

**FRAU  
NEHME...**

REZEPTE  
FÜR EIN  
BESSERES  
LEBEN



**QUANTO  
BASTA...**  
RICETTE  
PER UN  
MONDO  
MIGLIORE



**Brigitte  
Mair**



**Patrizia  
Gozzi**



**Sadbhavana  
(Sadi)  
Pfaffstaller**



**Hannah  
Lazzaretti**



**Laura  
Polonioli**



**Klaudia  
Resch**



**Silvia  
Rier**



**Rosina  
Ruatti**



**Ulrike  
Spitaler**



**Elda  
Toffol**



**Chiara  
Rabini**



**Corinna  
Lorenzi**



**Evelyn  
Fink**



**Brigitte  
Foppa**



**Judith  
Kienzl**



**Donne in lista... d'ascesa:  
le candidate verdi**

**Frauen im Aufwind:  
die grünen Kandidatinnen**

## Frau nehme

Immer schon haben Menschen einander Wissen weiter gegeben. Eine besondere Form dafür sind Rezepte. Sie bündeln in ganz einfacher Form („Man nehme...“) Gelerntes, Erfahrenes, Ausprobiertes – und vermitteln es an andere weiter. Diese uralte Form von Wissenstransfer ist auch heute immer noch gültig.

Als grüne Frauen und Landtagskandidatinnen stehen wir alle mitten im Leben und sind aufmerksame Experimentiererinnen mit Verhaltensweisen, die der Welt nicht schaden, sondern nützen. Das Wort Nachhaltigkeit ist für uns keine abstrakte Beschwörungsformel der Beliebigkeit, sondern steht in einem engen Zusammenhang mit uns selbst. So gehen wir zum Beispiel von unserem eigenen Umgang mit den Ressourcen – auch mit unseren eigenen! – aus. Wir verbinden natürlicherweise den Schutz von Natur und Umwelt mit der Pflege von Beziehungen und mit dem Respekt vor dem Leben. Wir könnten uns nicht vorstellen, etwas als nachhaltig zu bezeichnen, das auf Kosten der anderen geht.

Auch das Teilen von Erkenntnissen ist Teil dieser Weltsicht. Auf Ihrem Weg zur Nachhaltigkeit wünschen wir Ihnen Erfolg, Freude und eine gute Gesellschaft.

**PS.** Dürfen Grüne Frauen ein Rezeptebuch schreiben oder ist das unfeministisch? Wir finden: das darf frau. Vom Patriarchat lassen wir uns weder die Freude am Kochen noch am Weltverbessern nehmen!

Die Grünen Frauen

## Quanto basta q.b.

*Da sempre gli esseri umani hanno tramandato i loro saperi nelle forme più svariate. La ricetta è una di queste, una modalità semplice, dettagliata e diretta che mette altre persone nella condizione di beneficiare di esperienze e tentativi di chi le ha precedute. Spesso però sono le stesse ricette a lasciare spazio alla libera iniziativa: q.b. (quanto basta) permette così a ognuna/o di inserire nel procedimento la propria sperimentazione e fantasia. È anche così che si continua a migliorare ed evolvere.*

*Come Donne verdi e candidate alle elezioni provinciali siamo nel pieno della nostra vita e siamo delle sperimentatrici attente di comportamenti e abitudini che non solo non facciano danni al mondo ma che piuttosto siano di beneficio. La parola sostenibilità per noi non è una formula magica astratta, ma è in stretto rapporto con noi stesse. Così partiamo per esempio dalla nostra relazione con le risorse – fin dalle nostre stesse forze! Mettiamo in collegamento in modo naturale la tutela della natura e dell’ambiente con la cura delle relazioni e con il rispetto della vita. Non riusciamo a immaginarci di poter definire sostenibile qualcosa che sia a scapito di altre/i.*

*Anche il condividere saperi e conoscenze è parte di questo sguardo sul mondo. Sulla strada verso la sostenibilità vi auguriamo successo, felicità, buona compagnia e libera iniziativa.*

**PS.** Le Donne verdi possono scrivere un libro di ricette? O è troppo antifemminista? Noi pensiamo che si possa. Al patriarcato non permettiamo di toglierci né la gioia di cucinare, né quella di migliorare il mondo!

Le Donne Verdi



Brigitte Foppa

Laura Polonioli

## Darf man Brot wegschmeißen?

Nein, sagte meine Mamma, das ist Sünde. Invece è peccato mangiare il pane vecchio, dice la mia amica Paola. – Aus dem Dilemma kommt frau auf zweierlei Weise heraus: 1. Mit Ratio. Die sagt: wenn man etwas nicht schafft zu essen, dann kann es auch auf den Komposthaufen kommen. Die Umweltbilanz wäre nicht besser, wenn man sich ständig überessen würde. 2. Mit guten Rezepten, die allerorts die allerbesten Weisen gefunden haben, aus altem Brot etwas Wunderbares zu kochen. Am besten finde ich die Suppen. Nass und warm nähren sie dich und beruhigen dein Gemüt. Und dein Gewissen. Schadet auch nicht.

### Pappa al pomodoro

un piatto toscano che possono mangiare sia i bambini che non hanno ancora messo i denti che i bisonni che non li hanno più!

Rosolare 2 spicchi di aglio e un peperoncino nell'olio, aggiungere 500 g di pomodori maturi e il basilico e cuocere per qualche minuto. Aggiungere 300 g di pane toscano vecchio tagliato a fette sottili e mescolare bene. Dopo un po' aggiungere 1 l di brodo bollente, sale e pepe e far bollire per un altro 1/4 ora. La zuppa vuole bruciarsi ma voi starete attente. Alla fine fate riposare per un'oretta.

