FRISCHPUNKT-BLATT

DEZEMBER 2021







WENIGER IST MEHR

Geschätzte Leserin, geschätzter Leser

Weniger ist mehr. Mit dieser Redewendung setzen wir uns im jüngsten Frischpunkt-Blatt auseinander. Dabei nehmen wir dich mit unseren Geschichten unter anderem mit ins Chrämerhuus nach Langenthal, wo Sandra und ihr Team aus Weniger Mehr machen und mit dem arbeiten, was das saisonale Gemüsesortiment im Frischpunkt gerade hergibt. Oder «Zum Topf» nach Langnau, wo eine Handvoll begeisterte Köch:innen bewusst auf die vegane und vegetarische Küche setzen und finden, dass der Fokus auf Weniger eine grosse Freiheit und Vereinfachung mit sich bringt und vielleicht sogar das Potenzial hat, die Welt zu einem nachhaltigeren Ort zu machen. Ausserdem plaudern wir mit Gorm Seiler und lernen, wie er auf seinem Hof immer wieder Mehr aus Weniger macht und wie auch er die Simplizität schätzt, die mit «weniger ist mehr» einhergeht. Wir überlassen das Wort dem Slam Poeten Thomas Gärtner, der seine Gedanken zu «weniger ist mehr» in einem knackigen Slam mit uns teilt und wir laden dich mit dem Jahresfokus ein, einen bewussten Fokus für das kommende Jahr zu setzen und dich so vielleicht bewusst auf weniger, dafür aber auf das zu konzentrieren, was für dich wirklich wichtig ist. Aussserdem haben wir uns auch Gedanken gemacht, was die Redewendung für uns im Frischpunkt bedeutet und wo sie uns vor ihre Herausforderungen stellt und wir haben in einem offenen Dialog darüber diskutiert, wie sich der Fleischkonsum und die nachhaltige Entwicklung unseres Ernährungssystems vereinbaren lassen. Vielleicht ist auch hier «weniger ist mehr» die Antwort?

Auf jeden Fall haben wir aus den verschiedenen Begegnungen gelernt, dass «weniger ist mehr» dafür stehen könnte, Qualität vor Quantität zu stellen. Oder für die Steigerung der Effizienz. Oder dafür, Ressourcen sinnvoll zu nutzen. Dazu empfehlen wir dir auch das letzte Frischpunkt-Blatt wärmstens. Oder dass «weniger ist mehr» auch für eine Vereinfachung, einen klareren Fokus und weniger Überforderung steht. Oder dafür, mit dem zu arbeiten, was bereits da ist. Oder dafür, das Maximum aus dem Minimum zu holen.

Wo trifft «weniger ist mehr» für dich zu? Was bedeutet «weniger ist mehr» für dich? Wo würdest du dir wünschen, dass Weniger Mehr ist? Wo machst du aus Weniger mehr?

(DIE REDENSART IST JA EIGENTLICH PARADOX, WEIL DIE GLEICHUNG LOGISCH BETRACHTET NICHT AUFGEHT: DAS GLEICHHEITSZEICHEN STEHT HIER NICHT ZWI-SCHEN ZWEI AUSDRÜCKEN. DIE IN IHREM WERT GLEICH SIND. WENIGER KANN NICHT MEHR SEIN. SO GESEHEN, IST DIE ANEINANDERREIHUNG DER WORTE TOTAL UN-SINNIG. UND DOCH ERGIBT IHRE UNAUSGESPROCHENE BEDEUTUNG SINN UND IST IN UNSEREM ALLTÄGLICHEN SPRACHGEBRAUCH WEIT VERBREITET.

Gerade in der vorweihnachtlichen Zeit wünschen wir dir, dass du weniger Stress und Ohnmacht erlebst und mehr Liebe, Zuneigung und Wertschätzung. Mehr von dem, was dir gut tut und dir wirklich wichtig ist.

Viel Vergnügen beim Lesen.

RAPHAEL BLATT FRISCHPUNKT





FOKUSTHEMA: WENIGER IST MEHR



INHALTSVERZEICHNIS

Seite 4 I Frischpunkt-Gesicht Sibylle Weyermann

Seite 6 I Chrämerhuus Langenthal Mehr aus Weniger

Seite 10 I Gorm Seiler Mehr lebendige Lebensmittel, weniger verarbeitete Nahrung

Seite 14 I Zum Topf Weniger macht einfach mehr Sinn

Seite 17 I Potery Slam Mängisch dänki mir, weniger isch meh Seite 18 I Einige Gedanken zu «weniger ist mehr»

Seite 21 I Offener Dialog Qualität vor Quantität

Seite 25 I Jahresfokus Mach weniger, dafür mit mehr Fokus

Seite 27 I Ausblick und Impressum

FRISCHPUNKT-GESICHT: SIBYLLE WEYERMANN

Lange bevor «leaf to root» zum Begriff wurde, wuchs Sibylle Weyermann in einem Haushalt auf, in welchem Wert daraufgelegt wurde, möglichst immer alles aufzubrauchen. Sibylle sagt von sich, dass sie dank ihren beiden älteren Schwestern früh zur hinschauenden und hinterfragenden Weltbürgerin wurde und schon in der Pubertät begann, sich mit Themen wie Nachhaltigkeit, Ressourcenknappheit, Fairness oder Chancengleichheit auseinanderzusetzen.

Dass die 37-Jährige heute im Frischpunkt ihren Platz gefunden hat, scheint darum mehr als passend. Wie Sibylle zu uns kam und was sie an ihrer Aufgabe im Frischpunkt besonders begeistert, erzählen wir im kurzen Porträt.

Was zusammengehört, findet sich

In der dritten Klasse wusste Sibylle bereits, dass sie später Drogistin werden möchte. Der Duft im Laden hatte es ihr angetan. Wenig später begann ihr Interesse für die Pflanzenwelt zu gedeien.



AUSGERÜSTET MIT DEM BESTIMMUNGSBÜCHLEIN ZOG SIE ALS JUGENDLICHE IN JEDER FREIEN MINUTE DURCH FELD UND WALD UND SAMMELTE ROHSTOFFE FÜR TINKTUREN, SALBEN UND TEES. NACH DER SCHULE ABSOLVIERTE SIBYLLE DANN WIE AUSGEDACHT DIE AUSBILDUNG ZUR DROGISTIN.

Ihre Faszination für die vielfältigen Naturheilmittel, die Homöopathie und Spagyrik wurden dadurch immer noch grösser. Noch heute sieht sie sich als Vollblut-Drogistin, schliesslich ist dies ihr erlernter und erwünschter Quellberuf. Allerdings wurde ihr über die Jahre der Gedanke immer fremder, mit Heilmitteln und Medikamenten etwas gegen eine Krankheit, ein Leiden oder eine Unannehmlichkeit zu tun. Immer mehr wollte sie mit ihrem Engagement etwas für die Gesundheit, für die Unbeschwertheit, für das Wohlbefinden aller unternehmen. Sie machte sich darum nach ihrer langjährigen Tätigkeit als Drogistin auf die Suche nach Neuem und fand die Möglichkeit zur Entwicklung und zur Erweiterung ihres Horizontes in einer Holzofenbäckerei, in einem Kinderheim und in einem Restaurationsbetrieb. Letztendlich wurde sie als Hochschwangere in der Kornblume in Langenthal angesprochen und fand dort ein neues Engagement. Hier setzte sich die dreifache Mutter fortan mit der ganzheitlichen Betrachtung des Menschen, mit der Nahrung als Medizin und mit einer Menge spannender Kundengeschichten auseinander und konnte dadurch ihren Wissensdurst stillen.

Lange bevor Sibylle hinter die Ladentheke im Frischpunkt wechselte, ging sie aus Überzeugung als Kundin regelmässig im Frischpunkt ein und aus. Als sie bei einem ihrer Einkäufe von Raphael Blatt zufällig gefragt wurde, ob sie sich vorstellen könnte, für den neuen Frischpunkt-Flyer zu posieren, gehörte sie gefühlt schon zum Frischpunkt dazu. Immer mehr wuchs in ihr der Wunsch, mit ihrem Handeln und ihrem beruflichen Alltag noch mehr zur Nachhaltigkeit und zur sinnvollen Gestaltung unserer Zukunft beizutragen. So fragte sie einige Jahre später bei Raphael nach, ob er nicht eine Anstellung für sie hätte. Wie so oft im Frischpunkt, wollte es der Zufall gerade, dass Sibylles Anfrage genau im richtigen Moment kam.



Mir Herzblut und Leidenschaft arbeitet Sibylle nun seit fast einem Jahr im Frischpunkt. Fasziniert von all den frischen, saisonalen Produkten, die eine Geschichte erzählen, welche sie den Frischpunkt-Kund:innen gerne weitererzählt.

ALS BESONDERS AUSSERORDENTLICH ERLEBT SIE DIE VIELFALT DER MENSCHEN, WELCHE IM FRISCHPUNKT EIN- UND AUSGEHEN UND IHRE BEWEGGRÜNDE, IM FRISCHPUNKT EINZUKAUFEN. DASS DABEI TÄGLICH VIELE SPANNENDE UND BERÜHRENDE GESCHICHTEN DIE BESITZER:IN WECHSELN, GEFÄLLT SIBYLLE AN IHRER AUFGABE IM FRISCHPUNKT BESONDERS GUT.

Weniger ist mehr

Wie fest ihr der farbenfrohe, abwechslungsreiche Anblick des Frischpunkt-Sortimentes gefällt, wird deutlich, wenn Sibylle sagt, dass sie sich morgens nach dem Auffüllen der Regale und Gemüse- und Früchtekisten am liebsten gleich selbst mitten ins anmächelige Sortiment legen möchte. Im Frischpunkt hat sie für sich eine Vielzahl an leckeren Neulingen wie Topinambur oder Pastinake entdeckt und gelernt, mit dem zu kochen, was die Saison und die Natur gerade hergeben. Da gehören auch herzförmige Kartoffeln, fünfbeinige Karotten oder krumme Gurken dazu. Wer je einen ganzen Winter lang bewusst auf Sommergemüse verzichtet hat, weiss, wie himmlisch die erste Tomate nach der Winterpause schmeckt. Als besonders sinnvoll erachtet Sibylle ausserdem, dass die Kund:innen im Frischpunkt genau die Menge einkaufen können, welche sie wirklich benötigen. Egal ob es nun 70g Hafer für den ersten eigenen Hafermilchversuch sind oder 25kg für regelmässiges Brotbacken. Weniger Verpackung, weniger Lebensmittelverschwendung und mehr Flexibilität.

