

FEBRUAR NR. 2/2017 € 3,-

# miss

WO IMMER DU BIST

BESSER SHOPPEN

Faire Looks  
fürs gute  
Gewissen

BESSER LIEBEN

Warum  
Langeweile  
dein Sexleben  
verbessert

10

NACHHALTIGE TIPPS  
VON AMANDA  
SEYFRIED



# Ich bin gut!

**STARK SEIN:** WARUM WIR AUF SELBSTBEHAUPTUNG STATT ANGST SETZEN

**FIT SEIN:** EIN SUCHTGETRIEBENER ZUCKERJUNKIE AUF ENTZUG

9 004575 900742 02

Österreichische Post AG, PZ 112038749 P, missMEDIA GmbH, Hainburger Straße 33, 1030 Wien/Retouren an Postfach 100, 1350 Wien



≡  
 Die Zucht von  
 Insekten verursacht  
 kaum CO<sub>2</sub>.  
 ≡

# Grün hinter den Ohren

Sie sind jung, motiviert und wollen vor allem eines: die Welt zu einem besseren Ort machen. Wir haben mit vier Unternehmern geplaudert, die sich das Thema Nachhaltigkeit zu Herzen genommen und daraus einzigartige Produkte gesponnen haben.

REDAKTION: VIKTORIA HERBST, SARAH GASSER

## Katharina Unger, 26

GRÜNDERIN UND CEO VON LIVIN FARMS (LIVINFARMS.COM),  
HAT EINE MEHLWURMFARM ERFUNDEN

**W**ie hat deine ungewöhnliche Liebe zu Insekten-Snacks angefangen? Es war auch bei mir keine Liebe auf den ersten Blick, aber auf den ersten Biss! Ich habe

für meine Masterarbeit zum Thema *Future Food Integrity* recherchiert und bin so auf Insekten gekommen. Ich holte mir unterschiedlichste Insekten aus dem Zoofachhandel und kochte und verkostete sie daheim. Textur, Geschmack und das Gesamterlebnis des Insektenessens fand ich sofort spannend.

**Sollte man deiner Meinung nach Fleisch durch Insekten ersetzen?**

Ich will nicht sagen, dass wir unseren Konsum total auf Insekten umstellen sollen, aber sie sind auf jeden Fall eine Alternative – genau, wie man zwischen Rind oder Huhn wählt. Das Insekt ist eine weitere, gesunde und nachhaltige Wahl. Was mich dabei besonders überzeugt hat, ist, dass Insekten auf Abfallprodukten gezüchtet werden können. Sie benötigen hierbei nicht zusätzlich Wasser, brauchen nicht viel Raum und die Zucht verursacht kaum CO<sub>2</sub>. Außerdem sind sie mit ihrem hohen Proteingehalt, vielen Vitaminen und ungesättigten Fettsäuren äußerst gesund!

**Wie würdest du den Geschmack beschreiben?**

Nussig und mild. Daher passen sie in so viele verschiedene Gerichte – von süß bis salzig.

**Dennoch assoziieren die meisten Menschen mit Insekten Ekel. Wie kann man den überwinden?**

Auf emotionaler Ebene muss man sich einfach vorstellen, dass ein Insekt nicht viel mehr ist als ein Shrimp, der einmal an Land hüpfte und sich dort zum Insekt weiterentwickelte! Klar, wenn wir Insekten in der Natur sammeln, dann können sie Gefahrenstoffe beinhalten und „unrein“ sein, aber nicht, wenn wir sie kontrolliert und hygienisch zu Hause züchten.

**Kann jeder Insekten zu Hause züchten oder braucht man dafür bestimmte Voraussetzungen?**

Mit unserem „Hive“ kann jeder Superfood-Mehlwürmer zu Hause züchten und ernten. Du kannst deine Mehlwürmer nachhaltig auf Gemüseabfällen aus deiner Küche züchten und weißt immer zu 100 Prozent, was du isst. Am Ende der Erntephase stellt man die Würmer in den Gefrierschrank, und nach einigen Stunden ist dann auch dieser „Schlachtvorgang“ abgeschlossen und man kann sie wie Fleisch rösten, kochen oder anderweitig zubereiten. Voraussetzung ist eigentlich nur, dass man Lust darauf hat, sich eine halbe Stunde bis Stunde pro Woche darum zu kümmern.

**Was hat dich angetrieben, dich für die Umwelt einzusetzen?**

Ich bin auf einem Bauernhof groß geworden und später nach Hongkong gezogen. Ich wollte ein kleines Stück ländliche Bedachtheit in die großen Städte dieser Welt bringen. Und wie könnte das besser funktionieren als mit einem Gerät, das bei den Leuten zu Hause eine „Food Revolution“ startet?





