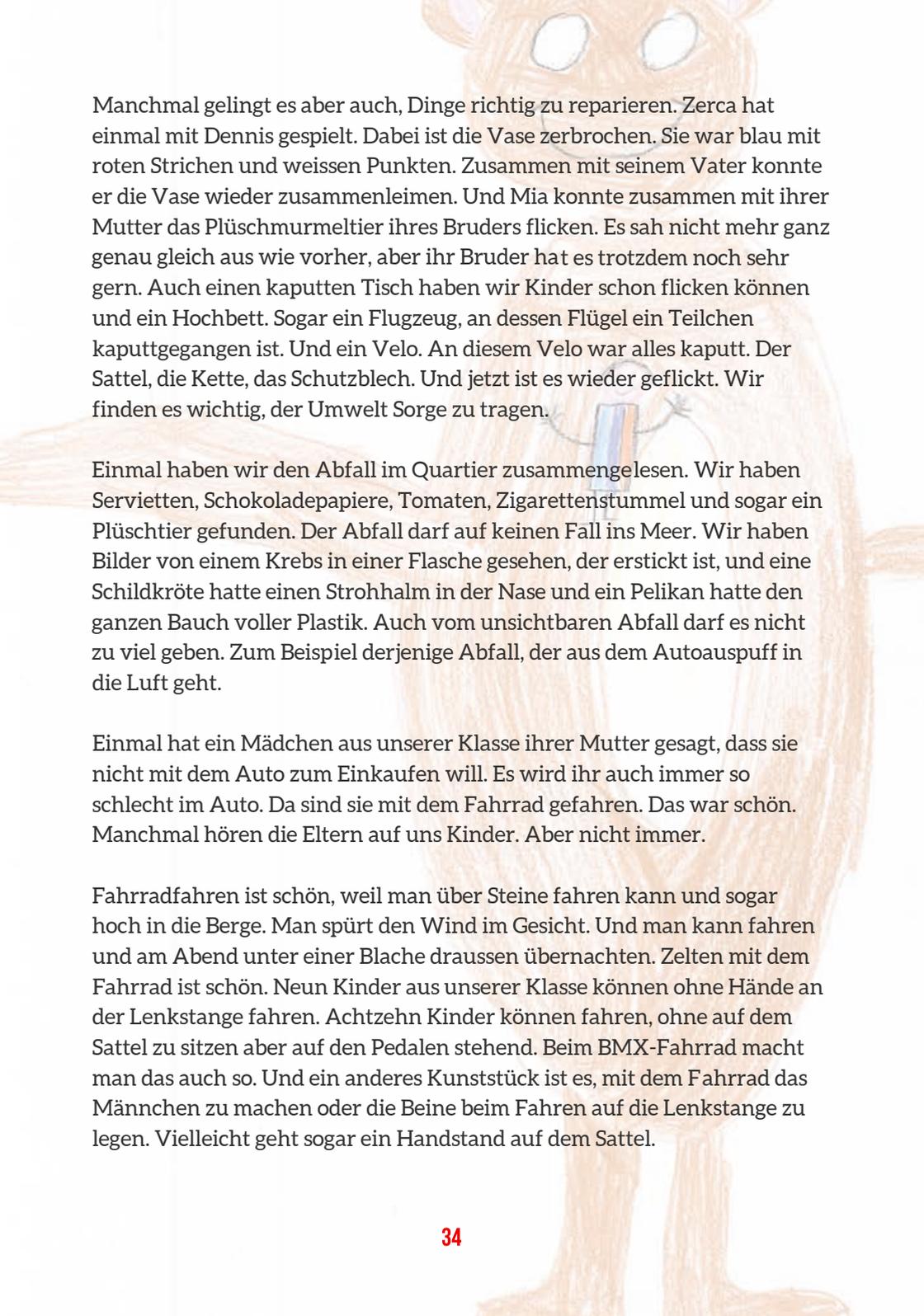
Tom und sein Teddy

Zweite Klasse, Lehrerin Bettina Ott, Winterthur Seen

Es war einmal ein riesiger Teddybär. Er ist so gross wie das Schulzimmer. Vielleicht nicht ganz. Aber gross auf jeden Fall. Der Teddybär gehört Tom. Weil er den Teddybären so gern hat, möchte er, dass auch andere an ihm Freude haben. Sein Freund Marlon darf den Teddybären ausleihen. Da fällt der Arm des Teddybären ab. Tom sieht den Arm auf der Strasse liegen. Er weint.

Er ist wütend auf Marlon. Er schimpft mit Marlon. Aber Marlon kann gar nichts dafür, dass es passiert ist. Es war nämlich ein Versehen. Seine Schwester hat mit dem Teddybären gespielt und dabei ist der Arm abgefallen. Toms Mutter kann gut nähen. Sie schafft es, den Teddybären zu flicken. Tom und Marlon haben sich die Hand gegeben, sich in die Augen geschaut und Tom hat die Entschuldigung von Marlon akzeptiert. Tom leiht den Teddybären auch anderen Menschen aus. Zum Beispiel Toni.

