

FRISCHPUNKT-BLATT

SEPTEMBER 2020 | FRISCHPUNKT

Im Frischpunkt wählst du die Lebensmittel für deine ausgewogene Ernährung aus einem **saisonalen, biologischen und unverpackten Sortiment**.

Unser **vielseitiges Angebot** umfasst nebst vielen Gemüse- und Früchtesorten auch Trockenprodukte, Fleisch, Milchprodukte, Wein und Bier und Gewürze.

Dieses reichhaltige Sortiment ergänzen wir mit ausgewählten saisonalen und **fair hergestellten Produkten aus dem nahen Ausland**.

Wir lieben es, unsere Lebensmittel wertzuschätzen, nachhaltigere Alternativen anzubieten und uns im Frischpunkt persönlich mit dir auszutauschen.

FRISCHPUNKT - FOLGE DER SAISON

BIOGEMÜSE DIREKT AB HOF | frisch, regional, nachhaltig

SAISONPRODUKTE | Unverpackt, biologisch, inspirierend

SPEZIALITÄTEN AUS DER SCHWEIZ | traditionell, innovativ, mit Herz

PERSÖNLICHER AUSTAUSCH | nahbar, kollegial, wertschätzend

IN DIESER AUSGABE

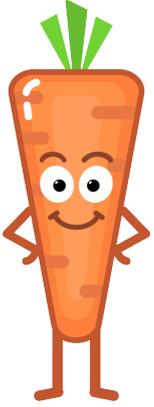
- Eröffnung Filiale Herzogenbuchsee
- Kürbis-Gnocchi mit Rosmarin
- Frischpunkt-Fakt
- Saisonprodukt Kürbis
- Demeter erklärt
- Kundenmeinung
- Frisch-Punkt zum Sammeln



Findest du einen Frischpunkt-Aufkleber in deinem Blatt?

HURRA, DU DARFST DIR IN EINER UNSERER FILIALEN EINE FLASCHE WEIN AUSSUCHEN!

AKTUELL IM FRISCHPUNKT



FRISCHPUNKT bringt frische, unverpackte Bio-Lebensmittel nach Herzogenbuchsee

Am Samstag, 29. August haben wir an der Bitziusstrasse beim Bahnhof in Herzogenbuchsee nach einem sanften Umbau der Räumlichkeiten unsere dritte Frischpunkt-Filiale eröffnet.



Das Frischpunkt-Team am Eröffnungstag

Wir sind überwältigt von den vielen Besuchenden, den positiven, ermunternden Worten und den herzlichen Rückmeldungen zu unserer neuen Filiale. Wir freuen uns sehr über den einladenden und warmen Empfang in Herzogenbuchsee.

Einkaufen im Offenverkauf macht Freude



Es freut uns, haben am Eröffnungstag so viele Interessierte die Gelegenheit wahrgenommen, sich beim Eröffnungsapéro persönlich mit uns auszutauschen, einen neugierigen Blick in den neuen Laden zu werfen und unsere frischen Produkte zu kaufen. Wir freuen uns auf viele spannende Begegnungen in Herzogenbuchsee.

Du besuchst uns zum ersten Mal? Juhui! Komm auf uns zu und wir zeigen dir unsere Produkte, erklären dir, wie der unverpackte Einkauf ganz einfach klappt und stellen dir unsere Philosophie vor. Damit du dich in der Frischpunkt-Welt rasch wohlfühlst.

Eine **Anleitung zum Einkaufen ohne Verpackung** findest du auch in diesem Frischpunkt-Blatt.



Folge mit uns der Saison

Unsere Öffnungszeiten

Montag: 16.00 bis 18.30 Uhr

Dienstag bis Freitag: 10.00 bis 18.30 Uhr

Samstag: 10.00 bis 14.00 Uhr

Wir freuen uns auf dich!

Unser reichhaltiges Sortiment



SAISONPRODUKT



Wenn die Tage merklich kürzer werden und die Wälder langsam wieder ihr goldenes, sanft leuchtendes Herbstkleid tragen, dann hat die Kürbissaison offiziell ihren Höhepunkt erreicht.

