

[Transcript] Wer nichts weiß, muss alles essen / #130 Ö3 - Frühstück bei mir | Claudia Stöckl im Gespräch mit Maria Fanninger und Hannes Royer

Herzlich willkommen zu einer neuen Podcast-Folge und heute ganz einer besonderen, nämlich unserer 130. Folge. Und das insofern was besonderer ist, dass wir das mal nicht die Interviewer sind, sondern dass wir bei der Claudia Stöckl zu Gast sein haben, dürfen beim Frühstück bei mir auf Ö3.

Und dafür haben wir natürlich voll aufgedischt. Beste österreichische Lebensmittel haben wir auf den Tisch gebracht, haben voll gut gefrühstückt und voll schönes und lässiges Gespräch geführt. Mit dir. Also ich muss sagen, das Frühstück hat hundert Punkte von mir bekommen und das will sehr viel heißen. Ich mache das ja schon seit 26 Jahren, aber es war einfach ideal zu Hause beim Lieben Hannes, bei dir auf dem Bergbauernhof. Wir sind in der Küche gesessen und das werde ich gleich hören, ein ganz tolles Gespräch.

Einerseits total informativ über den Wert von Lebensmittel, über das Leben eines Bauern, auch dem Frust der Bauern oft und was die Landwirtschaft für unsere Landschaft tut und dann auch viel fürs Herz, für die Emotionen, ja, wie ihr so privat lebt und was und das hat, glaube ich, sehr, sehr viele begeistert, wie eure Visionen verwirklichen, mit Bildern und ja, ich habe das Gefühl, da gibt es so eine ganz starke spirituelle Ebene und ich glaube, es lohnt sich, das anzuhören. Frühstück bei mir, heute aus einem Bergbauernhof in Schladmink. Gemeinsam mit den Gewinnern unseres Ö3-Podcast Awards, Maria Fanninger und Hannes Reuer, einen schönen guten Morgen. Guten Morgen. Guten Morgen. Maria, du bist studierte Wirtschaftspädagogin, Unternehmerin, du führst zwei Boundäden in Schladmink und in Zellermsee und Hannes, du bist Bergbauer und ihr habt tatsächlich den 3-Podcast Award gewonnen mit eurem Podcast. Wer nichts weiß, muss alles essen, alles dreht sich um Lebensmittel, um die Landwirtschaft. Wie geht es euch ein paar Tage danach? Ja, ich bin eigentlich immer völlig gefläscht, weil immer, das ist einfach gewaltig, wenn über 1300 Podcasts nominiert werden, dann kennt man mit dem Thema, wie du richtig erwähnt hast, Landwirtschaft, Lebensmittelproduktion, Ernährung wirklich an die Spitze wird von den Menschen auf den ersten Platz gewählt und auch natürlich von der Jury. Ich weiß, ich war da echt, wenn wir aufgerufen waren, sahen fast den Tränen nahe, weil wir stecken unglaublich viel Herzblut, Professionalität in diesem Podcast und es ist echt viel Arbeit, dass das dann so Wortnummer wird draußen vor die Menschen, dass das keine Genärmer ist, das ist einfach gewaltig. Das wirkt man einfach, dass das wirklich ein bisschen ein Wachstum da ist bei der Gesellschaft, dass man einfach will, dass man mehr Wissen über Lebensmittel und über das, was hinterm Lebensmittel steckt, einfach Wissen mächt und auch was macht mein Körper, was macht es mit der Ökologie, also ihr wisst einfach, für mich die Lizenz verspürt, passt, das machen wir weiter.

Wir halten auch die Marie und die sehr, sehr viele Vorträge österreichweit erreichen viele, viele tausende Menschen da jedes Jahr. So welchen Themen?

Alles eben rund ums Essen, rund um die Landwirtschaft, Klimawandel, bis hin zum Mikrobeam, was das Essen mit unserem Mikrobeam macht, das Thema Lebensraum zum Beispiel. Viele wissen nicht, dass das Thema Lebensraum mit unserem Essen zusammenhängt, dass Schiebisten vielleicht nur deshalb existiert, weil im

[Transcript] Wer nichts weiß, muss alles essen / #130 Ö3 - Frühstück bei mir | Claudia Stöckl im Gespräch mit Maria Fanninger und Hannes Royer

Sommer da Rinderweiden oder Almen, was die für Aufgabe haben, an OSDs transportieren wir. Das dürfte die Menschen wirklich interessieren und wir haben natürlich auch das tolle Geste immer in unserem Podcast von ganz einfacher Menschen bis hin zu Uniprofessoren, Wissenschaftlern. Ich glaube mit dieser Mischung reichen wir viele Menschen. Dann starten wir mit einem eurer Wunsch-Songs jetzt auch ins Frühstück bei mir. Hannes, du bist dran. Du hast mir ans Doppelbl von Sia genannt, als ein besonders wichtiges Song. Was bedeutet er für dich? Ja, der Song ist insofern für mich genial, weil ich durch irrsinnig gerne Skatereifen, ich durch gerne Vollschrimspringer und wenn ich sonst Handsetsprung mache, wenn ich in den Sonnenuntergang springe, unten schon alles dunkel ist und oben erreiche ich noch in der Höhe die Sonnenstrahlen und da haue ich mich dann aus und denke mir einfach, danke für das geniale Leben. Da passt der Song jetzt mal wirklich gewaltig für mich. Fühlt es euch ans Doppelbl, Maria, jetzt gerade in diesem Rausch des Sieges? Nicht nur jetzt würde ich sagen, sondern generell. So wie wir jetzt eigentlich amarschieren, dass wir einfach sagen, wir wollen wirklich was bewegen, wir möchten gern, dass die Menschen einfach bewusster konsumieren, dass man einfach wahrnimmt, was tut man da eigentlich mit seinem täglichen Konsum jeden Tag, was gestaltet man da mit? Da ist es unglaublich wichtig, dass man immer wieder mal das Gefühl hat, hey, ich bin eigentlich nicht zum Aufhalten, ich mach schier einfach weiter ans Doppelbl. Hannes, du hast den Hof sehr jung übernommen im Alter von 21 und man kann sagen, alles hat mit Wut begonnen, weil du hast ja dann die COO's von Supermärkten angerufen und dich beschwert oder mit ihnen reden wollen. Was war damals dein Thema? Ja, das war eigentlich so, wir haben eben den Bauanladen eröffnet zu Schiewelbmeisterschaft, das war der Dezember 2012. Plötzlich stehst du dann als Bauer in ein Geschäft und du hast verkauft und beobachtst deine Kunden und ich habe eben festgestellt, dass selbst in unseren Bauanladen die meisten Konsumentinnen und Konsumenten einfach über den Preis eingekauft haben. Und auf dem Hof, was wir da sitzen, der Schattenschupferhof ist 800 Jahre, das ist einer der ältesten Höfe im Install und ich habe drei Döchter und ich habe irrsinnige Freiheit und Begeisterung schon von meinen Eltern mitgekriegt und es war für mich so meine zentrale Aufgabe, dass ich das an meinen Döchtern so kommunizieren und vorlebe. Eine Freude an Lebensmitteln oder an Landwirtschaft? Genau, eine Freude am Leben, eine Freude an der Landwirtschaft, Begeisterung, auch mit den Tieren zu arbeiten und das ist mir auch voll gelungen, weil meine älteste Tochter hat wirklich schon aus fünf jähriger gesagt, du Papa, ich werde da die Bäuerin übernehmen da in den Hof. Nur da habe ich mir dann gedacht, was habe ich für Zukunft? Ich mache seit, das ist vielleicht auch Besonderheit, seit meinen 15. Lebensjahr die Buchhütung, die Doppelte für den Betrieb und kennen wirklich jede Kennzahl dieses Betriebes und führen sehr fein, sehr kosteneffizient und trotzdem muss ich sagen, am Ende des Tages ist es ein Wiesnmenpul. Also du brauchst extrem viel Idealismus, diese Freude am Tun, nur sag ich, ich möchte nicht der sein, der

[Transcript] Wer nichts weiß, muss alles essen / #130 Ö3 - Frühstück bei mir | Claudia Stöckl im Gespräch mit Maria Fanninger und Hannes Royer

was nach 800 Jahren als Letztes in Schlüssel umatrat. Du hast damals 2013 Rinder gehabt am Hof oder wie habt ihr euch finanziert? Die Kalbenen, ich mache das seit 2001, voll spezialisiert. Ja und dann habe ich mir gedacht, weil man die Menschen növern preiseinkaufen, noch ein Hobby kein Zukunft und dann habe aber nicht nur ich kein Zukunft, sondern auch meine Berufskollegen. Und so war dann mein Weg, da habe ich mir gedacht, ich möchte wirklich mit derin, die was jeden Tag sozusagen uns die Lebensmittel im großen Stil verkaufen und war und so gehe ich schon so ein bisschen frech und haben einfach mal gegoogelt, Hofer, Biller, Lidl und alle super Märkte und Großhändler, haben einfach durch den Angriff und dann habe ich gesagt, ich bin ein Bergbauer, Schlappmeng und Tatgärmeng Generaldirektor über die Zukunft der bayerischen Landwirtschaft reden. Ja, kann man wirklich sagen frech und sehr mutig auch. Bisschen selbstbewusst, wer hat mit dir gesprochen? Ja, das war dann witzig. Alle Sekretärinnen haben einmal zuerst, ob das mal ernst ist und wer ich jetzt wirklich bin und so. Nach drei Tagen klingelt das erst aus, dann war es Hofer Generaldirektion und dann hofft mir der Generaldirektor, was ich da jetzt will, freu ich mich. Und dann habe ich ihm gesagt, ja sage ich, es ist einfach so, ich bin da ein Bergbauer sage, ich habe einen Bauernhof und sehr alten sage ich, da den gerne die nächste Generation bringen, dann wollen ich mir das so anschauen, wie die Menschen da einkaufen, dann glaube ich nicht, dass sie das ausgeht, weil da haben wir in Österreich keinen Auftrag nehmen. Also da werden wir es wahrscheinlich verbohlen oder von Frankreich oder Deutschland kriegen, die Lebensmittel oder noch weiter her, aber sicher nicht aus Österreich. Und er hat mir dann einen Termin gegeben und innerhalb drei Wochen haben sie alle Händler bei mir gemeldet. Also alle Generaldirektoren? Alle Generaldirektoren. Erstaunlich, ich hätte mir gedacht, sie hätten dich abgewimmelt und manche davon. Null. Und das Faszinierende war, die haben sich stunden für mich zeigt, ich weiß noch mal, es ist der Frank Hänsel, war Rewe Generaldirektor, vier Stunden hat der mit mir diskutiert und die haben wir ganz klar gesagt, Herr Reuer, ich zeichne halt, dass diese Thematik Geiz ist geil, so um sich gegriffen hat und in den Dilemmen sind wir gefangen. Und ich habe gesagt, ja, was soll man jetzt tun? Ich habe gesagt, ja, Sie wissen es nicht, vielleicht kann man die Menschen irgendwie erreichen, dass die Lebensmittel wieder mehr an Wert gewinnen. Aber Seekinnen, das ist nicht, weil sie haben quasi jeden Tag die Köpfe ein, dass die Kunden überhaupt in die Geschäfte kriegen und wie funktioniert das, indem man sagt, minus 25 Prozent, minus 50 Prozent, 1 plus 1 Grad ist. Und aus diesem Erlebnis ist dann der Verein entstanden? Genau, dann bin ich im Horn gefahren, ziemlich frustriert. Und dann ist aber so mein Kämpferwille käme und dann halt mit der Maria geredet. Dann haben wir uns wirklich zusammengesetzt und dann ist ein Papier entstanden und man hat gesagt, wir wollen den Menschen den Wert der Lebensmittel bewusst machen. Und nicht nur der Lebensmittel, sondern was das überhaupt heißt, dass sie in eigenem Land eine landwirtschaftliche Produktion haben, ein Essen vom eigenen Boden aus meinem eigenen Land kriegen kann. Inzwischen haben wir Maria und die mit unserem