Auch wir Kinder der zweiten Klasse im Schulhaus Tägelmoos teilen oft. Indem man seine Sachen teilt, kann man etwas für die Umwelt tun. Man muss nicht immer alles selber haben. Mia zum Beispiel teilt mit ihrer Nachbarin die Donald Duck Hefte. Sie findet sie lustig, weil sie so unlogisch sind. Leana und ihre Nachbarin Sina essen oft zusammen Zvieri und jeder bringt etwas zum Spielen und essen mit. Joelles Fahrrad haben schon zehn Leute vorher benutzt. Es ist pink mit weissen Blüten drauf. Das Schöne am Teilen ist, dass es keinen Streit gibt. Weil alle die Dinge benutzen können. Manchmal passiert beim Teilen aber auch ein Unglück. Zum Beispiel hat jemand aus unserer Klasse ins Freundschaftsbuch von Nina geschrieben und dabei eine Seite zerrissen. Er hat versucht, die kaputte Stelle mit dem Klebeband zu flicken. Aber es ist nicht gegangen. Zum Glück hat Nina seine Entschuldigung angenommen. Sie hat gesagt: «Kein Problem».



Manchmal gelingt es aber auch, Dinge richtig zu reparieren. Zerca hat einmal mit Dennis gespielt. Dabei ist die Vase zerbrochen. Sie war blau mit roten Strichen und weissen Punkten. Zusammen mit seinem Vater konnte er die Vase wieder zusammenleimen. Und Mia konnte zusammen mit ihrer Mutter das Plüschmurmeltier ihres Bruders flicken. Es sah nicht mehr ganz genau gleich aus wie vorher, aber ihr Bruder hat es trotzdem noch sehr gern. Auch einen kaputten Tisch haben wir Kinder schon flicken können und ein Hochbett. Sogar ein Flugzeug, an dessen Flügel ein Teilchen kaputtgegangen ist. Und ein Velo. An diesem Velo war alles kaputt. Der Sattel, die Kette, das Schutzblech. Und jetzt ist es wieder geflickt. Wir finden es wichtig, der Umwelt Sorge zu tragen.

Einmal haben wir den Abfall im Quartier zusammengelesen. Wir haben Servietten, Schokoladepapiere, Tomaten, Zigarettenstummel und sogar ein Plüschtier gefunden. Der Abfall darf auf keinen Fall ins Meer. Wir haben Bilder von einem Krebs in einer Flasche gesehen, der erstickt ist, und eine Schildkröte hatte einen Strohhalm in der Nase und ein Pelikan hatte den ganzen Bauch voller Plastik. Auch vom unsichtbaren Abfall darf es nicht zu viel geben. Zum Beispiel derjenige Abfall, der aus dem Autoauspuff in die Luft geht.

Einmal hat ein Mädchen aus unserer Klasse ihrer Mutter gesagt, dass sie nicht mit dem Auto zum Einkaufen will. Es wird ihr auch immer so schlecht im Auto. Da sind sie mit dem Fahrrad gefahren. Das war schön. Manchmal hören die Eltern auf uns Kinder. Aber nicht immer.

Fahrradfahren ist schön, weil man über Steine fahren kann und sogar hoch in die Berge. Man spürt den Wind im Gesicht. Und man kann fahren und am Abend unter einer Blache draussen übernachten. Zelten mit dem Fahrrad ist schön. Neun Kinder aus unserer Klasse können ohne Hände an der Lenkstange fahren. Achtzehn Kinder können fahren, ohne auf dem Sattel zu sitzen aber auf den Pedalen stehend. Beim BMX-Fahrrad macht man das auch so. Und ein anderes Kunststück ist es, mit dem Fahrrad das Männchen zu machen oder die Beine beim Fahren auf die Lenkstange zu legen. Vielleicht geht sogar ein Handstand auf dem Sattel.

Klima Rap

Kyla Wade, 5. Klasse, Schulhaus Schönengrund

Hier auf unserem Planeten herrschen die Menschen.
Die Tage, die wir verlieren werden nie enden.
Jeder denkt sich: «Was wird in der Zukunft passieren?»
Das wissen wir (leider nicht).

Warum checkt hier niemand, dass unsere Welt
zusammenbricht?
Wir alle können auch andere Verkehrsmittel benutzen. Nicht
gerade die, die am meisten CO₂ produzieren.

Wir verursachen so viel Abfall, dass in 20 Jahren mehr
Plastik als Fisch in unserem Meer herumschwimmt.
Ja Mist.
Wir verlieren viel CO₂ im Jahr. Es wird wärmer
und stärker gewittern in unserem Revier.