Kürbis-Fakten

Kürbisse kannst du sowohl **roh wie auch gekocht essen** und eine Vielzahl von verschiedenen Speisen

daraus zubereiten.

Die **Kürbisblüten** und die **Kerne** sind ebenfalls **essbar**.

Kürbis ist ein **typisches Lagergemüse**. An einem kühlen Ort kann er bis zu acht Wochen aufbewahrt werden. Hast du deinen Kürbis bereits angeschnitten, kannst du ihn mindestens eine Woche im Kühlschrank aufbewahren.

Kürbis ist **reich an Beta-Carotin**, welches ihm seine typische Farbe verleiht.

Da Kürbisse einen humusreichen Boden bevorzugen, **gedeihen sie auch auf dem Kompost** grossartig.

Ob dein **Kürbis bereits reif ist für die Ernte**, erkennst du daran, wenn der Kürbis beim Abklopfen hohl klingt.



Unsere Knirps-Kürbisse kommen aus Thüringen von der Familie Günter.



Daniel und Elian Günter mit Arno (links) und Gian.

Informationen zu ihrem Hof findest du unter: www.neuhaus-thoerigen.ch

FRISCHPUNKT-GESICHTER

Salome Hirsbrunner

Die gelernte Landwirtin ist seit April Teil des Frischpunkt-Teams.

Wir schätzen an ihr, dass sie mit ihrer warmen, einladenden Art mit Leichtigkeit auf Menschen zugeht. Salome ist eine Meisterin der Freundlichkeit, die ihrem Gegenüber stets herzlich, unterstützend und mit einem warmen Lächeln begegnet.

Salome will wissen, woher ihre Lebensmittel kommen, denn ihr ist wichtig, dass wir zu unseren Tieren und Pflanzen Sorge tragen. Dass zwischen Kund*innen und Bäuer*innen wieder ein Austausch und ein Verständnis füreinander entsteht, ist ihr ein grosses Anliegen. Sie mag Projekte und Initiativen, die auf die Bedürfnisse des Individuums eingehen und den Menschen in den Vordergrund rücken.

Salome im Frischpunkt Herzogenbuchsee



FRISCHPUNKT-FAKT

Mit dem Frischpunkt-Fakt präsentieren wir dir jeweils eine spannende Hintergrundinformation über den Frischpunkt.



EINKAUFSANLEITUNG

Einkaufen ohne Verpackung

Uns ist wichtig, dass du dich bei uns gleich von Anfang an wohl fühlst. So klappt es bestimmt:

Schritt 1 - Wägen

Bring deine eigenen Gefäße mit. Wir bieten in unseren Filialen auch Gläser, Flaschen und Stoffbeutel zum Kauf an, wenn du noch welche brauchst. Wenn du kein Gefäß dabei hast, stehen dir Papiertüten zur Verfügung. Wäge dein Gefäß und schreibe das Leergewicht drauf.

Schritt 2 - Abfüllen

Kaufe nach Herzenslust ein! Bedien dich mit Hilfe des bereitgestellten Bestecks selbst und schöpfe dir genau so viel Müesli, Teigwaren, Mehl oder Risotto, wie du benötigst.

Schritt 3 - Bezahlen

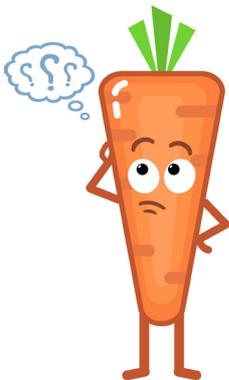
Wir wiegen deine vollen Gefäße an der Kasse und berechnen den Preis.

Geniesse deine frischen, unverpackten, biologischen Lebensmittel!

LANDWIRTSCHAFT HEUTE

Wofür steht eigentlich das Label Demeter?

Der Frischpunkt verkauft ausschliesslich biologisch hergestellte Lebensmittel. Viele der angebotenen Gemüsesorten tragen sogar das Demeter-Label. Wie kommt das? Und wofür steht eigentlich Demeter?



