

Die Botschaft

Die Botschaft
5312 Döttingen
056/ 269 25 25
<https://www.buerliag.ch/index.php/aktuell>

Medienart: Print
Medientyp: Tages- und Wochenmedien
Auflage: 6'992
Erscheinungsweise: täglich



Seite: 6
Fläche: 85'554 mm²

Auftrag: 1084696
Themen-Nr.: 800022
Referenz:
01fdf7ae-cc5f-445c-8dec-570134544938
Ausschnitt Seite: 1/5

Ein Birchermüesli aus geretteten Früchten

Marie-Therese Schmied aus Lengnau ist als Foodsaverin aktiv und unter anderem Initiantin für den öffentlichen Kühlschrank «**Madame Frigo**» in Endingen. Auch bei ihr zu Hause kommen oft Lebensmittel auf den Tisch, die sonst im Abfall gelandet wären.

LENGNAU (ehr) - Neugierig steht Celine an der Haustüre: «Mami, er ist da!», ruft die Sechsjährige ihrer Mutter Marie-Therese zu. Mit «er» ist der Reporter der «Botschaft» gemeint, der heute zum Mittagessen vorbeikommt und auch von Celines neunjähriger Schwester Sophie und Hund Emma begrüsst wird.

Im Reihenhaus an der Bergstrasse steht heute Birchermüesli auf dem Menüplan. Was andere mit Flocken aus der Packung und UHT-Milch zubereiten, sieht bei Familie Schmied etwas anders aus: Das Joghurt ist selbstgemacht, aus LengnauerWiesenmilch direkt vom Bauern. Mit einem Flocker-Aufsatz auf ihrer Küchenmaschine macht Marie-Therese Schmied aus Haferkörnern, die sie bei einer Mühle im Fricktal bezieht, frische Haferflöckli.

Auch schrumpelige Früchte passen ins Müesli. Die Früchte sind mehrheitlich gerettet, wären also im Abfall oder zumindest in einer Biogasanlage gelandet, wenn sie nicht von Freiwilligen des Vereins «foodsharing Aargau» abgeholt worden wären, bei dem Schmied im Vorstand sitzt. «Gerade für das Birchermüesli spielt es ja keine Rolle, wenn eine Frucht nicht mehr ganz intakt ist», sagt sie und zeigt auf eine sehr reife Nektarine, die schon etwas schrumpelig ist. Die schon vor einigen Wochen geretteten Himbeeren sind aus dem Gefrierschrank. Sophie und Celine helfen eifrig mit, Kirschen zu entsteinen, sowie Erdbeeren, Aprikosen und Bananen kleinzuschneiden und

die Äpfel durch die Bircherraffel zu reiben.

«Wenn ich Birchermüesli mache, dann beginne ich oft schon nach dem Frühstück», erklärt Marie-Therese Schmied. Sie mischt dann schon mal die Haferflocken ins Joghurt, damit sie etwas ziehen können. Später kommen die Früchte rein; wobei es auch mal - wie heute - eine Orange sein darf. Anderes wie Ananas oder Kiwi passe weniger gut. Immer wieder probieren Mutter und Töchter einen Löffel voll, um zu prüfen, ob die Mischung passt. Für die Süsse fügt Sophie Birnei bei, mit einem hölzernen Honiglöffel.

«Manchmal nehme ich Resten von Konfi, die nicht so beliebt war», verrät Schmied mit einem Schmunzeln. Ganz zuletzt kommt dann doch noch ein Fertigprodukt zum Einsatz: Cornflakes machen das Müesli knuspriger. Am besten ist der «Crunchy-Effekt», wenn sie kurz vor dem Essen beigefügt werden.

Für die Badi geeignet «Ein wunderbares Gericht, wenn es so heiss ist», stellt Marie-Therese Schmied beim Zmittag auf dem schattigen Sitzplatz draussen fest. Das Birchermüesli hat sie auch schon mit in die Badi genommen. Zusammen mit ihrem Ehemann Thomas wohnt die 43-Jährige seit sieben Jahren im eigenen Haus in Lengnau. Als «Bahnhofskind», wie sich die Tochter eines SBB-Angestellten selber bezeichnet, ist sie an verschiedenen Orten aufgewachsen. Ihre **Ausbildung** zur Bankkauffrau hat sie im Kanton Glarus absolviert; in Teilzeit ist sie heute als Consultant im Bankenbereich tätig:

«Ich teste Kunden- und Kontoprozesse sowie Programme.» Ihr grosses Hobby sind Lebensmittel; und der Kampf gegen deren Verschwendung. Deshalb engagiert sie sich in der internationalen Bewegung gegen Lebensmittelverschwendung und ist Gründungs- und Vorstandsmitglied des Vereins «foodsharing Aargau», der in Lengnau seinen Sitz hat und in Endingen den öffentlichen Kühlschrank «**Madame Frigo**» betreibt. Dieser ist bei der Physiotherapie Gediga zu finden, in der früheren Gartenwirtschaft des «Pöstli».