Wir werden uns immer mehr beschweren.
Jetzt noch ein Tipp. Schaltet die Lichter aus, wenn ihr sie nicht
mehr braucht.

PS: Ich hoffe, euch hat mein Rap gefallen.



Markus Starowetzky, Leiter Betreuung Schulhaus Neuwiesen

In der Betreuung versuchen wir, die Neugier der Kinder auf nachhaltige Ernährung zu wecken. Wir haben kindgerechte Ideenbücher rund um das Thema gesunde Ernährung. Wir bestellen unser Bio-Obst beim regionalen Anbieter «Öpfelchaspcher» und erklären den Kindern, warum wir das tun. Wir haben schon gemeinsam eine Mosterei besucht, wo die Kinder den ganzen Herstellungsprozess vom Apfel am Baum bis zum Saft aus der Flasche verfolgen konnten. Vielleicht können wir so ohne erhobenen Zeigefinger dazu beitragen, dass sie später selber kochen, statt sich (nur) von Takeaway-Ware zu ernähren.

Bea Sutter, Geschäftsführerin Bioladengenossenschaft Rägeboge

Für mich war es ein Schock, als ich mit zwanzig Jahren in die USA zog und Zeuge der amerikanischen Essgewohnheiten wurde. Pulvrige Substanzen aus der Packung, die mit Wasser vermischt, eine «Mahlzeit» darstellten... Diese Erfahrung hat meine bereits geprägte Einstellung zu nachhaltigem, gesundem Essen noch vertieft. Niemals würde ich versuchen, jemanden von meiner Ernährung zu überzeugen. Ich finde es aber schön, wenn Menschen sich Gedanken darüber machen, woher ihr Essen stammt und welchen Weg dieses zurücklegte, um auf unserem Teller zu erscheinen. Übrigens achte ich nicht nur auf die Ernährung von innen, sondern auch darauf, wie ich meine Haut, unser grösstes Organ, nähre. Denn alles, was wir auftragen, landet in unserem Blutkreislauf.



Sara Schneeblei, Geschäftsführerin Kita Loki, Trotro und Tuktuk

Wir machen fast alles selber, von der Salatsauce bis zur Mayonnaise, wenn möglich helfen die Kinder beim Kochen mit. Wir kochen saisonal, regional und meist bio. Wir zeigen den Kindern den Markt, den nahen Bauernhof. Es ist mir wichtig, den Bezug zu den Lebensmitteln herzustellen. Zum Respekt vor der Natur gehört für mich aber auch der Respekt vor dem Mitmenschen. Unsere Kindergruppen, aber auch unsere Teams sind multi-kulti. Wir pflegen die Vielfalt, kochen auch einmal ein Thaicurry oder indischen Gemüse Eintopf. Das Verbindende pflegen wir insbesondere beim Zvieri: Unsere Kinder bringen jeden Tag eine Frucht mit, die sie dann mit den anderen teilen.

David à Porta, Leiter Gastronomie, Alterszentrum Neumarkt

90 Prozent der von uns verarbeiteten Lebensmittel sind frisch. Ich bestelle bei unseren Lieferanten auf Schweizer Fleisch und Fairtrade-Bananen, und was nicht importiert werden muss, soll so regional wie möglich produziert werden. Um Treibhausgas einzusparen, darf nur noch ein-, bis zweimal pro Woche angeliefert werden, statt wie früher viermal. Mein Team achtet zudem darauf, dass so wenige Lebensmittel wie möglich im Abfall landen. Für die Personalverpflegung biete ich ein Foodwaste-Angebot an: Was übrig ist, darf unser Personal zum Eigengebrauch am Abend für eine kleine Gebühr nach Hause nehmen.

Noch einmal wie im Märchen

Regine Schaaf

Sieben Mal hatte die Sonne Johann auf seiner Reise begleitet und sieben Mal der Mond. Nun stand er vor dem Tor, wartete und sah den Wolken hinterher. Seine Hand, mit der er den Ball hielt, zitterte leicht.

«Johann?»

Er löste sich von der warmen Mauer, umfasste seinen Ball, ganz so als wär's die Erde, und ging dem Pförtner hinterher in das Gebäude, das ihn an eine Burg erinnerte. Durch riesige, eiskalte Säle lief Johann immer dem Pförtner hinterher.

«Schau!» Der Mann deutete zur Decke. Zuerst glaubte Johann, was er sah, das wären Körbe mit Vögeln, aber Monitore waren das, in jedem Saal.

Tausend? Zehntausend? Hunderttausend? Es drehte sich alles vor seinen Augen. In seinen Ohren piff es. Über die Bildschirme flirrte es, flatterten Vögel, rasten Autos oder waren das Menschen? Es war ein schwindlig machendes Schwirren und Sirren in der Luft, am liebsten hätte er mit einem Hammer auf die Apparate eingeschlagen. Vielleicht ahnte der Pförtner, was in Johann vorging, denn plötzlich rief er: «Schau, das ist die Welt, die schönste und die beste!» Dabei fuchtelte er mit einem Stab durch die Luft.

