

FRISCHPUNKT-BLATT

MAI 2022

Foto: Karin Schär



FINDEST DU EINEN FRISCHPUNKT-
AUFKLEBER IN DEINEM BLATT?

Juhui, wir schenken dir
ein Körbchen Erdbeeren.

**FOKUSTHEMA:
WIE WICHTIG IST DIR DEINE ERNÄHRUNG?**



WIE WICHTIG IST DIR DEINE ERNÄHRUNG?

Geschätzte Leserin, geschätzter Leser

Was hast du heute schon gegessen? Geschah es bewusst? Aus Routine? Aus Langeweile? Misst du deiner Ernährung einen wichtigen Stellenwert bei? Isst du mit Genuss? Oder weil es eine Notwendigkeit ist? Setzt du dich aktiv damit auseinander, woher die Lebensmittel kommen, welche du verzehrst? Was isst du gerne? Was nicht so? Inwiefern hat deine Erziehung einen Einfluss darauf, was du heute gerne isst? Inwiefern haben die Medien Einfluss auf deine Ernährung? Wie viel Zeit verbringst du täglich beim Essen? Hast du Erfahrung mit Fasten? Hast du je eine Diät gemacht? Verzichst du bewusst? Führt deine Ernährung deinem Körper Energie zu oder nimmt sie dir Energie? Ernährst du dich vegetarisch, pflanzenbasiert oder doch als Flexitarier:in? Was bedeutet Ernährung für dich? Wie wichtig ist dir deine Ernährung?

Essen ist der Treibstoff für unseren Körper. Der wichtigste Energielieferant. Über die Nahrungsaufnahme wird unser Körper mit wichtigen Nähr-

stoffen versorgt, die wiederum unsere wichtigsten Lebensfunktionen aufrechterhalten. Essen ist aber weit mehr als das; Essen kann auch zu unserem geistigen und sozialen Wohlbefinden beitragen. Kurz; essen bildet unsere Lebensgrundlage.

Es wäre absurd, die Komplexität des Themas Ernährung in einem einzigen Frischpunkt-Blatt abbilden zu wollen. Schlicht unmöglich. Schliesslich gibt es nebst der persönlichen Komponente und dem persönlichen Bezug zur Ernährung auch zig weitere Aspekte wie den politischen, denn unsere Ernährung ist längst politisch geworden. Sorgt sie doch in der Welt für viel Leid und Ungerechtigkeit für Mensch, Umwelt und Boden. Wir versuchen darum erst gar nicht, einen umfassenden Überblick zu liefern und das Thema aus allen Perspektiven zu beleuchten und lassen stattdessen Menschen zu Wort kommen, die für sich ihren ganz persönlichen Weg mit der Ernährung gefunden haben. In der Hoffnung, diese Geschichten mögen dich inspirieren, dich selbst und deine Ernährung etwas genauer unter die Lupe zu nehmen und dich immer wieder bewusst mit deiner Ernährung auseinanderzusetzen. Ausserdem laden wir dich auch ein, das Thema Ernährung bewusst zu reflektieren. Ab Seite 17 kannst du deine Gedanken rund um die Ernährung sammeln. Vielleicht legst du sie dir einige Wochen beiseite, ehe du erneut einen Blick drauf wirfst und untersuchst, was sich verändert hat?

Viel Vergnügen beim Lesen.



RAPHAEL BLATT
FRISCHPUNKT



FOKUSTHEMA: WIE WICHTIG IST DIR DEINE ERNÄHRUNG?



INHALTSVERZEICHNIS

Seite 4 | Frischpunkt-Gesicht
Anna Gerspacher

Seite 5 | Frischpunkt Huttwil
Eröffnung

Seite 7 | Fokusthema
Wie wichtig ist dir deine Ernährung?

Seite 8 | Alessandro Lanzi
Seine Berufung ist es, Menschen zu unterstützen

Seite 11 | Mischa Schär
#mischakocht

Seite 14 | Stefan Frey und Viviane Stawinski
Waldgarten: Der «essbare» Wald in Kleindietwil

Seite 17 | Reflexionsfragen
Wie wichtig ist dir deine Ernährung?

Seite 23 | Ausblick und Impressum



FRISCHPUNKT-GESICHT: ANNA Gerspacher

Wir freuen uns sehr, dass wir im Februar Anna in unserem Team begrüßen durften. Die frühere Frischpunkt-Kundin wechselte die Seite von der Kundin zur Angestellten, packte beim Um- und Ausbau des Frischpunktes in Huttwil gleich selbst tatkräftig mit an und übernahm schliesslich im März die Ladenleitung am neuen Frischpunkt-Standort. Eine Aufgabe, die hervorragend zu Anna passt. Hier stellen wir sie dir vor, damit du einen ersten Eindruck von ihr erhältst.



Anna kommt aus Langenthal und besuchte dort und später in Bern die Steiner Schule. Nach ihrer Schulzeit entschied sie sich dazu, die Ausbildung zur Landwirtin zu beginnen. Die Lehre schloss sie zwar nicht ab, der Bezug zur Landwirtschaft blieb ihr jedoch wichtig. Denn, während ihrer anschließenden Ausbildung zur Bekleidungsgestalterin EFZ in Thun war sie regelmässig auf dem Markt in Bern anzutreffen, wo sie Gemüse verkaufte. Welcher Einsatz gefragt ist, um Gemüse erfolgreich anzubauen und welche Arbeit dahintersteckt, weiss Anna aus eigener Erfahrung als Erntehelferin. Zuletzt war Anna bei der Firma Lanz Anliker AG in Rohrbach tätig. Sie fuhr darum regelmässig in Madiswil vorbei und erledigte ihren Einkauf im Frischpunkt, weil ihr ein nachhaltiger Lebensstil schon lange wichtig ist und sie im Frischpunkt ihre Möglichkeit sah, unverpackt einzukaufen. Bei ihren Einkäufen kamen wir mit Anna ins Gespräch und so entstand schliesslich ihr neues Engagement im Frischpunkt.

ANNA IST EINE VIELSEITIGE, AKTIVE PERSON, DIE GERNE MIT IHREM VW-BUS UNTERWEGS IST. SIE MAG ES BEWEGT UND LIEBT SOWOHL DAS KLETTERN, DAS REITEN WIE AUCH DAS WILDWASSERKAJAKEN. ES IST KENNZEICHNEND FÜR SIE, DASS SIE SICH MÜHELOS FÜR VIELES BEGEISTERN KANN UND SCHIER ENDLOS ENERGIE HAT.