Weil wir in einer Welt mit endlichen Ressourcen leben, ist für Sibylle klar, dass wir wieder lernen müssen zu teilen und Verantwortung für unser Handeln zu übernehmen. Vielleicht ist dabei alles eine Frage der Menge? Wenn sich alle ausschliesslich von Orangen ernähren möchten, geht die Rechnung nicht auf. Was aber, wenn wir alle etwas weniger Orangen verzehren und damit anderen die Chance lassen würden, sich auch am Orangensortiment zu freuen? Dann bleibt vielleicht am Schluss für alle mehr!

Du willst mehr über Sibylle erfahren und mit ihr ins Gespräch kommen? Dann gehst du am besten im Frischpunkt in Herzogenbuchsee vorbei und tauscht deine Geschichte mit ihr aus.



MEHR AUS WENIGER CHRÄMERHUUS LANGENTHAL



Unübersehbar und präsent steht das geschichtsträchtige Chrämerhuus, welches vermutlich um 1700 erbaut wurde, am Rande des Wuhrplatzes Mitten in Langenthal. Könnte es sprechen, hätte es mit seinem stolzen Alter wahrscheinlich Bände zu erzählen. Seit die Familie Andres das Haus und damit den Chrämerladen vor über 50 Jahren verkaufte, begeistert das Chrämerhuus sein Publikum mit einer spannenden Kombination aus kulturellem und kulinarischem Genuss. Hier gehen Gastronomie und Genuss Hand in Hand und das Kulturzentrum ist aus der lebendigen Kleinstadt

im Oberaargau nicht mehr wegzudenken. Sandra Antonietti Allemann, zuständig für die kulinarischen Gaumenfreuden im Chrämerhuus, entführt uns im Gespräch auf eine kurze Reise durch ihre eigene Geschichte und die des Hauses.

Ein Ort zum Verweilen

Mittwochabend im Oktober. Einige Gäste sitzen gemütlich auf der Vorderseite des Chrämerhuus und geniessen ein Feierabendgetränk. Uns friert es beim



Anblick und rasch ziehen wir unsere Mäntel noch etwas enger an uns heran und schmiegen uns an den wärmenden Kragen des Pullovers. Drinnen an der Wärme herrscht emsiges Treiben: Valerio und Domink bereiten sich gerade auf die abendliche Lesung aus ihrem Buch «Und was die Menschheit sonst noch zu bieten hat» vor.

WER IM CHRÄMERHUUS ÜBER DIE SCHWELLE TRITT,
FINDET SICH SCHLAGARTIG IN EINEM HAUS WIEDER,
DESSEN WARMER TEERBODEN UND SCHWEREN VORHÄNGE UND DESSEN HOLZBODEN IM 1. STOCK, DIE
MANNIGFALTIGEN GESCHICHTEN DIESER WELT ERZÄHLEN. HIER BEGEGNEN SICH MENSCHEN. HIER TRIFFT
KULINARIK AUF KULTUR. WER JE IM CHRÄMERHUUS
WAR. WIRD UNWEIGERLICH ZURÜCKKOMMEN.

Für die vielfältige, saisonale und hochstehende Küche, für die unkomplizierten und respektvollen Begegnungen auf Augenhöhe, für das attraktive Kulturprogramm, für die einzigartige Handschrift des Hauses, für die gemütlichen Abende unter guten Freund:innen, für den herzlichen und ehrlichen Umgang des Chrämerhuus-Teams mit seinen Gästen. Weil sich das Chrämerhuus nicht umsonst grosser Beliebtheit erfreut, lohnt es sich immer, frühzeitig einen Tisch zu reservieren.

Wir schliessen die Tür hinter uns und stehen sogleich inmitten des Geschehens. Sandra erwartet uns bereits hinter der Theke, winkt uns mit einem strahlenden Lachen zu, macht uns einen Pfefferminztee und begleitet uns dann die Treppe hoch, wo wir uns in einer ruhigen Ecke an einem kleinen, runden Tisch niederlassen und uns über das Chrämerhuus, über ihren Werdegang und über die Aussage «weniger ist mehr» unterhalten.

Die ehemalige Leiterin der Betty-Bossi Kochschule führt das Chrämerhuus seit November 2008. Zuvor war sie bereits einige Jahre im Kulturverein Chrämerhuus aktiv. Ihre Rolle als Gerantin übernahm sie aber eher unverhofft, wie sie sagt. Dank ihrer langjährigen Erfahrung als Köchin, Ausbildnerin und Leiterin der Kochschule in Zürich konnte sie für ihre neue Aufgabe auf ein solides Fundament bauen.

Alles Weitere hat sie sich mit dem Abschluss des Wirtepatents und vor allem in der Praxis angeeignet. Über die Jahre hinweg hat Sandra so ein ausgeprägtes Gespür für das Haus, seine Geschichte und die Menschen, welche im Chrämerhuus ein- und ausgehen, entwickelt. Daraus ist auch ihre klare Überzeugung gewachsen, welche Werte im Chrämerhuus besonders zentral sind.

Ab und zu blickt Sandra beim Erzählen neugierig über den Rand ihrer Brille, welche ihre wachen, lebendigen Augen sanft untermalt. Dabei macht sie den Eindruck, als wäre sie voll und ganz im Chrämerhuus angekommen und doch eine Besucherin, welche das Haus immer wieder mit staunenden Augen und grosser Faszination betrachtet. Hier hat sie ihren Raum gefunden und lässt gleichzeitig Raum für alle Menschen, welche im Chrämerhuus mitwirken oder es als Gast betreten. Ehrfürchtig und liebevoll spricht sie über die baulichen Veränderungen, welche das Haus über die Jahre durchgemacht hat. Einige davon hat sie hautnah erlebt, andere kann sie anhand von Bildern nachvollziehen. Die Begeisterung für das Haus und ihre Tätigkeit ist förmlich spürbar.

Wo sich Kulinarik und Kultur die Hand reichen





Kulinarik und Kultur gehören im Chrämerhuus unweigerlich zusammen. Seit über 45 Jahren präsentiert der Kulturverein Chrämerhuus ein einzigartiges, in sich stimmiges Kulturprogramm, welches sich im Spagat zwischen experimentellerer Minderheiten- und populärer Unterhaltungskultur bewegt. Bemerkenswert dabei ist, dass die Kulinarik aus der Kultur gewachsen ist. Vielleicht auch deswegen, ist das Chrämerhuus heute ein Ort für alle.

ODER WIE SANDRA SAGT: «ES HET FÜR AUS PLATZ. FÜR EINE VIELZAHL UNTERSCHIEDLICHER KULTUR-VERANSTALTUNGEN, FÜR ALLE MENSCHEN UND FÜR JEGLICHE SPEISEN AUF DER MENÜKARTE.»

Die Auswahl auf der Karte ist jedoch bewusst klein und saisonal und widerspiegelt damit hervorragend diejenigen Werte, welche für das Chrämerhuus kennzeichnend sind: Ehrlichkeit, Lebendigkeit, Natürlichkeit und Herzlichkeit. Sandra und ihr Team arbeiten mit dem, was die Saison gerade hergibt und so oft wie möglich mit ausgewählten Zutaten aus der Region. Mit natürlichen Zutaten, die Menschen aus der Region mit viel Herzblut und Hingabe erzeugt haben. Ihr Gemüse bezieht sie beispielsweise im Frischpunkt in Madiswil, weil sie die grosse, saisonale Auswahl schätzt. Findet sie ihr Wunschgemüse bei uns ausnahmsweise nicht, weicht sie auf eine Alternative aus. Anstatt dem Salatblatt ist im Burger dann eben Spinat zu finden.

Die Menüs für ihre saisonale, unkomplizierte und vielfältige Speisekarte wählt Sandra so aus, dass sie aus simplen Zutaten ein Menü mit dem gewissen Etwas zaubert, welches den Geschmack von möglichst Vielen trifft. Im Chrämerhuus ernähren sich alle Menschen unabhängig ihrer bevorzugten Diät gleichermassen selbstverständlich und unkompliziert. Die Menüs sollen Freude machen, die Gäste satt und zufrieden zurücklassen und die Region geschmacklich abbilden. Was nicht heisst, dass Sandra und ihr Team nicht auch Mal einen Trend aufgreifen oder in der Küche experimentieren. Im Gegenteil; sich selbst, ihren Lernenden und dem Team lässt Sandra viel Freiraum zum Ausprobieren und Mitgestalten und Mitverantworten. Da kann es vorkommen, dass ausnahmsweise etwas nicht so gelingt wie erwartet. Worauf die Gäste meist mit viel Verständnis reagieren und sich entdeckungsfreudig an ein anderes Gericht wagen. Nicht zuletzt, weil das Chrämerhuus-Team in diesem Fall einen offenen und ehrlichen Umgang mit seinen Gästen pflegt. Im Chrämerhuus ist es sowieso so, dass man am liebsten alle Menüs der täglich wechselnden Speisekarte kosten würde.

Weniger ist mehr

Bezogen auf das Sprichwort «weniger ist mehr», welches sich als roter Faden durch die Gespräche und damit durch das Frischpunkt-Blatt schlängelt, wollen wir von der begeisterten Köchin natürlich wissen, wo sie diesen Worten in ihrem Berufsalltag begegnet und was sie darunter versteht. Sandra schaut kurz nachdenklich auf ihre Unterlagen, welche sie sich zur Vorbereitung auf unser Gespräch zurechtgelegt hat und meint dann mit einem kleinen Nicken, dass «weniger ist mehr» eigentlich ziemlich qut zum Chrämerhuus passe.





DENN WANN IMMER MÖGLICH, VERSUCHEN SANDRA UND IHR TEAM MIT DEM ZU ARBEITEN, WAS BEREITS DA IST: MIT DENJENIGEN FÄHIGKEITEN, WELCHE DIE EINZELNEN TEAMMITGLIEDER MITBRINGEN, MIT REGIONALEN UND SAISONALEN ZUTATEN, MIT LOKALEN PRODUZENT:INNEN UND MIT EINEM AUSGEWÄHLT KLEINEN UND DOCH TÄGLICH WECHSELNDEN ANGEBOT.