Johann fror jetzt so sehr und hatte doch nichts als den Ball, um sich zu wärmen. Wie war sein Vater bloss auf die Idee gekommen, ihn an solch einen Ort zu schicken!

«Du sollst einmal die Welt kennen lernen!» hatte er ihm nachgerufen.

Hatte sein Vater sich womöglich in der Welt getäuscht, fragte Johann sich und schloss die Augen.

«Oder war er selber an der Kreuzung in die falsche Richtung gelaufen?» Ein grelles Licht stach durch seine Augenlider.

«Aus was für einer Welt kommst du eigentlich?» Die Stimme des Pförtners klang streng. «Dein Vater hat dich zu mir geschickt, damit ich dich in die Geheimnisse des Lebens einweihe.» Johann sollte sich um die Monitore kümmern.

Gerade eben waren noch Vögel über die Bildschirme geschwirrt, jetzt schossen Flugzeuge und Raketen über die Mattscheibe. Mit der einen Hand umklammerte er noch immer seinen Ball, in der anderen hielt er den Stab in die Höhe, mit dem er die Geschwindigkeit der Monitore regulieren, in Wirklichkeit aber erhöhen sollte.

Der Pförtner klopfte Johann so stark auf die Schulter, dass diesem der Ball aus der Hand fiel und in eine weit entlegene Ecke kullerte. «Ich bin die schönste Welt, die beste Welt!», hallte es immerzu. Viele Stunden irrte Johann so durch die mit Monitoren vollgestopften Säle. Ganz elend war es ihm bereits zumute, als er wieder auf den Pförtner stiess. «Ich muss mal!», rief er kläglich. Da schloss ihm der Pförtner eine Tür auf.

«Zwei Minuten! Keine mehr!», klang es drohend hinter Johann her. Nun war er draussen in der Nachtluft, die sich wie Samt auf seine Wangen legte. Da musste er eingeschlafen sein. Zusammen mit seinen Freunden und seinem Ball rennt er über eine Wiese. Später hätte er schwören können, dass es das beste Spiel gewesen war, das es je gegeben hatte. «Tor! Tor!», schrien er und seine Freunde, da wurde er hart am Arm gepackt und geschüttelt. «Zwei Minuten?», schrie der Mann und stampfte mit den Füßen. Johann rieb sich die Augen und hielt sich die Ohren zu. Er sehnte sich nach seinem Ball, nach einem Vogel, der ihn auf seine Flügel nehmen und auf- und davontragen würde. Johann verspürte jetzt Hunger, einen eigenartigen Hunger, der ein wenig war wie....

Er wusste nicht wie, so gewaltig war sein Hunger. Als der Pförtner das Tor mit einem Schlüssel von innen wieder verschlossen hatte, schwor Johann sich, dass er nicht bleiben würde.

Er brauchte all diese Dinge nicht. Einen ratlosen Schluchzer würgte er hinter und dachte, dass er einen Ausweg finden würde. Ja, jedes Labyrinth liess sich knacken. So klein war er auch wieder nicht. Wie in den Märchen, die ihm seine Mutter früher erzählt hatte, würde er warten, bis der Drache schlief und ihm dann den Schlüssel entwenden. Der Pförtner war dick und schwerfällig und schnarchte. Er war leicht zu überlisten.

Ja, die Dämmerung ganz in der Frühe war der richtige Moment. Ein feiner Nebel hüllte Johann ein, als er losmarschierte. Er würde die Welt finden, in der die Bäume lächelten und ihm zunickten und die Vögel wie Vögel zwitscherten. Er würde sie finden, diese Welt, nein, er würde sie erfinden und sie seiner Mutter vor die Füsse legen, die würde verstehen. Und sein Vater?

Beim Gehen spürte er, wie ihm bereits die ersten Ideen kamen, regelrecht zufielen und ihn bestürmten. Die Sonne stieg höher und höher.

Dies ist eine leicht gekürzte Version - die Geschichte geht noch weiter. Regine Schaaf hat "Nocheinmal wie im Märchen" auf Radio Stadtfilter vorgelesen und als Audiodokument aufgenommen. Hören Sie die vollständige Geschichte und andere Texte zum Beispiel den Rap von Kyla Wade aus dem Notizheft «Mehr vom Leben, viel mehr» hier:

stadt.winterthur.ch/suffizienz



Emanuel Wehrli, Schüler an der Kantonsschule Rychenberg

Es sollte uns allen reichen, Teil der Menschheit zu sein, um uns für die nachhaltige Ernährung zu engagieren. Es ist logisch, dass uns gute Ernährung wichtig sein muss. Die Produktion und der Konsum müssen viel nachhaltiger werden. Ich wünsche mir mehr Kollektive, mehr Gemeinschaftsgärten, mehr Bewusstsein für Permakultur. Darum engagiere ich mich auch in der Klimagruppe Rychenberg. Mitgestalten heisst für mich aber auch, ins politische System einzugreifen, damit die Lebensmittelindustrie zu nachhaltiger Produktion verpflichtet wird.

