



Die Zukunft gehört uns  
verbundenen Naturliebhabern,  
die sich für den Schutz und den  
Erhalt dieser wunderschönen  
Welt einsetzen.

Magdalena Gschnitzer,  
Umweltaktivistin



Magdalena Gschnitzer ist wohl die bekannteste Umweltaktivistin Südtirols. Sie möchte aufzeigen wie jede/r Einzelne etwas verändern kann.

## MIT ESSEN DIE WELT VERÄNDERN

Magdalena (Maggy) Gschnitzer kommt aus Gasteig und setzt sich seit fast acht Jahren als Umweltaktivistin für den Erhalt der Meere, der Natur und für Tierrechte ein. In ihren Vorträgen und Workshops geht es ihr vor allem darum, Brücken zu bauen zwischen dem „man sollte mal“ und „ich mach das jetzt“. Sie glaubt fest daran, dass jede und jeder diese Welt positiv verändern kann. Da viele das allerdings häufig nicht für möglich halten, geht es in ihren Vorträgen hauptsächlich darum, genau diese Möglichkeit aufzuzeigen: wie jede/r Einzelne ganz einfach und auch mit kleinen Schritten etwas bewegen kann.

### An welchen Projekten arbeitest du gerade?

Maggy Gschnitzer: Zurzeit arbeite ich mit einer tollen Firma aus Südtirol am richtig coolen Umweltprojekt **SANUSPLANET**. Dieses Projekt liegt mir sehr am Herzen, denn 2021 werden wir eine Foundation gründen, welche ganz viele mega schöne Umweltorganisationen weltweit finanziell unterstützt. Ich habe gerade mein zweites Buch fertig geschrieben, welches voraussichtlich im März erscheint und arbeite ab 2021 wieder intensiv an der Produktion meines Dokumentarfilms **HOPE**. Dieser Film handelt von den wundervollen Menschen und Organisationen, welche mir in meinen Jahren als Aktivistin immer wieder jene Hoffnung gegeben haben, auch weiterhin an das Gute im Menschen zu glauben. Ich weiß, dass viel Schlimmes auf der Welt passiert. Ich weiß aber auch, dass mindestens genau so viel Gutes zeitgleich geschieht und genau davon werde ich in diesem Film erzählen.

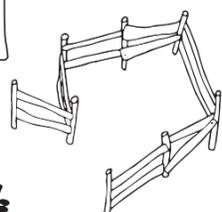
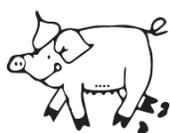
### Du hast ein veganes Kochbuch geschrieben. Was war deine Motivation dafür?

Maggy Gschnitzer: Als ich begann mich „rein pflanzlich“ zu ernähren, bemerkte ich sehr schnell, dass das die beste Entscheidung meines Lebens war. Ich durfte bei meinen Kampagnen von vielen tollen Köchen und Köchinnen lernen, wie einfach und krass lecker rein pflanzliche Gerichte sein können und somit begann meine **Liebe zum Kochen**. Weil ich als Aktivistin jede Menge Hintergrundinformationen über die Nutztierhaltung, die Herstellung tierischer Lebensmittel und deren Zusammenhang zu Umweltproblemen erlebte, wurde es immer klarer für mich, dass es notwendig ist, viele Menschen für eine rein pflanzliche Ernährung zu begeistern. Ich wollte nicht einfach nur Rezepte zum Nachkochen teilen, sondern mit dem Buch vor allem darauf aufmerksam machen, wie viel wir durch unser westliches Konsumverhalten (häufig unwissend) zerstören. Und weil eine Ernährungsumstellung auch Spaß machen muss, damit sie von vielen Menschen umgesetzt wird, hat die Illustratorin Myriam Teissl noch wahnsinnig coole Illustrationen zu den Rezepten und Texten im Buch gestaltet.



### LASS DIE SAU RAUS!

Entdecke krass leckere,  
rein pflanzliche Gerichte mit  
coolen Illustrationen und  
Hintergrundinfos.



### Was ist dein Lieblingsrezept im Buch?

Maggy Gschnitzer: Im Sommer liebe ich vor allem kalte Gerichte, wie Gazpacho oder Salat mit Mandellaibchen oder Lupinenfeta. Das Chili sin Carne, Seitan-Gulasch mit Spätzle oder der Linsen-Tempeh-Burger mit „Speck“ aus Reispapier sind vor allem für die Groß-Hunger-Tage gut geeignet, das vegane Sushi mit Räucherkarotten ist auch mega lecker und als Dessert empfehle ich vor allem entweder den Schokomousse-Kuchen oder die Kokos-Zitronen-Tarte.