[Transcript] Wer nichts weiß, muss alles essen / #130 Ö3 - Frühstück bei mir | Claudia Stöckl im Gespräch mit Maria Fanninger und Hannes Royer

Verein und mit allen, die was uns unterstützen und helfen, mit unserem Team wirklich was Gewaltiges erschaffen dürfen.

Hannes Royer, Bergbauer und Maria Fanninger, Unternehmerin über ihren preisgekrönten Ernährungs-Podcast und den Wert von Lebensmittel. Jetzt auf E3.

Ich habe mich schon die ganze Zeit auf dieses Butterbrot gefreut und das werde ich mir jetzt machen und nehme etwas von dieser Bauernbutter und Marietta hat vorhin gesagt, da kostet ein Viertel von dieser handgeschlagenen Butter 4,50 Euro. Das wird es wahrscheinlich an manchen Frühstückstischen einen Stöhnen geben und das ist aber schon sehr teuer und ich habe gesagt, man soll sich das Wert von Lebensmitteln wieder bewusst werden und auch bereit sein, dafür etwas auszugeben. Auf der anderen Seite sind wir gerade in Zeiten der Teuerung und ganz viele haben hohe Heizkosten und sparen da vielleicht beim Essen. Also wie passt das jetzt zusammen in Zeiten wie diesen, wo es ja auch sehr viel umsparen geht?

Grundsätzlich glaube ich, so ein Bauernbutter natürlich, wie die jetzt da liegt, wird man nicht jeden Tag essen und wenn ich zum Beispiel in Butterkoch oder so irgendwas, dann werde ich wahrscheinlich ein bisschen mehr auf den Preis schauen. Aber grundsätzlich ist es einfach so, dass wir, wann wir zum Sparen anfangen und dass man als Erste, was man wirklich einmal überlegen ist, dann gleich einmal beim Essen zu sparen. Und die Frage ist schon, ob wir wirklich beim Lebensmittel dann immer uns wirklich so viel auszuholen, wie was wir eigentlich denken. Und gerade beim Butter, wir haben uns das jetzt einmal ausgerechnet, nämlich auch, was wir uns dann wirklich beim Butter zum Beispiel sparen, wenn der jetzt zu teuer wird auf einmal, dass man sich im Monat als Einzelperson 1,60 Euro besparen kann.

Aber es summiert sich ja, der Kaffee ist gestiegen, Speiseölpreise sind gestiegen, Zuckerpreise sind gestiegen.

Ja, aber trotzdem, da reden wir über einige Euro, sag ich mal, am Ende des Monats, ja, pro Person, aber wir dürfen halt auch nie vergessen, wir reden ja da nicht von irgendwas, sondern es ist unser Mittel zum Leben.

Das ist ja mein Grundbasis, dass ich funktioniere.

Wir essen ja 1,5 Tonnen Lebensmittel pro Jahr.

Das ist einfach voll viel und andererseits ist natürlich auch so, dass unsere Zellen sich ja immer wieder erneuern und im Durchschnitt alle sieben Jahre und irgendwann sind wir das, was wir essen.

Und darum ist das auch voll wichtig und essentiell, was wir uns zufügen.

Bei einem Podcast zum Beispiel, das war sehr spannend, da hat der Dr. Linchinger erzählt, dass 1,3 ist Essen verantwortlich ist für das, ob wir gesund sind oder nicht.

Das heißt, 1,3 ist die DNA, 1,3 sind die Umwelteinflüsse jetzt da, die ist, was wir uns bewegen, ob wir rauchen, ob er den Dakt ist, genau, Lebensstil und 1,3 machterweise Essen aus.

[Transcript] Wer nichts weiß, muss alles essen / #130 Ö3 - Frühstück bei mir | Claudia Stöckl im Gespräch mit Maria Fanninger und Hannes Royer

Also in dem Sinn könnten wir mit dem 3, relativ viel gestalten.
Wir geben aber dem im Essen überhaupt nicht den Wert, dass wir da wirklich Prävention betreiben könnten für ein gesundes Leben.
Und wir essen zu viel vom Falschen und sind gleichzeitig, obwohl wir eigentlich übergewichtig sind, unterernährt.
Das heißt, wir essen einfach nicht Dinge, die was uns nähern und uns eigentlich genau mit dem versorgen, was wir brauchen.
Wir machen ja Unterrichtsmaterial und da, um also eine schöne Leistungskurve, das sieht man, wie so ein Leistungs-Tagesverlauf ist vom Kind, wenn sie nur Junkfood und Fastfood essen, viel Zucker usw.
Da bewegen sie sie irgendwo oder hin und haben eigentlich gar keine Leistungsfähigkeit.
Und wenn du wirklich deine Nährstoffe, die du brauchst, zu dir nimmst, über einen Tag noch ein bisschen Leistungskurven, um 3-4-Fache weiter oben und ich zeige das dann auf Jugendlichen und die kennen das gar nicht lang, die schauen das an, dann stimmt eigentlich, ich habe nie darüber nachgedacht, dass das Essen irgendeine Rolle spielen kann, dass ich mir bin, dass ich mich nicht konzentrieren kann, dass ich hinwillig bin.
Unser Essen ist einfach unglaublich wichtig für das, wie wir uns fühlen, wie es uns geht und wie wir uns gesund erhalten können und das unterschätzt man komplett.
Ich mache ja sehr viele Vorträge und ich bin da mal das Einglück und war nah vor der Lehrlingsausbildung 180 Lehrlinge von mir.
Dann habe ich mir die Frage gestellt, wer für euch kriegst, da haben wir eigentlich was frisch gekochtes.
Und da muss ich da vorstellen, haben zwei aufgesorgt.
Und der Rest habe ich gesagt, wie ich näher zu euch ist, Jodeln, Fertigpizza, Fertiglasagne und so werden die groß.
Ich glaube, dass das bei uns Erwachsene eben genau gleich ist und ich möchte da wirklich das einmal verstärken, was die Maria gesagt hat, stellen wir uns einmal die Ohne halb daunen vor.
Das stellen wir uns einmal vor, wir sind dann 70 Jahre alt und dann liegen da irgendwo 80 daunen, die, was wir durch unseren Körper durchlassen haben.
Und daun zu glauben, dass das Essen nichts mit uns macht, das ist ja völliger Irrsinn.
Ich sage aber, so allein ist es ein Wimpernschlag.
Es geht ruckzuck, und dann holt uns einfach alles ein.
Und drum kann ich halt nur an jeden Raten schaut's auf das, was es ist.
Du bist, was du ist, der Spruch kommt nicht von ungefähr.
Ich glaube ja, dass viele Menschen durch diese Anzahl der Infos gar nicht mehr wissen, wie geht's richtig.
Also zum Beispiel, ich gehe in den Supermarkt und möchte fürs Frühstück einkaufen.
Wonach soll ich mich entscheiden, was sind für euch die Kriterien zu sehen, ob es hochwertige Nahrung ist?

[Transcript] Wer nichts weiß, muss alles essen / #130 Ö3 - Frühstück bei mir | Claudia Stöckl im Gespräch mit Maria Fanninger und Hannes Royer

Ich meine, das erste ist immer, dass ich sage, okay, schau auf Regionalität.

Dass ich sage, es ist aus Österreich, da haben wir das Armarküte-Siegel, das garantiert mir meine 100-prozentige Herkunft in Österreich.

Dann wird dir wohl, zum Beispiel, ist für mich ein wichtiger Faktor.

Und dann geht es auch in Richtung wie mit biologischen, kaffeibiologische Lebensmittel.

Wenn ich das einmal für mich definiert habe, dass es nicht wurscht ist, vor wo das herkommt, dann habe ich es schon mal sehr viel erreicht.

Und für ein Körper wahrscheinlich das Wesentlichste ist, dass man so wenig wie möglich hochverarbeitete

Lebensmittel zu sich nimmt.

Also da gibt es auch einfach Studien darüber, dass das wirklich das der Beginn ist von Übergewicht, auch die Pose, dass vielleicht einmal in Zivilisationskrankheiten, ich weiß ja immer noch, unsere Hauptdodesursache ist eigentlich nicht übertragbare Krankheiten, muss man auch wieder mal herholen.

Also die sind ausgemacht da teilweise einfach.

Und genau, wenn du sagst, einen Tipp, den ich in den Supermarkt einige nachher so eigentlich so frisch wie möglich kaufen.

Also ich schaue, dass die Lebensmittel nicht hochverarbeitet sind, weil dann kann ich einfach schon mal gewährleisten, dass gewisse Sachen nicht dabei sind, die man wirklich vielleicht in meiner Darmflache und so weiter schaden könnten.

Wahrscheinlich muss man ein bisschen zum Kochen anfangen und sie einfach wieder auf das einlassen.

Was vielleicht auch noch ganz, ganz wichtig ist, wo man einkaufen geht, hat sie da früher für ein Frühstück.

Ich weiß nicht genau, ob es da schon aufgefallen ist, du wirst keine Tomaten da sein oder keine Erdbeeren.