Piera Cadruvi, Genossenschafterin beim Winterthurer Gmüesabo

Der Service vom Gmüesabo ist perfekt für mich. Ich bekomme jede Woche frisches Gemüse in Bioqualität geliefert. Ich will wissen, woher mein Essen kommt, will wissen, wie es produziert wurde. Zu diesen Rüebli, Kohlköpfen oder Randen habe ich sozusagen eine persönliche Beziehung. Das ändert alles. Seit ich das Gmüesabo und die Menschen dahinter kenne, ist es für mich undenkbar geworden, Essbares wegzuworfen. Ich hätte schlicht ein schlechtes Gewissen. Natürlich passiert es, dass ich eine Gemüesorte geliefert bekomme, mit der ich aufs Erste nichts anfangen kann. Ein bisschen Recherche und schon landet etwas ganz Spezielles auf dem Teller: Capuns aus Randenblättern zum Beispiel. Da wäre nicht mal ich als Bündnerin draufgekommen.

Susanna geht auf eine Reise

Romana Ganzoni

Eine alte Bekannte, Susanna Mainradi, hat kürzlich im Coop Grüze beim Hundefutter den Tod kennengelernt, der dort am Tag zuvor eine befristete Stelle als Auffüller angetreten hatte. Die beidseitige Sympathie war akut, ihr Flirt heftig, was beim Tod nach nur zwei Tagen zum ebenso heftigen Wunsch nach ewiger Liebe führte und den Wunsch nach sofortiger Besiegelung dieser ewigen Liebe via Eheschliessung nach sich zog. Mit anschliessendem Küssen und so weiter. Was Susanna Mainradi vorzeitig ins Sterbebett gelegt hätte, weshalb sie schweren Herzens darauf verzichtete, den sorgfältig und charmant gestalteten Heiratsantrag des Todes anzunehmen. Aber, sie ahnte es, niemals würde sie diesen nahen Tod vergessen können, und niemals würde sie vergessen, wie stilsicher er sich für sie herausgeputzt hatte. Dass er sie ganz und für immer bei sich haben wollte. Und wie traurig er aus seinen Augenhöhlen herausgestarrt hatte, als sie ablehnte.

Seine Enttäuschung war schwer auszuhalten, doch Susanna war froh, hatte sie es durchgestanden, sie war am Leben, mehr als je zuvor, es war, als habe sie das Leben erst heute begriffen, als habe sie vor diesem Heute, in den vergangenen vierzig Jahren, jeden Tag sieben Bier getrunken, dann lange keines mehr, und jetzt – vielleicht nach langem Durst, den sie nicht als Durst empfunden hatte, denn sie hatte nicht mehr viel empfunden – ein kühles Bier, ihr Leibgetränk, mit Schaum, in einem wunderschönen hohen Glas. Wie das aussah!

Wie das schmeckte! Himmlisch! Belebend. Es löschte ihren Durst, der sich wieder meldete, der Schaum war so federleicht wie eine Reise ins beste Abenteuer, das bisher nur in Susannas Träumen vorgekommen war.

Sie hatte vergessen, wie gut ein Bier schmeckte, wie frisch. Wie lachte ihr der Gaumen, der Mund! Susanna atmete lange und erleichtert aus. Nun war sie bereit, nach gefühlten tausend Jahren endlich wieder eine richtige Reise anzutreten. In eine Stadt. Paris, Rom, London oder Berlin? Und da sie sich ihres Lebens freute wie nie zuvor und sie dieses Gefühl bewahren wollte, spürte sie, dass eine richtige Reise antreten hiess, von einem Flug abzusehen, stattdessen kaufte sie eine Bahnkarte am Bahnhof Oberwinterthur, ein Billet, sagt man dazu in der Schweiz, was für ein verheissungsvolles Wort! Der Zug musste es sein, denn sie wollte sich schön machen, sich fürs Reisen herrichten, im Zug fühlte sie sich niemals als Billigtouristin, ja nicht einmal als Touristin, sondern als Reisende, als Abenteurerin, als Verträumte, als Geheimnisvolle sogar, eine, die sich auf eine neue Geschichte einliess, eine Geschichte mit anderen Reisenden und mit Bahnhöfen, Ländern, Städten und Sitten. Deshalb musste sie genauer überdenken, was denn ihre Sitte sei und inwiefern sie zu einem Abenteuer beitragen könnte oder zur Aufwertung einer Konversation, eines Waggons oder eines Wartesaals. Wenn sie darin sitzen würde, sollte er mindestens etwas an Ausstrahlung gewinnen, sie wollte zur Erinnerung werden für andere, die sie sahen oder mit ihr sprachen, sie selbst wollte Erinnerungen, von denen sie lange zehren konnte, und sie wollte an sich selbst denken mit neuem Interesse, sich im Mobile neu anlachen. Das Selfie würde sie aber entwickeln lassen, auf Fotopapier, in Silber rahmen und aufstellen. Was halfen ihr die 100'000 Bilder in der Cloud, wenn sie die nur flüchtig sah und bald wieder vergass in einer unübersichtlichen Masse an Bildmaterial und weil sie in einem Winkel ihres Gehirns und Herzens immer davon ausging, dass früher oder später eh all ihre Daten weg sein würden, beim nächsten technischen Problem, Crash oder Stromausfall. Der Strom konnte irgendwann ausfallen, vielleicht für immer.