Servitela calda ma non bollente con un filo di olio, e se siete nordiche, anche una grattata di grana – ma non ditelo ai toscani!

### Tiroler Brotsuppe

Öl und Zwiebel anrösten, 3 Knoblauchzehen und 4-5 geraspelte Zucchini dazugeben, mit Weißwein aufgießen, Gemüsebrühe zugeben und nicht zu lange kochen. Hartes Bauernbrot in der Suppe aufweichen. Man kann die Suppe pürieren oder auch mit sichtbaren Brocken genießen. Mit Basilikum, Olivenöl und wer mag etwas (Hafer)sahne abschmecken. Bisschen Pfeffer tut auch in den Alpen gut.

**Una via per la sostenibilità: dare una seconda vita agli avanzi**

**Ein Weg zur Nachhaltigkeit: Reste verwerten**

## Mangiare in famiglia fa bene

### Ingredienti per 4-6 porzioni

tempo (tanto, quanto basta), sedersi a tavola insieme, sedersi a tavola allo stesso orario, spegnere televisione, tablet e cellulari, conversare e condividere, cucinare insieme (ingrediente speciale)

**Preparazione:** Poiché a causa dei tempi stretti e frenetici delle nostre vite potrà non essere semplice organizzare il pranzo insieme, si potrà stabilire che la cena diventi il momento principale di vita in comune in cui esserci più o meno sempre. Per riuscirci si potrà posticipare/anticipare l'orario della cena, a casa nostra funziona.

Sarà indispensabile tenere il televisore, il tablet e i cellulari tutti spenti.

Oltre al cibo, si potranno offrire sul tavolo solo le parole. Se si inizierà raccontando come è andata la propria di giornata, ci si stupirà di quanto i ragazzi/le ragazze faranno a gara per prendere la parola.

Buona abitudine sarà quella di parlare di attualità, i più piccoli si annoieranno (ma a loro modo ascolteranno), i più grandi si appassioneranno ai discorsi e non finiranno mai di parlare, parlare, parlare...a qual punto si potranno anche stoppare.

Con i più piccoli si potranno pure fare dei giochi con le parole, ne conosco uno che entusiasma sempre tutti: "arriva una bastimento carico di esse" ...

Vietato interrogare e porre domande, del tipo: "come è andata a scuola"? "com'è andata oggi"? Vietatissima la domanda: "che voto hai preso"?

Per rafforzare i benefici e il benessere della famiglia, un ultimo suggerimento della mia ricetta: cucinare insieme. Perché sia un divertimento bisognerà però accettare di sporcarsi e di sporcare!

La mia ricetta richiede piccoli sforzi quotidiani che, se seguiti, regaleranno momenti di gioia a tutta la famiglia. Mangiare insieme e spesso come famiglia contribuisce al benessere di tutti.

**Passiamo parola!**

**Una via per la sostenibilità: curare la comunità**

**Ein Weg zur Nachhaltigkeit: Gemeinschaft pflegen**



Chiara Rabini

Corinna Lorenzi

## Ricetta per una società più solidale

Una 'ricetta' o alcuni punti da realizzare o rafforzare nella nostra terra, per far alzare un vento di pace che faccia sentire forte la voce di chi crede nella solidarietà e della convivenza e vuole costruire insieme una società giusta ed equa.

Introdurre nelle scuole lezioni di etica ed educazione alla sostenibilità, alla pace e alla mondialità;

Un servizio civile più retribuito o incentivi per i giovani per un anno all'estero per conoscere il mondo ed arricchirsi di altre culture;

Centri e studi per la Pace, case per la solidarietà e la non violenza, luoghi e laboratori di incontro per praticare la convivenza;

Un centro di formazione interdisciplinare sulla solidarietà internazionale, sulle migrazioni e sull'interculturalità, per far crescere operatori umanitari, operatrici di pace, mediatori, attivisti dei diritti umani, volontari, difensori dei popoli minacciati;

Una formazione universitaria anche in economie solidali e alternative, per rafforzare il consumo critico e le produzioni responsabili, per contribuire a diminuire le sempre più ampie disuguaglianze, le ingiustizie, lo sfruttamento a favore dei pochi e a danno dei molti nei tanti Sud del mondo.

Ascoltare e fare memoria delle storie, vecchie e nuove, delle migrazioni.

Un centro per l'antidiscriminazione e un deciso No contro ogni fascismo e razzismo.

Rifiuto di ogni guerra vicina o lontana e un impegno per il disarmo.

**Una via per la sostenibilità: coltivare la pace  
Ein Weg zur Nachhaltigkeit: Den Frieden hegen**

## Der Sternenhimmel

Mein persönliches Rezept für ein besseres Leben ist relativ einfach, in jedem Fall kostenlos und (fast) überall möglich.

Wenn mir einmal der Schädel brummt von den vielen Gedanken und der Bauch ächzt von den unterschiedlichen Richtungen, in die es mich zieht, dann warte ich mit Sehnsucht auf die Nacht.

Es muss eine klare Nacht sein, am besten eine laue. Es gab aber auch schon rauhe Nächte, die mir besonders Spaß gemacht haben. Jede hat ihr eigenes Flair.