Ausserdem achtet ihr Küchenteam darauf, dass die Gefriertruhe möglichst leer bleibt und kocht nicht viel auf Vorrat. So sind die Speisen im Chrämerhuus immer frisch. Dann hebt Sandra noch hervor, dass dieses Sprichwort für sie auch etwas damit zu tun hat, den eigenen Werten zu entsprechen und der eigenen Linie treu zu bleiben. Sie könnte sich ständig am Wunsch der Gäste orientieren und immer noch mehr Aufwand auf sich nehmen und die Auswahl und das Angebot vergrössern. In der Hoffnung, damit immer noch mehr Menschen zu erreichen. Häufig führe diese grenzenlose Auswahl jedoch bloss zur Überforderung. In der Einfachheit liegt darum für Sandra die Klarheit; sich auf das Wesentliche konzentrieren und bewusst weniger anbieten und damit trotzdem ein grosses Publikum begeistern. Klingt im ersten Moment paradox, funktioniert im Chrämerhuus jedoch hervorragend.

Zuletzt gibt uns die enthusiastische Köchin noch einen Tipp für die eigene Küche mit, denn auch da gilt oft, weniger ist mehr! Ein intensives Geschmackserlebnis entsteht meistens erst dann, wenn man mit der Menge an verwendetem Zucker, Salz, Gewürz, Schnaps oder Essig etwas sparsamer umgeht. Idealerweise setzt sich ein Gericht ausserdem aus nicht mehr als fünf Zutaten zusammen. Erst dann können wir uns wirklich auf alle Geschmacksempfindungen gleichzeitig konzentrieren.

Beeindruckt von Sandra, ihren funkelnden Augen, ihrer Leidenschaft für das Chrämerhuus, ihrer Fähigkeit als mutige Macherin scheinbar mühelos viele Fäden zusammenzuhalten und dabei stets den Überblick zu behalten und ihrer grossen Klarheit und Offenheit, trinken wir den letzten Schluck Pfefferminztee aus, packen dann unser Notizbuch wieder in den Rucksack und verabschieden uns von Sandra und dem Chrämerhuus. Der Schritt über die Türschwelle zurück in den Alltag ist immer etwas

erbarmungslos; gerade noch im zeitlosen Raum zu Gast, begrüsst uns draussen die kleinstädtische Hektik eines weiteren Tages, der sein Ende findet und die lange Geschichte des Chrämerhuus fortspinnt.

Wir versprechen dir; ein Besusch im Chrämerhuus lohnt sich. Aber sei gewarnt, wahrscheinlich wirst du dich dann öfter im Chrämerhuus wiederfinden. Hier kannst du noch mehr über das kulturelle Zentrum mit integriertem Bar- und Restaurationsbetrieb erfahren: www.chraemerhuus.ch/kultur

11. Dezember 2021 | 16.00 Uhr | Galerie Wir Sprachtiere Folge #3 Galerie Crmi

17. Dezember 2021 | 20.00 Uhr | Theater Wahrhalsig Theater 49, Stadttheater Langenthal

20. Dezember 2021 | 20.15 Uhr | Kino Montagskino: Where we belong Kino Scala



MEHR LEBENDIGE LEBENSMITTEL, WENIGER VERARBEITETE NAHRUNG



Oberhalb von Langnau im Emmental, am Wanderweg zur Lüderen, liegt der Hof von Gorm Seiler. Auf 800 Meter über Meer geniesst er eine Aussicht auf die umliegenden Berge und auf das Tal, wie sie sich einem anderswo erst auf 2'000 m.ü.M. offenbart. Kein Wunder nennt Gorm diesen Ort liebend gerne sein Zuhause. Ein Besuch bei ihm, seinen Schafen und seinen Feldern ist jedes Mal ein Highlight, denn hier scheint die Zeit etwas langsamer zu laufen. Wer Gorm besucht, schenkt sich auch gleich etwas Entschleunigung und eine kurze Auszeit von der Hektik des Alltages. Oberhalb von Langnau setzt sich Gorm für eine Produktion unserer Lebensmittel im Einklang mit Mensch und Natur ein. Was das für ihn bedeutet, was dem gelernten Landwirt dabei wichtig ist und warum er bei uns am Tisch sitzt und ein leckeres, saisonales Frischpunkt-Abendessen geniesst, während er von sich und dem Betrieb erzählt, erfährst du in diesem Text.

Gorm Seiler

Ein Sonntagabend im Oktober. Die Bäume sind schon wieder herbstlich leuchtend verfärbt. Die goldenen Blätter rascheln sanft im Wind. Der Himmel ist wolkenlos blau, die Luft angenehm warm und klar. Der Herbst zeigt sich in Madiswil von seiner schönsten Seite. Die Landwirtschaft kommt schon langsam wieder zur Ruhe und eine angenehme Gemächlichkeit macht sich im oberaargauischen Dorf und rund um unser Haus breit. Gerade als sich die letzten Sonnenstrahlen hinter dem Wald am Horizont davonstehlen, steht Gorm Seiler mit einer Flasche rotem Naturwein vor unserer Haustür. Auf diesen Moment haben wir uns schon den ganzen Nachmittag gefreut, denn wer mit Gorm an einem Tisch sitzt, kann sicher sein, dass spannender Gesprächsstoff, unkonventionelle Weltansichten und Überraschungen nie rar werden.

Es ist schon fast wieder ein Jahr her, seit wir uns zuletzt auf ein Abendessen verabredet haben. Letzten Winter hatten wir das Vergnügen, zu leckerem Ofengemüse die warme «Stube» und den Trittofen bei Gorm zu geniessen.

WEIL UNS EIN NAHER AUSTAUSCH MIT DEN LOKALEN PRODUZENT:INNEN, WELCHE UNS MIT IHREN LEBENS-MITTELN BELIEFERN, WICHTIG IST, ENTSTEHT AUS DEN BEGEGNUNGEN OFT MEHR ALS EINE REINE GESCHÄFTS-BEZIEHUNG. SO KOMMT ES, DASS GORM IN UNSEREM EINGANG GERADE SEINE SCHUHE AUSZIEHT UND SICH AN DIE WÄRME BEGIBT.

Weil wir wissen, dass er Gerichte aus simplen Zutaten mag, welche den Eigengeschmack der Lebensmittel optimal transportieren, verwöhnen wir ihn zur Vorspeise mit einem saisonalen Salatteller. Die Randen, Karotten, Tomaten und der Spitzkabis, welche wir dazu verwenden, sind alle direkt vor unserer Haustür auf dem Bio-Gut in Madiswil gediehen. Passend dazu stellen wir auch ein Glas selbstgemachte, fermentierte Zucchini auf den Tisch. Zwischen Vorspeise und Hauptgang bleibt Zeit, dass wir noch etwas mehr darüber erfahren können, was bei Gorm





alles passiert ist, seit wir uns zuletzt gesehen haben und womit er sich auf seinem Bio-Hof gerade beschäftigt.

Sein Betrieb fundiert auf drei Standbeinen: Seinen Schafen, dem Gemüseanbau und der Betreuung von Jugendlichen. Dabei kümmert sich der Landwirt um ungefähr 100 Schafe, die sich ausschliesslich von Futter ernähren, welches direkt auf dem Betrieb wächst. Nur wenn ein Schaf oder Lamm einmal ganz schwach sein sollte (zum Beispiel nach einer Geburt) erhält es zur Stärkung etwas Getreide, damit es sich möglichst rasch erholen kann. Ansonsten zügelt Gorm seine Schafe fast täglich zu einem neuen Stück Land, wo wiederum frisches Gras auf die Tiere wartet. Dies bringt auch den Vorteil mit sich, dass die Schafe weniger von Würmern befallen sind, weil diese ohne ihren Wirt nicht überleben können. Gefragt, ob Gorm denn ein Lieblingsschaf habe, muss er lachen und erwidert, dass er anfangs den Leitsatz verfolgte, dass jedes Schaf rentieren muss. Dies änderte sich schlagartig, als sein Sohn eine innige Verbindung zu Jimmy, einem seiner Schafe aufbaute. Darum gibt es in seiner Herde heute durchaus auch Tiere, die einfach sein dürfen.

Lebensmittelproduktion im Einklang mit der Natur

Die Augen von Gorm funkeln, als er uns erzählt, dass er sich längerfristig mehr auf den Gemüseanbau konzentrieren will. Seit vier Jahren beschäftigt er sich intensiv damit, wie der biologische Gemüseanbau so weit wie möglich ohne schwere Maschinen und ohne Bodenbewegung mit der Mulchtechnik funktionieren kann. Den Traktor nutzt Gorm mög-



lichst nur noch, wenn der Boden sehr trocken oder gefroren ist. Mit der Mulchtechnik setzt der Landwirt die kleinen Setzlinge und Samen anstatt in den Boden direkt in die Mulchschicht. Dies bringt den Vorteil mit sich, dass die Kleinstlebewesen im Boden möglichst ungestört bleiben und sich der Boden auf eine gesunde Art und Weise entwickeln kann und möglichst nährstoffreich bleibt, damit das Gemüse optimal gedeiht.

ZWISCHEN ZWEI GABEL SALAT ERZÄHLT GORM, DASS ER IM GEMÜSEANBAU EINE NEUE LEIDENSCHAFT ENT-DECKT HAT. DAS WISSEN DAZU EIGNET ER SICH IM SELBSTSTUDIUM ÜBER DAS LESEN UND AUSPROBIEREN ODER IM AUSTAUSCH UND IN DER WEITERBILDUNG MIT ANDEREN GEMÜSEGÄRTNER:INNEN AN.

Dabei stellt Gorm hohe Ansprüche an sich selbst und würde am liebsten alles gleichzeitig verbessern, um noch rascher seine Vision einer Welt Wirklichkeit werden zu lassen, die gesunde Lebensmittel als ihr kostbarstes Gut erachtet. Dabei ist der Gemüseanbau alles andere als einfach, was Gorm aus eigener Erfahrung bestätigen kann. Seine diesjährige Knoblauchernte musste er auf dem Miststock entsorgen.

Aufgrund der kühlen Temperaturen und der hohen Luftfeuchtigkeit hat Schimmel während dem Trocknen auf der Bühne seine Knoblauchknollen befallen. Ausserdem haben viele seiner Kürbisse einen Frostschaden davongetragen, weil er ihnen noch einige weitere Tage auf dem Feld gewähren wollte vor der Ernte. Prompt kam der erste Frost. Gorm weiss, dass er im Gemüsebau noch einen intensiven Weg vor sich hat, wenn er einerseits möglichst im Einklang mit der Natur anbauen und andererseits dabei auch einen rentablen finanziellen Ertrag erwirtschaften möchte. Das Thema brennt ihm aber so fest unter den Nägeln, dass er gerne bereit ist, diesen Weg zu gehen.

In unserer Küche macht sich der Herd bemerkbar. Das Weisswein-Risotto mit Lauch, Kräutersalz und geriebenem Gruyère ist fertig. Wir servieren den Hauptgang und einen Moment lang ist es ruhig, weil sich alle komplett auf das Essen und das Zusammenspiel der verschiedenen Komponenten konzentrieren.