Wir schätzen an Anna, dass sie genau kommuniziert, was sie will und was nicht, dass sie Herausforderungen gerne annimmt, tatkräftig mitanpackt und die Gesellschaft von Menschen mag. Ihre Abenteuerlust und ihr Wissensdurst begeistern uns ebenso wie ihre Fähigkeit, Verantwortung zu übernehmen, mit wachem Geist mitzudenken und mitzugestalten und in ihrer herzlichen, offenen Art auf Menschen zuzugehen.

Sie selbst freut sich auf ihre neue Herausforderung im Frischpunkt und auf den Austausch mit den Kund:innen. Du willst noch mehr über Anna und den neuen Frischpunkt wissen? Am besten machst du dir gleich selbst vor Ort ein Bild und besuchst Anna und den Frischpunkt am Bahnhof in Huttwil.



ERÖFFNUNG: FRISCHPUNKT HUTTWIL



engagierte Menschen, Kund:innen, Landwirtschaftsbetriebe und Produzent:innen setzen sich in Huttwil mit Herzblut und Energie dafür ein, etwas mehr Fairness, Mitbestimmung und Direktvermarktung in das Ernährungssystem zu bringen. Sie alle machen den neuen Frischpunkt erst möglich.

Dabei geht es uns um weit mehr, als um die Eröffnung einer neuen Filiale. Frischpunkt steht für ein Lebensgefühl und für die Möglichkeit, Menschen zusammenzubringen, die etwas verändern wollen. Mit dem Frischpunkt bringen wir die Produkte der engagierten Produzent:innen und Familienbetriebe an unsere Kund:innen, welche sich bewusster und mit mehr Verständnis für die Herkunft der Lebensmittel ernähren möchten.

WIR BRINGEN MENSCHEN ZUSAMMEN, DIE SICH GEMEINSAM FÜR EINE IDEE ENGAGIEREN. DAFÜR STEHEN WIR JEDEN MORGEN AUF UND SPINNEN DIE FRISCHPUNKT-IDEE WEITER. DAS IST ES, WAS UNS MOTIVIERT, DRANZUBLEIBEN.

FRISCHPUNKT gibt es neu auch am Bahnhof in Huttwil. Am 12. März haben wir in Huttwil unsere Türen geöffnet und die Bevölkerung dazu eingeladen, in die Frischpunkt-Welt einzutauchen und die Eröffnung mit uns zu feiern. Eine Gelegenheit, die etliche Menschen wahrgenommen haben.

Durch die Möglichkeiten, welche sich oftmals wie von allein ergeben, durch unsere Neugierde und dank unseres Willens zur Veränderung und dem Weitblick für die Zukunft war es uns möglich, in Huttwil einen neuen Frischpunkt zu eröffnen. Viele

Wir freuen uns enorm, dass wir in Huttwil herzlich empfangen und begrüsst wurden und dass unser Angebot auf grosse Resonanz und optimistische Erwartung stösst. Es ist motivierend, zu erleben, wie das Bedürfnis nach mehr Sinnhaftigkeit bei der Ernährung auch in Huttwil gross ist und dass sich bereits einige Betriebe bei uns gemeldet haben, die





an einer Zusammenarbeit interessiert sind und so unsere Idee mittragen. Nur so können wir miteinander etwas verändern und unser Ernährungssystem Schritt für Schritt gemeinsam umkrempeln. Wenn wir miteinander am gleichen Ziel arbeiten, wird vieles möglich. Die Eröffnung des Frischpunktes in Huttwil ist für uns eine schöne Möglichkeit, noch mehr Menschen für die Frischpunkt-Idee zu begeistern und sie ins Boot zu holen. Damit unsere Möglichkeiten stets noch vielfältiger werden und wir immer mehr eine nachhaltige Struktur aufbauen können.

Mit viel Elan und Freude sind wir in Huttwil gestartet und freuen uns auf die Entwicklung und darauf, dich als unser:e Kund:in bei uns zu begrüßen und dich in die Frischpunkt-Welt zu entführen.

UNSER SORTIMENT HABEN WIR DEN GEGEBENHEITEN IN HUTTWIL ANGEPAST UND ES ENTSPRECHEND AUSGEBAUT. SO GIBT ES IM FRISCHPUNKT HUTTWIL AUCH EIN ANGEBOT «TO GO» BESTEHEND AUS FRISCHEN GIPFELI, KAFFEE UND BIOLOGISCHEN, FRISCH ZUBEREITETEN SANDWICHES. DER REST BLEIBT UNVERWECHSELBAR FRISCH. PUNKT.

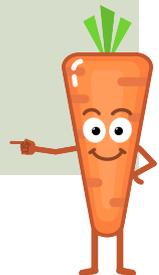


Öffnungszeiten Huttwil

Montag
16.00 bis 18.30 Uhr

Dienstag bis Freitag
09.00 bis 18.30 Uhr

Samstag
09.00 bis 14.00 Uhr



FOKUSTHEMA: WIE WICHTIG IST DIR DEINE ERNÄHRUNG?



Ein aktiver Dialog mit unseren Kund:innen ist uns wichtig. Es interessiert uns, welche Menschen bei uns ein- und ausgehen und welche Geschichten, Beweggründe und Überzeugungen sie mitbringen. Genauso wie uns interessiert, woher unsere Lebensmittel kommen, wer sie anbaut und wer hinter dem fixfertigen Produkt steht. Wir stehen für mehr Transparenz und sehen uns als aktive Verbindung zwischen Produzent:innen und Konsument:innen. So entstehen täglich viele spannende Gespräche, durch welche einige Kund:innen zu guten Freund:innen und manchmal auch zu Frischpunkt-Angestellten, wie im Fall von Anna, werden.

Wenn wir jeweils das Thema für das nächste Frischpunkt-Blatt planen, überlegen wir uns, welche unserer Kund:innen wir zum gewählten Thema befragen

und miteinbeziehen könnten. Denn wir verstehen das Frischpunkt-Blatt auch als eine Möglichkeit, Menschen zu vernetzen, Gleichgesinnte zusammenzubringen und allen Menschen, welche es überhaupt erst möglich machen, dass es den Frischpunkt gibt, eine Stimme und eine Plattform zu verleihen.

In dieser Ausgabe lernst du Alessandro Lanzi, dipl. Ernährungstherapeut aus Herzogenbuchsee, Stefan Frey und Viviana Stawinski, angehende Selbstversorger aus Kleindietwil und Misha Schär kennen. Alle drei bringen ihre ganz eigene Sicht auf die Frage, wie wichtig Ernährung ist, mit. Lies selbst.