Die Geschichte des Frischpunktes beginnt auf dem Demeter-Hof Bio-Gut in Madiswil, wo Raphael Blatt 2017 die erste Frischpunkt-Filiale, damals noch ein kleiner Hofladen, eröffnete. Seine Vision: Weniger Anonymität beim Einkaufen und landwirtschaftliche Betriebe und Konsument*innen näher zusammenbringen.

Während er früher selbst als Gemüsebauer auf dem Hof in Madiswil mitarbeitete, verkauft er heute die Produkte des Bio-Guts in seinen Filialen. Das Bio-Gut ist seit 2019 qualifizierter Demeter-Betrieb.



Raphael Blatt in Madiswil

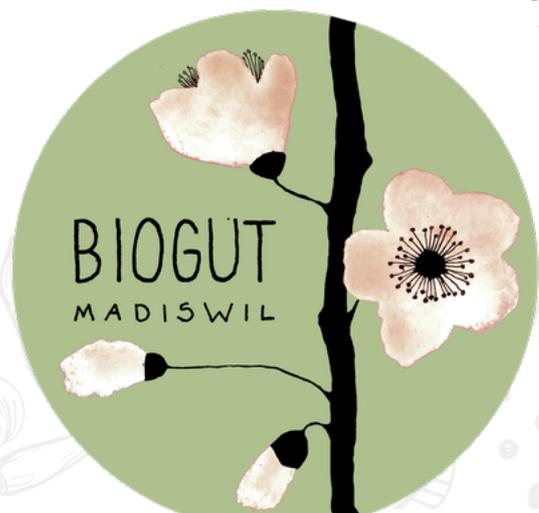
Demeter ist auch bekannt unter dem Ausdruck bio(logisch)-dynamisch. Wer auf seinem Betrieb biodynamische Produkte herstellt, verpflichtet sich zu einer naturnahen, schonenden und nachhaltigen Produktionsart. Dabei gibt es das Demeter-Label bereits seit 1924. Zurückzuführen ist es auf Rudolf Steiner, der schon damals seinen Hof gemeinsam mit seiner Frau nach den strengen biologischen Richtlinien führte.

Die bio-dynamische Landwirtschaft zeichnet sich unter anderem dadurch aus, dass sie:

- Die Fruchtbarkeit des Bodens durch eine vielfältige Fruchtfolge fördert
- Eine hohe Biodiversität und ein aktives Bodenleben fördert
- Die natürlichen Ressourcen schont
- Zum Aufbau der Humusschicht beiträgt. Die Humusschicht bindet die schädlichen Treibhausgase und trägt so zum Klimaschutz bei.
- Das Wohl der Tiere in den Vordergrund rückt
- Optimale Lebensbedingungen für Nützlinge schafft
- Mit dem Rhythmus der Natur und den natürlichen Kreisläufen in der Natur arbeitet
- Sich an strengen Verarbeitungsrichtlinien orientiert
- Wert legt auf einen Produktpreis, der für alle Beteiligten fair ist

Das Bio-Gut in Madiswil wird von Simon Schenk und Fränzi Tiefenbacher geführt. Die beiden legen hohen Wert darauf, dem Boden Sorge zu tragen und die Vielfalt der Flora und Fauna zu fördern. Auf ihrem Hof beschäftigen Simon und Fränzi Menschen aus verschiedenen Generationen und vereinen so Erfahrung mit neuem Wissen. Der Schwerpunkt ihrer Arbeit liegt auf dem Obst- und Gemüsebau. Weiterum bekannt ist der Hof für seine erstklassigen Erdbeeren. Auf Anfrage steht der Hof für Interessierte offen.

Mehr Information zu Demeter: www.demeter.ch
Mehr Information zum Bio-Gut: www.bio-gut.ch



FRISCHPUNKT INSPIRIERT

Bunte Kartoffel-Kürbis-Gnocchi gebraten an aromatischer Rosmarin-Butter

Ein abgewandelter Klassiker, der den Geschmack des Herbstes auf den Teller bringt. Alle benötigten Zutaten findest du im Frischpunkt.