DANN FÄHRT GORM FORT, DASS ER IN ZUKUNFT AUCH NOCH MEHR MIT EINGEMACHTEM, EINGELEGTEM UND VOR ALLEM FERMENTIERTEM EXPERIMENTIEREN WILL. BEREITS HEUTE MACHT ER SEIN EIGENES SAUERKRAUT AUS ROHEM SPITZKOHL.



Verzehrt wird es am besten roh. Du findest es während der kalten Jahreszeit auch bei uns im Frischpunkt und kannst damit hervorragend dein Immunsystem stärken.

Weniger ist mehr

Wenn man Gorm zuhört und weiss, an wie vielen Projekten er üblicherweise gleichzeitig dran ist, bekommt man den Eindruck, er sei förmlich unermüdlich. Da liegt die Vermutung nahe, dass er von einer grossen Motivation angetrieben ist, welche ihm immer wieder neuen Schwung verleiht. Hinter seiner Unermüdlichkeit steckt der Ansporn, die Lebensmittelproduktion wieder in Einklang mit der Natur zu bringen. Das ist für Gorm nicht einfach eine Floskel; ganz im Gegenteil. Auch mit sich selbst pflegt er einen nachhaltigen Umgang und gönnt seinem Körper



beispielsweise einen natürlichen Schlafrhythmus im Einklang mit dem Tageslicht. Mit seiner Haltung und seinen Taten will der engagierte Landwirt einen bemerkbaren Unterschied in der Welt machen und dazu beitragen, dass wir uns auch in Zukunft gesund ernähren können und dass eine regionale, ökologische Ernährung selbstverständlich wird.

Wir erleben Gorm als einen sehr genügsamen Menschen, welcher sich die Fähigkeit angeeignet hat, aus Wenig viel herauszuholen. Früher fand ein Grossteil seiner Besitztümer in einem Rucksack Platz und Gorm war viel unterwegs und brachte seine Fähigkeiten dort zum Einsatz, wo gerade Hilfe benötigt wurde. Heute hat er zwar sein eigenes Zuhause, ein simples, einfaches und übersichtliches Leben bedeutet ihm jedoch nach wie vor viel.

DER AUSDRUCK «WENIGER IST MEHR » IST FÜR IHN EINE WILLKOMMENE ERINNERUNG DARAN, SO OFT WIE MÖGLICH NACH EINER VEREINFACHUNG ZU SUCHEN.

Beim Zuhören bemerken wir, wie wir bei Gorms Aussage eine grosse Sehnsucht nach Klarheit und Einfachheit spüren und oft froh wären, wenn es etwas weniger Mails zu beantworten, Aufgaben zum Erledigen und Termine zum Wahrnehmen gäbe. Hand aufs Herz; in welchem Lebensbereich würde sich eine Vereinfachung günstig für dich auswirken?

Folge der Saison

Am Tisch wird es ruhig. Vor uns stehen die leeren Teller. Das Risotto haben wir bis auf das letzte Reiskorn gegessen. Zufrieden sitzen wir im warmen Wohnzimmer, geniessen unsere gesellige Runde und lassen die Gedanken wandern. Weil wir Gorm noch nie direkt gefragt haben, was er eigentlich am Frischpunkt und an der Zusammenarbeit mit uns besonders schätzt, werden wir neugierig, dies herauszufinden. Gorm lehnt sich auf seinem Stuhl etwas zurück und meint dann, dass es vor allem die Tatsache sei, dass wir die gleichen Werte verfolgen. Es macht ihm Freude, mit Gleichgesinnten an einem Strick zu ziehen und sich für eine Lebensmittelproduktion einzusetzen, welche auf möglichst fairen Arbeitsbedingungen und dem ökologischen, nachhaltigen Gedanken fusst. Dass es dabei mehr als logisch ist, der Saison zu folgen, ist für ihn selbstverständlich. Dass dabei der Ertrag seiner



Ernte je nach Saison und vorherrschenden Wetterbedingungen schwankt, auch. Eine Tatsache, die wir vom Frischpunkt gerne in Kauf nehmen. Es bedeutet zwar, dass wir unser Sortiment nicht bis ins kleinste Detail planen können, es bedeutet aber eben auch, dass wir unser Sortiment flexibel der Saison anpassen können und mit dem arbeiten, was vorhanden ist. Von Gorm beziehen wir darum dankbar so viel Lammfleisch, Knoblauch, Sauerkraut und Kürbisse, wie er uns liefern kann.

Wir plaudern noch etwas mehr mit Gorm. Über dieses und jenes. Die Welt. Stehen auf und tragen die leeren Teller und Gläser in der Küche. Machen Ordnung in der Küche. Verweilen noch einen Moment stehend im Eingang, plaudern weiter und verabschieden uns dann mit einer Umarmung von Gorm. In Vorfreude auf das nächste Wiedersehen. Vom Abend bleibt uns die schöne Erinnerung und das Lieblings-Kürbisrezept.

Rezept: Kürbissuppe mit grünem Hokaido

Viel Zwiebel, Knoblauch und Ingwer kleinschneiden und mit wenig Öl in einer grossen Pfanne andünsten. Einen grünen Hokaido-Kürbis mit Schale und einige Kartoffeln (Verhältnis 4:1) roh in feine Scheiben schneiden und in die Pfanne geben. Nach Belieben weiteres Saisongemüse in feinen Scheiben zugeben.

Mit reichlich Bouillon, etwas Chili und Gewürz nach Wahl auf kleiner Stufe köcheln, bis der Kürbis gar ist.

Am Schluss mit etwas Rahm oder Kokosmilch verfeinern, abschmecken und servieren.

Fertig ist das winterliche, bunte, wärmende Menü!

WENIGER MACHT EINFACH MEHR SINN



Zum Topf – Küche und mehr. Hier werden Gäste seit 2015 mit saisonalen, vegetarischen und veganen Köstlichkeiten verwöhnt. Natürlich frisch zubereitet und nach Möglichkeit mit Zutaten aus der Region. Mit «Zum Topf» hat Luca Stucki sein Hobby zum Beruf gemacht und seine Leidenschaft gefunden. Wir haben uns mit dem Langnauer über «weniger ist mehr» und seine Passion unterhalten. Aber lies selbst, was den leidenschaftlichen Koch bewegt und warum du «Zum Topf» unbedingt kennen solltest.

Vor dem Gespräch mit Luca sitzen wir nachdenklich am PC und lassen den Blick aus dem Fenster über die goldenen Herbstwälder schweifen. Knie angewinkelt auf dem Stuhl, die warme Tasse Tee eng

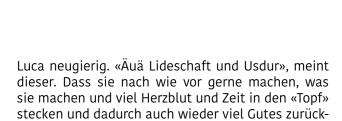
umschlossen in unseren Händen. Welche Fragen wir ihm wohl stellen könnten? Was wollen wir unbedingt wissen über ihn? Was macht uns neugierig? Was ist für unsere Leser:innen spannend? Der Cursor blinkt auf dem weissen Blatt. Die Gedanken wandern und der Tee, den wir uns an diesem einladenden Herbstnachmittag aufgegossen haben, wird langsam kalt. Schliesslich stellen wir die Tasse wieder auf den Tisch, die rechte Hand findet ihren Weg zur Maus, öffnet die Suchmaschine und die Finger tippen in raschem Staccato www.zumtopf.ch in der Suchzeile ein. Schlicht, einfach, übersichtlich, «gluschtig» und mit klarer Linie präsentiert sich die Website vor uns auf dem Bildschirm.

Wenig später drücken wir das Telefon ans Ohr, gehen gemütlich durch die Wohnung und hören dabei Luca zu, der uns bestätigt, dass sich beim «Topf» alles um frisches, einfaches und vor allem feines Essen dreht.

IN EINER WELT, DIE IMMER KOMPLEXER UND KOM-PLIZIERTER WIRD, SETZEN LUCA UND SEIN TEAM MIT «ZUM TOPF» BEWUSST AUF SIMPLIZITÄT MIT KLASSE. MONTAG BIS FREITAG BIETEN SIE ZWEI UNTERSCHIED-LICHE MITTAGSMENÜS AN.

Wer mehr möchte, findet in der Vitrine zusätzlich Quiches, Suppe, Panini und wie Luca sagt: «Geilen Salat». Oder ein Stück Kuchen oder Cake zum Dessert. Am letzten Samstag im Monat findet zusätzlich ein Brunch à discrétion statt und jeweils am Freitagabend wartet eine kleine und nicht minder köstliche Auswahl an feinen Gerichten auf die Gäste. Luca lacht, als er ausführt, dass sich ein Besuch aber nicht nur wegen dem feinen Essen lohne, sondern auch, weil sie vom Topf einfach so unglaublich nett seien. Wir glauben ihm aufs Wort. Es sind nämlich noch keine fünf Minuten vergangen, seit wir zusammen telefonieren und doch finden wir uns schon mitten in einem angeregten und persönlichen Gespräch über die Bedeutung von «weniger ist mehr» wieder.

Dabei tragen uns die Füsse während dem Telefonieren gerade in die Küche, wo zufälligerweise noch ein Topf auf dem Herd steht. Was wohl das Erfolgsrezept von «Zum Topf» ausmacht, fragen wir



kommt. Beispielweise von den Menschen, die beim

SEIT BEGINN BIETET DER TOPF EINZIG UND ALLEIN

- ALSO AUSSCHLIESSLICH UND ALS EINZIGE BEIZ
IM ZENTRUM DES OBEREN EMMENTALS — LEDIGLICH
VEGETARISCHE UND VEGANE GERICHTE AN. DIESES
KONZEPT HEBT «ZUM TOPF» ALS NICHT GANZ KLASSISCHE BEIZ VON ANDEREN ANGEBOTEN IN LANGNAU AB
UND MACHT IHN EINZIGARTIG.

ihnen ein- und ausgehen.

Einzigartig ist vielleicht auch, dass das Team aus bunt zusammengewürfelten Menschen besteht, die grosse Lust haben, in einer Küche zu arbeiten und so ihr Hobby zum Beruf gemacht haben. Ganz egal, ob sie dazu eine Ausbildung mit sich bringen oder nicht. Hauptsache die Gerichte überzeugen und munden.

Mittlerweile hat das Telefon von der rechten in die linke Hand gewechselt. Wir sitzen im Lesesessel.