Weil es nicht saisonal ist.

Genau.

Einfach auf Saisonalität schauen.

Wir haben hier Kuhmilch auf dem Tisch und es gibt ja sehr viele, die trinken nur mehr Soja-Drinks, Haver-Drinks, also pflanzlich hergestellt.

Wo ist da die Bilanz besser, die Klimabilanz und für die Gesundheit?

Also wir wissen auch schon von Forschungsergebnissen vor Raum bei Gumpenstaats zum Beispiel, dass

unser Kuhmilch wahrscheinlich sogar bessere Klimabilanz hat.

Ich finde da immer wichtig in der Diskussion, auf erstens kann ich die Sachen nur anhand von Nährstoffen aufeinander vergleichen und da weiß ich natürlich, dass ich jetzt zum Beispiel eher ein Soja-Drink mit einer Milch vergleichen kann, nur weil da halt auch Eiweiß drinnen ist, im Haver-Drink eigentlich nicht.

Das ist dann einfach eine Entscheidung, die man treffen muss.

Nichtsdestotrotz ist es für mich immer so, ich lebe auf 1200 Metern in Lesach, da wo ich lebe, da sind hauptsächlich Bauern, deshalb gibt es den Ort, ich liebe es dort zu leben.

Im Lungau ist das.

[Transcript] Wer nichts weiß, muss alles essen / #130 Ö3 - Frühstück bei mir | Claudia Stöckl im Gespräch mit Maria Fanninger und Hannes Royer

Im Lungau, genau, ist das Seitendau und da muss uns auch immer klar sein, dass wir unsere Voraussetzungen da in Österreich, dass wir einfach viel Weideland haben, wirklich gut nutzen, kennen gerade, wir sitzen da in Schlamming, da ist auch so, wenn man mal rausschaut, überall

Berge, das ist noch wie ganz vollgut für Srinfi oder für Schaf oder Gauass zum Beispiel nutzen und kann man diese Weide quasi dienlich machen und hochwertiges Eiweiß einfach produzieren,

wo man sagen muss, dass unser Körper natürlich auch die, die Eiweiß auch sehr, sehr gut sich verfügbar machen kann und gut verwertet werden kann.

Was vielleicht für mich nicht wissen ist, weltweit von allen uns zur Verfügung stehenden Agrarflächen sind 71% Grünflächen, also Grünland, und nur 29% Ackerfläche.

Und wenn wir jetzt plötzlich sagen, wir verzichten ja zu eher auf tierische Produkte, dann müssen wir uns schon die Frage stellen, wie wollen wir mit den 29% die Menschheit ernähren?

Und in Österreich ist es so, dass 50% Grünland ist, 50% Acker in etwa und das ist nicht weil man halt so lustig ist als Bauer, sondern weil die klimatischen und geografischen Voraussetzungen

das nicht anders hergeben.

Und wenn wir jetzt sagen, wir konsumieren kandidärischen Produkte nehmen wir, kein Milch, kein Kass, dann muss ich zu Österreich lieber wohl sagen, ganz einfach, weil da gibt es kein Alpen, da gibt es kein Salzkammergut, kein Wärterset, da unten nehmen wir, da wächst alles zu.

Und das geht radikal in der Natur, also eigentlich das Tier, das Rind oder von mir aus ein Gras, ein Schafe holt unser Landschaft auf.

Uns ist es nicht bewusst, man diskutiert da so leicht drüber, aber uns ist nicht klar, dass wir in einer Synergie mit unseren Tieren leben.

Die Rinder pflegen bei mir die Weidenflächen, ernähren sie davon im Sommer und ich mach die Heuere, und quasi gebe ich in Winter einen Schlafplatz, fressen und so lebt man mit den Tieren in der Synergie.

Und die Kuh ist ja ein geniales Wesen, sie macht aus Gras hochwertiges Eiweiß und fährt in Form von Milch und Fleisch und das ist ja einzigartig.

Maria Fanninger und Hannes Reuer heute zu Gast in Frühstück bei mir, die Gewinner des Ö3 Podcast Awards, mit eurem Ernährungspodcast, wer nichts weiß, muss alles essen.

Es ist fantastisch aufgedeckt, hier auf dem Bergbauernhof von Hannes Reuer und Maria, du hast da auch einiges geholt aus den Bauernläden, die du betreibst, was hast du dir überlegt?

Ja, Hannes und ich betreiben ja gemeinsam die Bauernläden, da ist einfach handgeschlagene Butter quasi vom Erwin Bauer, das ist Bauer in Dammerdäu, also vielleicht mal was beschreiben für die Zuhörer, das ist halt einfach als Innenmodel, quasi in einem Puttermodel produzierter und von Hand gefertigter Butter, also jetzt kein Industriebutter und da nochmal so Chursirinder, da sind ein bisschen mehr Omega 3,4 Zählen drin, was jetzt bei der Butter generell voll gut ist, da voll gut das Bauernbrot haben wir eben da und verschiedene Käsesorten haben wir natürlich da, Stollenkäse, wir haben Superfutter, Ronja Bern.

Ja, die hast du mir vorhin gezeigt Maria, die habe ich nicht gekannt, was ist das genau?

Das sind Bären, die sehr viel Vitamin C haben, viele Vitamine quasi grundsätzlich, ein

[Transcript] Wer nichts weiß, muss alles essen / #130 Ö3 - Frühstück bei mir | Claudia Stöckl im Gespräch mit Maria Fanninger und Hannes Royer

bisschen Bitterschmeckens, die werden zum Beispiel im Lunga produziert, über 1000 Meter, da haben sie ein bisschen mehr ätherische Ölen nachher und sind voll bekömmlich in den Müsli und so weiter und ich weiß nicht, man kauft sie immer sehr oft irgendwie eine exotischen Bären als Superfood, wir haben in Österreich eigentlich auch voll gutes Superfood, immer Apfels, eine davon und zum Beispiel so eine Ronja Peres aus.

Sie sind die Gewinner des Ö3-Podcaste-Wort, Hannes Royer, Bergbauer und Maria Fanninger, Unternehmerin.

Jetzt auf Ö3.

Würdest du mir das Salz geben für das Weiche Ei?

Ja, ich glaube da hinter dem Saft, der Salzstreuer und Hannes, du musst eigentlich schon satz sein oder?

Du isst da gemütlich vor dich hin.

Ja, Essen ist meine große Hände schon.

Also nicht nur darüber zu berichten, sondern auch zu tun und wir haben heute gesagt, wir reden natürlich viel über das Essen, weil euer Podcast, wer nichts will, muss alles essen, ist Platz 1 geworden bei den Ö3-Podcast Awards und ich würde gerne mit euch mal resümieren. Also ihr habt 129 Folgen des Podcasts bereits gemacht, 2020, als Corona-Projekt hat das Ganze begonnen und man sieht eine erfolgreiche Geschichte.

Wir machen ja ein bisschen dasselbe, ihr interviewt auch, ihr interviewt Experten zu, also in Sachen Lebensmittel, Ernährung und Diätologen, hattet auch einige Gäste, die ich bereits am Frühstückstisch

hatte, zum Beispiel Katharina Roggenhofer, die Klimaaktivistin oder den Koch Max Stiegel, Bildungsexperte Andrea Seicher, Christina Bauer, Christian Bauerin und Backexpertin eben auch am Frühstückstisch.

Wenn ihr an eure Podcasts denkt, was war das schockierendste, was ihr erfahren habt im Zuge dieser Gespräche?

Für mich war insofern das total spannend, weil der Podcast mit Martin Grasberger, was die Maria gemacht hat, also Mediziner und Wissenschaftler, Gerichtsmediziner, genau, der Doktor und der hat uns das auch dann mitgeteilt von Mikrobeam, dass das eben nicht nur in so einem Immunsystem steuert, sondern auch unser Charakter, das heißt, man hat wirklich ein paar Versuchen aussergefunden mit Mäusen, dass der Darmin halt sozusagen Mäuse mutiger oder angstvoller macht und man hat das dann in einer sehr großen Studie auf Menschen umgelegt und man ist dann draufgekommen, dass Menschen mit Börnart, mit Krebserkrank, keine etc. fast keine Mikrobeamnehmer haben, also unter einen halben Kilo und ein gesunder Mensch zwei Kilo und wenn man jetzt gut ist und einen guten Darmin halt hat, trifft man mutigere Entscheidungen, traut man sich vielleicht sogar Investitionen tätigen als Unternehmer oder einen Jobwechseln als Arbeitnehmer und wenn man aber keine gute Ernährung hat und damit keinen guten Darmin halt, dann wird man sehr, sehr ängstlich im Leben.

Also jetzt werden manche nicht wissen, was ist der Mikrobiom, Maria, kurz Definition?

Man kennt vielleicht besser, als Darmflore sind die Bakterien, die im Darmen drinnen sind, umso vielfältiger das eigentlich auch ist, umso besser.

Man kann auch schon, also Martin Krasberg ist ja da voll spannend unterwegs, dass er einfach sagt, dass man eine Hand vor Ehren nehmen kann zum Beispiel und beim Darmen noch

[Transcript] Wer nichts weiß, muss alles essen / #130 Ö3 - Frühstück bei mir | Claudia Stöckl im Gespräch mit Maria Fanninger und Hannes Royer

ein grundsätzlich ähnliche oder gleich viel Bakterien wahrscheinlich findet oder ein ähnlichen Aufbau der Bakterien, das finde ich sehr spannend.

Und je besser und vielfältiger die Ernährung und frischer, desto besser das Mikrobiom. Genau, je mehr man einfach den Darmen herausfordert, da haben wir einen voll guten Borden, das kommt mit Christian Putscher zum Beispiel, ein Sportwissenschaftler in dem Ernährungsbereich, Foy Da, und der hat zum Beispiel ein voll gutes Beispiel gehabt, der hat gesagt, wir müssen uns ein Darm eigentlich trainieren, also dass er auch einfach wirklich in Bewegung ist quasi, dass die Darmzotten so richtig aktiv sind und es ist eigentlich so, wenn wir nicht gewohnt sind quasi, dass wir jetzt zum Beispiel Flocken essen oder Vollkornbrot oder so irgendwas, nachher fühlt sich das, wo wir sowas essen, vor allem komisch schon im Darmen, das wären wir, wo wir jetzt Liegestütz machen und noch nie trainiert haben und du sagst, mach 100 Liegestütz.