# Mark Baigent, 26

DESIGNER VON GENDERNEUTRALER MODE  
(MARKBAIGENT.COM)

**W**as hat dich dazu inspiriert, gender-neutrale

### Mode zu designen?

Mich hat schon immer gestört, dass es in allen Modehäusern eigentlich immer nur zwei Abteilungen gab: Männer und Frauen. Mit etwa 13 Jahren habe ich begonnen, mit Kleidung zu experimentieren und absichtlich Teile anzuziehen, die eigentlich aus der Frauenabteilung stammen. Ich hinterfragte die gesellschaftlichen Geschlechterrollen schon sehr früh. Also war mir immer schon klar, dass ich Mode schaffen möchte, die nicht zu 100 Prozent einem Geschlecht zugewiesen werden kann.

### Wie würdest du deine derzeitige Kollektion beschreiben?

Meine Mode ist avantgardistisch und tragbar, ein Dialog zwischen Konventionalismus und der Avantgarde. Die derzeitige Kollektion heißt *Scum*. Es ist eine Hommage an alle Menschen, die anders sind, die nicht in das System passen.

### Wo produzierst du deine Kleidung?

Vor etwa einem Jahr habe ich beschlossen, nach Bali zu ziehen und meine Kollektion hier zu produzieren. Die Produktion gehört einer Freundin von mir, mit der ich zusammen und vor Ort sichergehe, dass die Produktion unter fairen Konditionen nach österreichischen Standards abläuft. Das heißt: geregelte Arbeitszeiten und keine Überlastung der Mitarbeiter. Zusätzlich verwende ich hauptsächlich natürliche, regionale Materialien wie Seide, Baumwolle, Leinen, Hanf, Bambus, Kaktus und dergleichen.

### Worauf achtest du, wenn du dir privat neue Outfits zulegst?

Was Kleidung angeht, so sitze ich ja direkt an der Quelle, da ich sie mir selbst nähen kann. Ich lege generell jedem ans Herz, herauszufinden, welche Fertigkeit man beherrscht, um etwas herzustellen, das einem den Gang zum Supermarkt oder zur Boutique erspart. Wenn ich mir etwas kaufe, dann lege ich großen Wert auf Qualität, damit das neue Teil so lange wie möglich, im besten Fall für immer hält. Für Kleidung ist auch Secondhand ein sehr guter Tipp!

### Was sind denn die größten Herausforderungen, mit denen man im nachhaltigen Mode-Business kämpft?

Die meisten Marken produzieren in Billigländern unter schlechten Bedingungen. Zusätzlich sind wir es gewohnt, Kleidung zu extrem billigen Preisen zu kaufen, sodass wir vergessen haben, wie viel Arbeit beispielsweise in einem Wintermantel steckt. Noch nie haben Europäer so wenig Geld für Kleidung ausgeben müssen wie in den letzten 50 Jahren. Das macht es schwer, bewusste Kunden zu erreichen.

### Warum hast du dich für diesen Produktionsweg entschieden?

Während eines Besuchs in Indien sah ich katastrophale Arbeitsbedingungen. Dies hat mich inspiriert, etwas verändern zu wollen. Mein Herz brennt für die Menschen in Asien. Ich möchte durch meine Kunst so vielen Menschen wie möglich helfen. Mode kann eine Veränderung bewirken, wenn wir uns als Designer und Endkonsumenten mobilisieren und bewusster und nachhaltiger leben.



⇓  
Noch nie haben  
Europäer so wenig  
Geld für Kleidung  
ausgeben müssen.





## Carina Pirngruber, 38

GRÜNDERIN VON NUSSYY (NUSSYY.AT),  
ENTWICKELT GEFRIERTROCKNETE FRÜCHTE,  
NÜSSE UND SUPERFOOD AUS ÖSTERREICH

**W**as ist Nussyy und wofür steht es?  
Typische Nussyy-Produkte sind beispielsweise gefriergetrocknete Erd- oder Himbeeren sowie Chia-Samen, Açai-Pulver, Maca-

Pulver oder Bio-Cacao-Nibs. Die Produkte stehen für Bioqualität, ganz nach dem Motto „Eat, care, love“ – sich bewusst gesund und gut zu ernähren, gleichzeitig Verantwortung für seine Mitmenschen zu übernehmen und die Liebe zum Produkt und den Genuss zu leben. Bio ist hier ein Muss und Regionalität eines meiner größten Anliegen.

### Wie ist deine Firma entstanden?

Zu Beginn meiner Geschichte habe ich aus gesundheitlichen Gründen Unverträglichkeiten auf Zusätze in Lebensmitteln entwickelt und kaum noch etwas essen können. Ich habe mich dann bewusster darauf konzentriert, woher unser Essen eigentlich stammt und was ich zu mir nehme. Ursprüngliche und vollkommen naturbelassene Produkte haben mir damals auf die Beine geholfen. Genau dieses Gefühl möchte ich jetzt auch den Konsumenten vermitteln.

### Bei deinen Produkten dreht sich auch viel um Charity – kannst du uns dazu ein wenig erzählen?

„Care“ ist ja eines meiner Leitmotive. Mein Ziel ist es, meine Mitmenschen nicht nur mit der bestmöglichen Qualität zu versorgen, sondern eben auch die Sorge für meine Umwelt und diese Philosophie mithilfe von Partnern in die Welt hinauszutragen. Ich unterstütze auch das *Jane Goodall Institut Austria*, weil es um das Thema nachhaltiges Wirtschaften und den bewussten Umgang mit unseren Ressourcen geht. Jedes verkaufte Produkt unterstützt die Organisation.

