

Frau Chlämmerlisack zeigt Wege zu weniger Halbfertigprodukten in der Küche

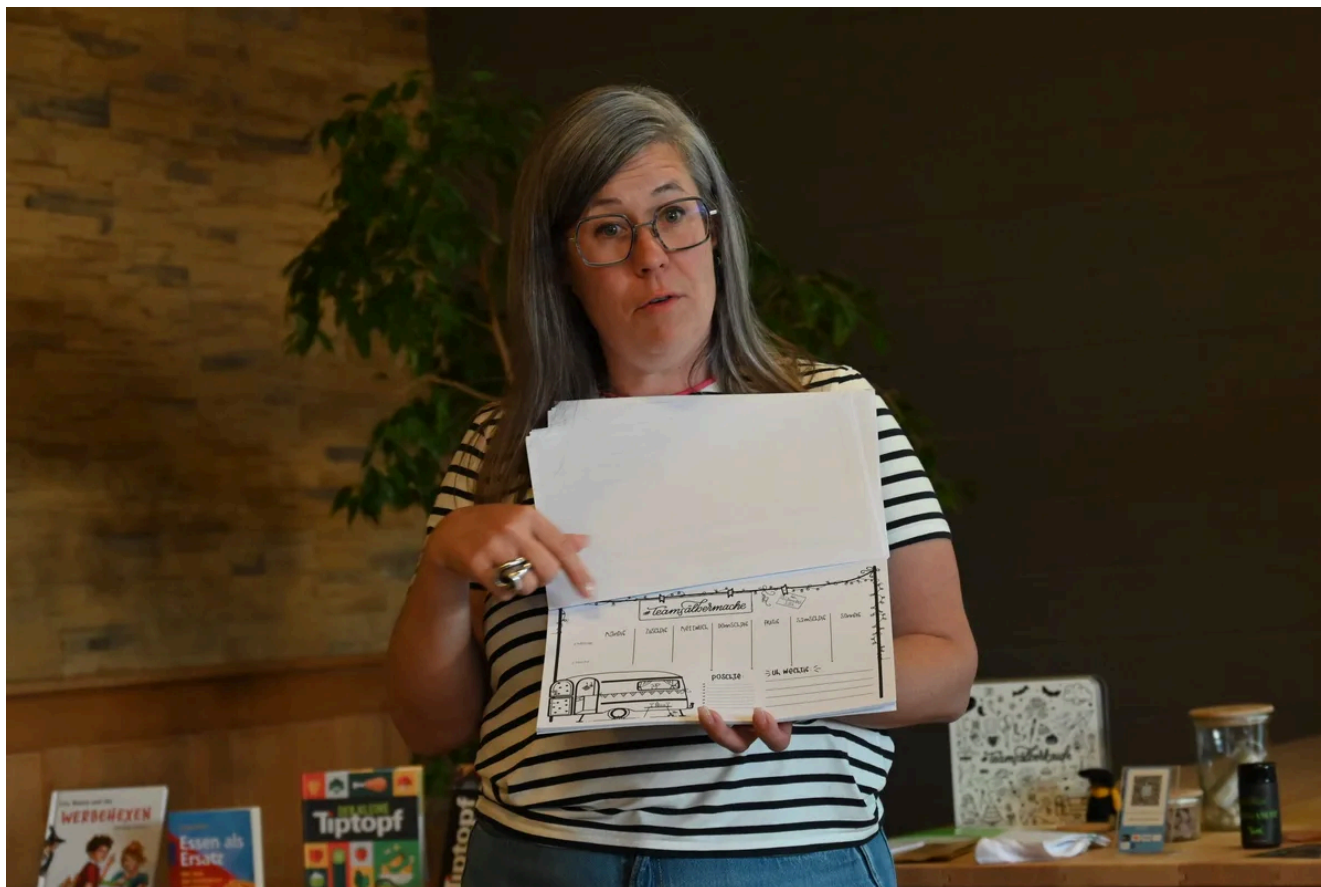
Der Alltag auf landwirtschaftlichen Betrieben ist oft hektisch, und die Zeit zum Kochen knapp. Eveline Beeli, besser bekannt als Frau Chlämmerlisack, zeigt, wie sich trotz Zeitdruck mit frischen Zutaten kochen und der Einsatz von Halbfertigprodukten reduzieren lässt.

Publiziert am Samstag, 4. Juli 2026 08:00

Lesedauer 6 Minuten

Von Andrea Wyss

Themen Einkauf, Fokus | Frauen in der Landwirtschaft, Hauswirtschaft, Kochen



Für Frau Chlämmerlisack ist ein Wochen-Menüplaner ein unverzichtbares Mittel, um den Alltag zu meistern.