Wenn du das wirklich durchziehst, dann kannst du dir am nächsten Tag nicht mehr Bewegung genauso ist mit dem Darmen, wo ich einmal Formen nachher ein Vollkornbrot gibt, nachher ist klar, dass der Darmen das noch nicht wirklich verarbeiten kann, wo ich ihn jeden Tag trainiere und ich habe jeden Tag eigentlich hochwertige Sachen gibt, wo der Darmer wirklich ein bisschen was zum Arbeiten hat, nachher ist er in Bewegung und nachher passiert er natürlich viel mehr.

Es können die Bakterien besser aufrechterhalten bleiben und der Darmen ist einfach aktiver und das muss ich auch trainieren, witzigerweise.

Das war sehr spannend.

Sehr spannend.

Zurück zu unserem Podcast WordWrite, Hannes, euer Podcast hast du mir gesagt hat, manchmal in einem spitzen Podcast 250.000 Zugriffe, das heißt aber jetzt nicht, dass sie in 250.000 Höhen sind, sondern das sind die Klicks dann auf die Podcast.

Genau, wir haben jetzt gerade mit unserer Kommunikationsmitarbeiterin geredet und wir wollten jetzt einmal wissen, wie schaut's mit den Hörerinnen und Hörern aus, also da sind wir ungefähr bei 100.000, also wirklich pro Folge, wenn es wirklich gut ist und das ist eigentlich sehr, sehr viel und wir haben jetzt seit voriger Woche, gehen wir sowieso durch die Decke.

Also seit dem Ö3-Podcast-Award, den wir noch einmal explizit sagen.

Ja, genau, genau, also da muss ich wirklich sagen, das ist gigantisch, was jetzt wirklich an Hörerinnen und Hörern jeden Tag dazugeht und wir sehen ja auch die Auswertungen, was wir fahren eben auf Spotify oder Apple etc. und das ist jetzt echt, ja für uns unvorstellbar, was da gerade passiert.

Und was ist jetzt nach diesen fast 3 Jahren und 129 Folgen für euch eine ganz wichtige Erkenntnis, die ihr mitgenommen habt?

Fällt euch da spontan sein Learning ein?

Ich freu mich jetzt auch wieder, Christian Putscher zum Beispiel, ein Ernährungs- und Sportwissenschaftler, das ganz, ganz entscheidend ist, wie ich meine jungen Lebensjahre verbringe. Das hat er mir mitgegeben, ich mir immer gedacht, ist es Gott gegeben, ich habe als junges Mädchen ein bisschen Leistungssport betrieben, ich war im Salzburger Landeskarte und bin Skik fahren und habe einfach immer von dem eigentlich profitiert, aber das Wichtigste

[Transcript] Wer nichts weiß, muss alles essen / #130 Ö3 - Frühstück bei mir | Claudia Stöckl im Gespräch mit Maria Fanninger und Hannes Royer

ist eigentlich, und das hat er mir gesagt, das ist das, dass man als junger Mensch seine Zellen eigentlich konditioniert und wenn du als junger Mensch einfach die Bewege kurz essen zu dir nimmst, profitierst dein ganzes Leben.

Wenn das genau umgekehrt ist, dass du eigentlich zu dieser Zeit einfach eine schlechte Verpflegung hast, vielleicht übergewichtig bist, wenig Bewegung hast und so weiter, merken sie, dass die Zellen auch, das heißt, im späteren Leben nachher, wo ich 20, 30 bin, du immer vielleicht ein Falsch war, wo ich abnehme, wie oder beim Sport, vielleicht weil ich meinen Körper modellieren möchte, es gelingt mir einfach nicht, und wenn du das einfach schaffst, deine Kinder da gut die Voraussetzung zu geben, profitieren sie ihr ganzes Leben davon. Und da gab es ein Learning bei dir, Hannes?

Was mich berührt hat, das war der Gregor Tietachmeyer, der Chef, der Firma Böttinger, und da haben

wir über Wertigkeiten geredet, und er war vorher Laung-Geschäftsführer eines Skiherstellers, er ist ein Großer in Österreich, und er sagt, er kann sich erinnern, in die 70er-Jahre war er dort Chef war, da hat ein paar Ski so viel gekostet, wie er, was unser Durchschnittseinkommen

einer Österreicherin Österreicher gewesen ist, und wir sind trotzdem alle narisch gewesen und verrückt nach Ski, obwohl ein paar Ski ein ganzes, ein ganzes Monatsgehalt kostet. Aber es war uns das wert.

Und das habe ich dann eigentlich gesagt, das ist genauso beim Essen, wir haben einfach irgendwie gelernt durch das ganze Ständigaktion, irgendwelche Pickeler, was wir uns wieder irgendwo aufgeklemmen müssen, da kann ich mir ja so viel ärgern über so was.

Warum?

Aber in Wahrheit ist es ja kein Spalderater, oder wenn wir etwas günstig hergeben kann, dann soll das klein machen.

Aber am Ende des Tages reden wir uns dann auf, die Bauern, 12 Bauern sterben am Tag, ich habe vielleicht irgendeine Region, die was man zuwachst, oder wir haben dann wirklich irgendwann einmal

zu wenig Lebensmittel aus Österreich, was ist da mal da?

Ich kann doch nicht nur für Heid auf morgen denken.

Klar ja, wir sitzen heute in Räumlichkeiten, da haben 800 Jahre lang Menschen diskutiert, gefeiert, geredet miteinander, und mir werden auch wieder bald weg sein, ja, so ist Leben.

Und ich muss heid alles darauf hin ausrichten, dass ich wieder das Beste mache für meine nachfolgenden Generationen, und das ist Nachhaltigkeit.

Frischer Kaffee jetzt auf dem Tisch.

Wir frustigen heute auf einem 800 Jahre alten Bauernhof, dem Schatten-Schubferhof in Schladming, von dir, Hannes, und du hast vorhin gesagt, dass eure Podcast zum Beispiel, wo er Bauern einlädt und die von ihrem Leben, von ihrem Alltag erzählen, auch von den Schwierigkeiten dieses Berufs, dass die besonders viele Reaktionen hervorrufen.

Jetzt freu ich dich, du bist auch Bio-Bergbauer seit über 20 Jahren.

Was sind denn so die täglichen Schwierigkeiten für dich?

Ja, ich glaube schon am Ende des Tages ist dies, dass man sich immer natürlich wieder die Freie gestohlt, wie schaut es mit den Finanzälen aus?

[Transcript] Wer nichts weiß, muss alles essen / #130 Ö3 - Frühstück bei mir | Claudia Stöckl im Gespräch mit Maria Fanninger und Hannes Royer

Und ich glaube, dass wirklich die meisten Bäherinnen und Bauern in Österreich alles geben. Aber dann halt auch erkennen müssen, dass am Kantor unter dem Strich halt sehr wenig überbleibt.

Da muss man jetzt schon ein bisschen anschauen als Land, dass uns nicht die Jungen dann irgendwann sagen, du, mich interessiert das nicht mehr.

Du hast vorhin gesagt, das ist ein Nullsummspiel bei dir, aber bekommst du keine Förderungen?

Ja, mit der Förderung ist es ein Nullsummspiel.

Also, wenn ich die Ausgleichszahlung nicht bekommen würde, dann ist eigentlich ein Hobby, was ich mir wahrscheinlich nicht leisten könnte.

Mit der Ausgleichszahlung ist halt gerade so, dass die Sozialversicherung, das geht es ja alles aus.

Ich kann leben, also einfachst leben, aber ich konnte niemals in irgendeiner Investition tätigen, das Haus herrichten oder irgendwas, was kaputt wird, herrichten.

Das geht es ja einfach nicht aus.

Ich glaube, da ein bisschen mehr Wertigkeit wieder hinzulenken zu der Branche, die weiß eigentlich jeden Tag dafür sorgt, dass die Teller sozusagen voll sind, dass die Supermarktregale bis oben hin voll gefüllt sind, das war schon eine wichtige Aufgabe.

Also, du, ihr habt früher Rinder gehalten und jetzt kümmert ihr euch um Kälber?

Also, wir haben Milchkühe gehabt und jetzt habe ich die kleinen Kälbchen und die Kalbe nennen sozusagen die Jungtiere, bevor sie zu kühlen wären.

Ich habe da drei Partnerbetriebe und habe eben die schöne Aufgabe, die Jugend sozusagen groß zu ziehen.

Es ist eine Dienstleistung, die wir sie erbringen und pro Kalbe bekommen, ihr gehört.

Und für mich ist es einfach ein schöner Teil des Kreislaufes.

Aber Hannes, würdest du sagen, es geht über den Preis, die Bauern zu stärken und da sozusagen weniger Frust aufkommen zu lassen?

Ich glaube, es geht natürlich auch ganz stark, aber es geht auch ganz stark um Wertschätzung.

Ich sage aber, wenn ich an die Gastronomie denke und ich lebe da in der Naturismusregion, dann ist halt schon so, dass sehr, sehr viel Fleisch, Milchprodukte etc. vom Ausland kommt und da fragt mich dann schon als Bauer.

Wie weit ist der Rückwett der Gesellschaft da, auch der Gastwirt, der Touristiker.

Wir stehen quasi unsere landwirtschaftlichen Flächen zur Verfügung, unsere Almen, die Schiebisten als Fläche und das wird am Ende des Tages die ganze Landwirtschaft da was haben davon.

Weil wenn ich dann als Gastronom oder als Hüttenwirt oder irgendwas nur mehr im Ausland einkauf,

weil halt das argentinische Ringfleisch in Massen produziert wird, zu Billigspreisen, dann muss ich gleich sagen, und das kann ich halt auch wirklich in dem Ö3-Interview sagen, Österreich wird es nie zum Billigstenpreis geben, also dann müssen wir es lassen.

Das muss man mal so beinhalt sagen, dann müssen wir mal sofort alles sagen, dann lassen wir es mit der österreichischen Landwirtschaft, dann brauchen wir uns auch über Selbstversorgung auch keine Gedanken mehr machen.

Ich finde es immer so, wenn wir da so matum deatern und diplomatisch sind, das bringt

[Transcript] Wer nichts weiß, muss alles essen / #130 Ö3 - Frühstück bei mir | Claudia Stöckl im Gespräch mit Maria Fanninger und Hannes Royer

alles nichts.

Sagen wir mal, wie es ist, zum Billigstenpreis wird es Österreich nie geben, da haben wir keine Chance, wir haben eine kleinstrukturierte bäuerliche Landwirtschaft und wenn ich in einem Land lebe, wo ich keine sozialen Standards habe, wo ich vielleicht noch Pflanzenschutzmitteleinsparungen

jetzt, die bei uns in die 60er-Jahre verboten worden sind, ja dann kann ich natürlich Billigs produzieren.