Und so geht es: frau nehme eine Decke, warte auf den Einbruch der Nacht und begebe sich an eine Stelle, die still und von Lichtern abgeschirmt den Blick für den klaren Nachthimmel freigibt. Sie lege sich ins Gras oder setze sich auf eine Parkbank und schaue in den Sternenhimmel.

Nach einer Weile wird sich ein Gefühl der Ruhe und Kleinheit einstellen, die alle Sorgen und jeden Aufruhr zu besänftigen vermag. Vieles relativiert sich. Die Dinge finden in ihrer wirklichen, zuvor verborgenen Dimension wieder zueinander.

Für mich ist das oft ein wahres Labsal. Die Entschleunigung, das Bewusstsein, ein verschwindend kleiner Teil eines riesigen Ganzen zu sein, tun gut – einer selbst und auch der Welt rundherum.

**P.S.:** Es funktioniert natürlich auch am Tag.  
Dann tun die vorüberziehenden Wolken das Ihre...

**Una via per la sostenibilità: consultare la saggezza della natura  
Ein Weg zur Nachhaltigkeit: Auf die Weisheit der Natur hören**



Evelyn Fink

Judith Kienzl

## Women circle

Die Welt dreht sich immer schneller und lauter und es ist nicht immer einfach, genau diesem Rhythmus zu folgen und mitzulaufen. Es braucht manchmal Mut, sich dem Alltag zu entziehen und Zeit zu nehmen für sich selbst. Gemeinschaft kann helfen, Halt und Inspiration zu finden. Immer mehr Frauen auf der ganzen Welt schließen sich zu Women Circles zusammen, die im Zeichen von Female Empowerment stehen. Starte auch du selbst einen eigenen Kreis:

**Finde ein Thema:** jeder Frauenkreis hat einen Kernpunkt, an dem gemeinsam gearbeitet wird. Meistens sind es Frauenthemen, die in unserer Gesellschaft immer noch Tabu sind: unser Zyklus, Menstruation, Sexualität, Körperarbeit, Mutterleib, Geburt...

**Schließ dich mit anderen Frauen zusammen:** bei einem Women Circle geht es darum, einen Stamm zu bilden. Hab keine Angst, andere Frauen aus deinem Bekanntenkreis anzusprechen. Erzähle von deinen Ideen. Jede Frau kann einen Beitrag geben, denn jede von uns hat Talente und Gaben. Vielleicht kann jemand eine Meditation leiten und eine andere kann Musik machen. Scheue dich nicht, denn wir sind alle gleich.

**Such nach einem sicheren Raum:** Ein Frauenkreis sollte nicht von außen gestört werden, deshalb ist die Suche nach einem geeigneten Raum sehr wichtig. Es macht keinen Unterschied, ob das Treffen draußen in der Natur oder in einem geschlossenen Raum stattfindet. Es sollte keine externen Zuhörer geben, da die Gespräche und Emotionen meist sehr tief und auch intim werden.

**Sei offen, verletzlich und du selbst:** Ein Frauenkreis lebt von den ehrlichen und authentischen Geschichten der Teilnehmerinnen. In diesem Kreis muss man sich nicht beweisen oder sich über andere stellen. Man darf verletzlich und emotional sein.

*Una via per la sostenibilità: rafforzarsi l'un l'altra  
Ein Weg zur Nachhaltigkeit: Einander stärken*

## Glorreiche Butter ohne Butter

Gesundheit, Tierschutz, Ethik, Klimaschutz, Welthunger, ... es gibt viele gute Gründe (zumindest teilweise) vegan zu leben. Beim Selbermachen wird zudem noch jede Menge Verpackungsmüll vermieden. Außerdem schmeckt diese vegane Butter echt fantastisch! Das Originalrezept empfiehlt raffiniertes desodoriertes Kokosnussöl zu verwenden, damit die Butter keinen Kokosnussgeschmack hat. Ich persönlich finde aber genau diesen besonders lecker und verwende daher unbehandeltes natives Kokosöl. Beides ist möglich!

**200 ml geschmolzenes Kokosnussöl**

**35 ml Rapsöl**

**95 ml Pflanzenmilch**

**1/2 Teelöffel Salz**

**4 Teelöffel Lezithin Granulat oder 2 Teelöffel flüssiges Lezithin**

Alle Zutaten in einen Mixer geben und etwa 1 Minute auf mittlerer Stufe pürieren. In einen beliebigen Behälter gießen. Zum Aushärten in den Kühlschrank stellen.

**Anmerkung:** Lezithin ist ein Emulgator, der häufig aus Sojabohnen gewonnen wird. Er hilft dabei, Öl und Wasser (in unserem Fall Pflanzenmilch) dauerhaft zu vermischen.

*Rezept aus „Vegane Vorratskammer“ von Miyoko Schinner*

*Una via per la sostenibilità: lasciar vivere gli animali  
Ein Weg zur Nachhaltigkeit: Keine Tiere ausbeuten*



Olivia Kieser

Hannah Lazzaretti

# Zur perfekten Bikini-Figur in nur 6 Tagen

**Tag 1:** Buche eine Reise ans Meer für Tag 6.

**Tag 2:** Lies den Essay „Über Body-Shaming und andere Strategien Frauen ihr Selbstwertgefühl zu nehmen“.

**Tag 3:** Stell dich mit geschlossenen Augen in einem ruhigen Moment, wenn du alleine zu Hause bist, nackt in einen Raum und berühre dich behutsam und liebevoll. Genieße deine Haut, genieße die weichen Stellen und genieße die knochigen. Denke dir deinen Körper wie eine unbekannte Oberfläche, die auf keine spezielle Weise sein muss, sondern ist, wie sie ist. Du erkundest sie unvoreingenommen. Schätze jede Stelle dafür, dass sie ist, wie sie ist.

