

Editorial

Liebes Forum-elle-Mitglied Liebe Leserin, lieber Leser

Zuerst ist es mir wichtig, Ihnen allen zu sagen: Ich hoffe, es geht Ihnen, Ihren Liebsten und Ihrem Umfeld gut. Oder mindestens so gut, wie es unter den doch nicht einfachen Umständen möglich ist. Sollten Sie zu kämpfen haben, schicke ich Ihnen im Namen des Zentralvorstandes unsere besten Wünsche. Alles Gute für Sie, halten Sie durch!

Wir haben in dieser Ausgabe des Bulletin Forum elle absichtlich Themen jenseits von Corona ausgewählt, damit wir Ihnen zur Abwechslung etwas anderes näherbringen können – zum Beispiel das neue Culinarium Alpinum in Stans, ein europaweit einzigartiges Zentrum für Regionalkulinarik. Wir hatten ausserdem das Vergnügen, mit CEO Markus Laenzlinger zu sprechen, der «migrolino» erfunden und aufgebaut hat. Und wie immer bieten wir Ihnen Interessantes von und über Frauen.

Ich wünsche Ihnen ein paar angenehme und interessante Momente bei der Lektüre unseres Bulletins!

Ihre Beatrice Richard-Ruf



Beatrice Richard-Ruf
Zentralpräsidentin
beatrice.richard@forum-elle.ch
www.forum-elle.ch

Inhalt

02 *Tour de Suisse*
Berichte aus den Sektionen.
Adressen/Impressum

06 *Gesprächsstoff*
Dominik Flammer,
Autor und
Ernährungsforscher,
über das Culinarium
Alpinum in Stans



12 *Porträt*
Marianne Dozio,
Mitglied des
Forum elle Ticino



14 *Thema*
migrolino, eine
Erfolgsgeschichte



18 *In Kürze*
Bücher von und über Frauen

Sektion Schaffhausen**9 E-Mails und 38 Fotos – Rekord!**

Die Schaffhauserinnen sind nicht nur munter unterwegs mit einem vollen Programm, sie berichten auch vorbildlich. Ehre, wem Ehre gebührt: Hier muss jetzt einfach mal Reni Leu gelobt werden! Sie schickt so viel Material, dass wir für das Bulletin das Beste auswählen können – vom Winterhalbjahr waren es neun Mails mit Texten und 38 Fotos zu insgesamt sieben Veranstaltungen. Danke! Die beiden grossartigen Fotos, die wir Ihnen hier zeigen, stammen von der Vorbereitung auf den Lotto-Nachmittag mit Apéro riche und «Wichteln» im Januar. 57 Frauen nahmen teil. Die Häppchen haben die Vorstandsfrauen persönlich für ihre Mitglieder gezaubert.

Sektion Basel**Seelenarbeit und Selbstheilungskräfte**

Natürlich konnte die Sektion Basel nicht voraussehen, wie wichtig es 2020 werden würde, Selbstheilungs- und Abwehrkräfte zu mobilisieren. Eingeladen waren Bärbel und Sebastian Rockstroh, zwei Heilpraktiker für Psychotherapie und Hypnose. In ihrem Vortrag «Horch! Da klopft die Seele an» gingen sie auf versteckte Ursachen von körperlichen Beschwerden ein. Bei Schmerzen, Allergien oder Schlafstörungen könnten auch die Ernährung, die Bewegung (bzw. deren Mangel), Umwelteinflüsse und psychische Belastungen stehen. Die beiden Therapeuten erklärten Wechselwirkungen zwischen Körper und Seele und übersetzten gewissermassen die Botschaften der Psyche. Und sie zeigten auf, wie man sich selber stärken, Selbstheilungskräfte aktivieren und gesünder leben kann. Es gab jedenfalls einige gute Hinweise zum Mitnehmen und umsetzen.