(Bild: Andrea Wyss)

Rund um den Hof, das Haus und den Garten steht bei Bäuerinnen viel Arbeit an. Da kann es schon mal vorkommen, dass die Zeit fehlt, um stundenlang in der Küche zu stehen. Oder die Küchenarbeit ist der Seniorbäuerin nach Jahren des täglichen Kochens für viele hungrige Mäuler etwas verleidet.

Der Griff zu Halbfertigprodukten, um sich die Arbeit zu erleichtern, ist da naheliegend. Dennoch plädiert Eveline Beeli dafür, wieder vermehrt mit unverarbeiteten Lebensmitteln zu kochen und bewusst auf regionale sowie saisonale Ernährung zu achten.

Als Frau [Chlämmerlisack \(https://frauchlaemmerlisack.ch/\)](https://frauchlaemmerlisack.ch/) hält sie Vorträge, so auch Ende Mai in Langnau im Emmental BE, zeigt neue Wege im Umgang mit Ernährung auf und fordert dazu auf, sich dem Team #teamsälbermache anzuschliessen. Dabei macht sie mehrfach deutlich, dass sie sich bewusst dafür einsetzt, möglichst auf Halbfertigprodukte zu verzichten. «Falls dennoch darauf zurückgegriffen wird, empfinde ich es als wichtig, die Zusammensetzung und Herkunft der einzelnen Zutaten zu verstehen und zu kennen», betont sie.

Die Regionalität zählt für beide

Wird Frau Chlämmerlisack ansonsten eher von Vereinen oder Organisationen mit landwirtschaftlichem Hintergrund gebucht, war das in Langnau anders. Denn Christine Schneider und Martin Beutler vom Hühnerbachshof in Langnau im Emmental BE gingen das finanzielle Risiko ein und organisierten den Anlass auf privater Ebene.

Das Paar bewirtschaftet seinen Hof mit Spezialkulturen nachhaltig, umweltschonend, regional und regenerativ. Fleisch, Eier, Gemüse und weitere selbst produzierte Produkte wie Teigwaren und Konfitüren werden direkt vermarktet. Sie teilen also die Motivation von Frau

Chlämmerlisack, den Gedanken des Teams sälbermake und ebenso jenen der Regionalität. Und das Risiko hat sich gelohnt. Denn rund 60 Personen, die meisten Frauen und ganz wenige Männer, haben den Anlass besucht.



Das Bauernpaar Christine Schneider (links) und Martin Beutler hat auf privater Basis einen Abend mit Frau Chlämmerlisack Eveline Beeli organisiert.
(Bild: Andrea Wyss)

Nudeln sind nicht unverarbeitet

Sie alle erfuhren, dass Frau Chlämmerlisack industriell gefertigten Halbfertigprodukten wie Ketchup, Gewürzmischungen, Bratensauce, Knöpfli etc. aus dem Supermarkt bereits vor Jahren weitgehend den Rücken gekehrt hat.

Dies aus gesundheitlichen Gründen ihres damals neugeborenen Sohnes. Und sie spoilerte gleich zu Beginn: «Nudeln sind kein unverarbeitetes Grundnahrungsmittel.»

Die Krux mit der fehlenden Zeit

Frisch und saisonal kochen, auf Halbfertigprodukte aus dem Supermarkt verzichten und auch noch die Nudeln selbst machen, wenn ohnehin schon keine Zeit zum Kochen bleibt – das kann nicht aufgehen. Doch Frau Chlämmerlisack zeigt in ihren Vorträgen Mittel und Wege auf, wie genau das im stressigen Alltag gelingen kann.

Diese Vorträge sind nicht einfach trockene Materie, sondern eine Mischung aus Wissen, Motivation und Unterhaltung. Mit viel Witz, Schalk und praktischen Tipps bringt der Motivationscoach die Zuhörenden unweigerlich dazu, festgefahrene Abläufe im Alltag zu überdenken, Neues auszuprobieren und damit frischen Schwung in die Küche zu bringen.

So plädiert sie etwa für das Benutzen eines Menüplaners. Denn Planen erleichtere vieles und sei auch kostengünstiger. Es könnten auch nur zwei Tage pro Woche vorgeplant werden. Etwa, wenn die Frau des Hauses an diesen Tagen auswärts berufstätig sei.

Austauschen heisst das Zauberwort

Auch wenn das Selbermachen im Vordergrund steht, betonte Eveline Beeli: «Es muss nicht jede alles selbst herstellen! Tauscht euch aus! Gib der Nachbarin dein Produkt und nimm von ihr die Konfitüre, wenn du sie nicht selbst kochen kannst», rät der Coach.