**Tag 4:** Iss dein Lieblingsgericht und genieße es in vollen Zügen. Alternativ: gehe einfach mal alleine in die Sauna oder ins Schwimmbad, falls du eigentlich gerne schwimmst oder gerne saunierst.

**Tag 5:** Stell dich mit geschlossenen Augen nackt vor den Spiegel, berühre dich und schätze dich. Mach dasselbe dann mit geöffneten Augen: **Du bist wundervoll und du bist so viel mehr, als das was du siehst.**

**Tag 6:** Fahr ans Meer, zieh deinen Lieblingsbikini an und genieße die Sonnenstrahlen.

**Voilà:** du hast nun die perfekte Bikini-Figur. Gratulation.

**Das Leben ist schön!**

**Una via per la sostenibilità: rispettare il proprio corpo**  
**Ein Weg zur Nachhaltigkeit: Sich so respektieren wie frau ist**

# Seitan selber machen

Seitan ist aus Weizengluten hergestellt und ist deshalb ein guter Eiweißlieferant. Er wird vor allem in der vegetarischen und der veganen Küche verwendet. Seitan hinterlässt einen viel kleineren ökologischen Fußabdruck als Fleisch und ist einfach herzustellen. Meist ist er in konventionellen Geschäften aufwändig in Plastik verpackt und ziemlich teuer. Ihn selber herzustellen ist deshalb eine gute Lösung. Der Prozess dauert zwar eine Weile, wenn man aber größere Mengen auf einmal herstellt, ist es den Aufwand wert.

**Zutaten:** 1kg weißes Weizenmehl, viel Wasser  
vorgeschlagene Gewürze: Sojasoße, 6 Knoblauchzehen, 1cm Ingwer, Koriander (Körner oder Pulver), Pfeffer, Salz

**Schritt 1** Das Mehl mit Wasser zu einem weichen Teig vermengen. Den Teig in eine große Schüssel mit Wasser legen und die Stärke auswaschen. Das Wasser mehrmals wechseln bis es nicht mehr milchig trüb wird, dann ist die Stärke aus dem Mehl ausgewaschen und nur noch das Gluten ist übrig.

**Schritt 2** Wem der erste Schritt zu zeitaufwändig ist, der/die kann auch direkt Weizengluten kaufen und beim zweiten Schritt einsteigen.

Die Glutenmasse in dünne Scheiben schneiden. In einem großen Kochtopf Wasser zum Kochen bringen. Fein geschnittenen Knoblauch und Ingwer, reichlich Koriander, Pfeffer, Salz und Sojasoße dazu geben und die Glutenstücke dazu fügen. Das Ganze sollte mindestens 45 Minuten kochen. Den Seitan aus der Brühe nehmen und gut ausdrücken.

**Schritt 3** Jetzt ist der Seitan bereit zur weiteren Verwendung. Er kann bei vielen Rezepten einfach statt Fleisch verwendet werden. Bei größeren Mengen bietet es sich an, einen Teil einzufrieren.

**Rezeptvorschlag:**  
Eine Scheibe Seitan mit Salz und Pfeffer würzen und in etwas Olivenöl anbraten.

**Una via per la sostenibilità: fare da sé**  
**Ein Weg zur Nachhaltigkeit: Selber machen**



Sadbhavana (Sadi) Pfaffstaller

Patrizia Gozzi

## Rezept um Freundschaft zu schließen

Dafür braucht es:

- Offener Geist
- Nettigkeit
- Liebe
- Wärme

Warum dieses Rezept ein altbewährtes Rezept unserer Eltern, Großeltern und Ur-großeltern ist?

Weil dieses Rezept, Freundschaft schließen, in jedem Winkel dieser Erde verstanden wird und weil dieses Rezept der Schlüssel zu einem glücklichen Leben in Zufriedenheit und Frohsinn ist. Freundschaften sind wichtig, vielleicht sogar eines der mit Abstand wichtigsten Dinge im Leben. Sie sind nicht nur für uns von Bedeutung, sondern auch für die gesamte Welt – ohne Freundschaft wären viele Dinge nie entstanden oder erfunden worden. Freundschaft ist das, was uns zu Höherem antreibt und was uns hilft, durchzuhalten. Es ist der Stoff aus dem die Träume sind und aus dem jeder gute Wille keimt. Freundschaften können die Welt verändern – jeden Tag für jeden von uns.

Una via per la sostenibilità: stringere alleanze  
Ein Weg zur Nachhaltigkeit: Für einander da sein

## Rezept für alle Fälle

Sind die Tage lang und schwer,

Hilft Bewegung immer sehr.  
Doch nicht putzen, bügeln, kochen, waschen,

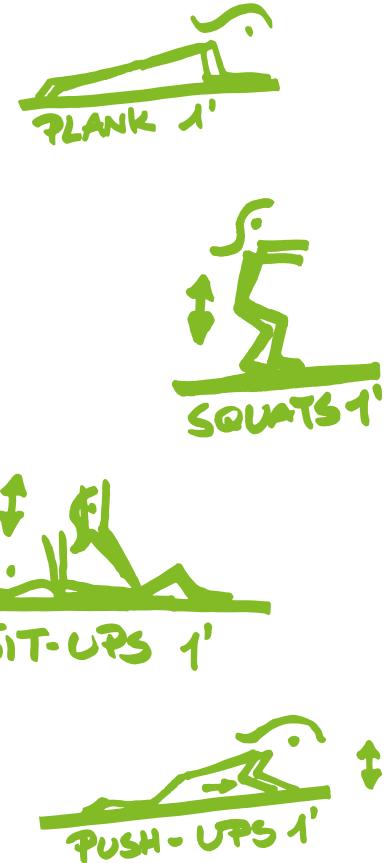
**Sondern spaßigere Sachen:**

Gehen, laufen, hüpfen, schwitzen,  
Bis die Haare nicht mehr richtig sitzen  
Die tolle Schminke ganz zerrinnt  
Und mit dem Schweiß zu Boden sinkt.  
Auf geht's mit frischem Mut nach draußen,  
Um dem Stress davon zu sausen.