Aber das gibt es ja in Österreich nicht, in Österreich haben wir nur einen Weg und der heißt Qualität und das müssen wir an jeden Konsumenten, jeden Touristen auch sagen.

Aber er kriegt es dann nicht.

Dann gehst du irgendwo in Tirol oder bei uns oder in Zell am See, wurscht wo, skifahren und dann bist du auf einer Hütte und ist vielleicht der spanische Saar, ja das kann es ja auch nicht sein oder käfige Eier von irgendwo her.

Ja wenn ich schon an Kaiserschmarrn in Österreich hieß, dann soll da bitte Gorsche für österreichische

Eier sein, weil wir haben keine Käfighaltung mehr mehr.

Wir leisten so viel in der Landwirtschaft, wenn wir bemühen uns, wir haben die strengsten Tierschutzgesetze.

Ja aber dann muss es zur Wertschätzung dafür geben und Wertschätzung gibt es auch am Ende des Tages über das Geld über den Preis.

Und was Hannes jetzt gerade gesagt hat, dass man vielleicht auf der Hütte die spanische Saar oder das Käfige Eier aus Polen ist, führt ja wieder dazu Maria zu einer Forderung, die ihr habt oder einem sehr konstruktiven Vorschlag, dass in Gasthäusern, in Restaurants, in Gastronomie betrieben, auf die Speisekarte die Herkunft der Lebensmittel auf der Speisekarte stehen soll.

Verpflichtende Herkunftskennzeichnung war unglaublich wichtig, dass wir Entscheidungsfreiheit wieder haben als Konsumenten.

Ich kenne nie mehr reden davon natürlich, dass man grundsätzlich sagen will, ich möchte eigentlich eh Österreich unterstützen, wie wir produzieren und so weiter, aber wo ich noch ins Gasthaus gehe und ich kann es eigentlich selber nicht entscheiden, ob das jetzt eben ein ausländisches Fleisch ist oder österreichisches, nachher und kann ich das natürlich nicht mitgestalten.

Und da braucht es einfach wirklich erst mal ein bisschen Eigeninitiative von mehr Gastronomen, das gibt natürlich vereinzelt schon Gastronomen, ich weiß das draufschreiben und so weiter, aber es fängt dann bei mir so an, ich tue seit acht Jahren, frage ich nach, wo kommt das Essen her und natürlich kann ich es maximal beim Fleisch ausfinden, wo ich dann ein Kneidel dabei habe, weiß ich weder wo, wo das die Semiprot herkommt, wo die Eier drinnen herkommen und so weiter und die kommen natürlich auch immer wieder drauf, muss ich ganz ehrlich

sagen, dass schon viel Schlitt so an A und der Weg sind, wo einfach dann irgendwas wieder behauptet wird, dass drinnen ist und dann kommt mir drauf, das stimmt jetzt eigentlich so gar nicht.

Wie kommt es denn drauf?

[Transcript] Wer nichts weiß, muss alles essen / #130 Ö3 - Frühstück bei mir | Claudia Stöckl im Gespräch mit Maria Fanninger und Hannes Royer

Ja, das ist keine Ahnung, man macht ja mal einen Kochkurs dort oder da oder kommt zufällig in die Küche und dann sieht man halt, dass doch irgendwo das Ei kapio Ei ist oder dass man einfach ein Flüssig Ei verwendet.

Ich muss jetzt aufrechen, Maria, was uns jetzt auch schon passiert oder mir sehr viel, ich bin irgendwo essen und dann kommt der Könner zu mir und ich frage natürlich dann drei, vier mal nach, wo kommt das Fleisch her?

Ja, dann kommt halt irgendwo die Antwort, ja, ich sehe ein österreichisches Händler oder was auch immer.

Und mir geht es zumindest so, dass ich dann schon ganz oft an WhatsApp kriege, zwei oder drei Tage später und der Könner möchte dann bei mir und hat gesagt, oh, Chef hat uns befolgen, wir müssen immer das sagen.

Es geht bis dauert hin, dass wir, ich war zum Beispiel in Vorradlberg draußen und habe ihn direkt nach hinten erlernen dürfen, von der Tourismusschule und er hat gesagt, er war heuer in Zitz, also wie im September, die Schülerinnen und Schüler wieder vor der Box, ist einer gekommen sein, die haben gesagt, von zehn haben sie ihm gesagt, wir sind von denen, die Chefitäten gezwungen worden zu lügen, quasi sie müssen immer sagen, wann wer fragt, wo kommt's her, aus dem Längle und da müssen sie ja mal die Gastronomen überlegen, was dann sie mit der Jugend da, also wer will in einer Braunstädtik sein, wo der Chef jeden Tag sagt, du musst deine Leitung lehren, du musst deine Kunden lehren. Na ja, glaubst du, dass die bleiben in dem Job, eine Städtikastronomie, eh schon mit Rücken zur Wand, da müssen sie einfach echt ehrlich her werden, ja und ich kenne so viele tolle Beispiele wieder, die kenne ich und sie habe zum Beispiel am Krenkasee, gibt sie einen Gastronomen, einen sehr bekannten, der hat auch weit über 1.000 Essen am Tag und der hat auch einen Satz aufgeschrieben auf der Karten, Fleisch und Gemüse aus Österreich, Punkt, das war der quasi der Anfang, der war ungelogen, der war ehrlich, der ist ehrlich, ja und wo ist jetzt da der Aufwand, was ist da irgendwie bürokratisch Aufwand, was uns da immer erklärt wird, was alles nicht geht, es ist einen Satz auf der Speisekarten und ich muss halt dann hinten nach da haben, wir sind ja, das ist unser Stück wieder mit den Großhändlern in Verbindung und tut keine, egal ob es eine Transkommäher Größe fahren, wie auch immer die alle heißen, wenn ich dort dann auch auf das Gastronomen sage, ich hätte gern, ob morgen alles aus Österreich, dann ist morgen alles aus Österreich, also die Ausricht gibt es nicht mehr, ja und wir haben auch genug Ware, weil ich her dann immer wieder, ja aber wir haben 1.000 Essen ja, was glauben wir, was wir wieder in Österreich produzieren, wir sind ja, wir sind schon leistungsfähig die österreichische Landwirtschaft. Das heißt, wenn nicht Österreich drauf steht, ist mit großer Wahrscheinlichkeit Österreich nicht drin.

Das muss man ganz ehrlich sagen, man kann im Satz genau umgekehrt AM halten, in dem Sinn, wo nichts da steht, wenn Österreich nicht da steht, ist Österreich nicht drin, jeder der Österreich einitut, schreibt es drauf, hier wird es ja mal ein Post macht, wo ich ein bisschen abgefragt hätte, Wirten, wo man wirklich weiß, wo die Lebensmittel herkommen und da ist wirklich ein gutes Potenzial gekommen, also einige, wo es durchgängig ist, aber auch viele, wo ich einfach merke, dass wir überhaupt nur gar nicht mehr erfasst haben, was heißt das jetzt eigentlich?

[Transcript] Wer nichts weiß, muss alles essen / #130 Ö3 - Frühstück bei mir | Claudia Stöckl im Gespräch mit Maria Fanninger und Hannes Royer

Das ist einfach ein guter Wirt, der einfach gute Hausmannskosten macht und dieser law legitimiert vielleicht schon, dass man dann denkt, das ist jetzt der, der nur österreichische Lebensmittel nimmt, verwendet und da ist es voll spannend, wenn ich dann nachgefragt habe, warum glaubst du, dass der österreichische Lebensmittel verwendet und dann gesagt, ja, 100%, das ist ja mein Wirt und dann fragt er wirklich nach und dann kommt man drauf, das stimmt gar nicht, er weiß eigentlich nicht.

Und wenn sie ganz österreich auf den Weg wacht, wie es jetzt uns zum Podcast erwartet erst und macht haben, auch, dass jeder einfach das nächste Mal, wenn im Geisthaus ist, einfach fragt, wo das herkommt, dann wird einfach immer wieder der Wirt auf das Aufmerk gesagt macht, hey, es ist nie egal, wo die Sachen herkommen, die Leute interessiert das einfach, dann schreibe ich es doch drauf oder ich muss mich selber erst einmal dafür, mit dem auseinandersetzen,

wo herkommen, meine ich sage, weil meistens ist es so, wo ich frag, sie wissen es ja wirklich nicht.

Und meistens sagen wir noch an irgendeinem Großhändler und noch an Maschinen, so meine Kuchen und dann schauen sie irgendwie nicht backen genau und dann schauen sie mal, ob sie überhaupt selber drauf kommen, woher das kommt.

Das heißt, wir sind so weit weg von dem, dass wir das wirklich gesetzlich vielleicht umsetzen, dass man einfach sagen muss, da muss man mal anfangen, überhaupt einmal Impulse zu setzen, dass jeder mal ein bisschen reflektiert, was du hier eigentlich und kundlich eigentlich umstehen war, vielleicht der voll leicht, vielleicht war es für ganz, ganz viel gut, Gastronomen, ihr sehne gleich, das umzustellen.

Bei ihrem Podcast dreht sich alles ums Essen und jetzt frühstücken sie auf Ödrei.

Hannes, Roja und Maria Fanninger, Gewinner des Ödreibodcast Award, heute ganz persönlich. Der Ödreibodcast Award steht hier auf unserem Frühstückstisch zwischen Äpfel, Karotten, Müsli, Bauernbrot und Joghurt und ihr habt mir vorhin schon verraten, dass ihr ja den kleinen geheimen Gedanken gehabt habt, nachdem ihr ihn gewonnen hattet, vielleicht kommt jetzt ein Frühstück bei mir, vielleicht frage ich an, seit wann träumt ihr davon oder habt ihr davon geträumt?

Also, ich selber noch, hab gar nicht damit angefangen, eigentlich war es eine Mitarbeiterin von mir, die Julia Eder und die hat 2017 schon zu mir mal gesagt, wir konnten ja mit dem Verein das vielleicht schaffen, war da klar, die einmal zu sitzen und ich hab eigentlich gesagt, das wird sie nie ausgegeben und jetzt sitzt wirklich da, am Kuchen Tisch, am Schadensopferhof,

das ist wahrscheinlich auch einzigartig im Leben, dass sowas passiert und ich bin unglaublich berührt davon, stolz auch ein bisschen natürlich und echt schön, dass du da bist.