### Gibt es Dinge auf die man aufpassen sollte, wenn man auf vegane Ernährung umstellen möchte?

Maggy Gschnitzer: Die Daten der letzten 20 Jahre haben ausgereicht, dass einige der größten Ernährungsorganisationen der Welt in Kanada, Amerika, Großbritannien, Australien und Portugal in ihren Positionspapieren klar schreiben, dass eine ausgewogene rein pflanzliche Ernährung für jede Phase des Lebens eine gesunde und bedarfsdeckende Alternative bietet (inklusive Schwangerschaft, Stillzeit und Kleinkindesalter). Diese Ernährungsweise geht sogar mit einer Risikoreduktion von so gut wie allen kanzerogenen Erkrankungen einher, wenn sie gut ausgewogen ist. Natürlich müssen wir auch einige Eckpfeiler klar betrachten, damit eine vegane Ernährung nicht nur „tierleidfrei und umweltfreundlich“ ist, sondern auch gesundheitsförderlich. Wichtig ist es, genügend Eisen, Zink und Magnesium zu sich zu nehmen. Dies gilt jedoch genauso für eine herkömmliche westliche Ernährungsweise. Es ist wichtig zu wissen, dass jedes Gramm Eisen, Zink, Magnesium, Kalzium und so weiter, ursprünglich nicht aus dem Tier stammt, sondern aus dem Boden. Da Tiere sich von Pflanzen ernähren oder von anderen Tieren, die wiederum zuvor Pflanzen gefressen haben, nehmen sie diese Nährstoffe auf und akkumulieren sie. Das heißt, wir können einfach das Tier aus unserer Nahrungskette rausnehmen und uns diese Nährstoffe auch durch das Essen von Pflanzen zuführen. Vitamine, Mineralstoffe und auch Proteine haben Tiere nur in ihrem Körper, weil sie ursprünglich Pflanzen gefressen haben. Pflanzen sind die einzigen, die wirklich Proteine im Rahmen der Photosynthese herstellen können. Dasselbe gilt für Vitamine. Vitamin B12 ist der einzig wirklich kritische Nährstoff einer veganen Ernährungsweise, jedoch wissen wir heute, dass B12 nicht nur in veganer Ernährung kritisch ist, sondern auch in einer herkömmlichen „westlichen Ernährungsweise“. Die Kombination von Hülsenfrüchten und vollwertigen Getreideprodukten ist sehr wichtig, vor allem für die Proteinversorgung.

### Was kann deiner Meinung nach jede bzw. jeder Einzelne dazu beitragen, um unsere Welt zu verändern?

Maggy Gschnitzer: Es gibt so viele Möglichkeiten, wie sich jede/r Einzelne für den Schutz und den Erhalt dieser wunderschönen Welt einsetzen kann. Aktivismus beginnt nicht auf der anderen Seite der Welt, sondern genau hier, genau jetzt. Auf meinem Teller, in meinem Kleiderschrank und in meinem Badezimmer. Wir haben die geniale Chance bei jedem unserer Einkäufe die Umwelt zu schützen, indem wir auf die Produktionshintergründe von Artikeln achten, auf die Verpackung, den Transportweg und darauf, ob die Produkte, die wir kaufen, fair hergestellt wurden. Im Grunde ist es egal, wo genau wir damit beginnen uns einzusetzen, ob bei Umwelt- und Meeresschutz oder bei Tier- und Menschenrechten: Am Ende ist es alles eins, weil alles miteinander verbunden ist. Eine sehr **lehrreiche Erkenntnis** möchte ich hier noch gerne teilen: **Hin und wieder auf Dinge zu verzichten, die wir gar nicht brauchen, ist der größte Luxus überhaupt.** Wenn ich **NEIN** zum Kauf von irgendwas sagen kann, bedeutet das doch, ich brauche es nicht zum Überleben und das bedeutet, ich habe alles, was ich zum Leben brauche. Das ist doch Luxus oder nicht? Viele Menschen können nicht verzichten, da sie sonst verhungern würden.