Luca sagt von sich selbst gerade, dass er nicht so schnell aus der Ruhe kommt. Auch nicht über Mittag, wenn der «Topf» voll ist. Kennzeichnend sind nebst seiner Ausdauer auch seine Energie und seine unbändige Lust, Neues auszuprobieren. Am Telefon verrät uns Luca, dass er zu Hause eine grosse Kochbuchsammlung hat. Wenn er irgendwo ein Rezept liest, hört oder sieht, das er auch gerne ausprobieren möchte, dann lässt es ihm keine Ruhe, bis er es nicht selbst zubereitet hat. Sein Vorgehen dabei ist pragmatisch: Einfach machen. Einfach «Hü». Und dabei stets die eigenen Fähigkeiten weiterentwickeln. Beim Zuhören können wir uns vorstellen, wie Luca alle Zutaten vor sich ausbereitet und sich dann ins Ausprobieren stürzt. Über die Jahre haben Luca und sein Team so riesige Fortschritte gemacht und heute geht vieles leichter und einfacher als noch am Anfang.

Wir trinken gerade einen Schluck Tee, als Luca erzählt, dass er ursprünglich eine KV-Lehre abschloss, die Berufsmatur nachholte und schliesslich irgendwann vor der Entscheidung stand, ob und was er denn eigentlich studieren möchte. Nachdem er sich verschiedene Möglichkeiten angeschaut hatte, entschied er, dass er nicht um des Studiums Willen weiter die Schulbank drücken möchte. Zu wichtig ist es ihm, einer sinnerfüllten Tätigkeit nachzugehen, die sich für ihn stimmig anfühlt. Dabei ist er sich durchaus bewusst, dass es «etwas, das immer Spass macht, nicht gibt». Bis er 2015 den Topf eröffnete, hielt er sich mit Gelegenheitsjobs und dem Zivildienst über Wasser, entdeckte schliesslich seine Leidenschaft fürs Kochen und gab fortan Vollgas. Heute sitzen die Handgriffe. Das Kochen fällt ihm leichter und seine Möglichkeiten entwickeln sich mit den gewonnenen Erfahrungen und «Lehrblätze» stets weiter.

SO TUN, WIE ER WILL UND IST. AUTHENTISCH SEIN.

DAS IST LUCA WICHTIG. DARUM SCHÄTZT ER ES, DASS
ER IM «TOPF» AUCH MAL DEN HALBEN TAG SINGEND
UND IN SEINEN TRAINERHOSEN DURCH DIE KÜCHE WUSELN KANN. ER UNTERSTREICHT, DASS ES DIESE FREIHEIT IST, DIE ER UM EIN VIELFACHES MEHR SCHÄTZT,
ALS MEHR LOHN AUF SEINEM KONTO.



Diese Art der Selbstbestimmung ist es, die ihn morgens motiviert, sich einen weiteren Tag volle Kanne für den «Topf» zu engagieren. Für einen kurzen Moment vergessen wir, dass uns Luca am Telefon ja nicht sehen kann und bejahen seine Aussage mit einem zustimmenden Nicken.

Zu guter Letzt kommen wir noch auf die Aussage «weniger ist mehr» zu sprechen. Dabei ist für Luca ganz klar, dass wir die Welt nur dann nachhaltig verändern, wenn wir uns auf weniger konzentrieren. Weniger Fleisch. Weniger Autos. Weniger Fliegen. Weniger Kleider. Weniger Möglichkeiten. Ein Fokus auf weniger anstatt mehr hat für den begeisterten Koch etwas Befreiendes. Mit dem bewussten Entscheid, im «Topf» auf Fleisch zu verzichten und sich täglich auf zwei Mittagsmenüs zu konzentrieren, wird der Alltag sowohl für Luca und sein Team wie auch für seine Gäste einfacher. Denn weniger Auswahl bedeutet auch, dass die Wahl entkompliziert und das Leben dadurch einfacher wird.

WER SICH AUF WENIGER KONZENTRIERT, KANN SEINE UNGETEILTE AUFMERKSAMKEIT UND ENERGIE BE-WUSST MEHR AUF DAS LENKEN, WOFÜR ER SICH ENT-SCHIEDEN HAT. VIELLEICHT MACHT ES AM SCHLUSS SOGAR GLÜCKLICHER, WENN DER RAHMEN ETWAS KLEINER UND DAFÜR KLARER IST UND MAN SICH DADURCH WENIGER VERZETTELT? VIELLEICHT MACHT WENIGER EINFACH MEHR SINN!

Inspiriert und zufrieden legen wir den Hörer auf und bleiben noch einen Moment im Lesesessel sitzen und lassen das Gespräch setzen. Zurück am PC müssen wir feststellen, dass es gar nicht so ein leichtes Unterfangen ist, die Begeisterung und die Lebendigkeit einer Person lediglich mit Worten auf Papier zu bringen. Am besten gehst du darum gleich selbst beim «Topf» vorbei und lässt dich überraschen, was zum Vorschein kommt, wenn du den Deckel leicht anhebst. So viel sei verraten: Es lohnt sich!



«Zum Topf» ist im Käpt'n Holger an der Dorfstrasse 29 in Langnau i.E. zu Hause oder als Cateringangebot für dich unterwegs. Im Holger wartet ausserdem ein vielfältiges Kulturangebot auf dich.

Es wird gemunkelt, dass der Frischpunkt und «Zum Topf» planen, im Winter gemeinsam einen Glühwein-Suppen-Abend anzubieten. Dazu wirst du auf unseren Online-Kanälen zu gegebener Zeit mehr erfahren.

Programm Käpt'n Holger



DO 30.12. BACK DOORS MEN

MO 10.1. LARA STOLL

SA 22.1. LIA SELLS FISH & SHAH BLAH

MO 14.2. VERONIKA NDIIGO

MO 7.3. RENATO KAISER

SA 19.3. ROLL OF THE DICE (IRISH NIGHT)

SO 3.4. DELINQUENT HABITS (USA)

DI 12.4. CHRISTOPHER PAUL STELLING (USA)

MO 2.5. 1. LANGNAUER DIARY SLAM (CHRISTOPH SIMON / MATTO KÄMPF / SALOME GUIDA / RONJA FANKHAUSER / SINA VON AESCH)

SA 21.5. CHURCHHILL

MÄNGISCH DÄNKI MIR, WENIGER ISCH MEH!

Hei phuh, wies mir gaht? Mir dreit grad dr Chopf. I stand im Supermarkt, i miner Hand es Chörbli. Präziser gseit, i stand vorem riesige Joghurtregal, vor mir erstrecke sich 1000 Sorte, i ha die Qual der Wahl. Und jetzt? Wie entscheide? Welles sölli denn näh? Sölli d Produktedetails läse, sehr viel, wenni all die Etikette gseh. Mängisch chunnts mr ächt eher vor wiene Qual. Isch ja ganz schön, Vielfalt z ha und es dönt vilicht banal, aber wärs nid eifacher, würde da nur drü vor mir stoh? Denn chönnti dä Supermakrt au wieder früehner verloh.

Mängisch dänki mir, weniger isch meh!

Goht denn das überhaupt gsellschaftlich gseh?
I mein, es git viel Asprüch und me möcht neimerem d Chance neh.
Ei Vegans, eis mit Chuehmilch und denn sött me si au no ha, d Wahl, öbi lieber Bio oder "Mir-isch-d-Umwält-glich"-Qualität ma.
Und do wäres scho wieder meh als die drü Variante.
Phuuh, i hol mir glaub lieber es Gascho Bier und gib mir d Kante.
I stand immer no do, e Chopf voller Gedanke.
Mängisch dänki mir, weniger isch meh.

Eigentlich lustig, grad in dr Schwiz gits plötzlich sones Phänomen, dass sich nachfolgendi Generatione vorere grosse Erbschaft gsehn. Aber statt das würd d Familie no meh zämmeschweisse, chunnts nid in wenige Fäll zum Tällerschmeisse. Me het eigentlich meh und am Schluss was blibt? Statt ufs Läbe vo öpperem Gliebtem azstosse, e Erbstritt. Mängisch dänki mir, weniger isch meh.

Mit däm Meh nimmt d Zit fürs Handle und Entscheide zue und i merk i verlier d Lust und ha vom Entscheide gnue. Zum Bispiel, was ziehni hüt a? Weni e Schrank voll Chleider ha. Derfür gäbts doch ganz viu wichtegeri Sache zum Entscheide. Zum Bispiel, was chönne mir mache, zum d Klimakrise z' vermeide? Aber durch all das Meh, wo mir eigentlich nid bruche, bini stattdesse scho ewigs am Joghurt ussueche.

Und so standi da und es fahrt vor mine Auge verbi, isch nid einiges z'gross und mir starte lieber wieder chli?

So wird me sich wieder bewusst, was um sich eigentlich goht. Was hinder dr Produktion vonere Frucht oder eme Joghurt stoht.

Söll me sich nid eifach au meh Pause neh? Um d Umwält um sich wieder bewusster z'gseh?

Und denn hätt me wieder Zit für das wo wichtig isch: D Liebi und d Härzlichkeit, wo du dine Mitmensche gisch. Mängisch dänki mir, weniger isch meh.

Text von Thomas Gärtner.

EINIGE GEDANKEN ZU WENIGER IST MEHR

Rund um den Gedanken, dass Weniger Mehr ist, bauen wir im vorliegenden Frischpunkt-Blatt unsere Geschichten und Porträts auf. Dies nahmen wir zum Anlass, uns auch mit uns selbst zu beschäftigen und uns damit auseinanderzusetzen, wo sich «weniger ist mehr» im Frischpunkt-Alltag zeigt und bewahrheitet und wo uns die Redewendung vor ihre Herausforderungen stellt. Weil sich die Gesamtbedeutung der Redewendung nicht unmittelbar aus der Bedeutung der einzelnen Worte ergibt, lässt das Idiom Raum, es auf vielfältige Art und Weise zu verstehen. «Weniger ist mehr» zeigt sich im Frischpunkt insbesondere an den nachstehenden Punkten.

Weniger Verpackung, mehr Flexibilität

WEIL DU DEINE LEBENSMITTEL BEI UNS AUS EINEM GROSSEN, UNVERPACKTEN SORTIMENT AUSLIEST, KANNST DU GENAU DIE MENGE EINKAUFEN, DIE DU AUCH WIRKLICH BENÖTIGST.