Ja, du hast mich vorhin auch schon ganz begeistert empfangen, als ich gekommen bin, habe ich gesagt, irgendwann danke für die Ehrfurcht, aber eigentlich machen wir den gleichen Job.

Naja, ich würde schon sagen, da ist schon ein haushoher Unterschied, weil ich wirklich auch Frühstück bei mir extrem gern her und das ist einfach auch dazu gehört eigentlich zu einem guten Sonntag und vor allem, weil wir einfach Menschen näher kennenlernen und gut, du, Klaudia, bist ja sowieso der Stern am Firmament, will ich sagen.

Danke.

[Transcript] Wer nichts weiß, muss alles essen / #130 Ö3 - Frühstück bei mir | Claudia Stöckl im Gespräch mit Maria Fanninger und Hannes Royer

Und Maria, hast du auch irgendwann, du hast eben vorhin schon gesagt, du hast eigentlich nachdem du den Podcast-Award gewonnen hast, schon geheim, deine Playlist für Frühstück bei mir gemacht, was wäre, wenn es so weit wäre, wie begleitet dich die Sendung?

Also, ich bin von Wien dort, wir haben gefahren und also jetzt nach dem Podcast-Award, da haben wir wirklich doch so, das kann echt irgendwann sein, was wären eigentlich so die Lieder und da war für mich das auch immer einfach schon eine Hoffnung irgendwo, dass man irgendwann mit dem Thema Lebensmittel einfach einmal da sitzt und mit dir sprechen kann.

Und dann hat sie sich natürlich manifestiert, nach dem Podcast-Award war irgendwie da schon die Playlist quasi im Kopf.

Ein Frühstück heute vom Bauernhof in Schladmink und wir blicken da auf die Wälder und die Wiesen und einige Berge, was sieht man denn da, Hannes, du bist da hier zu Hause.

Das Kraut-Tierrecht ging über in Dachstein und die Scheichenspitze, das sind natürlich schon gewaltige Berge, da bin ich auch sehr, sehr gerne oben im Winter, wie im Sommer, der Ausblick ist schon, also ich bin ja jetzt inzwischen auch gerne, ob und so in Wien, aber du kannst mich wahrscheinlich verstehen, wo ich da wirklich gerne da auch hauen bin, weil es einfach wunderschön ist, da war Warten dürfen.

Wir haben ja auch über Nachhaltigkeit schon gesprochen und was mich nur erstaunt hat ist, Maria, als wir gesprochen haben, also im Vorfeld telefoniert haben, bist du gerade im Auto gesessen und Hannes, ich glaube, du fasst auch immer mit dem Auto nach Wien, also da ist das Klima-Bewusstsein nicht so groß, offensichtlich.

Wollte ich, das wäre schon groß, es läuft halt bei uns so, dass wir unsere Assistentin uns sehr intensiv plant, die Tage, das heißt, ich fahre dann schon sehr früh weg nach Wien und hab dann quasi, ich komm da nie da vor allen Orten an, sondern bin von mir aus den ganzen Tagen in Wien und hab dann irgendwo in Österreich am Abend zum Beispiel einen Vortrag, das ist auf zwei, drei Meter Wochen so und das wär mit dem Zug niemals leistbar und ich muss auch ganz ehrlich gestehen, die Zugverbindung Schlappling Wien ist jetzt nicht wie Salzburg Wien, sondern meinst auch fast vier Stunden unterwegs, manchmal war das, ich fahre dann oft um neune 10, ich erst wieder irgendwo weg, hatte am Elfe, ging um zwei, halber, drei Meter frühe Horn, das kannst du halt echt nur mit Autoleisten.

Aber wenn man so für die Nachhaltigkeit predigt und auch, dass man da einen Bewusstsein aufbauen

soll, findest du nicht, dass man das ganz tragen muss, auch wenn es vielleicht unbequem ist oder länger dauert?

Ja, da geht es nicht nur um unbequem und ich glaube, so geht es uns halt allen als Menschen, ich glaube, das Ziel wäre, komplett durchgängig zu sein und wirklich sie dann hinzustellen und sagen, ich habe eine weiße Weste, ich mach alles richtig und alles perfekt, da muss ich halt auch eingestehen, dass man das auch nicht immer gelingt.

Mein Zeit ist trotz allem, ich habe halt einen Bauernhof, ich habe einen Bauernladen, ich habe Landschaftsleben, ich habe Mitarbeiter in Wien, irgendwann muss ich halt sagen, okay, wie, wo geht es sich aus und so versucht man halt, einen bestmöglichen Weg zu finden.

Maria, du bist studierte Wirtschaftspädagogin, früher warst du Leistungssportlerin, warst Skirinläuferin und bist jetzt eben Unternehmerin mit dem Bauernladen, die du gemeinsam mit dem

[Transcript] Wer nichts weiß, muss alles essen / #130 Ö3 - Frühstück bei mir | Claudia Stöckl im Gespräch mit Maria Fanninger und Hannes Royer

Hannes hast und den Verein Landschaft leben.

Und zweifache Mutter, deine Söhne sind 6 und 12, gibt es bei dir zu Hause eben auch, wir haben gerade gesagt, man kann nicht alles hundertprozentig befolgen, gibt es vielleicht dann manchmal doch auch die Fertig-Pizza oder die Pommes, die du schnell auftaust und friert? Fertig-Pizza gibt es nie, also habe ich noch nie gekauft, glaube ich, vielleicht immer mit dem Studenten da sein, aber jetzt gibt es nicht, ich finde, Pizza-Tage ist so einfach, das wäre echt ein Wahnsinn, wenn man da ein Fertig-Produkt kauft, vor allem weil da so unglaublich viele Sachen drin sind, die man echt überhaupt nicht braucht, weil Pizza-Tage einfach so easy ist und ganz wenig Bestandteile hat und da...

Wie machst du denn?

Gärm, Möh, Wasser, Salz und ein bisschen Zeit natürlich, dass er geht, aber grundsätzlich ist das einfach wirklich was, wo man nicht, vielleicht wissen das viel nicht noch, wenn sie das so machen, weil es ist echt ganz, ganz einfach und schmeckt auch.

Aber schaffst du es, deine Kinder, wenn dich ganz gesund, also nach deinen Wertenrichtlinien zu ernähren, weil oft wollen ja Kinder dann doch etwas anderes?

Genau, ich versuche, dass ich meine Kinder die Werte mitgeben, also warum ich Dinge mache oder sowas, gebe ich eine mit und du vor allem selber das, was ich gern hätte, was sie auch machen sollen, das gelingt mir eigentlich meistens, weil ich gar nicht die Absicht habe, dass sie das da misen, sie können sich da eigentlich auch freier bewegen, ich lasse ich für deine jetzt nicht irgendwas verbieten, indem sie in auch so ein paar Sachen haben, natürlich zum Beispiel wir balkotieren Nestle als Familie, aber ich denke mal, also ich am meisten lernen sie eigentlich, finde ich, indem ich ganz normal mit einer genau DSI ist, was sie auch essen dürfen und natürlich verbieten sie nichts, aber ich merke einfach, was hilft die beste Erziehung, sie machen uns doch nur alles nach, im Endeffekt ist genau DSI, ist einfach so wie es ist, wie wir ernähren und so wie wir uns ernähren und ich merke das halt jetzt immer wieder, wenn sie sagen, ah Mama, du mit deiner Berufung immer, das ist ja Wahnsinn, immer muss man auf alles aufpassen und dann nervt es eigentlich voll und im gleichen Atemzug ist aber irgendwo keine Ahnung, eine gesunde Jause im Dezember und dann stellt mein Sohn auf einmal da und sagt und erklärt irgendwelche Mutter, ja aber Gurke braucht man jetzt eigentlich nicht unbedingt haben, weil die müssen importieren und du weißt schon, dass 97% Wasser in der Gurke ist und eigentlich in Spanien, wo es vor Spanien ist, ja in Spanien eigentlich gar nicht so viel Wasser und eigentlich nicht so kurz Wasser wie in Österreich, also ich brauche das nicht, ich tu das lieber in der Saison, sie haben viel mitgenommen oder der große zumindest, würde ich sagen, dass das dann doch immer wieder durchkommt und vor der Mama natürlich nicht so, da sagt mir ja, das ist lästig, aber ich glaube, sie schätzen es schon, also, ja, mir sollt man selber befragen.

Heute ein Frühstück von einem Schladminger Bergbauernhof mit Hannes Roja und Maria Fanninger,

gewinnertes Ö3-Podcast-Award, jetzt auf Ö3.

Ich hatte ja vergangene Woche Thomas Stipsitz, den Schauspieler und Kabarettisten und Autor zu Gast, er hatte auch erzählt über seine Scheidung von Katharina Strasser, im Fall Schauspielerin, bei diesen Trennungen stellt sich dann immer die Frage, warum, weissens

[Transcript] Wer nichts weiß, muss alles essen / #130 Ö3 - Frühstück bei mir | Claudia Stöckl im Gespräch mit Maria Fanninger und Hannes Royer

ist das Umfeld ja ganz perplex, was ist da passiert, er hat gesagt, wir haben uns auseinandergeliebt, der Alltag hat da vieles angefühlen, erkalten lassen, ich sehe da hinten in dem Fenster ein Foto von dir und deiner Familie und deinen drei Töchtern, die du mit deiner Ex-Frau hast, ihr habt einander ganz früh kennengelernt, sie war 16 und 18 und war dann 24 Jahre verheiratet

und habt euch auch scheiden lassen, warum?

Ich muss mal sagen, es war echt eine wunderschöne Beziehung, ich war mein großer Liebe, ich war wirklich sogar mal Bühnen vor seiner Traumfahrt, dann weiß ich das, absolut.

Aber ich würde dann schon sagen, dass man sich ja als Mensch auch einfach einentwickelt, man ist mit 28, der wir mit 18 und mit 38 schon gar nicht mehr, und wir haben glaube ich schon sehr viele Entwicklungsschritte gemeinsam gemacht, und das ist uns vielleicht zum Schluss aus nicht mehr so gelungen, ich habe dann oft das Gefühl gehabt, wir sind mehr so zu Bruder und Schwester geworden.

Ich sage auch, ich glaube es war für uns beide zu wenig, dass am Ende des Tages für das war man dann oder sind wir einfach auch noch zu jung, dass ihr sagt, ja passt, wir verstehen uns jetzt super, wir schauen aufeinander, sondern ich bin da halt auch schon so, für mich muss schon ein gewisses Feier einfach immer da sein, ja, und ich habe dann, oder haben wir gemeinsam den Sprung ins kalte Wasser gewagt, und ich glaube, dass das aber absolut richtig geschritten war.