Ein halbes Stündchen gehen oder laufen,  
Ohne allzu viel zu schnaufen,

Dann noch ein paar Übungen dazu,  
**Und schon bist du wieder du:**

Gelassen, heiter und entspannt,  
Damit steckst du alle an,  
Und verbesserst die Welt ein wenig mehr  
Als mit Gejammer und Geplärr.



Una via per la sostenibilità: muoversi  
Ein Weg zur Nachhaltigkeit: Sich bewegen



Brigitte Mair

Eva C. Pixner

## Fenster öffnen

frau öffne das fenster  
 und atme das leben  
 dann nehme sie eine blume  
 und merke, dass sie dufte  
 dabei vergesse sie nicht  
 den morgentau abzuschütteln  
 bis er glitzernd verdunste  
 nebenbei bereite sie die sonnenstrahlen vor  
 wärme sie mit liebe  
 und lasse sie ruhen  
 zuletzt mische frau freude dazu  
 schaue in die neugierigen augen ihrer tochter  
 und schenke ihr einen mittagskuss

## Decluttering Viel mehr als nur Aufräumen

Die meisten von uns erliegen immer wieder den Verlockungen des Konsums. Unsere Wohnungen sind vollgestopft mit Sachen, die wir entweder schon lange nicht mehr benutzen, die uns nichts mehr bedeuten oder die wir vielleicht überhaupt nie mochten, benutzt und/oder getragen haben. Sich von Überflüssigem zu befreien bedeutet Zeit, Ressourcen und Genuss dem wirklich Wichtigen zu widmen und lässt uns selbst schlussendlich mehr Luft zum Atmen.

**1. Kleiderschrank, Badezimmer, Küche:** Machen Sie die Sekundenprüfung: »Ist das Ding so wertvoll, dass ich es brauche und benutze?« Wenn nicht, teilen Sie Kleidung mit Freundinnen oder karitativen Vereinigungen. Ähnliches mit Schminksachen und Handtüchern. Bei Lebensmitteln in Küche bzw. Kühlschrank vertrauen Sie Ihrer Nase und handeln Sie! Verschenken Sie altes Geschirr ... und seien Sie gnadenlos mit Tupperware ohne Deckel!

**2. Erinnerungsstücke:** Manchmal behält man Dinge, die einem zwar nicht gefallen, aber ein Geschenk von einem lieben Menschen sind. Es ist trotz allem besser, diese jemandem zu geben, der sie mehr schätzt als wir oder sie wirklich braucht.

**3. Gehen Sie in jedes Zimmer:** und füllen Sie in jedem jeweils eine Tüte mit Sachen, die zu verschenken, zu spenden oder wegzugeben sind.

**4. Online-Entrümpelung:** Setzen Sie sich 5 Minuten hin und bestellen Sie alle Newsletters ab, die Sie ohnehin nicht lesen.

**Una via per la sostenibilità: contemplare la bellezza**  
**Ein Weg zur Nachhaltigkeit: Das Schöne sehen**

**Una via per la sostenibilità: liberarsi delle cose inutili**  
**Ein Weg zur Nachhaltigkeit: Entrümpeln**



Klaudia Resch

Silvia Rier

## Nachhaltigkeit im Kleiderschrank

In Westeuropa kauft jede Frau durchschnittlich 60 Kleidungsstücke pro Jahr. Mehr Nachhaltigkeit im Kleiderschrank ist machbar und spart Geld. Doch lässt sich dieses Vorhaben nicht in ein paar Tagen umsetzen, sondern es ist ein Prozess. Devise dabei: Kaufe bessere Kleidung, kaufe weniger davon und trage sie öfter. Und hier noch ein paar Zutaten für den Erfolg:

### Ausmisten:

Ein Kleiderschrank voll nichts zum Anziehen? Beim Ausmisten finden sich immer wieder ein paar Stücke, die eigentlich sehr schön sind. Und was du definitiv nicht (mehr) trägst, wird aussortiert und verschenkt, getauscht, verkauft.

### Second-Hand:

kein Kleidungsstück ist nachhaltiger als eines aus zweiter Hand, denn es verbraucht keine weiteren Ressourcen! Also bei Freundinnen, in Second-hand-shops, auf Flohmärkten, bei Tauschpartys, in Kost-Nix-Läden und Kleiderstuben, auf Facebook stöbern.

### Keine Impulskäufe:

Was Schönes beim Ausverkauf gesehen? Vor Impulskäufen schützen die Fragen: Sitzt es wirklich perfekt? Wie lange wird es halten? Wie oft werde ich das Kleidungsstück tragen? Was habe ich Passendes dazu? Und wenn keine Antwort gegen den Kauf spricht, dann mindestens zweimal darüber schlafen.