www.vitarium-rockstroh.de

Tour de Suisse

Sektion Zürich**Ein Traum von einer Jura-Wanderung**

Im Juni brachen die Zürcherinnen zur Gorges de l'Areuse im Neuenburger Jura auf, und neben Regenschutz und Wanderstöcken gehörten diesmal auch Schutzmasken für die Reise im Zug zur Ausrüstung. Die elf Kilometer lange Schluchtenwanderung beginnt in Noiraigue und endet in Boudry. In rund 3 ½ Stunden werden 80 Höhenmeter aufwärts und vor allem 320 abwärts bewältigt. In der Mitte der Strecke öffnet sich die

Schlucht, und man isst Fisch im Hotel-Restaurant de la Truite (Forelle). Danach beginnt der schönste Teil der Wanderung. Mehr als 20 Teilnehmerinnen wollten die wildromantische Gorges de l'Areuse erleben. Auf dem Schluchtweg gibt es immer wieder überraschende Ausblicke auf das tosende Gewässer in der Tiefe, auf beeindruckende Felswände und zwischendurch sogar auch auf die Arena des Creux du Van!

Sektion Oberwallis

Die fünf Zwerge sind übrigens der Vorstand

Im Wallis wissen sie einfach, wie sie feiern und es miteinander gut haben können. Sei es beim Höck für neue Mitglieder oder an der Fasnacht mit den Vorstands-Zwerglein. Das Motto hiess «Zwerge go go go», 220 Frauen begaben sich ins Forum-elle-Zwergenland. Die Führung hatte «Präsidentin Oberzwerg Ursi». Köstlich! «Die fünf Zwerge sind übrigens der Vorstand», schrieb sie zum Bild. Dazu passt natürlich, dass im Oberwallis das Referat «Heute schon gelacht?» im Januar gleich zweimal durchgeführt wurde. 65 lachten und lächelten dank den Humor-Impulsen von Nadine Anthamatten, die u.v.a. als Humor- und Poten-



zial-Coach tätig ist. Da gab es also Methoden und Techniken auszuprobieren, zum Beispiel Lachen in verschiedenen Lauten: ho-ho, ha-ha, hi-hi. Und es wurde erklärt, warum denn

Lachen überhaupt gesund ist. Lustigerweise heisst die Website von Nadine Anthamatten www.humorwandern.ch. Vielleicht ein Wallis-Ausflugstipp für andere Sektionen?

Sektion Neuenburg

Die Geheimnisse aromatischer Öle



Daniel Cochard ist einer der Gründer der ERA, der Ecole Romande d'Aromathérapie, in Lausanne. Er ist Naturheilpraktiker und unterrichtet an der Drogistenschule in Neuenburg, gibt Kurse und hält Vorträge. Die Sektion Neuenburg hatte im Januar also das Vergnügen, von einem ausgewiesenen Experten in die Geheimnisse der Ätherischen Öle (huiles essentielles) und ihrer Anwendung im Alltag eingeweiht zu werden. Die Teilnehmerinnen lernten viele Beispiele kennen und waren begeistert, die

verschiedenen Aroma-Öle riechend kennenzulernen. Es gab Gelegenheit, Fragen zu stellen und sogar einen Aroma-Öl-Nasen-Stick selber herzustellen. Mit einer Kollekte wurde der interessante Tag beschlossen. Der Erlös geht an «La mesa de alegria» (das heisst Tisch der Freude, Table du bonheur), eine Organisation für Kinder in Kolumbien, um die sich Daniel Cochard kümmert. Interessierte finden mehr dazu – inkl. Shop, Blog und Kursangeboten – auf der Website der ERA Lausanne. www.ecole-era.ch

Erbsenburger für 10 Milliarden Erdenbürger?