Selbermachen ist günstiger Als Foodbloggerin zeigt Schmied auf ihrer Website www.kuechen-zauber.ch und auf verschiedenen Social-Media-Kanälen ihre Rezepte und teilt Erfahrungen im Kochen und Backen: «Ich zeige, was im Familienalltag alles möglich ist.» Dabei achtet sie darauf, möglichst regionale und saisonale Produkte zu verwenden. «Grundsätzlich kaufe ich zum Beispiel keine Früchte und Gemüse aus Spanien oder Italien, weil dort sehr schlechte Arbeitsbedingungen herrschen und Fremdarbeiter ausgebeutet werden.» Auch skeptisch ist sie gegenüber trendigen Lebensmitteln wie Avocado oder Quinoa. **Intensivkulturen** könnten dazu führen, dass der Bevölkerung das Wasser fehle. Weniger Berührungsängste hat sie allerdings, wenn solche Erzeugnisse weggeworfen werden sollen. «Dann macht es schon Sinn, diese möglichst gut zu verwerten.» Sich und ihre Familie nachhaltig zu ernähren, heisst für Marie-Therese

Die Botschaft

Die Botschaft
5312 Döttingen
056/ 269 25 25
<https://www.buerliag.ch/index.php/aktuell>

Medienart: Print
Medientyp: Tages- und Wochenmedien
Auflage: 6'992
Erscheinungsweise: täglich



Seite: 6
Fläche: 85'554 mm²

Auftrag: 1084696
Themen-Nr.: 800022
Referenz:
01fdf7ae-cc5f-445c-8dec-570134544938
Ausschnitt Seite: 2/5

Schmied nicht, auf alles zu verzichten. Auch finanziell lohnt sich das Kochen mit einfachen Zutaten. Das kommt nämlich günstiger, als Fertigprodukte zu kaufen. «Ein abgepacktes Birchermüesli aus dem Supermarkt ist

auf jeden Fall teurer, als wenn man die Zutaten daheim selber mischt», sagt Schmied. Abgesehen davon, dass man beim eigenen Müesli besser weiss, was drin ist und zum Beispiel die Süsse selber bestimmen kann. Marie-Therese

Schmied verarbeitet gerne gerettete und regional hergestellte Lebensmittel. Mit einem Honiglöffel gibt die neunjährige Sophie Birnei ins Müesli.

«Fairteilen statt wegwerfen» Der Verein «foodsharing Aargau» mit Sitz in Lengnau ist Teil der internationalen Bewegung gegen Lebensmittelverschwendung. Ein ehrenamtliches Netzwerk von engagierten Menschen setzt sich dafür ein, «dass gutes Essen nicht in der Tonne landet», wie es auf der Internetseite des Netzwerks heisst. Nach dem Motto «Fairteilen statt wegwerfen» werden überschüssige, aber noch geniessbare Lebensmittel bei Betrieben abgeholt und unentgeltlich weiterverteilt. Partner sind lokale Bäckereien, Märkte, Gastronomiebetriebe und Detailhändler. Auch die unentgeltliche Weitergabe im privaten Umfeld wird über die Plattform des Vereins unterstützt. Über öffentliche Kühlschränke (**Madame Frigo**) können überschüssige, noch geniessbare Lebensmittel abgegeben oder kostenlos mitgenommen werden. Seit Herbst 2025 steht • auch an der Markt'asse in Endingen ein solcher Kühlschrank. Auf www.madamefrigo.ch sind die Standorte abrufbar. Neben dem aktiven Retten von Lebensmitteln engagiert sich der Verein auch in der Öffentlichkeitsarbeit und Bildung, um Bewusstsein für das Thema Fo

Die Botschaft

Die Botschaft
5312 Döttingen
056/ 269 25 25
<https://www.buerliag.ch/index.php/aktuell>

Medienart: Print
Medientyp: Tages- und Wochenmedien
Auflage: 6'992
Erscheinungsweise: täglich



Seite: 6
Fläche: 85'554 mm²

Auftrag: 1084696
Themen-Nr.: 800022
Referenz:
01fdf7ae-cc5f-445c-8dec-570134544938
Ausschnitt Seite: 3/5



Die Botschaft

Die Botschaft
5312 Döttingen
056/ 269 25 25
<https://www.buerliag.ch/index.php/aktuell>

Medienart: Print
Medientyp: Tages- und Wochenmedien
Auflage: 6'992
Erscheinungsweise: täglich



Seite: 6
Fläche: 85'554 mm²

Auftrag: 1084696
Themen-Nr.: 800022
Referenz:
01fdf7ae-cc5f-445c-8dec-570134544938
Ausschnitt Seite: 4/5



Zutatenliste

Menge nach Ermessen:

- Nature-Joghurt
- Haferflocken und Leinsamen
- Apfel, Birne, Banane, Nektarine, Aprikose, Erdbeere, Kirsche, Heidelbeere, Orange
- Birnel
- Cornflakes, Sojaflocken, Nüsse etc.
- Milch

Kosten pro Portion:
wenige Franken

Die Botschaft

Die Botschaft
5312 Döttingen
056/ 269 25 25
<https://www.buerliag.ch/index.php/aktuell>

Medienart: Print
Medientyp: Tages- und Wochenmedien
Auflage: 6'992
Erscheinungsweise: täglich



Seite: 6
Fläche: 85'554 mm²

Auftrag: 1084696
Themen-Nr.: 800022
Referenz:
01fdf7ae-cc5f-445c-8dec-570134544938
Ausschnitt Seite: 5/5