### Qualität kaufen:

Und wenn's dann doch mal was Neues sein soll, dann bitte ökologisch und fair, d. h. dass der Stoff ohne giftige Chemikalien angebaut/produziert und gefärbt wurde und dass das Kleidungsstück unter menschenwürdigen Arbeitsbedingungen und mit fairen Löhnen produziert wurde. Ja, das kann teuer sein! Aber Hand aufs Herz: Wer braucht 60 neue Kleidungsstücke pro Jahr?

*Una via per la sostenibilità: dare valore alla qualità  
Ein Weg zur Nachhaltigkeit: Weniger ist mehr*

## Vom Gehen (es war meine Rettung)

Es war an einem frühen Morgen, vielleicht fünf, halb sechs, eines beliebigen Tages vor etwa zehn Jahren, als ich, kurzentschlossen und radikal, einen Schlusspunkt setzte unter meine langjährige Karriere einer leidenschaftlichen Raucherin. Und nein, es war ganz gewiss nicht so, dass mir das Aufhören leicht gefallen wäre, ich litt sogar unter schwersten Entzugserscheinungen. Diesen Kampf aber entschied ich für mich, und meine stärkste Waffe hieß: Gehen.

*Gehen ist des Menschen beste Medizin (Hippokrates von Kos)*

Gehen, im klassischen Sinne der ur-menschlichen Art der Fortbewegung, war meine Rettung, auch noch, als ich den Entzug längst erfolgreich hinter mich gebracht hatte. Ein straffer Gang von etwa einer Stunde, an jedem Tag bei jedem Wetter zu jeder Jahreszeit, verfehlte nie seine Wirkung: klarend, befreiend, beflügelnd, inspirierend. Egal, mit welchem Problem, welcher Frage, welcher Last ich losgegangen war: Ich kehrte immer mit einer Lösung – erlöst – zurück.

*Ich kann nur beim Gehen nachdenken. Bleibe ich stehen, tun dies auch meine Gedanken; mein Kopf bewegt sich im Einklang mit meinen Beinen (J. J. Rousseau)*

So kann ich ohne weiteres sagen, dass ich im Gehen eine Lebensberaterin gefunden habe, eine überdies, die nichts kostet, und immer Zeit hat. Ich habe aber auch ein anderes Verhältnis zur Natur entwickelt: Ich setze mich ihr mehr aus, und lasse sie näher an mich heran. Das tut gut.

*Aufgrund dieses sinnlich sinnhaften Daseins, draußen Seins (G. Fitzthum)*

*Una via per la sostenibilità: camminare  
Ein Weg zur Nachhaltigkeit: Gehen*



Rosina Ruatti

Uli Spitaler

## Ricetta della ciambella e del panino

Mi piace ospitare le persone e creare contatti tra le personalità più diverse. Perché gli incontri riescano bene, come una ciambella con il buco, mi piace organizzare pasti all'aperto in estate o in casa d'inverno. Creare occasioni di convivialità, in cui gli amici sono rilassati e spiritosi, immersi in una conversazione sempre stimolante, è stancante, ma mi fa stare bene.

### **La Ciambella con il buco di mia nonna:**

*Farina 500 g, Zucchero 200 g, Burro 150 g, Uova intere 3, Lievito 1 bustina  
Buccia grattugiata di un limone, Sale un pizzico, Granella di zucchero per guarnire*

Mescolare gli ingredienti e con l'impasto fare una forma a ciambella sulla piastra foderata da carta da forno. Cuocere a 180 ° C per 30 minuti circa. Ottima da inzuppare nel latte

A volte, però, l'inesorabile ripetersi dei doveri quotidiani nel ruolo di "eterna" mamma diventa un peso che mi fa esprimere il peggio di me stessa ...

Ho imparato che l'allontanarmi, anche per poche ore, dai miei "doveri" di madre sempre presente ed a disposizione mi restituisce equilibrio e sicurezza in me stessa.

La scorsa estate ho sperimentato una fuga solitaria dalla famiglia di qualche giorno ed il lusso di questa lontananza mi ha permesso di rinnovare amicizie perdute e la gioia di ritrovarmi, poi, con i miei cari. Il tempo dedicato a me sola è rigenerante!

### **Il Panino della solitudine:**

*Pane riscaldato e croccante, Burro o maionese, Insalata, Fettine di cipolla rossa, Sale, Tonno o mozzarella*

Tutto apprezzato con cura perché anche l'occhio vuole la sua parte ed anche questo è volersi bene!

**Una via per la sostenibilità: star bene con se stesse e con gli altri**

**Ein Weg zur Nachhaltigkeit: Mit sich selbst und den anderen befreundet sein**

## Der schwarze Gürtel

Das Internet ist kein gemütlicher Platz. Dauernd will jemand Daten und Dates, Geld und Konsum von dir. Online-Unternehmen machen ihr Geld, indem sie deine Zeit und Aufmerksamkeit, dein Verhalten und am Ende deine Identität an Werbetreibende und viele andere Dritte verkaufen, von denen du im Zweifelsfall noch nie gehört hast. Das Internet ist ein wunderbarer Platz, um Frauennetzwerke in aller Welt zu schaffen, sich zu stärken und auszutauschen – Es ist aber auch der Wilde Westen, wo man dich ständig auszurauben versucht. Und Frauen werden besonders oft aus allen Hinterhalten beschossen.

