

**LISA PFLEGER, 25.** Brot backen, Zahnpasta herstellen, essen was der Garten hergibt: Lisa ist Selbstversorgerin. Wieviel Verzicht bedeutet das im Alltag?

**K**önnten Sie sich vorstellen, auf jegliche Art von tierischen Produkten zu verzichten, Zahnpasta selbst herzustellen und anstelle von Toilettenpapier Stofffetzen zu benutzen? Lisa Pfleger, 25, ist jung, hübsch und blitzgescheit. Und sie kann sich all das nicht nur vorstellen, sie praktiziert es auch. „Als ich mit 16 Jahren genug Übung im Kochen hatte um mich von Milch und Käse zu verabschieden, beschloss ich mich vegan zu ernähren“, erzählt sie. Was für viele eine Tragödie am Teller wäre bedeutet für sie keinen Verzicht. Sondern „einen Zugewinn an Freiheit und Selbstbestimmung.“ Die Schublade, in die man Lisa leicht stecken könnte, heißt

Aussteigerin. „Manche Leute denken so. Aber eigentlich ist das Gegenteil der Fall: ich ziehe mich ja nicht aus der Gesellschaft zurück, sondern kommuniziere heute viel mehr mit Menschen als früher. Ich teile meine Erfahrungen in einem Blog und verschiedenen Workshops.“ Vor ihrer Abkehr vom konventionellen Leben war Lisa ein Mädchen das in Hörsching aufwuchs, zuhause das gleiche Essen bekam wie ihre Freunde, in Marchtrenk zur Schule ging und nach der Matura nach Wien zog um zu studieren. „Das hat mich aber schnell nicht mehr interessiert. Bis ich auf die Umweltpädagogik gestoßen bin.“ Wenig brauchen, selber machen, zufrieden leben und sich frei fühlen wurde zu ihrem Credo. „Ich habe mir die Frage gestellt, ob ich gewisse Dinge brauche. Die Antwort war schließlich fast immer nein.“ Je mehr sie sich mit dem Leben, Ernährung und altem Wissen über Obst- und Gemüseanbau be-

»Ich habe mir mit der Zeit öfter die Frage gestellt, ob ich gewisse Dinge wirklich brauche um glücklich zu sein. Die Antwort war schließlich fast immer: nein.«

**LISA PFLEGER, 25  
SELBSTVERSORGERIN**

schäftigte, desto stärker wuchs der Wunsch, aufs Land zu ziehen. 2009 tat sie das auch - mit ihrem damaligen Lebensgefährten Michael Hartl. Das Experiment Selbstversorgung begann in Niederösterreich, wurde auf einem Hof in Tschechien fortgeführt und schließlich wegen des fruchtbaren Klimas nach Heiligenbrunn in die Südstaiermark verlegt.

**DAS EXPERIMENT BEGINNT.** Auf dem 8.000 Quadratmeter großen Pachtgrund steht neben dem Haus ein kleiner Wald und eine Streuobstwiese, ein Kräutergarten und ein Gemüsebeet bei dessen Umfang selbst unsere



**1** \_ Der Erntedank-Schmaus brodelt in Form eines herzhaften veganen Eintopfs über dem Feuer **2** \_ Süße Leckerei für zwischendurch: die getrockneten Apfelchips werden gemeinsam mit Parasolstängeln zu einem knusprigen Snack gebacken **3** \_ Wildkräuter sind Lisas Leidenschaft. Sie liebt den Geschmack von Vogelmiere oder Brennnesseln im Salat (vor dem Verzehr in ein Tuch wickeln und gegen den Tisch schlagen um die Nesselzellen zu zerstören) und als Cremesuppe



**REZEPT AUS LISAS BUCH:  
RÖSTKRAUT BROTBELAG**

**FÜR 4 HERZHAFTE BROTE**

*Schwierigkeitsgrad: \**

**ZUTATEN**

2-3 Handvoll Weiß- und/oder Blaukraut, 1 kleine Zwiebel, etwas Öl zum Braten, Salz, gemahlener Kümmel, 4 Scheiben Brot, z. B. Bauernbrot

**ZUBEREITUNG:** Die fällt bei diesem leichten und gesunden Sommersnack ganz simpel aus: Kraut und Zwiebel klein schneiden und in Öl anbraten, bis das Kraut innen weich und außen etwas gebräunt ist. Mit Salz und Kümmel abschmecken. Et voilà: Auf einem herzhaften Bauernbrot einfach zum Reinbeißen. Eine schmackhafte Brotzeit wünschen wir!

# Experiment Selbstversorgung



Großmütter staunen würden. Es bedeutet eine Menge Arbeit um von der Ernte leben zu können. „Im Sommer kommen wir sehr gut aus und müssen kaum etwas zukaufen. Gegen Ende des Jahres wird es allerdings eng“, sagt Lisa, die für Hungerstrecken Obst und Gemüse wie Gurken, Zucchini, Zwetschken oder Kirschen in Einmachgläsern konserviert.

#### ERZÄHLUNGEN VOM EINFACHEN LEBEN.

Lisa lebt genügsam. Ihre Lebenshaltungskosten beschränken sich auf ein Minimum, sie besitzt kein Auto und macht keine Flugreisen. „Ich muss weniger arbeiten als die meisten, weil ich mit weniger auskomme“, sagt sie. Um die Kosten für Basics wie Wasser, Strom und Miete zu decken hat Lisa einen Web-Shop für selbstgefertigte Hula-Hoop-Reifen ([hoopdance.at](http://hoopdance.at)) und soeben ein veganes Kochbuch geschrieben („Vegan, regional, saisonal“, Ulmer). Ein knappes Jahr hat sie damit verbracht, für die 160 Rezepte in der Küche zu kombinieren, zu probieren und zu experimentieren.

Abends liest sie Bücher über Wildkräuter, entwickelt Ideen für einen umweltschonenden Alltag und füllt damit ihren Blog ([experimentselfstversorgung.net](http://experimentselfstversorgung.net)), der bereits zig Tausend Menschen begeistert hat. Zu den meistgelesenen Blog-Artikeln gehören Texte über selbstgemachte Minz-Zahnpasta, wiederverwendbares Klopapier und Waschmittel aus Rosskastanien. Hut ab vor dieser starken Frau. Sie sammelt Momente, nicht Dinge.

EVA HELFRICH ■

#### LISA PRIVAT

**Mein Leibgericht:** Ich liebe alles mit Nudeln.

**Glücklichsein:** Ist kein Dauerzustand. Dafür strebe ich nach Zufriedenheit.

**Zum Leben brauche ich:** Weniger als ich früher dachte und das fühlt sich verdammt gut an.

**Verzichten kann ich gut auf:** Alles, was man auf Werbeplakaten findet.

**In der Freizeit:** sieht man mich oft beim Hula Hoop tanzen oder beim Wildkräuter sammeln.

**Lieblingsplatz:** Ein Seeufer.

**Die schönste Sache, die man kaufen kann:** Vegane Eiscreme und Mandelmus.