Zubereitung: 120 Minuten
4 Portionen

Zutaten

- 500 g Kürbis
- wenig Öl und Frischpunkt-Kräutersalz
- 1000 g mehligkochende Kartoffeln
- 200 g Mehl
- 50 g Käse, zum Beispiel Rebenrain rezent
- 1 Ei
- Kräutersalz, Pfeffer, Muskatnuss
- 50 g Butter
- Einige Stängel Rosmarin
- 50 g Käse, zum Beispiel Rebenrain rezent

Schritt 1

Den Backofen auf 200° C vorheizen. Kürbis schälen und in grosse Stücke schneiden, mit wenig Öl und leckerem Frischpunkt-Kräutersalz mischen und in ca. 20 Minuten im Backofen weich garen.

Schritt 2

In der Zwischenzeit die Kartoffeln waschen, schälen, vierteln und in reichlich Wasser kochen.

Schritt 3

Wasser der Kartoffeln weggiessen. Kürbis in die gleiche Pfanne geben. Alles mit dem Kartoffelstampfer verdrücken, bis eine gleichmässige, glatte Masse entsteht. Masse etwas auskühlen lassen.

Schritt 4

Die Masse mit Muskatnuss, Pfeffer und Salz würzen. Das Mehl, den Käse und das Ei unter die Masse rühren.

Schritt 5

In einem grossen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen, salzen.

Schritt 6

In der Zwischenzeit die Masse portionenweise auf wenig Mehl zu Rollen formen und in 2 cm lange Stücke schneiden.

Schritt 7

Die Gnocchi portionenweise im Salzwasser ziehen lassen. Achtung: Nur bis sie an der Oberfläche schwimmen.

Schritt 8

Gnocchi mit einer Schaumkelle herausnehmen, kalt abspülen und zur Seite stellen.

Schritt 9

In einer Bratpfanne die Butter schmelzen lassen und den Rosmarin kurz mitbraten. Gnocchi zugeben und goldbraun braten.

Schritt 10

Vor dem Servieren den restlichen Käse über den frischen Gnocchi verteilen.

Ä Guetä!



KUNDENMEINUNG

Wir wollen wissen, was dich bewegt!

Damit wir unser Angebot noch stärker an deine Bedürfnisse ausrichten können, sind wir stets an Kundenmeinungen interessiert. Du willst dich auch gerne porträtieren lassen? Dann melde dich bei uns.



Jörä mit Tochter Klara aus Langenthal

Jörä haben wir mit seiner kleinen Tochter beim Einkaufen in Madiswil getroffen. Die beiden kommen aus Langenthal und sind häufig samstags zum Einkaufen unterwegs.



Jörä und Klara in Madiswil

Jörä schätzt, dass er von Langenthal mit dem Velo nach Madiswil fahren kann.

Das ist für ihn „gäbig“. Zwei Gründe bewegen ihn, den wöchentlichen Ausflug mit seiner Tochter zu unternehmen. Erstens die gute Qualität der Frischpunkt-Produkte und zweitens die Tatsache, dass die meisten Produkte direkt vom Bio-Gut in

Madiswil sind.

Dass Produkte nur kurze Wege zurückgelegt haben, bevor sie in seinem Einkaufskorb landen, ist ihm sehr wichtig. Darum gefällt ihm, dass im Frischpunkt Madiswil klar gekennzeichnet ist, welche Produkte direkt vom Hof stammen. Das gibt ihm die Freiheit, genau das Produkt zu wählen, welches für ihn stimmig ist.

Ihm gefällt ausserdem die Stimmung im Laden. Wie er sagt: „Obwohl die Leute zum Einkaufen im Frischpunkt sind, herrscht keine Konsumstimmung“. Vom Frischpunkt Madiswil sagt der junge Vater: „Es ist einfach schön hier!“. Erst recht, weil das Einkaufen auch mit Kind gut möglich ist und es auch für die Kleinen Spannendes zu entdecken gibt.