Vielleicht ist schon so im Leben, dass alles seine Zeit hat, und wir haben unsere Zeit gehabt, die war, ich finde für die erste Beziehung 420 Jahre sehr genial, ich schaffe dir nicht jeder, dass gegenseitig die Wertschätzung erhalten blieb ist, das ist ja was schönes. Maria, du bist auch seit über 20 Jahren mit deinem Mann zusammen, hast in Kratz getroffen, was hast du gesagt, einem Fest?

Beim Kratzerstaatsfest.

Beim Kratzerstaatsfest, genau.

Ich glaube, mein Mann kennengelernt und tut mir, hat mir meine beste Freundin gefragt, weil ich gesagt habe, das ist aber lieber, hat sich gesagt, ja das ist ein neuer Alter, wie du, dann habe ich gesagt, ja aber das ist ein Mann zum heiraten, das hat sich dann wirklich auch bewahrheitet, grundsätzlich habe ich mir glaube ich auch wirklich ein Mann ausgesucht, wenn man das so sagen kann, da wo ich wusste, ob das der mit mir durch Dick und Dünn geht, und ich glaube Familie ist eine volle Herausforderung, vor allem, wenn beide Elternteile eigentlich berufstätig sein ist, und da nimmt er mir extrem viel ab.

Und es ist schon herausfordernd, finde ich, als Mann, wenn du diese Entscheidung triffst, ein Zeiten wie diesen, ich weiß nur, wie mein Mann gesagt hat, er geht in Karrenz, da war das, da war er noch im Lunga, im Regionalverband, und da haben sie wirklich das drei Mal bei der Vorstandssitzung, als Agenderpunkt übersprungen, weil sie einfach gesagt haben, nein, also Mann, Geschäftsführer, niemals, und dann war es eigentlich so, dass das...

Also er war Geschäftsführer und hat gesagt, er geht in Karrenz?

Genau, er geht in Karrenz, und dann ist der Agenderpunkt einfach nicht aufgegriffen worden, und da hat er mir schon gedacht, das ist Wahnsinn, wo wir da eigentlich noch stehen, unglaublich. Und der Hannes?

[Transcript] Wer nichts weiß, muss alles essen / #130 Ö3 - Frühstück bei mir | Claudia Stöckl im Gespräch mit Maria Fanninger und Hannes Royer

Jetzt muss ich natürlich die Frage, du bist Zinke, 46, Bio-Bergbauer, wie könnte deine Traumfrau aussehen, oder welche Eigenschaften sollte sie haben?

Ich glaube einfach, dass gar nicht...

War dir leidt.

Ich sehe schon wieder die Mails, die einer flachfühlen, dann muss das bearbeiten.

Gar nicht, ich glaube, das kannst du eh nicht sagen, ein Mensch muss da dauern.

Das einzige, was ich wirklich jetzt festgestellt habe, ich bin ein leidenschaftlicher Skifahrer und Skidorin, und ich habe mir nur zu dem Winter gedacht, wann das zum Beispiel eine Frau ist, die was null Interesse hat, zum Skifahren wird es wahrscheinlich für mich extrem fad werden im Winter, weil ich weiß ja gar nicht, was ich da immer tat.

Also das war vielleicht, dass eine gewisse Liebe da ist, vielleicht so ein Sport.

Ja, und für das Landleben und für das Leben am Bauernhof, das ist ja auch sehr speziell, oder?

Man muss schon wollen, ja, und man muss natürlich auch wollen, dass ich sage, in so einem großen Haus zu leben, ja, ist was anderes, wenn man in einer 70 Quadratmeter Wohnung lebt.

Aber siehst du, ich wollte mir schon ein paar Dinge da anmalen, aber wenn du das jetzt nicht übernimmst, dann spau' ich mir das.

Worauf fällt dein Blick in dieser Küche am liebsten, Hannes?

Boah, ja, auf der einen Seite, auf den Ofen, weil der ist schon sehr alt, das ist ein Holzofen, denn der hat ja schon einige Küchen umbauten, sozusagen überlebt.

Der steht hier im Eck ist aus Eisen, oder?

Nein, das sind Kacheln, quasi gebrannte Kacheln.

Ein Ob und zu ist richtig schön, wenn es da mit Holz einhaltset und es knistern, wenn es dann im Winter draußen schneibt und stürmt, und das ist ja Gott sei Dank bei uns da noch öfters davon, dann ist das einfach auch schön.

Und was ich total lieb, was mein absolutes Lieblingsstück ist, ist der Küchendisch, weil, wer da mir anergesagt, und das finde ich total spannend, der hat gesagt, Hannes, und du wirst wissen, in einem Haus, ob viel geredet wird miteinander, ob viel kommuniziert wird, dann schaut er immer an, wie groß der Tisch ist.

Je kleiner der Tisch, umso weniger wird geredet miteinander, und je größer, umso mehr Kommunikation

findet in dem Haus statt, und wenn wir dann jetzt die Küche neu gemacht haben, holt dem wirklich ganz bewusst einen großen Küchendisch, und ich lieb es auch voll gern, weil meine Freunde da sind, wir sitzen uns da voll oft zusammen, dran ins Daumenmusi auf, und dank mir gleich zusammen jasen, trinken ein Bier miteinander, darum lieb ich eigentlich diesen Küchendisch.

Wir frühstigen in der Fastenzeit, es gibt ja viele Formen des Fastens, Handy Fasten, Social Media Fasten, Alkohol Fasten, Zucker Fasten, also ganz unterschiedliche Arten.

Habt ihr euch etwas vorgenommen jetzt für diese 40 Tage?

Also ich habe vor zwei Jahren gefastet, dass ich nur regionale Lebensmittel zu mir nehme, und dann bin ich draufgekommen, das ist das einzige, was mir wirklich abging, die meisten Sachen haben wir regional ja eh, war wirklich der Kaffee, und ich bin draufgekommen, immer wenn ich am Sonntag zum Beispiel noch mit der Kaffee trinken habe, dann habe ich Wein

[Transcript] Wer nichts weiß, muss alles essen / #130 Ö3 - Frühstück bei mir | Claudia Stöckl im Gespräch mit Maria Fanninger und Hannes Royer

trinken, weil Wein haben wir in Österreich ohne Ende, das ist jetzt gar nicht so gut. Präsent.

Also dieses Fasten, genau, war sehr herausfordernd, muss ich schon sagen, weil man sich wirklich gut vorbereiten muss, dass man dann wirklich auch von den Nährstoffen natürlich und generell einfach, die Vielfalt ist natürlich nicht so gegeben, für mich ist ein bisschen mehr, mehr geht es beim Fasten, um das, dass ich einfach mehr mit meinem Sohnemann Sport machen möchte, das haben wir uns vorgenommen, ich fahre da ein bisschen Skis jetzt, und ich trainiere sehr gern mit ihm, und habe mir eigentlich in der Fastenzeit vorgenommen, dass ich mit ihm noch ein bisschen mehr die Dinge tue, die ich da machen möchte, und ja.

Und gibt es einen Fastenvorsitz von dir?

Ja, alles. Jetzt muss ich leider aus der Reihe tanzen, nein. Ich habe glaube mein ganzes Leben lang noch nie ein Diät gemacht oder Fasten oder irgendwas. Wie gesagt, meine große Herausforderung ist eher so, dass ich mir denke, dass ich, dass ich, eher als Gegenteil, also dass ich mich gut ernähre, genug Kalorien zu anbringen jeden Tag, aber ich habe mir zum Beispiel jetzt fast vorgenommen, für die Zeit, ich möchte mehr Skitouren noch mal gehen, weil heuer bin ich noch nicht so einig kippt, aber ich kann ein klassisches Fasten. Also als letztes Stichwort noch Lebensmittelverschwendung. Vielleicht das ist auch ein guter Gedanken für die Fastenzeit, wenn man einige Dinge noch bewusster macht oder vielleicht auch auf einiges verzichtet. Wie kann man denn die vermeiden?

Ja, ich glaube, das Wichtigste ist, dass man sich mal überlegt, was wir in der Woche überhaupt essen mit einem Plan einkaufen gehen. Also das Schlechteste ist, wenn ich mit Hunger einkaufen gehe, weil ich dann wahrscheinlich viel zu viel vor dem Kaffee, wo ich eigentlich gar nicht brauchen kann. Dann natürlich auch schauen, wann man was anbringt, gerade im Sommer, dass

die Kühlkette so wenig wie möglich unterbrochen wird, dass ich wirklich auch schaue, wenn ich Restln im Kühlschrank habe oder in der Speis, dass ich vielleicht ein Eindopf mache, dass ich einfach das wieder verwert oder Semiknädel, was auch immer, und dass ich wirklich auch im Gesamten mir überlege, dass das auch viel Geld ist, was ich wegschmeiß. Also wir haben in Österreich immer Kultur entwickelt, dass wir 900.000 Tonnen an Lebensmittelmüll im Jahr produzieren. Das ist eine durchgängige Lkw-Kolonne, um sich das wieder bildlich vorstellen zu können. Einander gereiht Lkws von Wien bis Zürich. Das ist das, was wir einfach essen wegschmeißen. Und wenn man es in Geld umrechnet, das ist vielleicht auch ganz gut vorstellbar. Dann ist das pro Haushalt, das sind 2,2 Personen im Durchschnitt, 800 Euro. Und wenn wir das durchschnittliche Haushalt ausgaben, wir uns anschauen, für Lebensmittel sind das 400 Euro in den österreichischen Haushalt. Das heißt, wir haben zwei Monate Ausgaben für Lebensmittel in der Müll. Und da diskutieren wir wieder bei der Butter, wenn wir 1,30 Euro im Monat haben. Und gleichzeitig haben wir aber im Monat quasi zwei Monate in der Müll rein im Lauf eines Jahres, also 800 Euro. Und da denken wir schon, da war es so viel zum Hohen. Und ja, es wird jeder kennen, Brot wird hart, das er laut ist, vielleicht nicht einmal so ansehnlich. Aber ich glaube, man darf wirklich lernen, dass das Mindesthaltbarkeitsdatum

einfach einmal errichtschnur ist. Und dann sollte man einfach auf seine eigenen Sinne

[Transcript] Wer nichts weiß, muss alles essen / #130 Ö3 - Frühstück bei mir | Claudia Stöckl im Gespräch mit Maria Fanninger und Hannes Royer

vertrauen. Also Kosten auch. Kosten, Schauen, Richen. Genau. Genau. Und wenn es, oder beim Reis, ja, so wunderbar erkennbar ist, wenn das aufschwimmt im Wasser, dann ist es nicht einmal gut. Also, man findet so viele Ratgeber. Und gerade auf unserer Webseite, wir geben da so viele Tipps, wie man Lebensmittelmüll vermeiden kann. Und ich glaube, dass das eine ganz einfache Hand habe, wäre, um sie dann auch im Endeffekt qualitativ hochwertigere Lebensmittel leisten zu können.