Ob du gleich 15 Kilogramm Karotten nimmst und daraus deinen eigenen Karottensaft herstellst und haltbar machst, oder einfach eine für in den Salat, steht dir dabei total frei. So hast du bestimmt genau die richtige Menge eines Lebensmittels zu Hause und die Gefahr, dass etwas schlecht wird, wird kleiner. Der unverpackte Einkauf beugt also auch der Lebensmittelverschwendung und damit der unnötigen Verschwendung von Energie und Ressourcen vor. Ausserdem sparst du mit dem verpackungsfreien Einkauf unnötige Verpackungsberge und kannst die Lebensmittel erst noch in deinen Lieblingsdosen aufbewahren. Die Tatsache, dass die Lebensmittel offen zu dir kommen und damit weniger um deine Aufmerksamkeit buhlen, weil sie nicht in aufwändig ausgearbeiteten Designerverpackungen zu dir kommen, erlaubt es dir, dich beim Einkaufen auf die inneren Qualitäten der Lebensmittel zu besinnen und einen bewussteren Entscheid zu treffen. Weniger ist mehr!

Mehr Saisongemüse, mehr Vielfalt

Wir lieben die Saison in der Schweiz. Darum findest du in unserem Sortiment ausschliesslich Schweizer Biogemüse und Bio-Früchte aus der Schweiz; saiso-



nal ergänzt mit Früchten aus dem nahen Ausland und dort wo es Sinn macht aus nachhaltigen Quellen aus Übersee. Man könnte meinen, dass einem die Vielfalt fehlt, wenn man sich saisonal ernährt. Tatsächlich ist das Gegenteil der Fall.

WENN DU ISST, WAS DER MONAT UND DIE SAISON HER-GEBEN, ERNÄHRST DU DICH ÜBER DAS JAHR GESEHEN VIEL VIELFÄLTIGER UND ABWECHSLUNGSREICHER, VOR ALLEM ABER AUCH FRISCHER.

Alles was es dazu braucht? Mut. dich an ein Gemüse zu trauen, das dir bisher vielleicht noch fremd ist. Frag uns! Wir haben meistens eine Idee auf Lager, wie sich das Gemüse hervorragend zubereiten lässt, so dass es dir bestimmt schmeckt. Natürlich macht Saisongemüse auch mit Blick auf das Klima Sinn. Denn Gemüse ausserhalb seiner Saison anzubauen, ist mit einem Mehr an Energie- und Wasserverbrauch verbunden, weil das Gemüse dann vielfach in Gewächshäusern oder Folientunneln gezüchtet wird. Im Vergleich zum Anbau im Freiland wird dabei ein zigfaches an so viel Energie verbraucht. Stell dir vor was es braucht, damit eine Tomate, die besonders gerne Sonne tankt, im Winter im Tunnel behaglich wachsen kann. Wer je einen ganzen Winter lang ausschliesslich Saisongemüse gegessen hat, der weiss, wie himmlisch die ersten Schweizer Gurken



und Tomaten im späten Frühling schmecken. Verzicht lohnt sich manchmal. Weniger ist mehr!

Weniger Chichi, mehr Ressourcen

Beim Betreten des Frischpunktes fällt auf, dass wir unsere Filialen mit einfachen Holzmaterialien, einem leuchtenden Grünton, mit wenig Aufwand und trotzdem sehr einladend und warm eingerichtet haben. Wir wollen dich nicht mit unserer ausgeklügelten Dekoration oder unserer Einrichtung überzeugen. Die Show überlassen wir lieber unseren Bio-Produkten und unserem überschaubaren, frischen Sortiment, das für sich spricht. Vielleicht deswegen wird man bei uns schon beim Hereinkommen ruhig und fokussiert und vergisst für einen Moment die Hektik des Alltags?

EINEN GROSSTEIL DER RENNOVATIONS- UND UMBAUARBEITEN SOWIE DER INNENEINRICHTUNG HABEN WIR
ÜBRIGENS SELBST GEMACHT. DAFÜR ARBEITEN WIR
MIT DENJENIGEN RESSOURCEN, WELCHE UNSER TEAM
MITBRINGT UND DAS SIND DANK DER UNTERSCHIEDLICHEN, BERUFLICHEN HINTERGRÜNDE UNSERER TEAMMITGLIEDER UND IHREN GESAMMELTEN ERFAHRUNGEN
GLÜCKLICHERWEISE SO EINIGE!

Mischa beispielsweise kann nicht nur gut kochen, er ist dank seiner bisherigen Berufserfahrung auch äusserst geübt in der Holzverarbeitung. Gerade kürzlich hat er sein Talent wieder walten lassen und uns neue Produktespender aus Holz gezimmert. Dabei wählen wir immer wieder bewusst eine Ladengestaltung, die sich dezent im Hintergrund hält und so die Hauptdarsteller – unsere Produkte – ins Rampenlicht stellt. Die Einrichtung ist bloss ein Rahmen, der die inneren Werte – frisch, knackig, appetitlich – unserers Sortimentes ins Licht rückt. Weniger ist auch hier mehr.

Weniger Budget, mehr fürs Geld

Jetzt mal ehrlich, was gibt es Wichtigeres, als den Körper mit wirklich guten Nährstoffen, ausreichend Vitaminen und gesunden Lebensmitteln zu versorgen? Immerhin bilden Lebensmittel unsere Le-



bensgrundlage. Ohne Nahrung für Körper und Geist machen wir es nicht lange. Es lohnt sich also, in qualitativ hochstehende und nährende Lebensmittel zu investieren, die Körper und Geist stärken. Im krassen Kontrast zu dieser Tatsache steht die Erkenntnis, dass wir heute durchschnittlich kaum noch 7% unseres Jahreseinkommens für Lebensmittel ausgeben.

Oft hören wir, dass Bioprodukte zu teuer sind und es nicht für alle erschwinglich ist, sich den Einkauf im Frischpunkt zu leisten. Dass dabei der Wert von Lebensmitteln eigentlich nicht in einer Zahl ausdrückbar ist und dass wir es uns vor allem nicht leisten können, Lebensmittel zu konsumieren, die längerfristig unsere Lebensgrundlage zerstören, sei jetzt Mal aussen vorgelassen.

JEDENFALLS HABEN WIR IM VERGANGENEN JAHR DEN SELBSTTEST GEWAGT UND MIT DER FRISCHPUNKT-CHALLENGE ETWAS GENAUER UNTER DIE LUPE GENOMMEN, OB ES REALISTISCH IST, MIT EINEM WÖCHENTLICHEN BUDGET VON CHF 50 PRO PERSON DEN WOCHENEINKAUF IM FRISCHPUNKT ZU TÄTIGEN.

Dazu haben sich Patrick, Mike und Miriam bereiterklärt, sich vier Wochen lang ausschliesslich vom Frischpunkt zu ernähren. Ihre Diät umfasste sowohl Milchprodukte wie auch Fleisch. Fazit: Es ist durchaus machbar. Wenn auch mit einem gewissen In-



itialaufwand verbunden. Das Kochen wurde laut Aussagen der drei anfänglich etwas anspruchsvoller und forderte etwas mehr Kreativität, da der Frischpunkt vorwiegend unverarbeitet Lebensmittel in ihrer natürlichen Form zum Verkauf anbietet. Hier galt es für die drei Teilnehmer:innen aus weniger Mehr zu machen und sich bewusst Zeit einzuplanen, für das Kochen. Den Eindruck, auf etwas verzichten zu müssen, hatten sie nicht; weder bei der Einkaufsvielfalt noch bei der zugeführten Kalorienmenge. Im Gegenteil; Ihre Ernährung wurde durch den Einkauf im Frischpunkt automatisch abwechslungsreicher, gesünder und natürlicher.

Aus Weniger Mehr machen?

«Weniger ist mehr» stellt uns jedoch auch immer wieder vor seine Herausforderungen. Besonders dann, wenn es darum geht, ein ansprechendes, ausgewogenes Sortiment auf- und auszubauen. Es stellt sich nämlich rasch die Frage: Ist Weniger wirklich Mehr?

BEI GENAUER BETRACHTUNG DES AUSDRUCKES «WE-NIGER IST MEHR» FÄLLT AUSSERDEM AUF, DASS ES AM SCHLUSS EIGENTLICH DOCH WIEDER UM MEHR GEHT. DARUM, AUS WENIGER MEHR ZU MACHEN. FRAGT SICH ALSO, WIE SICH AUS WENIGER MÖGLICHST SINNVOLL UND BEWUSST MEHR MACHEN LÄSST.

> In unserem Sortiment wollen wir vorwiegend unverarbeitete Produkte in ihrer Rohform anbieten. Produkte, die einen vielfältigen Einsatz erlauben. Aus einem Naturejoghurt etwa, kann man mehr machen als aus einem Schokoladenjoghurt. Ob es in jedem Fall sinnvoller ist, wenn man das Rohprodukt selbst verarbeiten muss, sei dahingestellt. Manchmal fehlt dazu das Wissen, die passende Idee oder die nötige Kreativität. Manchmal denkt man auch einfach nicht schon im Sommer daran, die Beeren für den Winter einzufrieren. Und in unserer schnellen Welt, bleibt auch manchmal schlicht und einfach keine Zeit oder Priorität, ein Produkt selbst zu verarbeiten. Wir suchen darum aktiv nach Produkten, die das Leben unserer Kund:innen vereinfachen. Gefrorene Bohnen beispielsweise. Oder Spinat. Eingemachte Tomaten. Eingelegter Kürbis. Hausgemachte Pesto. Getrocknete Apfelringe. Mit einfachen Haltbarkeitstechni

ken kann so die Saison von Schweizer Gemüse und Früchte verlängert werden und noch mehr Vielfalt aus der Saison geholt werden. Was wir dabei nicht wollen; zu fest verarbeitete Produkte. Was wir wollen; im Winter mit gutem Gewissen eine sommerliche Buschbohne essen, oder verschiedene Produkte in ihrer Rohform kombinieren, so dass daraus ein neues, leckeres Produkt entsteht.

DIESER ANSPRUCH FORDERT UNS HERAUS, EINE GUTE MISCHUNG ZWISCHEN EINFACHHEIT UND EINEM VIELFÄLTIGEN SORTIMENT ZU FINDEN. WIR WOLLEN UNSER SORTIMENT ERWEITERN UND WEITERENTWICKELN UND DOCH UNSERER KERNIDEE TREU BLEIBEN.

Die Produkte möglichst in ihrer natürlichen Form anbieten und sie doch so kombinieren und verarbeiten, dass die Vielfalt noch grösser wird, ohne dass daraus ein Überflussprodukt entsteht. Wo ist die Grenze? Wie viel liegt drin? Wie lässt sich ein verarbeitets Produkt in seiner Reinheit anbieten? Gibt es bereits verarbeitende Betriebe, die diese Werte teilen? Welche Möglichkeiten gibt es? Welchen Weg werden wir gehen?

Diese spannenden Fragen laden uns immer wieder dazu ein, selbstbestimmt und bewusst unseren Weg zu gehen zwischen Weniger und Mehr.