### **Gelber Gürtel**

Lade niemals etwas hoch, was nicht die ganze Welt lesen soll. Überlege genau, wem du Einblick in dein Leben geben willst. Einmal im Netz, bleiben die Spuren und können schon lange in einem Datenstrom weiterverkauft worden sein. Lösche Cookies und Webprotokolle. Es gibt Suchmaschinen, die deine Daten nicht speichern, wenn sie auch nicht so allumfassende Ergebnisse liefern.

### **Blauer Gürtel**

Melde dich regelmäßig bei allen Konten ab. Mach dich fit bei Privatsphäreinstellungen. Poste nur Inhalte, die wahr, gut und notwendig sind. Benutze freie Software.

### **Brauner Gürtel**

Hilf mit bei der Zivilisierung des Internets. Jede vierte Frau hat schon einmal Anfeindungen in sozialen Netzwerken erlebt. Viele Hassbotschaften sind frauenfeindlich oder sexistisch, meldet Amnesty International. Unterstütze sie. Es geht um Verteidigung von menschlichem Anstand und Würde.

### **Schwarzer Gürtel**

In Bozen gibt es kostenlose Beratung zu Open-Source und Linux. Plane digitale Auszeiten: Geh raus! Nichts hält dich jetzt noch auf. Nur bloß nicht vergessen das Handy auszuschalten!

**Una via per la sostenibilità: sviluppare strategie di autodifesa digitale**

**Ein Weg zur Nachhaltigkeit: Digitale Selbstverteidigung**

Elda Toffol

## Antica ricetta di vita

Un po' di empatia,  
Tante emozioni,  
Un po' di umorismo  
Tanto altruismo,  
Avere cura  
Delle persone  
Con rispetto  
E attenzione  
Avere cura di se stessi  
Senza piangersi addosso  
E per finire,  
Una spruzzatina di rabbia,  
Quando ci vuole, ci vuole

**Esecuzione**

**Com-patire, com-prendere,  
mescolare bene, non accettare gerarchie negli ingredienti**



Gerda

## Geistesblitze

Sonntags bin ich gern zu Hause. Ich meide den Trubel, möchte mir bewusst Zeit nehmen für große Themen, die mich unterschwellig beschäftigen. Um mich in dieser komplexen und irrationalen Welt besser zurecht zu finden, brauche ich Vordenker und vor allem Vordenkerinnen. Wie schön, dass es die Sternstunden im Schweizer Fernsehen gibt! Besonders die Dialoge mit Barbara Bleisch, die ihren interessanten GesprächspartnerInnen ebenso interessante Fragen stellt, bringen mich weiter, entwirren meine Knöpfe im Hirn, klären die Sicht auf diffuse Horizonte, beleuchten viele Seiten einer Medaille, bereiten mich auf mögliche gesellschaftliche Entwicklungen vor und stärken mich für die aktuellen Herausforderungen. Ein bisschen wie die Auseinandersetzungen mit unseren „spitzen KandidatInnen“...

**Ein Rezept für alle, die sich differenziert und trotzdem leicht mit Fragen zu Religion, Philosophie und Kunst auseinandersetzen möchten und damit besser leben:** sonntags von 10 – 13 Uhr in SFR1.

Siehe auch [www.srf.ch/sendungen/sternstunde-philosophie](http://www.srf.ch/sendungen/sternstunde-philosophie)

**Una via per la sostenibilità: prendersi cura  
Ein Weg zur Nachhaltigkeit: Achtsamkeit schenken**

**Una via per la sostenibilità: trovare ispirazione  
Ein Weg zur Nachhaltigkeit: Orientierung finden**

## Più spazio... alle donne

Per la pianificazione dello spazio nelle nostre città ci vuole un doppio sguardo: le donne vivono lo spazio pubblico e privato in modo diverso rispetto agli uomini e il loro sguardo è un ingrediente che non può mancare. Tradizionalmente la pianificazione del territorio si basa su uno standard, spesso inconsapevolmente "maschile", perché ancora molti urbanisti, amministratori, membri di giuria, politici ecc. sono uomini.

**Per creare uno spazio accessibile e vivibile a tutte e tutti procedere dunque come segue:**

1. Moltiplicare lo sguardo per tenere conto delle diverse esigenze delle persone che abitano.
2. Scoprire che donne e uomini hanno abitudini diverse: gli uomini si muovono in modo "lineare", le donne invece hanno un movimento "zigzagante", perché i loro spostamenti includono più tappe.
3. Prendere coscienza che uomini e donne usano lo spazio pubblico in orari diversi e che hanno esigenze diverse sulla sicurezza e alle possibilità di incontrarsi.
4. Vedere che le diversità sono tante altre: esistono le famiglie monogenitoriali, le donne anziane, i single e tutte hanno esigenze diverse sia per l'uso dello spazio pubblico che di quello privato.

Una volta seguite queste brevi istruzioni, chiedere alle persone direttamente interessate e solo poi iniziare a pensare e progettare gli spazi che tutte e tutti noi condividiamo.