12. Konsumententagung

Mittwoch, 4. November 2020, 14.00 Uhr

Um den Hunger von dereinst 10 Milliarden Menschen zu stillen, sind auch Unmengen eiweisshaltiger Lebensmittel nötig. Tierische Produkte geraten aber aus verschiedenen Gründen zusehends in die Kritik. Muss die Politik eingreifen, um das Konsumverhalten zu ändern? Was ist von Erbsenburgern, Algensalat und kultiviertem Fleisch zu halten? Und wie verändert sich die Schweiz und ihre Land(wirt)schaft, sollte die Nutztierhaltung künftig stark sinken? Sachlich und ausgewogen liefern Expertinnen und Experten Antworten.



Prof. em. Dr.
Andreas Fischlin
Vizepräsident
Weltklimarat,
ETH Zürich

Dr. Franziska Schwarz
Vizedirektorin,
Bundesamt für Umwelt,
BAFU

Lukas Böcker
Doctoral student
at Laboratory of
Sustainable Food
Processing,
ETH Zürich

Dr. Melanie Loessner
Inhaberin vitamintexte

Manfred Bötsch
Berater für
Nachhaltigkeit und
Agrarexperte

Dr. Eliana Zamprogna
Chief Technology Officer,
M-Industrie

Anmeldung / Informationen:

Pandemiebedingt findet die Tagung dieses Jahr ausschliesslich per Online-Video-Direktübertragung statt.

Anmeldung und Informationen über folgenden Link:

www.konsumententagung.migros.ch

Die Veranstaltung ist kostenlos.

Auskünfte: MIGROS-wirtschaftspolitik@mgb.ch

Tel. 058 570 33 15



In Zeiten von Corona

Viele Veranstaltungen der Sektionen konnten Covid-19-bedingt nicht durchgeführt werden. Das tut uns leid für Sie! Wir drücken die Daumen, dass Ihr Herbst- und Winterprogramm dann klappt! Nach unserem Juni-Newsletter haben wir einige sehr schöne Rückmeldungen von Ihnen bekommen. Wir berichten darüber im November-Newsletter. Auf dieser Seite weisen wir Sie auf die nächste MGB-Konsumententagung hin. Sie findet am 4. November statt und wurde zunächst als Live- und Online-Veranstaltung geplant. Mitte August fiel der Entscheid: Zum ersten Mal überhaupt wird die MGB-Konsumententagung eine Online-Veranstaltung sein. Weitere Informationen entnehmen Sie dem Inserat nebenan. **Bleiben Sie gesund!**

12. MGB-Konsumententagung

Diesmal geht es nicht um die Wurst

Die MGB-Konsumententagung hat für 2020 ein brennendes und interessantes Thema gewählt: Eiweiss. Klingt nicht dramatisch? Das täuscht! Denn eigentlich geht es um die Zukunft der Ernährung und um die Frage: Wenn 10 Milliarden Menschen auf der Erde leben, wie können sie mit ausreichend Eiweiss versorgt werden? Wo sollen die Proteine herkommen, wenn die Produktion und Verarbeitung von Fleisch zunehmend kritisch betrachtet wird?

Rinderzucht, Futtermittelproduktion, Tierwohl – das sind Stichworte, zu denen sich heute viele Konsumentinnen und Konsumenten Gedanken machen. Dazu hat nicht zuletzt die Covid-19-Pandemie beigetragen. In unserem Interview ab Seite 6 geht auch Dominik Flammer, Autor und Ernährungsforscher, darauf ein: «Covid-19 wird wohl keine nachhaltige Auswirkung auf unsere Ernährung haben, aber es zeigen sich doch bereits einige gute Effekte», meint er. «Woher Covid kommt, wissen wir noch nicht wirklich. Wir denken, es sei auf Tiermärkten in China entstanden. Und der grösste Skandal in Europa ist ein deutscher Schlachthof, der jeden Monat Zehntausende von Schweinen schlachtet, in dem alle Mitarbeitenden erkranken. Damit werden Urängste geweckt. Auch Menschen, die bisher das billigste Fleisch kauften, machen sich jetzt Gedanken. Etwas stimmt nicht mehr.