SEINE BERUFUNG IST ES, MENSCHEN ZU UNTERSTÜTZEN



Gespräch mit Alessandro Lanzi, Dipl. Ernährungstherapeut (SPA) und Fastenexperte aus Erfahrung, über Ernährung und Gesundheit

März 2022. Die Pandemie macht in der Schweiz gerade ihre Runde. Anstatt uns persönlich mit Alessandro zu verabreden, treffen wir ihn in der virtuellen Welt. Wir klappen den Bildschirm auf, wählen uns ins Programm ein und schon erscheint Alessandro vor uns auf dem Display. Ebenso schnell finden wir den Einstieg ins Gespräch und Alessandro verrät uns, dass es in seinem Leben zwei grosse Liebchaften gibt: Seine Frau und das Fasten. Was es mit dem Fasten auf sich hat und warum Alessandro seine Zeit und Aufmerksamkeit mit Begeisterung und Leidenschaft dem Fasten widmet, darum geht es in unserem Gespräch.

Die Lebendigkeit und Begeisterung von Alessandro für sein Herzsthema sind auch in der 2D-Version am Display sehr gut spür- und sichtbar. Mühelos beleuchtet Alessandro das Fasten aus verschiedenen Perspektiven, bettet das Fasten in einen historischen Kontext, gewährt uns einen Einblick in seine persönliche Verbindung zum Fasten und gibt uns auch gleich noch Tipps und Tricks – oder wie er es nennt «Geschenke» – für eine gesunde, nachhaltige Ernährung mit. 90 virtuelle Minuten verfliegen wie

im Nu, dann muss der 53-Jährige los zum nächsten Termin. Was bleibt ist der Abdruck von Alessandro in unserer Wahrnehmung der Welt und die Gedanken, welche der passionierte Ernährungstherapeut mit uns geteilt hat. Einige davon geben wir hier wieder.

10 Tage ohne Nahrung und Wasser

Das Fasten fasziniert Alessandro schon lange. Seine erste Begegnung damit hatte er mit 18 Jahren als Soldat im Militär, als er im Survival-Training kaum zum Essen kam und nach sieben Tagen des Fastens erfolgreich einen Berglauf absolvierte.

DA FIEL IHM ZUM ERSTEN MAL AUF, DASS ER LEISTUNGS- UND KRAFTVOLLER WIRD, WENN ER LÄNGERE ZEIT NICHTS ISST.

Fortan war seine Neugierde für das Fasten geweckt und es folgten viele Selbstexperimente und ein intensives Sammeln von Information und Erfahrung zum Thema durch das Lesen von Literatur und den Besuch von Seminaren und Fortbildungen. Gerade hat Alessandro die Prüfung zum Kursleiter (SVEB 1) erfolgreich absolviert, damit er sein Wissen in der Erwachsenenbildung weitergeben kann.





Zu seinen Selbsterfahrungen gehört zum Beispiel das Wasserfasten über 52 Tage. In dieser Zeit hat sich Alessandro ausschliesslich von Wasser «ernährt» und dabei jeden Tag Sport getrieben und am 50. Tag erfolgreich einen 10-Kilometer-Lauf zurückgelegt. Auch mit dem sogenannten Trockenfasten – wo im Gegenzug zum Wasserfasten auch kein Wasser getrunken wird – hat der quirlige Ernährungstherapeut schon seine Erfahrung gesammelt und über eine Dauer von 10 Tagen keine Nahrung und auch kein Wasser zu sich genommen. Im Alltag macht Alessandro immer Mal wieder kürzere und längere Fastenerfahrungen und probiert verschiedene Formen des Fastens – wie das Monofasten, wo man sich ausschliesslich von einem Lebensmittel ernährt – aus.

SEINE FASTENERFAHRUNGEN BESCHREIBT ALESSANDRO ALS «EINE REISE FÜR DEN KOPF» UND BETONT GLEICHZEITIG, DASS MAN SICH ALS ANFÄNGER:IN IN SACHEN FASTEN UNBEDINGT VON EINER EXPERT:IN BEGLEITEN LASSEN SOLLTE UND BLOSS NICHT AUF DIE IDEE KOMMEN SOLLTE, SEINE GEMachten ERFAHRUNGEN OHNE VORBEREITUNG NACHZUAHMEN.

Insbesondere dann nicht, wenn Vorerkrankungen vorliegen, das Immunsystem bereits geschwächt ist oder während der Schwangerschaft. Ebenfalls entscheidend; wie die Fastenzeit durchbrochen und die Nahrungszufuhr wieder aufgenommen wird.

Fasten hält gesund

Für den diplomierten Ernährungstherapeuten ist klar, dass im Fasten enormes Potenzial für unsere Gesundheit steckt, weil es den Stoffwechsel aktiviert, viele positive Auswirkungen auf unser Immunsystem, die Darmgesundheit, die Reinigung unseres gesamten Organismus und unsere allgemeine Gesundheit hat. Beim Fasten aktiviert der Körper den Zellreinigungsprozess (Autophagie) und scheidet die kranken Zellen aus. Davon, dass das Fasten präventiv gegen das Entstehen von schwerwiegenden Krankheiten wie Krebs oder Diabetes wirkt, ist Alessandro überzeugt. Studien liefern immer wieder Hinweise in diese Richtung.

ALESSANDRO IST MIT SEINER AUSSAGE AUCH NICHT ALLEINE, WENN ER ETWAS MOKANT SAGT: «ESSEN TÖTET UNS LANGSAM».

Beweise dafür, dass uns unser Ernährungsverhalten krank macht und zu vielen Zivilkrankheiten führt, gibt es mittlerweile zu Hauf. Im Falle von Alessandro ist also die Antwort auf die Frage, wie wichtig ihm Ernährung ist, das zeitweilige Unterlassen der Nahrungszufuhr als Schlüssel zu einem gesunden, ausgewogenen Leben. Sein Expertenwissen gibt er als selbständiger Ernährungstherapeut in seiner eigenen Praxis in Herzogenbuchsee in Einzelsitzungen und Gruppencoachings an seine Klient:innen weiter. Wer nachhaltig abnehmen und unter Aufsicht in die Welt des Fastens eintauchen will, ist bei Alessandro genau richtig.

Alessandros «Geschenk»: Wie gesund leben einfach ist



In den Augen von Alessandro ist die Formel für ein gesundes, glückliches Leben einfach. Sie heisst «KA-FABES» und setzt sich aus den Anfangsbuchstaben



der Wörter Kauen, Fasten respektive Food, Bewegung und Schlaf zusammen.

DU WILLST NOCH HEUTE ETWAS DAFÜR TUN, UM DEIN WOHLBEFINDEN ZU STEIGERN UND DICH KÖRPERLICH UND MENTAL GESUND ZU HALTEN?