Foto: Karin Schä

WENIGER QUANTITÄT, MEHR QUALITÄT



Ethik trifft auf Genuss – Echter Geschmack im Einklang mit Mensch, Tier und Umwelt. So steht es auf der Website der Bio-Metzgerei Ueli-Hof. So steht es auf den Ueli-Hof-Fleischerzeugnissen im Frischpunkt-Sortiment.

Dies haben wir uns Anfang September zum Anlass genommen, uns mit Martin Schmitz, Geschäftsleiter Ueli-Hof, Raphael Blatt, Geschäftsinhaber Frischpunkt und Patrick Kaufmann, Frischpunkt-Kunde, der sich aus Überzeugung pflanzenbasiert ernährt, an einen Tisch zu setzen und gemeinsam der Frage nachzugehen, wie der Fleischkonsum in die nachhaltige Entwicklung unseres Ernährungssystems passt. Moderiert und begleitet wurde das Gespräch durch Andy Balmer, Coach und Berater und Miriam Siegenthaler, Kommunikationscoach- und Beraterin. Das Gespräch soll zeigen, wie ein respektvoller, wertschätzender Dialog auf Augenhöhe gelingt, wenn die Gesprächspartner:innen am Tisch nicht gleicher Meinung sind. Im Gespräch kristallisieren Andy und Miriam darum mit den Teilnehmer:innen eine gemeinsame Zukunftsvision heraus und beleuchten, wo sich die Überzeugungen der Teilnehmer:innen überlappen. Der Fokus liegt nicht auf der Verhärtung der Fronten, sondern auf dem Sichtbarmachen eines sinnvollen Weges in die Zukunft, der Raum lässt für verschiedene Ansichten und Ansätze. Das Gespräch soll ein Beispiel dafür sein, wie klare, effiziente Kommunikation aussieht, welche Veränderungen begünstigt und Menschen näher zueinander bringt.

Das Wichtigste aus dem Gespräch fassen wir hier schriftlich für dich zusammen.

Das wichtigste aus dem Gespräch

Pro Person konsumieren Schweizer:innen im Schnitt jährlich 21 Kilogramm Schweinefleisch. Über alle Fleischsorten hinweg betrachtet, liegt der Fleischkonsum sogar bei rund 50 Kilogramm pro Person und Jahr.

WENN WIR DAVON AUSGEHEN, DASS DIE GEWÖHNLICHE SCHLACHTAUSBEUTE BEI EINEM SCHWEIN ZWISCHEN 80 BIS 90 KILOGRAMM LIEGT, ISST JEDE:R SCHWEI-ZER:IN DEMENTSPRECHEND ETWA ALLE VIER JAHRE EIN GANZES SCHWEIN UND IN RUND 40 JAHREN EINE GANZE SCHWEINEHERDE.

Mit diesem eindrücklichen Bild im Kopf stellt sich die Frage: Wie passt unser Fleischkonsum in die nachhaltige Entwicklung des Ernährungssystems?

Teilnehmer:innen Martin Schmitz (MS) Raphael Blatt (RB) Patrick Kaufmann (PK) Moderation (MO)

Fragestellung:

Wie passt der Fleischkonsum in die nachhaltige Entwicklung des Ernährungssystems?

MO: Wann hat sich das Gespräch für dich gelohnt?

RB: Das Gespräch lohnt sich jetzt schon! Denn ich finde es wunderbar, dass wir damit Gelegenheit haben, einander in die Augen zu schauen, uns die Hand zu geben und uns persönlich auszutauschen.



Ausserdem lohnt es sich auch, wenn kritische Fragen auftauchen und wir einen Blick in die Überzeugung der anderen Personen bekommen.

MS: Es lohnt sich sowieso, weil ein Erzeuger, ein Verarbeiter und ein Konsument am gleichen Tisch sitzen und sich austauschen wollen. Für die Leser:innen und Hörer:innen hoffe ich, dass wir eine Art Leitfaden erstellen können, wie der Fleischkonsum in die nachhaltige Entwicklung des Ernährungssystems passt.

PK: Für mich hat sich das Gespräch gelohnt, wenn wir einen gemeinsamen Nenner finden und Wege, wie wir gemeinsam die Zukunft gestalten können.

MO: Angenommen, unser Ernährungssystem hat zu einem bestimmten Zeitpunkt das Prädikat «nachhaltig» in deinen Augen wirklich verdient, was ist dann anders?

PK: Für mich hätte unser Ernährungssystem das Prädikat «nachhaltig» verdient, wenn Fleisch, respektive alle Produkte das kosten würden, was sie früher in der Landwirtschaft üblich waren, sind für mich ein Schlüssel.

RB: Ich sehe zwei Möglichkeiten. Seit längerer Zeit führt der Mensch so etwas wie einen Unabhängigkeitskrieg zur Natur. Wir wollen selbst entscheiden, was, wann und wo wir essen. Wir wollen die Natur kontrollieren und merken nun langsam, dass dies nur teilweise möglich ist und wir die Erde als unsere Lebensgrundlage brauchen. Jetzt könnte man natürlich auch sagen, suchen wir uns doch einfach einen anderen Planeten, der uns eine neue Lebensgrundlage bietet. Dann müssen wir vielleicht nicht mehr Sorge tragen zur Erde, weil wir dann komplett von ihr unabhängig werden.

Wenn wir jedoch weiterhin auf der Erde wohnen wollen, dann müssen wir als Menschen wieder näher zusammenwachsen und uns auch mit der Erde versöhnen und ihr wieder näherkommen. Wir müssen lernen, dass wir uns nicht ewig an den Ressourcen der Erde bedienen können, um daraus Geld zu machen. Irgendwann sind die Ressourcen erschöpft. Darum ist für mich das Ernährungssystem dann



der Welt tatsächlich an Schaden zufügen. Wenn der Preis für unsere Lebensmittel die wahren Kosten spiegeln würde. Nachhaltig heisst für mich auch, bewusster und bedachter Konsum und bewusster Umgang mit unseren endlichen Ressourcen.

MS: Dann steht vor allem der Boden im Fokus unserer Bemühungen, denn der Boden ist unsere Zukunft. Wenn der Boden nichts mehr hergibt, dann wird es schwierig mit der nachhaltigen Ernährung. Ausserdem gebe ich Patrick recht. Wir essen momentan viel zu viel Fleisch zu einem viel zu günstigen Preis. Geschlossene, kleine Kreisläufe, wie sie

nachhaltig, wenn wir uns als Menschen wieder näherkommen und gemeinsam Sorge tragen zur Erde.

MO: Wo sind wir deiner Meinung nach auf dem Weg in Richtung nachhaltiges Ernährungssystem? Was läuft bereits gut?

MS: Ich denke, dass wir bereits ein grosses Bewusstsein für die Wichtigkeit des Bodens entwickelt haben. Ausserdem glaube ich auch, dass uns der Dialog zu Menschen mit anderen Meinungen und Positionen weiterbring und wir voneinander lernen und wir so gemeinsam Lösungen entwickeln können. Dafür



sind so Formate wie heute Abend hilfreich, um aufeinander zuzugehen. Für mich ist nicht die Frage, ob wir in Zukunft Fleisch essen werden, sondern wie sich der Fleischkonsum mit der Nachhaltigkeit vereinbaren lässt.

PK: Ein Austausch wie jetzt gerade trägt zur Entwicklung in Richtung nachhaltiges Ernährungssystem bei. Als Konsument:in muss man heute sehr vorsichtig sein, um die richtige Wahl zu treffen. Dass alle Ernährungsvarianten nebeneinander Platz finden, läuft aus meiner Sicht bereits gut. Schliesslich gehören insbesondere auch Milch- und Fleischerzeugnisse zu unserer Kultur. Jetzt stellt sich noch die Frage, wie sich alle nebeneinander und miteinander möglichst nachhaltig ernähren können.

FP: Ueli-Hof ist für mich ein Beispiel dafür, was bereits gut läuft. Es ermutig mich zu sehen, dass es Firmen, Projekte und Ideen gibt, die sich für die nachhaltige Entwicklung einsetzen. Ausserdem gefällt mir, dass Ueli Hof mit dem Slogan «Ethik trifft auf Genuss» wirbt. Das fordert mich heraus, mich

darum, hinzuschauen, was ich genau esse, was in meinen Lebensmitteln steckt und zu hinterfragen, ob mir das Lebensmittel Energie gibt oder raubt. Bewusst bedeutet für mich auch, mich damit auseinanderzusetzen, woher meine Nahrung kommt und vielleicht sogar die Produzent:innen persönlich kennenzulernen. Ausserdem ein gesundes Mass. Wie viel Energie nehme ich täglich zu mir? Brauche ich wirklich so viel? Da wäre eine Studie spannend, die untersucht, wie oft wir vor 1'000 Jahren die Toilette aufsuchten und wie oft wir dies heute tun.

MS: Bewusst bedeutet für mich, dass man sich bewusst ist, was man isst. Jede:r der/die Fleisch isst, muss sich bewusst sein, dass dafür ein Tier sein Leben lässt. Ich glaube, dass sollte eigentlich jede:r Fleischesser:in ein Mal mit eigenen Augen gesehen haben. Man muss sich klar sein darüber, dass die leckere Bratwurst mal ein Tier war. Wenn das Bewusstsein dafür da ist, dann wird der Umgang ganz ein anderer. Dann interessiert mich plötzlich, was ich meinem Körper zuführe und woher es kommt. Das was wir essen, ist das wichtigste überhaupt. Unsere Lebensgrundlage, das, was uns am Leben



als Konsument damit auseinanderzusetzen, was ich genau esse. Ich bin gezwungen, mich mit meiner Wahl auseinanderzusetzen. Ausserdem glaube ich auch, dass wir alle gemeinsam auf einem Weg sind, dessen Ziel nicht klar ist. Wir entwickeln uns ständig weiter. Wer weiss, vielleicht bietet Ueli-Hof in ferner Zukunft auch Sojaschnitzel an?

MO: Was bedeutet für dich bewusste Ernährung?

RB: Es heisst nicht umsonst LEBENSmittel. Lebensmittel bilden unsere Lebensgrundlage. Es lohnt sich

hält. Ein Koch hat mich vor einigen Jahren gefragt, was ich glaube, was in meinem Körper passiert, wenn ich ein Tier esse, welches sein ganzes Leben lang gequält wurde und viel Stress und Leid erlitt. Die Antwort ist glaube ich klar! Bewusste Ernährung heisst für mich darum auch, die Qualität vor den Preis zu stellen.