### Welche Rolle spielen Regionalität und Nachhaltigkeit bei deinen Produkten?

Soweit es geht, setze ich auf regionale Ware. Auch unsere gesamte Verpackung findet in Österreich statt. Das Unternehmen, das für uns die Gefrier Trocknung macht, haben wir im Vorfeld dabei unterstützt, eine Biozertifizierung zu erlangen. Auf diese Art können wir auch einen Beitrag zur österreichischen Wirtschaft leisten.

### Was möchtest du mit deiner Firma erreichen?

Ein Ziel ist es auf jeden Fall, das Motto „Eat, care, love“ weiter fortzusetzen bzw. einer noch breiteren Öffentlichkeit zugänglich zu machen. Zum einen soll Nussyy zum täglichen Begleiter für alle werden, die sich bewusst und gesund ernähren und gleichzeitig einen Beitrag zu ihrer Umwelt leisten möchten; zum anderen möchte ich auch weiterhin etwas von meinen kleinen Erfolgen weitergeben und Charity-Einrichtungen in ihrer Arbeit unterstützen.



Naturbelassene  
Produkte haben  
mir wieder auf die  
Beine geholfen.







## Peter Leitner, 32

**ERFINDER BZW. GRÜNDER VON PEDACOLA (PEDACOLA.AT),  
DER ÖSTERREICHISCHEN VARIANTE EINES COLA-GETRÄNKS**

**Wie kam dir die Idee, ein eigenes Cola zu entwickeln?**

Die Leidenschaft zum Essen und Trinken und vor allem, mit natürlichen und regionalen Produkten zu arbeiten, stand immer schon im Mittelpunkt. Die Idee kam mir, als ich eines Tages bei meinem Vater im Baumarkt war und dort die Eberraute, auch „Colastrauch“ genannt, entdeckte. „Wow!“, dachte ich, „ein regionales Cola wäre spannend!“ So begann die zweijährige Experimentier- und Entwicklungsphase.

**Worin liegt der Unterschied zu herkömmlichem Cola?**

*Pedacola* ist hell, weil wir auf Zuckercouleur und die Kolanuss verzichten. Dadurch enthält es kein Koffein und wirkt nicht aufputschend, sondern anregend. Es ist also ein Erfrischungsgetränk – ein Kräutersirup auf Bio-Rübenzuckerbasis. Das natürliche Cola-Aroma ergibt sich aus der Eberraute in Kombination mit Vanille, frischem Zitronen- und Limettensaft sowie den Gewürzen – alles ohne Konzentrate und Farbstoffe und bio angebaut, versteht sich.

**Wie wichtig ist dir Nachhaltigkeit bei der Erzeugung?**

Wir erzeugen nur den Sirup, um den Transport zu erleichtern und die Umwelt zu schonen, da der Sirup dann im Lokal oder zu Hause mit Mineralwasser oder Soda aufgespritzt wird – so hat es auch den typischen Cola-Prickel-Effekt. Produziert wird bei einem Biobauern in der Nachbargemeinde, dessen Anlage mit erneuerbarer Energie betrieben wird. Bei den Produkten ist uns wichtig, dass diese aus Biobetrieben kommen und wir unsere Erzeuger und Händler persönlich kennen. Hier sind wir auf einen guten Weg mit 94 % Bio-Anteil – Ziel sind natürlich 100 %!

**Wie ist das Feedback auf dein Cola? Kannst du schon davon leben?**

Das Feedback ist großartig! Die Nachfrage ist so gut, dass ich zurzeit nur meine bestehenden Kunden bedienen kann und eine Evidenzliste für die kommende Saison anlegen musste. Seit rund einem Dreivierteljahr muss ich nicht mehr jobben gehen, um das ganze Projekt zu finanzieren.

**Und wo kann man dein Cola kosten?**

In erster Linie in Gastronomiebetrieben und bei regionalen Einzelhändlern im Mühlviertel. Eine Liste mit sämtlichen Betrieben findet man aber auch auf der Website.

**Abgesehen von deinem Cola: In welchen Bereichen bist du sonst noch „green“ unterwegs?**

Da ich auf dem Land aufgewachsen bin und mittlerweile wieder dort lebe, bin ich ständig im Grünen. Ich schaue, woher ich meine Lebensmittel beziehe bzw. versuche, mich so gut wie möglich selbst mit Gemüse, Kräutern und Obst aus dem eigenen Garten zu versorgen. Eier bekomme ich im Sommer von meinen Wachteln, nächstes Jahr sollen Hühner folgen. Unser Haus hat eine Solaranlage, und es wird mit Holz im Küchenofen beheizt, auf dem ich gleichzeitig kochen kann.

Es hat zwei Jahre gedauert, das regionale Cola zu entwickeln.



FOTOS: FLORA FELLNER, LIVINFARMS, OSKAR SCHMIDT, NUSSYY