Dann beginne damit, dein Essen richtig zu kauen, vermehrt (längere) Essenspausen einzulegen, täglich moderate Bewegung in deinen Tag einzuplanen und einen gesunden Schlafrhythmus zu entwickeln. Die soziale Komponente des Essens ist nicht zu unterschätzen. So gehört es beispielsweise zu unserer Kultur, dem Besuch zum Kaffee auch gleich noch einen Keks anzubieten oder wichtige Lebensereignisse mit einem feinen Essen zu zelebrieren. Das

führt zwar einerseits dazu, dass wir unsere Freundschaften pflegen und uns sozial nähren, begünstigt jedoch andererseits auch, dass wir unseren Körper konstant überernähren und ein grosser Teil der Bevölkerung von Übergewicht betroffen ist. Bewusster Verzicht und bewusste Essenspausen gepaart mit dem bewussten Kauen – 2 Minuten pro Bissen – unserer Mahlzeiten können darum laut Alessandro hilfreich sein, damit wir nur bis zur Sättigungsgrenze essen. Netter Nebeneffekt; rein durch diese bewusste Verhaltensänderung purzeln die Kilos oftmals wie von selbst.

Liebäugelst du schon lange mit dem Fasten? Nimmt dich Wunder, wie du kürzere und längere Essenspausen in deinen Alltag einplanen kannst? Dann schau dich auf der Website von Alessandro um oder suche direkt den Kontakt zu ihm:

<https://alessandro-lanzi-ernahrungsberatung-leicht.business.site/?m=true#summary>



#MISCHAKOCHT

Jeden Mittwoch teilen wir in den sozialen Medien unter dem Hashtag #mischakocht ein Menü von Mischa Schär. Wie kommt's? Wer ist eigentlich Mischa? Was zeichnet ihn aus? Wie beantwortet er für sich die Frage, wie wichtig ihm Ernährung sei? Mit diesem Beitrag entführen wir dich für einen Augenblick in Mischas Welt und nehmen dich mit hinter die Kulissen von #mischakocht.

«OHNE MICH MIT MEINER ERNÄHRUNG AUSEINANDERSUZusetzen, WÄRE ICH HEUTE NICHT HIER, WO ICH BIN!»

Seit fast drei Jahren gehört Mischa zum Frischpunkt. Er wechselte ebenso wie Anna die Seite vom Frischpunkt-Kunden zum Frischpunkt-Mitgestalter. Vorher war er während langer Zeit in der Holzbaubranche in Madiswil tätig. Zu dieser Zeit ging es ihm gesundheitlich langsam aber sicher immer schlechter. Magenbeschwerden, müde Beine und übermässiges Schwitzen machten ihm das Leben schwer. In einer Sitzung bei seiner Naturheilpraktikerin kam die Idee

auf, zwei Wochen lang auf alle tierischen Produkte zu verzichten. Anfangs war Mischa etwas skeptisch. Schliesslich war er damals noch grosser Fleischliebhaber oder wie er selbst sagt: «Im Sommer habe ich mich liebend gerne von Grilladen ernährt». Er gab sich jedoch nach einer weiteren Sitzung einen Ruck, denn verlieren konnte er ja nichts (mehr) und seine Partnerin ernährte sich sowieso schon lange vegetarisch. Noch während den zwei Wochen verschwanden seine Beschwerden. Das Schwitzen stoppte, der Magen schmerzte nicht mehr, die Beine waren wieder leicht. So blieb Mischa bei der veganen (pflanzenbasierten) Ernährung und fing erstmals in seinem Leben an, sich ernsthaft mit seiner Ernährung auseinanderzusetzen. Gemüse war für ihn früher höchstens eine notwendige Beilage, Süssgetränke seine tägliche Droge und Bezug zu seinen Lebensmitteln hatte er im Allgemeinen keinen grossen. Es dauerte etwa ein halbes Jahr, bis er sich in und mit seiner neuen Ernährung zurecht fand. Während es ihm anfangs vor allem darum ging, die körperlichen Beschwerden zu mildern, kam im Laufe der Zeit auch der ethische Aspekt hinzu.

MIT BLICK AUF SEINE ENTWICKLUNG IN DER ERNÄHRUNG MEINT MISCHA MIT EINEM LÄCHELN: «IN PUNKTO ERNÄHRUNG HABE ICH EINEN GROSSEN WEG ZURÜCKGELEGT».



Mischa würde aber nicht so weit gehen, die vegane Ernährung automatisch als gesunde Ernährung zu bezeichnen. Auch als Veganer:in ist es – zumindest heute – ein leichtes, sich vorwiegend von Convenience Food, Fertigprodukten und Fast Food zu ernähren. Gesunde Ernährung bedeutet für Mischa darum eher, sich ausgewogen und mit hochwertigen Produkten zu ernähren und vieles selbst zu machen, anstatt fixfertig zu kaufen. Unabhängig davon, ob der Speiseplan nun auch noch tierische Produkte enthält oder nicht. Für Mischa gibt es kein Zurück mehr, denn der Geschmack und Geruch von Fleisch ekeln ihn heute zu sehr, Milchprodukte verträgt er nicht mehr, weil sein Körper verlernt hat, die Laktose zu verwerten. Ein Zurück ist natürlich auch nicht nötig. Wer #mischakocht regelmässig verfolgt, weiss, dass ihm die Ideen noch lange nicht ausgehen.



Natürlich wollen wir auch von Mischa wissen, wie wichtig ihm seine Ernährung sei.

WORAUF ER ERWIDERT: «OHNE MICH MIT MEINER ERNÄHRUNG AUSEINANDERZUSETZEN, WÄRE ICH HEUTE NICHT HIER, WO ICH BIN» UND MEINT DAMIT EINERSEITS SEINE GESUNDHEIT UND DIE TATSACHE, DASS ER WIEDER EIN VITALES LEBEN GENIESST.

Vor allem aber, dass er dank seiner Ernährungsumstellung überhaupt erst den Weg in den Frischpunkt fand und so seine neue Aufgabe entdeckte. Mit Blick auf die Welt ist Ernährung in Mischas Augen ebenfalls das Wichtigste. Unsere Ernährung bestimmt darüber, wie gesund und nachhaltig die Welt ist und wie lange wir noch von unseren endlichen Ressourcen zehren können; was wiederum einen direkten Einfluss auf unsere eigene Gesundheit hat. Für Mischa gibt es darum ein einfaches Mittel, unser Ernährungssystem täglich noch etwas nachhaltiger und gesünder zu gestalten: Bewusstes Nicht-Auswählen.