All diese Gedanken nahmen sie gefangen und liessen die Reisevorbereitungen zu einem Akt werden, der das Zeug zum Ritual hatte. Und wie feierlich würde es sein, wieder in die Wohnung zu treten! Susanna Mainradi freute sich aufs Gehen und aufs Kommen gleichermassen.

Gut wollte sie auf diesem Foto aussehen, aufgeräumt, mit ihren Sachen, die als ihre Sachen zu erkennen waren, mit ihren Gebrauchspuren, ihrer Patina, ihrer Gepflegtheit. Bisher war sie regelmässig mit dem Flugzeug geflogen, denn sie hatte tatsächlich keine Reise angetreten, sie machte vielmehr einen Kurztrip nach Paris, Rom, London und Berlin. Sie mochte fremde Städte und deren Museen. Aber das war nie das Reisen aus den Romanen oder aus den Träumen gewesen, eher Beschäftigung, sogar Ablenkung, Gesprächsstoff für Runden im Bekanntenkreis. Diese schnell gebuchten Kurztrips via Kurzstreckenflug sagten, wie ihr nun schien: Wir schleudern dich von hier nach da, das ist praktisch, billig, unkompliziert, bequem, kannst dich gehen lassen, eine Plastiktasche mitschleppen oder nicht, eine Strasse an Petflaschen hinterlassen, interessiert keinen Menschen, auch nicht, ob du dich am Schluss selber wegwirfst, weil nichts mehr Wert hat, du bist der Welt egal, weil du nicht bereit bist, dir, dem Reisen, deinem Koffer, den anderen, deinen Worten, deinem Auftritt genügend Bedeutung beizumessen. Du bist mit so wenig zufrieden: Touristin sein, schnell irgendwohin kommen, irgendwo schlafen, irgendetwas machen, mit irgendwem dasitzen. Namenlos, schnell, anonym. Du kannst den schwer verliebten Tod ablehnen, ist doch wurscht. Alles schnell vergessen, denk nicht zu lange nach, lang lieber zu! Ohne Regret. Es hat, solange es hat.

Susanna widersprach sich selbst: So dramatisch war es nun doch nicht! Und: Wie könnte sie den Tod je vergessen? Aber die Kritik-Susanna, die etwas übers Ziel hinausgeschossen hatte, konnte doch ein paar Punkte für sich verbuchen, das gab die Reise-Susanna gerne zu, sie hatte aber bereits das Wichtigste begriffen und für sich aufs Schönste lebbar gemacht, wie sie glaubte, und überdies beschlossen, die Vergangenheits-Susanna nicht abzuwerten, ihr Verhalten hatte seine eigenen Gründe gehabt, nun hatte sich die Situation gewendet, zum Positiven. Sie wollte nie mehr verzichten auf wahren Genuss und Bedeutung, sie wollte mehr vom Leben, viel mehr. Fürs Zugfahren zog sie ein Kleid an und schminkte sich sorgfältig, ein Schuh mit kleinem Absatz wäre nicht übertrieben, sagte sich Susanna Mainradi. Wenig Gepäck. Die gute Tasche, deren Reparatur sich lohnt. Der Schmuck dezent. Sie fühlte sich altmodisch, wie jemand, der auf dem Schwarz-Weiss-Bild der Enkelin bei den anderen Kindern Eindruck schinden möchte.

Diesen Ring trug meine Grossmutter sonntags, sollte es aus dem Munde der Enkelin heissen, sie kannte sich aus, obwohl sie Europa nie verlassen hat, sollte es heissen, sie war nicht unter Druck, weil sie jede Menge las, vor allem in der Bibliothek, und dort schrieb sie auch, weil Lesen und Schreiben zusammen gehören, sagte meine Grossmutter, sollte es von der Enkelin heissen, und: Sie war eine grosse Zugreisende, denn sie kannte sich, wie gesagt, voll aus.