PK: Für mich umfasst bewusste Ernährung auch, dass ich die regionale und saisonale Wahl treffe. Beim Grosshändler ist dies oft schwierig, da das teurere und günstigere «Rüebli» direkt nebeneinan-



der angeboten werden. Da ist die Verlockung gross, das günstigere zu kaufen. Ich schätze darum Läden wie den Frischpunkt, die einem diese Entscheidung abnehmen und es einem einfacher machen, eine bewusste Wahl zu treffen.

Bewusst heisst für mich auch, mich damit auseinanderzusetzen, was ich mit meiner Wahl in der Welt auslöse.

MO: Was ist aus deiner Sicht ein nächster Schritt in Richtung «nachhaltiges» Ernährungssystem? Für dich ganz persönlich oder für das Ernährungssystem?

RB: Am schönsten wäre es, wenn es bei den Menschen «klick» macht und sie realisieren, dass sie sich mit Lebensmitteln auseinandersetzen wollen. Auf der anderen Seite braucht es wohl auch Richtlinien und Anreize über die Preispolitik. Eigentlich wäre es logisch, dass das konventionelle Produkt teurer ist als das Bio- oder Demeter-Produkt. Denn schlussendlich ist es das Volk, wir als Steuerzahler, welches für die Kompensation von Folgeschäden durch Renaturierungen oder Aufforstungen aufkommen muss und nicht nur die Person, welche das Produkt kauft, welches den Schaden überhaupt verursacht.

MS: Jede:r von uns kann etwas machen. Die Veränderung fängt bei uns selbst an. Jede:r kann das machen, was in seinem/ihrem Ermessen liegt. Das ist für mich der Weg. Es muss uns auch bewusstwerden, dass wir eigentlich nichts brauchen ausser Lebensmittel. Alles andere wie teure Ferien, das schöne Auto oder das neue Sofa, sind Luxusgüter. Allen die Fleisch essen, empfehle ich einerseits, weniger Fleisch zu essen und andererseits, mutig zu sein und Neues auszuprobieren. Zu einem Tier gehört mehr als nur die feinen Nierstücke. Die Leber kann genauso gut schmecken.

PK: Ganz einfach; Nimm ein Produkt in die Hand, dreh es um und setze dich damit auseinander, woher es kommt, was dahintersteckt und welche Konsequenzen der Konsum mit sich zieht. Wahrnehmen. Hinschauen. Entscheiden. Wahrscheinlich braucht es auch eine systemische Veränderung. Beispielsweise über die Teuerung von Lebensmitteln. Wenn



das Lebensmittel zu teuer ist, kommt wahrscheinlich niemand mehr auf die Idee, es wegzuwerfen. Ausserdem braucht es genau solche Diskussionen wie heute Abend. Auch wenn es manchmal anstrengend ist; darüber sprechen lohnt sich.

RB: Genau, und kleine Schritte reichen! Einfach irgendwo anfangen. Zum Beispiel damit, ein halbes Jahr lang auf Fleisch zu verzichten oder nur Schweizer Früchte zu essen. Die Schritte müssen klein sein, sonst fangen wir nie an.

MO: Was ist für dich das Relevanteste aus unserem gemeinsamen Dialog?

RB: Das wir vom gleichen sprechen und einige gemeinsame Nenner haben.

MS: Das hätte ich auch gesagt und dass unsere Lebensmittel das Wichtigste sind, was wir haben.

PK: Für mich ist es auch die Tatsache, dass wir gar nicht so weit weg voneinander sind. Ausserdem finde ich das Bild von Raphael schön; wollen wir uns künftig von der Natur abkapseln oder näher zu ihr zurückfinden?

Das Gespräch kannst du auf den gängigen Podcast-Plattformen und Spotify in ganzer Länge hören oder unter diesem Link abrufen:

https://bit.ly/offenerdialog







MACH WENIGER, DAFÜR MIT MEHR FOKUS

«Do less with more focus». Mit diesem Zitat laden wir dich ein, das vergangene und das neue Jahr etwas genauer unter die Lupe zu nehmen. Wo willst du 2022 deine Schwerpunkte und Prioritäten setzen und mit weniger, weiterkommen? Wenn du dich umdrehst und auf das blickst, was bereits hinter dir liegt; was ragt dann als besonders markant heraus? Was war im vergangenen Jahr wirklich wichtig für dich?

Die Antworten zu den Fragen kannst du gemeinsam mit einem lieben Menschen austauschen und diskutieren, für dich alleine aufschreiben, gedanklich explorieren, malen, skizzieren ... Dabei gibt es kein Richtig und Falsch. Konzentriere dich ganz auf das Sammeln aller Antworten und Gedanken ohne diese zu bewerten. Ganz am Schluss kannst du dann mit der Fokusfrage aus all deinen Antworten und Überlegungen nochmals das herauskristallisieren, was für dich besonders wichtig ist.

Wir wünschen dir beim Zurück- und Vorausblicken viel Freude und spannende Erkenntnisse.

Das Vergangene: Rückblick 2021

Dreh dich um und wirf einen Blick auf das, was hinter dir liegt. Was siehst du?





- Mit welchen drei Worten oder mit welchem Titel würdest du dein 2021 beschreiben?
- Welches sind deine Lieblingsmomente?
 Worauf blickst du besonders gerne zurück?
- Welche schwierigen Passagen liegen hinter dir?
 Wie hast du diese gemeistert?
 Was hast du daraus gelernt?
- Welche Menschen waren 2021 besonders wichtig für dich? Wie haben sie dich auf deinem Weg begleitet? Wie hast du sie auf ihrem Weg begleitet?
- Wo und wie hast du 2021 erfolgreich Prioritäten gesetzt und mit Weniger, Mehr erreicht?
- Wovon konntest du dich 2021 erfolgreich ver abschieden, lösen, trennen?

Das Kommende: Ausblick 2022

Was siehst du, wenn du in Richtung Zukunft und einer noch kompetenteren Version von dir selbst blickst?

- Wen oder was würdest du besonders vermissen, wenn es 2022 nicht mehr in deinem Leben wäre? Was soll 2022 unbedingt so bleiben wie bisher?
- Auf wen oder was möchtest du 2022 bewusst verzichten? Was willst du loslassen, verabschieden, ausmisten, wegwerfen? Was möchtest du stattdessen?



- An welchen drei Werten möchtest du dich 2022 noch stärker orientieren?
- Wenn du im Dezember 2022 auf dein Jahr zu rückblickst, woran merkst du, dass es ein erfolgreiches Jahr für dich war?
- Wo möchtest du weniger machen, dafür mit mehr Fokus? Wozu müsstest du dann «nein» sagen?
- In welchem Bereich möchtest du 2022 über dich selbst hinauswachsen? Wer kann dich dabei unterstützen?

Wir wünschen dir von Herzen, dass 2022 für dich ein grossartiges Jahr wird mit vielen schönen Überraschungen, herzlichen Begegnungen, Chancen zum Lernen, vielen Gründen zum Lachen und einer grossen Portion «weniger ist mehr».

Du möchtest dich vertieft mit dem Jahresfokus auseinandersetzen und dir mit einer unabhängigen Person Gedanken zum vergangenen und kommenden Jahr machen? Deinen persönlichen Jahresfokus kannst du im Gespräch mit Miriam Siegenthaler erarbeiten.

www.miriam-siegenthaler.ch/jahresfokus

info@miriam-siegenthaler.ch

Rückblick und Ausblick

Nachdem du nun alle Gedanken und Antworten gesammelt hast:

- Was ist das Relevanteste, das du für dich entdeckt hast?
- Welchen Wunsch gibst du dir selbst für 2022 mit?



NÄCHSTE AUSGABE

Die nächste Ausgabe erscheint im Frühling 2022. Willst du dich an der Frühlings-Ausgabe des Frischpunkt-Blattes beteiligen? Etwas Spannendes erzählen? Dann freuen wir uns, wenn du Kontakt mit uns aufnimmst via Mail an bio@frischpunkt.ch oder info@miriam-siegenthaler.ch



WELCHEN WERT HAT DAS BLATT FÜR DICH?

In unserem Blatt verzichten wir bewusst auf bezahlte Werbung. Viel wichtiger scheint uns, unsere Partner:innen für die Region sichtbar zu machen und unseren Leser:innen einen echten Mehrwert zu bieten. Du findest unsere Arbeit gut und möchtest mehr von

uns lesen? Dann freuen wir uns über deinen frei gewählten Betrag auf das Konto: Frischpunkt Marktstrasse 16, 3550 Langnau IBAN: CH71 0900 0000 6168 2914 3 Verwendungszweck: FP-Blatt Winter

IMPRESSUM

Herausgeber

Frischpunkt, bio@frischpunkt.ch www.frischpunkt.ch T 078 855 74 42

Redaktion und Text

Miriam Siegenthaler, info@miriam-siegenthaler.ch www.talentierbar.ch

T 079 483 38 41

In Kooperation mit den Interviewpartner*innen und dem Frischpunkt-Team.

Layout

Andrea Geiser, info@raumundinhalt.ch, www.raumundinhalt.ch T 078 661 30 10

Bildnachweise

Wo nichts anderes gekennzeichnet: Adobe Stock, Unsplash oder von Interviewpartner*innen zur Verfügung gestellt.

Auflage

750 Exemplare, erscheint 4x jährlich. Nächste Ausgabe Frühling 2022

Inhalt

Wir freuen uns, wenn du das Blatt gemeinsam mit uns gestaltest. Nimm dazu am besten unverbindlich Kontakt mit uns auf.

Melde dich gerne bei Raphael Blatt via Mail an bio@frischpunkt.ch oder Telefon an 078 855 74 42. Oder bei Miriam Siegenthaler via miriam@talentierbar.ch oder 079 483 38 41.

Das Frischpunkt-Blatt ist unter www.frischpunkt.ch digital abrufbar. Gedruckt auf Recycling-Papier.





ÖFFNUNGSZEITEN • WEIHNACHTEN & NEUJAHR •

LETZTER TAG VOR DEN FERIEN:

FR 23. DEZEMBER 10-16 h mit Apéro in Langnau und Herzogenbuchsee **FR 23. DEZEMBER** 9-12 h mit Apéro in Madiswil

AB MONTAG, 3. JANUAR 2022 sind wir gerne wieder für dich da!

WWW.FRISCHPUNKT.CH

FRISCH-PUNKT ZUM SAMMELN

Sammle vier Frisch-Punkte mit unterschiedlichen Sujets aus unseren Frischpunkt-Heften und bringe sie bei deinem nächsten Einkauf mit. Gerne überraschen wir dich im Gegenzug mit einem kleinen Geschenk.