Er macht ein Beispiel: «Stell dir vor, du stehst im Laden vor der Auswahl zwischen einem Bio-Salat aus Italien und einem konventionell angebauten Salat aus der Schweiz. Welchen Salat wählst du?». Mischa würde keinen von beiden wählen und stattdessen auf den Bio-Salat aus der Schweiz warten. Schliesslich setzt jede Entscheidung ein Zeichen.

MIT JEDER WAHL, DIE WIR TREFFEN, GEBEN WIR EINE STIMME AB UND ENTSCHEIDEN DAMIT DARÜBER, WOVON ES KÜNFTIG (NOCH) MEHR GEBEN WIRD.

Mit der Wahl, die wir heute treffen, bestellen wir indirekt bereits das nächste. Das mag sich auf den ersten Blick wie Verzicht lesen. Auf den zweiten Blick jedoch wird klar, dass uns – oder unsere Nachkommen – die Folgen der Wahl, die wir heute treffen, später einholen werden. Zum Beispiel dadurch, dass unsere Böden ihre Fruchtbarkeit verlieren. Das bewusste Nicht-Auswählen setzt also einen klaren



Rahmen, innerhalb dessen wir aus der ganzen Fülle auslesen können und damit erst noch eine nachhaltige Entwicklung unseres Ernährungssystems begünstigen.

Womit wir auch gleich zum nächsten wichtigen Punkt aus unserem Gespräch mit Mischa kommen: Bescheidenheit. Angesichts der vielen Zivilkrankheiten unserer Zeit (Diabetes, Übergewicht, Stoffwechselerkrankungen, Herzerkrankungen etc.) ist für Mischa klar, dass wir uns heute ständig überessen und mehr Nährstoffe zu uns nehmen, als nötig wären. Wie Alessandro Lanzi erachtet es auch Mischa als sinnvoll, genügsam und dankbar die Kalorienzufuhr von Zeit zu Zeit etwas zu drosseln. Diäten betrachtet er jedoch kritisch. Als viel sinnvoller erachtet er es, beim Essen auf den eigenen Körper zu vertrauen und sich mit viel Freude so zu ernähren, dass man sich wohlfühlt.

Nicht zuletzt gehören für Mischa die körperliche und die mentale Gesundheit unzertrennlich zusammen und beeinflussen sich gegenseitig: «Wenn du daran glaubst, wird es auch funktionieren!». Es macht also Sinn, den Körper mit reichhaltigen Nährstoffen zu versorgen, damit Körper und Geist in Einklang sind und umgekehrt, eine Ernährung zu wählen, von der man überzeugt ist, damit sich diese Überzeugung auch positiv auf den Körper auswirkt.



Dann fragen wir Mischa zum Abschluss noch: «Sag mal Mischa, warum gibt es eigentlich bei #mischakocht keine Schritt für Schritt Rezepte mit Mengenangabe?». Das sei ganz einfach, meint Mischa. Seine Kreationen seien eher als Inspiration dafür gedacht, wie sich verschiedene Lebensmittel kombinieren lassen und weniger als verbindliche Rezepte. Seine Ideen sollen ausserdem dazu anregen, mutig auszuprobieren und ein Gefühl fürs Kochen zu entwickeln. Zudem erlaubt gerade die pflanzenbasierte Küche viel Spielraum. Kombiniere einfach einige Gemüse deiner Wahl, wähle eine Zubereitungsart aus und würze nach Lust und Laune und schon hast du jedes Mal ein anderes, leckeres Resultat.

WENN DICH DIESER KURZE EINBLICK IN DAS LEBEN VON MISCHA «GWUNDERIG» GEMACHT HAT UND DU NOCH ETWAS MEHR DARÜBER ERFAHREN MÖCHTEST, WER MISCHA IST, DANN HÖR DIR GERNE DEN PODCAST MIT MISCHA AN.

In diesem spricht er über seine Definition von Erfolg, über Konsum und über Zufriedenheit.
[Link zum Podcast: shorturl.at/rDOVX](https://shorturl.at/rDOVX)



Anleitung zu #mischakocht

Immer mittwochs kocht Mischa aus Frischpunkt-Zutaten ein feines, pflanzenbasiertes Menü. Das Resultat davon teilen wir unter #mischakocht in den sozialen Medien. Ohne Rezept, Anleitung und Mengenangabe. #mischakocht soll eher deine Fantasie anregen und dir Inspiration bringen, was sich aus saisonalem Gemüse alles zubereiten lässt und aufzeigen, wie vielfältig und abwechslungsreich die Küche ist, wenn man sich beim Kochen auf das beschränkt, was in der Schweiz gerade Saison hat. Mischas Rezepte basieren alle auf Zutaten, die du im Frischpunkt bekommst. Damit wollen wir zeigen, dass es möglich ist, im Frischpunkt den Wocheneinkauf zu erledigen und vielfältige Menüs auf den Tisch zu zaubern.

Mit dieser Anleitung zu #mischakocht zeigen wir dir, wie du Mischas Ideen nutzen kannst, um deine Küche vielfältiger zu gestalten.

#mischakocht besteht jeweils aus zwei Bildern. Auf einem Bild sind die verwendeten Zutaten zu sehen. Auf dem anderen Bild ist das Menü zu sehen, welches Mischa aus den vorbereiteten Zutaten gekocht hat. Beides ist als Inspiration gedacht, damit du diejenigen Zutaten verwenden kannst, welche bei dir noch im Kühlschrank sind. Das Schöne an der Küche, welche das Gemüse ins Zentrum stellt? Du kannst das verwendete Gemüse problemlos durch ein anderes Gemüse ersetzen und etwas mit dem Gewürz spielen und schon hast du ein anders Menü kreiert.

Mischas Kreationen lassen sich selbstverständlich auch immer mit tierischen Produkten erweitern und ergänzen. Etwas Käse raffeln und über den Auflauf streuen, ein feines Stück Fleisch zur Reispfanne oder etwas Milch in der Sauce. Deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