Das Foto, das die Enkelin, die es nicht gab, in die Schule mitnehmen würde, hätte Susanna Mainradi in allerbesten Verfassung gezeigt, in Festlaune, auch montags, denn sie trat eine Reise an, das bedeutete etwas.

Alles würde damit an Bedeutung gewinnen: Der Gang zum Bahnhof, das Umsteigen, das Bier im Glas, das Essen, sie wollte es geniessen, den Reis und das Gemüse nicht mehr als Beilage kosten, dem Fleisch seltener und mit Demut begeben.

Die Serviette, die sie mitnahm auf ihre Reise, konnte sie auch als Taschentuch verwenden, um die Träne abzutupfen, die sich im Augenwinkel gebildet hatte, es war eine pralle Freudenträne. Sie konnte sich an keine Freudenträne erinnern, bevor ihr der Tod begegnet war. Irgendwann würde sie wieder mit ihm vereint sein, darauf freute sie sich, obwohl sie hoffte, dass es nicht allzu bald geschehen würde. Aber sie wusste und wusste zu schätzen: Ohne den Tod, dem sie im Coop Grüze begegnet war, wäre das alles nicht passiert.

Ohne Tod ist alles nichts, dachte Susanna Mainradi und packte ihren Füllfederhalter ein, sie würde Postkarten verschicken, statt SMS. Aus Paris, Rom, London oder Berlin. Ihre erste Reise würde nach Rom führen, wohin bekanntlich viele Wege führten, sie aber wollten nur den besten Weg für ihre erste richtige Reise. Da fiel ihr ein: Mit der Serviette könnte sie nicht nur die Freudenträne im Augenwinkel abtupfen, sie würde auch sehr effektiv den Kindern zuwinken können, die zum fahrenden Zug schauen. Und das Winken würde sich anfühlen, wie wenn sie den luftigen, federleichten Bierschaum von der Oberlippe leckt. Nach gefühlten tausend Jahren.

mein
Leben
m

er vom
en, viel
mehr

er vom
en, viel
mehr



Klaus Böhler, Bio-Bauer

Seit rund 10 Jahren führen wir unsern Hof in Seuzach als Biobetrieb. Wir bauen Edamame, Kürbisse, Rhabarber, Urinkelgras und Sauerampfer an. Pestizidfreie einheimische Lebensmittel sind für mich eine Herzensangelegenheit. Ich hoffe, dass viele Konsumentinnen und Konsumenten verstehen, dass sie mit ihrem täglichen Einkauf bestimmen, was auf den Feldern in unserer Umgebung wächst. Nicht zuletzt bestimmen die Einkaufenden auch, ob wir auch in Zukunft eine intakte Umwelt inklusive sauberes Wasser haben oder nicht.

Monika Akeret, Inhaberin des Tofulinos

Eines Tages kam mein Sohn zu mir und sagte: «Ich lebe ab jetzt vegan». Er wohnte noch daheim, ich war diejenige, die meistens kochte. Ganz ehrlich: Im ersten Moment fragte ich mich, was ich falsch gemacht hatte in der Erziehung. Ich wollte ihn aber ernst nehmen, begann mich mit der Thematik auseinanderzusetzen. Ich spürte schnell, dass es keinen Weg zurück gibt, wenn man einmal anfängt, sich zu informieren. Ich wurde also von der Fleischesserin zur Veganerin. Das ist, neben meinen beiden Kindern, das Beste, was ich in meinem bisherigen Leben gemacht habe. Das anfängliche Missionieren habe ich längst aufgegeben. Ich argumentiere heute mit feinen veganen Mittagsmenues und gesunden veganen Lebensmitteln. Mein Peacefood ist der beste Botschafter überhaupt.



Natalie Fischer, Mutter und selbständige Unternehmerin

Mir ist es wichtig, einen möglichst kleinen ökologischen Fussabdruck zu hinterlassen. Dazu gehört die Ernährung, aber auch, dass wir kein Auto haben, beim Kleiderkauf darauf achten, wo und wie produziert wird, genauso bei den Kinderspielsachen. Ich achte schon beim Einkaufen darauf, nichts Überflüssiges heimzunehmen. Bleibt trotzdem einmal etwas übrig, versuche ich, die Reste kreativ zu verwerten. So gibt es bei uns den Resten-Tag. Am Donnerstag stelle ich etwas zusammen, aus Resten oder Lebensmitteln, von denen nicht mehr viel da ist. Das ist dann nicht immer klassische Abendküche, aber mit etwas Flexibilität ist viel mehr möglich, als man denkt.