Die beiden lieben Gemüse. Im Frischpunkt finden sie alles, was sie brauchen. Insbesondere die grosse, reichhaltige und erst noch saisonale Auswahl schätzt Jörä an seinem Einkauf im Frischpunkt sehr.

So sehr, dass er auch seinen Eltern, die in Herzenbuchsee wohnen, empfohlen hat, im Frischpunkt einzukaufen.

Vielen Dank für euren Beitrag Jörä und Klara! Wir freuen uns, dass euch der Einkauf bei uns gefällt. Schön, wenn wir euch bald wieder beim samstäglichem Einkauf begrüßen dürfen.

Der Wocheneinkauf von Jörä und Klara



FOLGE DER SAISON

Folge mit uns der Saison!

Wir brennen dafür, die Wertschätzung unserer Lebensmittel zu steigern und wir lieben den persönlichen Austausch mit dir im Frischpunkt.

Unseren biologischen, saisonalen und lokalen Produkte im Offenverkauf kannst du in Madiswil, Langnau i.E. und Herzogenbuchsee beziehen.

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

Montag: 16.00 bis 18.30 Uhr

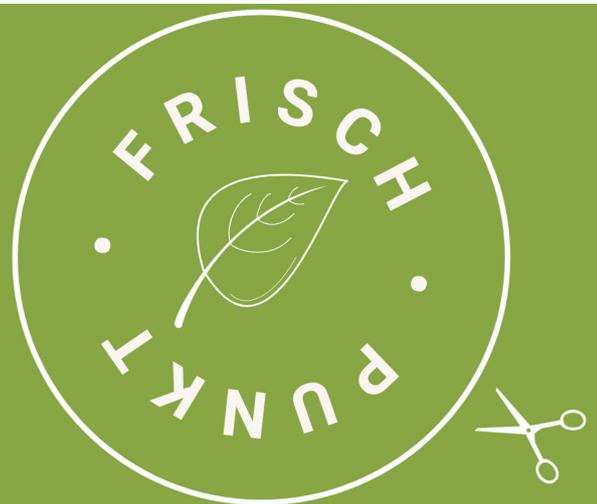
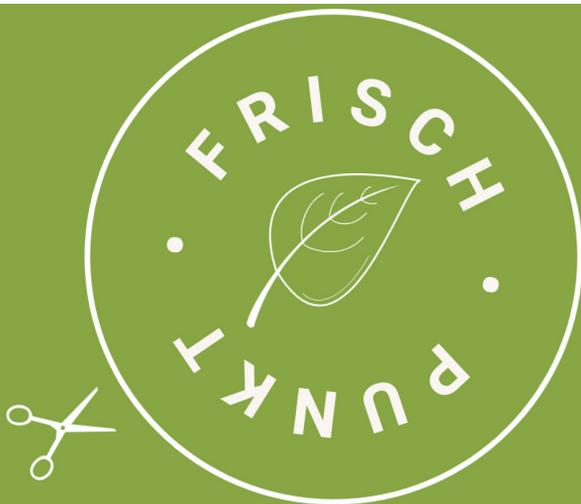
Dienstag bis Freitag: 10.00 bis 18.30 Uhr

Samstag: 10.00 bis 14.00 Uhr

Frisch-Punkt

Sammle vier Frisch-Punkte aus unseren Frischpunkt-Heften.

Bringe die vier Punkte in den Frischpunkt und wir überraschen dich mit einem kleinen Geschenk.



Herausgeber

Frischpunkt, bio@frischpunkt.ch,
www.frischpunkt.ch

Redaktion und Produktion

Frischpunkt-Team
Miriam Siegenthaler, miriam@talentierbar.ch,
079 483 38 41

Bilder und Grafiken

Die Bildrechte liegen beim Frischpunkt

Auflage

90 Exemplare, erscheint alle zwei Monate

Inserate

Raphael Blatt, bio@frischpunkt.ch, 078 855 74 42

Inhalt

Du möchtest einen Artikel für das Frischpunkt-Blatt verfassen? Wir freuen uns über deine Kontaktaufnahme an bio@frischpunkt.ch