WALDGARTEN: DER «ESSBARE» WALD IN KLEINDIETWIL



Ostersamstag 2022. Die Sonne scheint schon frühmorgens und wärmt alles, was von ihren Strahlen gekitzelt wird. Wir sind mit Stefan Frey und Viviana Stawinski in Kleindietwil verabredet. Seit zwei Jahren wohnen die beiden mit ihren Hühnern und ihren Katzen in ihrem Haus am Waldrand und nach und nach soll auf der Grünfläche ums Haus ein Food Forest (Waldgarten) entstehen, der die beiden und ihre Tiere so weit wie möglich ernährt. Neugierig gehen wir auf das Haus zu und entdecken Viviana und Stefan schon von Weitem im Garten; es ist ja auch ein prächtiger Tag, um emsig und konzentriert im Garten aktiv zu sein. Fröhlich winken wir über den Gartenzaun, um die beiden nicht zu erschrecken, treten dann ein in die grüne Oase und das Gartentor fällt sachte hinter uns ins Schloss. Kaum im Garten, werden wir auch schon von der Katze begrüsst und die Hühner gackern eifrig um die Wette - so, als wollten auch sie uns persönlich herzlich willkommen heissen. Es dauert nicht lange und schon sind auch wir mitten in ein spannendes Gespräch vertieft. Dabei führen uns Viviana und Stefan im Garten herum und zeigen und erklären uns, was sie in den beiden vergangenen Jahren alles bereits realisieren konnten, wie ihre Vision aussieht, aber auch, was gescheitert ist und welche Lehren sie daraus ziehen. Überall blüht und spriesst es; der Frühling ist in voller Fahrt. Wir riechen an Blüten, suchen im kleinen Natur-Teich nach Spuren von Fröschen, statten den Hühner einen Besuch ab und betrachten die bunte Frühlingspracht. Schliesslich nehmen wir mit einem Glas Wasser Platz am Gartentisch und lernen Stefan und Viviana noch etwas besser kennen.

Ein Spaziergang, der alles veränderte

Während seinem Studium blieb Stefan kaum Zeit, sich mit seiner Ernährung auseinanderzusetzen. Er ass vorwiegend konventionell angebaute Lebensmittel und von bewusster Ernährung konnte nicht die Rede sein. Stefans Fokus war voll und ganz auf der Ausbildung. Mit dem Ende des Studiums änderte sich dies. Plötzlich blieb Zeit für lange Spaziergänge in der Natur und Muse, um sich Gedanken über die Welt zu machen.

STEFAN ERINNERT SICH NOCH GENAU AN DEN SPAZIERGANG, WELCHER SEIN LEBEN FÜR IMMER VERÄNDERTE: BEWUSST LANGSAM UND GEMÄCHLICH, DIE HÄNDE HINTER DEM RÜCKEN VERSCHRÄNKT UND MIT WACHEM BLICK SCHLENDERTE ER DEM WEG ENTLANG UND BLIEB DABEI IMMER WIEDER STEHEN. DABEI WURDE ER SICH DER GANZEN SCHÖNHEIT UND PERFEKTION DER BLÜTEN, STRÄUCHER UND BÄUME BEWUSST.

Diese Erfahrung rührte ihn zutiefst und brachte ihn dazu, seine Beziehung zur Natur grundlegend zu überdenken. Damals wurde ihm mit voller Wucht klar, dass es eine Notwendigkeit ist, dass wir der Natur Sorge tragen, denn sie ist es, die uns täglich ernährt und damit für unsere Lebensgrundlage sorgt. Stefan begann, sich stärker mit sich und der Natur auseinanderzusetzen und erkannte, dass er nicht nur von der Natur nehmen, sondern auch etwas zurückgeben möchte.

Als sich Viviana und Stefan kennenlernten, war sie schon längstens überzeugte Bio-Käuferin. Seit sie ein kleines Mädchen war, hat Viviana eine tiefe Verbundenheit zu Tieren und liebt jedes Tier, ob gross oder klein. Diese Liebe wurde in den letzten Jahren immer stärker, denn Tiere haben für sie eine Art Reinheit und Unschuld, die in ihr grosse Ehrfurcht und Dankbarkeit auslösen. Gleichzeitig wurde Viviana im Laufe der Jahre immer mehr bewusst, welches Leid den Tieren angetan wird, damit der enorme Fleischhunger der Bevölkerung gestillt werden kann. Vor sechs Jahren entschied sie sich darum dazu, Fleisch komplett von ihrem Speiseplan zu



streichen. Anfangs konnte sie sich nicht vorstellen, auch gänzlich auf Eier zu verzichten. Diese isst sie zu gerne. Allerdings konnte sie den Eierkonsum aufgrund der Hochleistungszucht, der Massenhaltung auf engem Raum sowie der Massentötung der Hennen nach kurzer Lebenszeit zunehmend weniger mit sich vereinbaren. Schnell war es für sie und Stefan darum naheliegend, eigene Hühner zu halten.

JETZT GENIESSEN SIE DIE GESELLSCHAFT IHRER LEBENDIGEN APPENZELLER BARTHÜHNER, WELCHEN SIE EIN WÜRDEVOLLES UND LANGES LEBEN SCHENKEN UND IM GEGENZUG DEREN LECKEREN EIER SCHÄTZEN.

Es gehörte wohl etwas Glück dazu, dass die beiden genau im richtigen Moment ihr neues Zuhause in Kleindietwil fanden, wo sie sich den Traum eigener Hühner und eines Waldgartens erfüllen können.

Vom Feld auf den Teller

Der Weg vom Traum in die Realität ist jedoch nicht immer ganz einfach. Auch weil beide keine landwirtschaftliche oder agronomische Erfahrung mitbringen. Zur Zeit gehen beide einem Bürojob nach und



bringen sich alles, was es zu lernen und entdecken gibt, über die Selbsterfahrung, punktuelle Weiterbildungen oder über den Austausch mit anderen bei. Dabei wird ihnen immer wieder auf eindrückliche Art und Weise bewusst, wie viel Zeit und Hingabe, wie viel Aufwand und Geduld nötig sind, bis Lebensmittel fixfertig auf dem Teller liegen. «Ich werfe nie wieder ein Kraut weg», sagt Viviana bestimmt und erinnert sich lachend daran, wie sie ihren eigenen Kamillen-Tee pflückte und trocknete und wie viel Zeit dies in Anspruch nahm, während sie mit ihren Händen den mühseligen Pflückvorgang imitiert. Ihre Hände erinnern sich genau an die Arbeit. Wie der Tee im Fachhandel angesichts des Aufwandes so günstig sein kann, stellt sie vor ein Rätsel. Umso schöner ist es heute für sie, eine Tasse Tee zu trinken und allgemein Lebensmittel noch bewusster zu genießen.

Noch können Stefan und Viviana nicht ausschließlich von ihrem eigenen (Wald)garten leben. Bis es so weit ist, besuchen sie uns immer wieder im Frischpunkt Madiswil und schwärmen davon, wie im Frischpunkt noch ein Erlebniseinkauf möglich sei:

«DER FRISCHPUNKT LÄDT ZUM VERWEILEN EIN, ES LÄUFT STETS GUTE MUSIK, MAN KOMMT MIT ANDEREN INS GESPRÄCH, UNTERSTÜTZT EINE GUTE SACHE, KOMMT IN DEN GENUSS VON HOCHWERTIGEN, LECKEREN PRODUKTEN UND BEKOMMT DEN EINDRUCK, DASS DIE EINKAUFENDEN ALLESAMT ENTSCHEUNIGT UND ENTSPANNT UNTERWEGS SIND».