Susanne Bloch-Hänseler, AtelierFoif

Wer einmal selber ein Brot gebacken hat aus Mehl von der lokalen Mühle, der kann nicht zurück zum Brot aus dem Grossverteiler. Genauso geht es einem mit selber gemachter Pasta. Mir gefällt die Idee, in einer globalisierten Welt unabhängig von Grossfirmen zu sein, lokale Produkte zu verwenden. Je stärker unser Alltag digitalisiert wird, umso wohltuender wird es, mit den Händen zu arbeiten. Vor zwei Jahren bin ich mitten in der Nacht erwacht und ich wusste, dass ich einen Ort erschaffen möchte, an dem sich Leute treffen können, um gemeinsam zu kochen, zu backen und zu essen. Ich wünschte mir einen Raum für echte Begegnungen. So wurde die Idee des AtelierFoif geboren. Ich habe es nie bereut, meiner nächtlichen Idee gefolgt zu sein.

Wussten Sie?

Die Treibhausgasemissionen auf Schweizer Territorium sind seit 1990 um 12 Prozent auf einen Treibhausgas-Ausstoss von 5,6 t pro Kopf gesunken.

Addiert man allerdings die durch Importgüter im Ausland verursachten Emissionen hinzu, beläuft sich das Total der Pro-Kopf-Emissionen auf mehr als das Doppelte. Damit liegt der sogenannte Treibhausgas-Fussabdruck der Schweiz deutlich über dem weltweiten Durchschnitt.

Der **Konsum** ist also ein gewichtiger Faktor. Ein kluger Einkauf reduziert Emissionen und beim Essen gelten die Faustregeln: immer öfter **regional und bio, saisonal und pflanzlich** geniessen. Und dabei **Foodwaste vermeiden**.

Der **Wohnflächenverbrauch** ist in den letzten Jahren enorm gestiegen und gleichzeitig sind wir so selten zu Hause wie nie zuvor. Immer mehr Menschen fragen sich deshalb: «Wie viel Gebäudefläche brauche ich tatsächlich?». Die Energieeinsparung durch die Reduktion der Wohnfläche pro Person um ein Drittel beträgt nämlich 15 Prozent.

Reparieren, teilen... zwei wichtige Pfeiler der Suffizienz: dazu können Car-Sharing gehören oder dass die Industrie Produkte entwickelt, die so konzipiert sind, dass sie geflickt werden können und nicht nach Ablauf einer gewissen Zeit im Abfall landen müssen.



Heizen und **Warmwasserverbrauch** - hier gibt es viel Sparpotential. Kürzer Duschen, eine Sparbrause installieren, Stosslüften und den Thermostat richtig einstellen sind mögliche Optionen. Sehr wichtig sind der Ersatz fossiler Heizungen und gut gedämmte Häuser. Mit den immer heisser werdenden Sommern erhält auch das Thema **Kühlung** und der damit verbundene Energieverbrauch eine neue Relevanz.

In der Schweiz boomen die Geländewagen. Etwa 50 Prozent der Autos in der Schweiz haben einen Vierradantrieb. Im Rest von Europa sind es nur 13 bis 15 Prozent. Die Wahl, auf welche **Mobilitätsform** wir setzen, hat viel mit Klimaschutz zu tun.

Und was tut die Stadt? Zum Beispiel gute Rahmenbedingungen schaffen, damit Suffizienz gelebt werden kann - sei das durch eine Stadt der kurzen Wege, mit gut ausgebauten Velospuren, durch die Energieversorgung aus erneuerbaren Quellen oder mit Fachberatungen zur Haussanierung.

Das Notizheft «**Mehr vom Leben, viel mehr - Notizen aus Winterthur**» wurde vom Umwelt- und Gesundheitsschutz der Stadt Winterthur konzipiert und umgesetzt.

Ein grosses Dankeschön der Fachjury mit Daniela Janjic, Ruth Loosli, Roman Graf, Wolfgang Weigand, Michael Stauffer und Regula Damann Bolliger. Sie haben sich alle ausführlich Zeit genommen, die eingegangenen Texte zu bewerten.

Das letzte Wort möchten wir der Winterthurer Seksschülerin Rija Saurer geben. Sie hat uns eine sehr schöne Erläuterung geschickt, was sie unter nachhaltiger Ernährung versteht - und diese Erklärung gilt natürlich nicht nur für den Bereich der Ernährung sondern auch fürs Wohnen, die Mobilität und den Konsum:



Die nachhaltige Ernährung bedeutet für mich, sich so zu ernähren, dass die gesamten gesundheitlichen, ökologischen, ökonomischen und sozialen Auswirkungen unseres Ernährungsstils möglichst positiv sind. Ein Ziel der nachhaltigen Ernährung ist es, die Erde dauerhaft gerecht zu bewirtschaften: Die Lebenssituation der heutigen Generation soll verbessert werden, ohne gleichzeitig die Lebenschancen künftiger Generationen zu gefährden. Nachhaltigkeit bedeutet, dass man sich überlegt, was die Dinge, die man macht oder konsumiert auf Dauer für Auswirkungen auf die Erde haben.



GOLD

Energiestadt

Winterthur
european energy award





Stadt Winterthur