Sie selbst hat keinen grünen Daumen. Sie kann den Basilikumstock bereits beim Kauf im Laden fragen: «Willst du gleich sterben oder erst zu Hause?» Bei ihrer Mutter hingegen wachse so viel Basilikum, dass man ihn mit der Sense schneiden könne. Also macht sie mit ihrer Mutter und Schwester jeweils einen Pestotag, an dem das Kraut gemeinsam verarbeitet wird. Dieser Vorrat reiche für drei Familien ein ganzes Jahr lang. Mit dieser persönlichen Geschichte erntete sie einen von zahlreichen Lachern an diesem Abend.

Ein weiteres Beispiel sind Nudeln. Nicht jede muss die Nudeln selbst herstellen. «Sucht euch jemanden, der das gut kann und regionales Mehl und Eier verwendet, und kauft die Nudeln dort.» Denn die wenigsten Pastasorten aus dem Supermarkt würden mit Schweizer Getreide und Schweizer Eiern hergestellt.

«Lest mal, was auf der Verpackung steht. Wenn keine Herkunft deklariert ist, könnt ihr sie zurückstellen», betonte Frau Chlämmerlisack. Denn diese Teigwaren würden meist aus Hartweizen hergestellt, der grösstenteils aus Nordamerika stammt.

Schweizer Knoblauch gibt es

Beim Vortrag wurde klar, wie sehr die Referentin die Schweizer Bauern schätzt. Und besonders auch diejenigen, die sich mit Fachwissen und Leidenschaft auf bestimmte Produkte oder Bereiche spezialisieren.

So einer ist Beat Stump aus Buchackern TG, der Schweizer Knoblauch produziert. Im Supermarkt hat einheimischer Knoblauch noch keinen festen Platz gefunden. Etwas, das Eveline Beeli bedauert. Sie selbst fertigt aus heimischem Knoblauch eine Paste an, die in ihrer Küche vielseitig eingesetzt wird.

Die Knolle wird von Schweizer Knoblauch und dem Produzenten Beat Stump als «nicht genormt, aber systemrelevant» bezeichnet, «um der Lebensmittel- und Ressourcenverschwendung entgegenzuwirken und eine enkeltaugliche Landwirtschaft zu sichern.»



Die Knoblauchpaste ist als Basis vielseitig einsetzbar und hält sich im Kühlschrank etwa drei Monate.(Bild: zVg)

Knobli-Paste

Zutaten

450 g «nicht genormter, aber systemrelevanter» ungeschälter Knoblauch von schweizer-knoblauch.ch

80 g Schweizer Rapsöl

80 g Salz

Anleitung

- Knoblauchzehen in warmem Wasser ca. 5–10 Minuten einweichen, dann schälen. Dies ergibt ca. 320 g geschälten Knoblauch.
- Alle Zutaten gründlich vermischen und sehr fein pürieren, bis eine cremige Masse entsteht.
- Die Paste in saubere Gläser füllen und mit einer dünnen Schicht Öl bedecken, damit sie länger haltbar bleibt.

Aufbewahren

Im Kühlschrank bei etwa 5 °C ist die Paste ca. 3 Monate haltbar. Leichte Farbveränderungen können auftreten, sind jedoch unbedenklich.

Wichtige Informationen

Die Knobli-Paste verleiht nicht nur Gerichten einen besonderen Geschmack, sondern ist auch eine vielseitige und gesunde Ergänzung für deine Küche. Die Paste eignet sich hervorragend zum Herstellen von Knobli-Anke, Verfeinern von Suppen, Saucen, Gemüse oder als Basis für Marinaden. Das Knoblauch-Aroma kommt bei dieser Knobli-Paste in geballter Ladung.

Rezept und Umsetzung www.frauchlaemmerlisack.ch (<http://www.frauchlaemmerlisack.ch>) und www.schweizer.knoblauch.ch

Veränderung in kleinen Schritten

Wer nun seine Küchenroutine etwas überdenken will, soll das in kleinen Schritten tun. Denn eine schnelle Veränderung funktioniert langfristig nicht. Begonnen werden müsse beim Einkaufen. Bevor ein Produkt in den Einkaufswagen gelegt wird, soll Frau sich fragen: «Benötige ich das wirklich?» Dabei stelle sie selbst etwa die Hälfte wieder zurück ins Regal, erklärte die Referentin. Wem das Angehen von Veränderungen schwerfällt, kann Frau Chlämmerlisack auch als private Beraterin buchen.