Die Vision

Eine Stunde verfliegt wie im Nu. Noch immer sitzen wir bei Viviana und Stefan im Garten. Die Katze hat es sich in unserem Schoss bequem gemacht und fordert unnachgiebig alle Streicheleinheiten, die sie bekommen kann. Ab und zu weht noch ein erfrischender kühler Wind, dann ziehen wir alle unseren Pullover für einige Minuten wieder an, ehe wir ihn kurz darauf wieder ausziehen. Stefan und Viviana erzählen gerade mit leuchtenden Augen und viel Vorfreude aber auch mit klarem und nüchternem Blick für alle Aufgaben, die noch anstehen, von ihrer Vision. Aus dem Garten soll über die kommenden



Jahre ein Waldgarten werden. Ein richtiges Paradies für Schmetterlinge, Vögel, Insekten, Kriechtiere und Kleintiere. Ihr Lebenswerk soll sie schliesslich eines Tages auch komplett ernähren und dabei so weit möglich den Prinzipien der Permakultur folgen. In der Natur ist ein Wald ein in sich stabiles System, das auch ohne menschliche Eingriffe einen sehr fruchtbaren Boden liefert. Ihr Waldgarten soll dieses System imitieren, und zwar so, dass es auch einen Ertrag abwirft. So werden Pflanzen und Bäume unterschiedlicher Höhe gepflanzt, wobei im Vergleich zu einem «normalen» Wald aber ein grösserer Anteil an Obstbäumen gewählt wird. Einst wird sich in der Mitte des Gartens auch ein Ritualplatz finden; ein kleiner Ort, welcher zum Verweilen und Innehalten einlädt. Mit dem Garten wollen Viviana und Stefan der Welt etwas zurückgeben, denn sie sind überzeugt, dass wir Menschen die Fähigkeit hätten, der (Um)Welt ganz viel Gutes zu tun, wenn wir denn wollten.

Noch ist der Garten «work in progress» und ein Unterfangen, welches nebst dem Job nicht immer leicht zu bewerkstelligen ist. Es gäbe immer etwas zu tun und vieles machen sie zum ersten Mal. Stefans Permakultur-Ausbildung und das Vertrauen, dass es mit der Zeit und mehr Erfahrung einfacher wird, helfen beim Planen der nächsten Schritte. Zur Erinnerung, dass genügend Pausen wichtig sind, um ihr Ziel zu erreichen, steht im Garten neben den Gemüsebeeten ein einladender Camping-Stuhl.

Die Wichtigkeit der Ernährung

Spätestens wenn der Ertrag aus dem Garten frisch zubereitet auf dem Teller liegt und den beiden ein wohlige «Mmmmh» oder «wow» entlockt, hat sich der Aufwand allemal gelohnt.



«ERLEBNISGASTRONOMIE IM ALLTAG», SAGT STEFAN DAZU, WENN DAS SELBST GEHEGTE UND GEPFLEGTE GARTENGEMÜSE SO GUT UND INTENSIV SCHMECKT, DASS ES FÜR SICH ALLEINE VÖLLIG AUSREICHT UND GAR KEIN GEWÜRZ, KEINE SAUCE ODER BEILAGE BRAUCHT.

Wer bewusst saisonal, lokal und biologisch konsumiert, kennt dieses Phänomen: Nichts schmeckt so gut wie Saisongemüse, welches mit reichlich Zeit und Hingabe und Sonnenschein gedeihen konnte. Den Unterschied zu konventionell und mit Schadstoff behandeltem Gemüse kann man sich richtig auf der Zunge vergehen lassen. Stefan und Viviana sind überzeugt, dass ein Lebensmittel, welches in gesundem, nährreichen Boden wachsen konnte und nicht mit Spritzmitteln behandelt wurde, nicht nur besser schmeckt, sondern den Körper auch mit mehr Nährstoffen versorgt. Eigentlich logisch, dass uns Nahrungsmittel, die selbst unter gesunden Bedingungen wachsen konnten gesund halten und uns Vitalität spenden. Ernährung ist für beide ein wichtiges Thema; ein Grossteil ihres Lebens dreht sich mit dem Waldgarten und dem bewussten Einkaufen in Bio- und Hofläden automatisch um sie. Ein schönes Bild: In der Mitte steht die Ernährung, welche Stefan und Viviana mit Energie versorgt und diese Energie wiederum nutzen sie, um mit dem Waldgarten in ihre Ernährung zu investieren. Voller Dankbarkeit und Freude beißen Viviana und Stefan darum bewusst in ihre Lebensmittel.

Mit diesem schönen Schlusswort finden wir, dass es langsam an der Zeit wäre, aufzubrechen und gemächlich entlang der Langete zurück nach Madiswil zu spazieren. Vor dem Abschied knipsen wir noch ein Bild mit Roxy und Viviana und Stefan drücken uns – passend zu Ostern – noch eine Schachtel Eier in die Hände. Wieder fällt das Gartentor hinter uns sachte in das Schloss. Ein letztes Mal drehen wir uns um und winken den beiden zum Abschied nochmals fröhlich zu, ehe wir begleitet vom intensiven Frühlingsduft, blühenden Bäumen und warmem Sonnenschein beschwingt dem Wanderweg Richtung Madiswil folgen.



WAS BEDEUTET ERNÄHRUNG FÜR DICH?



Zeitbedarf: ca. 30 Minuten
Alleine oder 2+

Schritt 1:
Stelle dir eine Uhr auf 10 Minuten. Schreibe dann während 10 Minuten alles in die Wolke, was dir auf die Frage, was Ernährung für dich bedeutet, in den Sinn kommt. Denke nicht zu weit voraus und lass dich stattdessen überraschen, welche Gedanken dir in den Sinn kommen.

Schritt 2:
Nimm dir nochmals 10 Minuten Zeit und lies dir alle

deine Stichworte nochmals aufmerksam durch und erforsche, ob sich thematische Schwerpunkte erkennen lassen oder Stichworte, die sich gruppieren lassen.

Schritt 3:
Stelle auf deiner Uhr erneut 10 Minuten ein. Was erkennst du aus deinem Mindmap? Was wird dir durch das Mindmap bewusst? Deine Erkenntnisse kannst du mit einer anderen Person besprechen oder für dich behalten.

WIE WICHTIG IST DIR EINE ERNÄHRUNG?