**Una via per la sostenibilità: creare un mondo a misura di tutte e tutti**  
**Ein Weg zur Nachhaltigkeit: Die Welt nach Menschenmaß gestalten**

## Ein Mobilitätstagebuch hält fit und spart CO<sup>2</sup>

Angefangen hat alles mit einem **Selbstversuch** vor ein paar Jahren: Schaffe ich es, meinen ökologischen Fußabdruck so zu verkleinern, dass mein Lebensstil nachhaltig ist? Zumindest für 6 Monate? Damals habe ich angefangen, ein Mobilitätstagebuch zu führen - das mich seither täglich begleitet. Wie das aussieht? Ganz einfach: ein Excel-File mit mehreren Spalten. In die erste Spalte schreibe ich das Datum, in die anderen die täglichen Kilometer, die ich mit den diversen Fortbewegungsmitteln zurücklege: Meine Spalten heißen Rad, Bus, Zug, Auto allein, Auto mehrere Personen, Schiff, Flugzeug (diese Spalte sollte natürlich immer leer bleiben, was mir leider nicht jedes Jahr gelingt). Als Gedächtnisstütze hat sich auch die Spalte „Kommentar“ als hilfreich erwiesen (z. B. wenn ich mich mal wieder über die Anzahl der km in der Spalte „Auto allein“ ärgere). Täglich fütttere ich mein Mobilitätstagebuch mit Daten, und als Belohnung gibt es die monatliche und jährlich „Abrechnung“ - und jede Menge Grafiken.

**Auswirkungen?** Ich fahre öfters mit dem Rad oder gehe zu Fuß. Auch Regen oder Schnee kann mich nicht mehr davon abhalten, Distanzen bis 5 km mit dem Rad zurückzulegen. Mein Mobilitätstagebuch hält mich also fit! Längere Distanzen plane ich besser als früher: Komme ich da auch mit Bus oder Zug oder mit einer Mitfahrgelegenheit hin?

Die größte **Überraschung** ist für mich jedes Jahr die Anzahl der zurückgelegten Gesamtkilometer. Bin ich wirklich so viel unterwegs? Ohne Mobilitätstagebuch würde ich das nicht glauben! Und was mich am meisten ärgert? Dass ich es bisher nicht geschafft habe, in einem Jahr mehr Kilometer mit dem Fahrrad als alleine im Auto zurück zu legen. Aber das wird noch, wetten??!

**Una via per la sostenibilità: trasportarsi dolcemente**  
**Ein Weg zur Nachhaltigkeit: Sich umweltfreundlich bewegen**

## Sex nach Art des Hauses

Zu einem guten Leben kann Sex dazugehören, und wenn, dann natürlich! guter Sex.

Wir empfehlen folgendes Rezept, gerne auch für zu Hause zum Nachkochen:

### Zutaten:

- Viel Zeit
- Ort des Wohlfühlens
- Ein passender Partner, eine passende Partnerin – oft ist frau sich selbst die beste Partnerin!
- Sexspielzeug nach Belieben
- Konsens
- Sagen, was ihr gefällt - für sie
- Nachfragen, falls er nicht sicher ist – für ihn (Grundrezept!)
- Kondom – für ihn (empfohlen)
- Dankbarkeit und Humor

### Zubereitung:

Frau nehme viel Zeit, verzichte gänzlich auf Leistungsdruck (das macht das Gericht sehr schwer verdaulich) und begebe sich an den Ort des Wohlfühlens.

Mit Mann sei folgende weitere Zutat unbedingt beizumengen: Konsens. Um die Zutat Konsens völlig zur Entfaltung zu bringen, sollte er nachfragen, bevor er spontan und ungefragt von einer Sache in die nächste wechselt (z.B. vom Küssen zum Streicheln der Intimzonen) und hier sei zu bedenken, dass „Vielleicht“ oder „Bin mir nicht sicher“ ein Nein bedeuten.

Die unverzichtbare Prise Salz ist das Genießen. „Vorspiel“ gibt es beim modernen Sex ebensowenig wie „die Penetration“ als obligate Hauptspeise. Bei gemeinsam entworfenem Sex kann man/frau aufnehmen oder aufsuchen, geben und nehmen, kommen und gehen.

Einander dankbar sein, rückt an die Stelle der Zielstrebigkeit. Zielstrebiger Sex ist wie Essig im Schokomousse, wie Zucker auf Hirtenmaccheroni.

Und schließlich der Rat der Expertin: Kein guter Sex, wo nicht gelacht wird! Lachen entspannt die Muskeln, verschönert die Augen und ist ein sicheres Zeichen, dass beide sich wohlfühlen.

**Gutes Gelingen und viel Spaß!**

*Una via per la sostenibilità: dare e ricevere consenso*

*Ein Weg zur Nachhaltigkeit: Sich auf Konsens verständigen*

## Mein Rezept - La mia ricetta

# Rezept, um die Politik zu verbessern:

## Möglichst viele Frauen wählen!

## Ricetta per migliorare la politica:

## Votare tante donne!

**Redaktion/redazione:** Brigitte Foppa, Uli Spitaler, Silvia Rier, Gerda Gius, Serena Rauzi  
**Auftraggeber/committente:** Verdi • Grüne • Verc, BZ, Bindergasse 5, via Bottai 5  
**Druck/stampa:** Medus, Meran

Falls ihr ebenfalls Rezepte für ein besseres Leben beitragen möchtet, freuen wir uns sehr. Schickt gerne an [\*\*donnefrauen@verdi.bz.it\*\*](mailto:donnefrauen@verdi.bz.it)!  
Se avete delle belle ricette per un mondo migliore e volete condividerle, mandatele a [\*\*donnefrauen@verdi.bz.it\*\*](mailto:donnefrauen@verdi.bz.it)!

# Unser Spitzenteam 2018

## La squadra di punta 2018



**Stefan Perini**

**Chiara Rabini**

**Tobias (Tobe) Planer**

**Corinna Lorenzi**

**Markus Frei**

**Hanspeter Staffler**

**Brigitte Foppa**

**Riccardo Dello Sbarba**

**Laura Polonioli**