Bei ihrem Podcast dreht sich alles ums Essen. Und jetzt frühstücken sie auf 3. Hannes, Roja und Maria Fanninger, Gewinner des Ö3 Podcast Award. Heute ganz persönlich. Hannes, ich habe ja auch mit deiner Ex-Frau sprechen dürfen. Und sie hat gemeint, du bist sehr radikal. Also, wenn du etwas machst, dann machst du es ganz. Also, ob irgendwann bist du auf die Crossfitnesswelle aufgesprungen und dann war das gleich extrem und das Falsche zu springen, war es sehr viel unterwegs. Also, wahrscheinlich dann sehr klar, was du willst und ist die Frage, ob das dann in einer Beziehung immer gut geht.

Da hat sie wahrscheinlich nicht unrecht. Das ist aber nie von mir aus nicht so gewollt, sondern ich habe ein inneres Bild, ich habe sehr viel mit inneren Bildern, vielmehr mit reinen Gedanken, sagen wir mal, es sind immer Bilderwelten, die was in mir sind. Und die lassen dann von sich selber sozusagen diese Kraft entstehen. Der Rest macht eigentlich mein Geist oder mein Körper allein. Das ging jetzt sehr interessant. Was heißt das genau? Du hast deine inneren Bilderwelten, das heißt, du visualisierst Situationen, die du erreichen willst? Genau. Also, das ist jetzt nicht, dass ich mich jetzt hervorhebe, ich gehe sozusagen, ich möchte mehr laufen gehen, sondern ich habe das Bild von einem Läufer. Und dann ist genau das. Also, die entwickeln mich immer genau durch die Bilder, die ich lebe. Und ich halte mich wenig mit der Vergangenheit auf. Also, ich bin ganz früh wirklich so, mir sei schon ein bisschen lautroschen, aber im Hier und Jetzt. Ich bin auch der Verzweifeld auf meinen Mitarbeiter. Ich weiß oft überhaupt nicht, was nächste Woche ist. Und mit den Bilderwelten meine ich einfach, dass ich nicht mit Zwingen sollte, dass ich sage, okay, ich möchte abnehmen, sondern dann muss ich auch ein anderes Bild von mir kreieren. Wie ich mich selber, wenn ich fit bin. Also, du siehst dich selber. Also, wenn wir jetzt dieses Abnehmen Beispiel nehmen, so schlank, wie du gerne wärst oder jemand gerne wäre, das wäre das. Genau, ich sehe mich einfach fit der Menschen. Und der vorderen mir auch immer, das ist immer gerne, was ich mit meinen Mütter weiterrede, weil ich immer war eine vor der Komfortzone. Also, ich bin einer, ich habe mich bewusst aus der Komfortzone ausser. Wahrscheinlich, wo ich anwähne, war ich in der Beziehung bliem. Darum habe ich ja da noch mal gesagt, nein, ich möchte da noch mehr ein Neustart. Weil ich immer noch dran glaube, dass in der Komfortzone keine Weiterentwicklung mehr passiert. Und mir ist aber dieses Weiterentwickeln vom Geist enorm wichtig. Weil das auch viel mit Lebensenergie zum Tor hat. Also, ich glaube, wenn wir offen sind, wenn wir das Leben zulassen, wenn wir immer wieder bereit sind, dass was Neues passieren darf, passiert auch eine geistige Weiterentwicklung. Und dadurch ist es also für Energie da. Ich habe nie aber noch so viel zu tun. Und oft wirklich nur drei, vier Stunden schlafen. Ich komme nie in den Zustand, dass ich mir denke, bar jetzt geht es nicht mehr. Aber ich kann nicht mehr. Es ist einfach, ob man so ein Gefühl wirklich, wer so viel Energie durchflutet.

Kannst du mit diesem Bild der Welt nicht was anfangen, Maria?

[Transcript] Wer nichts weiß, muss alles essen / #130 Ö3 - Frühstück bei mir | Claudia Stöckl im Gespräch mit Maria Fanninger und Hannes Royer

Ja, durchaus, weil wir sind wahrscheinlich hier ein bisschen ähnlich gestrickt, dass wir uns einfach Dinge herholen können. Und für uns oder ich, für mich, auch, visualisiere, wo ich hinwühle. Und dann kann man da wirklich wieder genau das entstehen lassen, dass man auf einmal keine Hindernisse mehr vor sich findet.

Und was visualisierst du für die nächsten, sage ich jetzt mal, fünf Jahre?

Also, bei Landschaft leben, muss ich ganz ehrlich sagen, zum Beispiel ist mir voll wichtig die Bildungsgeschichte. Also, ich möchte voll gern, dass man in Österreich flächendeckend in jeder Schule so ein Ort Bildungskordinator oder Verantwortlichen hat, der was sich um die Themen kümmert, quasi in den Schulen. Der, was dann grundsätzlich zum Beispiel einfach diese ganze Thematik Lebensmittel, Wissen, Ernährungsbildung, Konsumkompetenz seit es in die Schulen bringt. Das ist so zum Beispiel, das habe ich vor Augen.

Wo man es ausspricht, schwächt es immer, merke. Aber in dem Sinn ist das, was für mich voll klar da ist, dass wir das weiterangängen.

Dank bedanke ich mich bei euch beiden. Aber bevor wir jetzt zum Frühstück bei mir Fragebogen kommen, jetzt gibt es noch eine Musikwunsch. Und zwar, Maria, du hast dir hoch von Tim Pensko gewünscht. Was bedeutet dir dieser Song?

Also, dieser Song ist meine absolute Motivation zu sagen. Immer, wo irgendwohin Hürden zum überwinden sind. Dann tue ich mir den spätestens eine, weil ich mich auch immer finde, wir machen sehr viele Dinge nicht, weil wir Angst haben vom Scheitern. Und ich glaube, wir können den Mut haben, dass wir auch scheitern dürfen und nicht schon vorher aufgeben, bevor man es überhaupt probiert hat.

Der Frühstück bei mir, Fragebogen. Ich bin...

Kraftvoll.

Das klingt jetzt echt blöd. Ich wollte jetzt sagen stark, aber wenn du sagst Kraftvoll und ich sag stark, dann sind wir nur... nur stark. Ja, aber...

Kann ja so sein.

Ja, genau.

Kraft tanke ich in dem...

Kraft tanke ich sicher in der Natur. Ich bin irrsinnig gern auf den Bergen. Aber immer einmal mache ich den täglichen Sport und kann da wunderbar meine Gedanken ausschalten und da geht es mal richtig durch.

Ich tue Mountainbalken, ich gehe auf den Berg, ich tue durch den Gehen. Ich mache Yoga. Das ist sicher auch was, was mir voll viel gibt.

Die meisten Likes habe ich bekommen für...

Für das Posting jetzt beim Ö3-Botchkasteword, das ist jetzt wirklich durch die Dachengabe.

Für das Posting vom Gewinn des Ö3-Botchkasteword.

Das beleidigt mich, wenn...

Wer nicht auch so mit Lebensmittel umgeht.

Bei einer Frau schätze ich am meisten...

Dass sie lustig ist.

Bei einem Mann schätze ich am meisten...

Dass er stark ist.

Erotisch, finde ich.

[Transcript] Wer nichts weiß, muss alles essen / #130 Ö3 - Frühstück bei mir | Claudia Stöckl im Gespräch mit Maria Fanninger und Hannes Royer

Schöne Beine.
Und du Marier?
Meinem Mann.
In meinem Kühlschrank fehlt nie...
Rohmilch und Joghurt.
Butter, Eier, Milch, Joghurt, Butterschmalz fehlt nie.
Der wichtigste Rat, den ich je bekommen habe, ist...
Ich habe einen Mentor gehabt, in sehr jungen Jahren.
Da war ich 18 Jahre alt.
Ich bin da vorhin in den Sport reingekippt.
Der hat mir damals gesagt,
Hannes, für dich muss immer alles vorstellbar sein.
Merkst du, dass du alles, was du tun, dir mal vorstellen kannst,
du wirst ja nicht erreichen können.
Und setz dir nie Grenzen.
Das tut mir um genauso lebt.
Seit du die Veränderung, die du dir wünschst für diese Welt,
hat man gerne, die ist für mich das eigentlich.
Das, was so viel beschreibt.
Und das kann man eigentlich nicht bis auf den Buch bringen.
Dieses Buch hat mich geprägt.
Vom Eck hat Tolle eine neue Erde.
Da geht es einfach schon um die Bewusstseinswertung,
wenn man Mensch ist.
Ein Kurs im Wundern.
Von?
Helen Schackmann.
Und warum geht es da?
Das ist ein Kurs, wo man jeden Tag eine Aufgabe kriegt
für den Tag und einfach eine andere Wahrnehmung
für den Tag dann einfach hat.
Und das macht man ein ganzes Jahr lang, 365 Tage lang.
Und ja, da ist man sehr reflektiert nach dem Jahr.
Mein Erfolgsrezept lautet...
Ich vertraue mir selber zu 100%.
Ich sage immer, mein Leitsatz ist irgendwie so,
wo ein Wille da ein Weg und die Wille da,
sondern dass das so ein bisschen das ist.
In zehn Jahren möchte ich...
...mit gleich viel Freiheit begeistern
und immer mit dieser Energie durchs Leben steigen.
Und vor allem auch mit Landschaft leben.
Wenn wir ein Stück weiter sein,

[Transcript] Wer nichts weiß, muss alles essen / #130 Ö3 - Frühstück bei mir | Claudia Stöckl im Gespräch mit Maria Fanninger und Hannes Royer

sind wir auf alle etwas bewusster konsumieren
und einfach dies zu unserem Lifestyle machen.

Das Frühstück bei mir, Gästebuch.

Ein unvergessliches Frühstück am Schatten-Schupferhof
mit besten Lebensmitteln und in bester Gesellschaft.

Mit Claudia.

Und nicht vergessen, wer nicht weiß, muss alles essen.

Ja, so, so, so, so, so, so, so...