Zeitbedarf ca. 30 Minuten
Alleine oder 2+

Mit dieser Fragensauswahl laden wir dich ein, dir einige Gedanken rund um deine Ernährung zu machen. Daraus ergibt sich für dich ein Eindruck, wie wichtig du deine Ernährung momentan gewichstest, worauf du Wert legst und worauf weniger. Vielleicht erkennst du so Möglichkeiten, wo du künftig in der Ernährung deinen Schwerpunkt legen möchtest.

Die Fragen kannst du für dich beantworten oder mit anderen Menschen besprechen.





Meine Ernährung und ich

⇒ Wie viel Zeit nimmst du dir täglich für deine Ernährung?

⇒ Ich bereite die meisten meiner Mahlzeiten selbst zu.

trifft nicht zu	trifft zu
-----------------	-----------

⇒ Ich koche gerne.

trifft nicht zu	trifft zu
-----------------	-----------

⇒ Eine ausgewogene, gesunde Ernährung ist mir wichtig.

trifft nicht zu	trifft zu
-----------------	-----------

⇒ Ich versuche, Lebensmittelabfälle so gut wie möglich zu vermeiden, weil mir bewusst ist, was es bedeutet, Lebensmittel wegzuwerfen.

trifft nicht zu	trifft zu
-----------------	-----------

⇒ Ich esse Karotten, Kartoffel und Co. mit Schale.

trifft nicht zu	trifft zu
-----------------	-----------

⇒ Ich erachte Ernährung als etwas, was zu meiner Gesundheit beiträgt.

trifft nicht zu	trifft zu
-----------------	-----------

⇒ Ernährung hat einen hohen Stellenwert für mich.

trifft nicht zu	trifft zu
-----------------	-----------

⇒ Beim Einkaufen achte ich darauf, möglichst lokal und saisonal einzukaufen.

trifft nicht zu	trifft zu
-----------------	-----------

⇒ Ich nehme mir gerne Zeit zum Einkaufen.

trifft nicht zu	trifft zu
-----------------	-----------



⇒ Ich kaufe vieles unverpackt ein.

trifft nicht zu	trifft zu
-----------------	-----------

⇒ Ich kaufe vorwiegend Produkte in Bio-Qualität.

trifft nicht zu	trifft zu
-----------------	-----------

⇒ Ich erachte meine Wahl im Geschäft als ein Statement, wovon ich in Zukunft gerne mehr hätte.

trifft nicht zu	trifft zu
-----------------	-----------

⇒ Ich verzichte ab und zu oder immer auf Fleisch.

trifft nicht zu	trifft zu
-----------------	-----------

⇒ Ich pflanze mein eigenes Gemüse an.

trifft nicht zu	trifft zu
-----------------	-----------

⇒ Ich finde, dass Lebensmittel zu günstig sind und dass insbesondere konventionell angebaute Lebensmittel teurer sein müssten.

trifft nicht zu	trifft zu
-----------------	-----------





Meine Ernährung und die Welt

⇒ Ich gestalte meine Ernährung so, dass sie die nicht erneuerbaren Ressourcen unseres Planeten möglichst schont.

trifft nicht zu trifft zu

⇒ Es ist mir wichtig zu wissen, woher meine Lebensmittel kommen, unter welchen Bedingungen sie angebaut wurden und welche biologischen Standards dabei berücksichtigt wurden.

trifft nicht zu trifft zu

⇒ Ich informiere mich über Umweltthemen und die Auswirkungen unseres Konsumverhaltens auf Natur und Umwelt und treffe meine Wahl entsprechend.

trifft nicht zu trifft zu



⇒ Ich interessiere mich für regenerative Landwirtschaft und Permakultur.

trifft nicht zu trifft zu

⇒ Ich unterstütze Projekte, Firmen und Labels, die sich für ein nachhaltigeres Ernährungssystem einsetzen.

trifft nicht zu trifft zu





Angenommen, wir würden es schaffen, unser Ernährungssystem nachhaltiger zu gestalten:

⇒ Wie kannst du zu einem nachhaltigeren Ernährungssystem beitragen?

⇒ Wie müsste deiner Meinung nach ein nachhaltiges Ernährungssystem aussehen?

⇒ Wie können Politik, Unternehmen und Konsument:innen zu einem nachhaltigen Ernährungssystem beitragen?





Wie wichtig ist dir deine Ernährung?

⇒ Auf einer Skala von 1 bis 10, wie wichtig ist dir deine Ernährung?



⇒ Warum hast du dich genau für diese Zahl entschieden? Was beinhaltet sie?

⇒ Was wäre anders und was würdest du anders machen auf der nächst höheren Stufe?

⇒ Wo möchtest du künftig deinen Schwerpunkt legen?

⇒ Was hast du in diesem Frischpunkt-Blatt über dich und deine Ernährung gelernt?



NÄCHSTE AUSGABE

Willst du dich an der nächsten Ausgabe des Frischpunkt-Blattes beteiligen? Kaufst du bei uns ein und hast eine spannende Geschichte zu erzählen? Verkaufen wir deine Produkte und möchtest du dich vorstellen? Brennt dir ein Thema auf der Zunge, über welches wir schreiben sollen?

Wir freuen uns, wenn du mit uns Kontakt 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 und Kund:innen für die Region sichtbar zu machen, Gleichgesinnte zu vernetzen 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 freiwilligen Betrag auf das Konto: Frischpunkt Marktstrasse 16, 3550 Langnau IBAN: CH71 0900 0000 6168 2914 3 Verwendungszweck: FP-Blatt. Oder darüber, dass du das Blatt deinen Freund:innen empfiehlst.

IMPRESSUM

Herausgeber

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

Redaktion und Text

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

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 info@miriam-siegenthaler.ch oder 079 483 38 41.

Das Frischpunkt-Blatt ist unter www.frischpunkt.ch digital abrufbar.

Gedruckt auf Recycling-Papier.





FOLGE DER SAISON

Bei uns findest du alles für deinen Wocheneinkauf.

Komm vorbei und überzeuge dich von unserem biologischen, saisonalen und lokalen Angebot im Offenverkauf. In Madiswil, Langnau, Herzogenbuchsee und Huttwil.

Wir freuen uns auf dich!



Madiswil
Steingasse 24

Dienstag und Freitag:
16.00 bis 18.00 Uhr
Samstag: 09.00 bis 12.00 Uhr



Langnau i.E.
Marktstrasse 16, 3550 Langnau i. E.

Herzogenbuchsee
Bitziusstrasse, 3360 Herzogenbuchsee

Huttwil
Bahnhofstrasse 44, 4950 Huttwil

Montag: 16.00 bis 18.30 Uhr
Dienstag bis Freitag: 09.00 bis 18.30 Uhr
Samstag: 09.00 bis 14.00 Uhr

FRISCH-PUNKT ZUM SAMMELN

Sammele 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.