### Gibt es Termine oder Möglichkeiten dich in nächster Zeit zu treffen?

Maggy Gschnitzer: Die derzeitige Situation macht das Planen von Vorträgen auch für mich nicht einfach. Das Jahr 2021 werde ich vor allem meinem Dokumentarfilm und den Buchvorstellungen meiner zwei Bücher widmen. Informationen zu meinen Projekten sowie darüber, wann ich wo einen Vortrag halten werde, können entweder über meine Social Media Kanäle oder über meinen Newsletter erfahren werden. Und wer Lust darauf hat, bei meiner **30-Tage HOPE-Challenge** mitzumachen und für **einen Monat lang täglich kurze Inputs zu Umweltthemen und zur Persönlichkeitsentwicklung** von mir zu erhalten, was ich zum Leben brauche. Das ist doch Luxus oder nicht? Viele Menschen können nicht verzichten, da sie sonst verhungern würden.

Wenn wir unsere Zukunft und vor allem jene der Kinder schützen wollen, ist es jetzt Zeit unser Konsumverhalten drastisch zu verändern. Die zukünftige Generation verdient es sich, eine schöne Welt zu erleben. Dafür lohnt es sich unser Essverhalten zu verändern. Ich weiß, dass Tiere Schmerzen empfinden, dass sie fühlen und lieben, genauso wie wir Menschen es tun. Früher habe ich das selbst irgendwie geahnt, indem ich Tiere gegessen habe. Heute möchte ich jedoch meine Erkenntnis mit Menschen teilen, damit vielleicht auch andere Tiere als empfindende Lebewesen wahrnehmen.

## TERMINE

### > Fotokalender für mehr Hoffnung

Im Rahmen des Projektes „**ExPEERience**“, organisiert vom Jugendzentrum papperlapapp, haben **20 Jugendlichen** zwischen 14 & 18 Jahren **gemeinsam einen Fotokalender** für das **Jahr 2021 kreiert**. Der Kalender kann ab sofort gegen eine **Mindestspende von 10,00 €** im **Jugendzentrum bestellt werden**. Der Kalender wird direkt nach Hause geliefert.

Mit der **Spendenaktion** werden die Jugendlichen die **Vereinigung für krebserkrankte Kinder in Südtirol „Peter Pan“ unterstützen**.

Der Fotokalender kann hier bestellt werden:

anna.jochim@papperla.net  
Tel. +49 1525 600 5513 (WhatsApp)

Weitere Infos auf [www.papperla.net](http://www.papperla.net)

## INFO

### „Aktion unVERZICHTbar 2021“

Aus der „**Aktion Verzicht**“ wird heuer eine „**Aktion unVERZICHTbar**“: Im Zeitraum zwischen **Aschermittwoch, 17.02.21** und **Karsamstag, 03.04.21**, wird die Bevölkerung dabei wieder zum Mitmachen aufgerufen und zwar dieses Mal auf bestimmte Werte, Haltungen und Ideale trotz Corona nicht zu verzichten.

„Das Corona-Virus beeinflusst unser Leben mehr als uns lieb ist, vor allem verlangt es uns viel an Verzicht ab. Doch es gibt ein **paar Dinge** bzw. ein **paar Werte**, auf die wir trotz Corona **nicht verzichten** sollten bzw. dürfen. Diese möchten wir in den Vordergrund stellen und deshalb die „**Aktion Verzicht**“ **heuer zur „Aktion unVERZICHTbar**“ machen“, sagt Peter Koler vom Forum Prävention, das gemeinsam mit der Caritas, dem Katholischen Familienverband, dem deutschen und ladinischen Bildungsressort und der Arbeitsgemeinschaft der Jugenddienste die „**Aktion im Jahr 2004 gegründet hat**. Ihnen haben sich von Jahr zu Jahr mehr Institutionen, Einrichtungen und Vereine angeschlossen. Inzwischen sind es **insgesamt 65**, die sich zum Teil mit „eigenen Aktionen“ einbringen werden. **Die „Aktion unVERZICHTbar 2021“ beginnt am Aschermittwoch, 17.02.21 und endet am Karsamstag, 03.04.21.**

Die für **jeden Menschen** von uns „**unverzichtbaren**“ Werte wie Vertrauen, Beziehungen, Bewegung usw. sind als Worträtsel auf den Plakaten zu finden und werden als GIFs auf Facebook & Instagram gepostet. Mehr **Infos** über die Aktion finden sich unter [www.aktion-verzicht.it](http://www.aktion-verzicht.it)



### IMPRESSUM

Südtirols Katholische Jugend  
Silvius-Magnago-Platz 7 | 39100 Bozen  
Tel. 0471 970 890 · [redaktion@skj.bz.it](mailto:redaktion@skj.bz.it)  
[www.facebook.com/SKJnews](http://www.facebook.com/SKJnews)  
Redaktion: Heidi Gamper  
Gestaltung der Seite: Jana Köbe

[www.skj.bz.it](http://www.skj.bz.it)