Jetzt geht es nicht mehr nur um die «armen Tiere». Jetzt merken wir: Oh, das betrifft uns ja! Wir könnten krank werden. Es geht nicht um die romantische Idee, dass der Mensch besser wird. Aber es gibt Krisen, die zu neuem Denken führen und anderes voranbringen.»

Das Thema der MGB-Konsumententagung passt bestens ins Jahr 2020: «Erbisenburger für 10 Milliarden Erdenbürger?» heisst der Titel. Die Direktion Wirtschaftspolitik führt die Veranstaltung zusammen mit dem Europainstitut der Universität Zürich durch. Die Tagung findet am 4. November nachmittags statt und wird zur Durchführung gleichzeitig vor Ort und online geplant.



Impressum

Herausgeberin: Forum elle, www.forum-elle.ch, nicht statuarisches Organ der Migros, parteipolitisch ungebunden und konfessionell neutral. **Text und Redaktion:** Christine Loriol, www.christineloriol.ch
Layout: DEF Kallen Production GmbH **Druck:** ZT Medien AG, Zofingen

Die grosse Verführung

Dominik Flammer ist Autor und Ernährungsforscher. Seit Jahren ist das kulinarische Erbe der Alpen sein Thema. In Stans ist eine Vision Wirklichkeit geworden: Das Culinarium Alpinum als Kompetenzzentrum für alpine Regionalkulinarik im alten Kapuzinerkloster.

Dominik Flammer, das Culinarium Alpinum in Stans ist jetzt offen. Was soll denn daraus einmal werden? Was ist die Vision?

Der Traum ist, dass wir für den ganzen Alpenraum ein Ort sind, an dem Köche und Bauern zusammenkommen. Und zwar, damit die Zusammenarbeit so funktionieren kann, wie sie müsste: nämlich direkt. Das würde den Bäuerinnen und Bauern langfristig neue Möglichkeiten bieten, zum richtigen Preis und auf faire Art ihre Produkte zu verkaufen. Köche und Gastronomen bekämen die Chance, sich endlich auf Regionalität und regionale Vielfalt zu konzentrieren.

Ist die Zusammenarbeit nicht gut?

Es gibt sie jetzt noch gar nicht wirklich. Ganz vereinfacht gesagt, hängt es damit zusammen, dass Bauern eine Schwellenangst haben und Köche zu viel arbeiten. Es gab in der Schweizer Landwirtschaft vor 20 Jahren zwar eine leichte Öffnung hin zur Marktwirtschaft. Aber die Bauern und Bäuerinnen haben das Vermarkten ihrer Produkte gar nie

antrainiert bekommen und mussten sich keine Gedanken machen.

Man produziert Kartoffeln oder Kirschen und das ist es?

...ja, und vielleicht stellt man noch eine Tafel an die Strasse: «Kirschen zu verkaufen». Dann fährt man auf den Hof, dort bellt einen ein Hund an, und man weiss nicht, wo man die Kirschen kaufen soll. Man geht zu einer Haustüre, dort hat es zwar drei Klingeln, aber keine ist beschriftet... Natürlich hat es sich da und dort geändert in den letzten Jahren. Aber für eine tiefgreifende Veränderung braucht es eben mehr. Und es braucht die Zusammenarbeit. Dafür schaffen wir jetzt eben einen Ort.

Ist jetzt die Zeit für regionale Kulinarik eigentlich günstig?

Sie drängt sich sogar zwingend auf! Das Culinarium Alpinum ist letztlich entstanden, weil ich versuchte, beide Seiten zusammenzubringen. Die Schweizer Landwirtschaft muss doch produzieren, was einen Mehrwert hat. Wir können

«Ich möchte mit meiner Arbeit eine Landwirtschaft fördern, die von dem leben kann, was sie produziert und die darauf stolz ist.»

nicht im internationalen Getreidemarkt mitmischen oder eine vollständige Selbstversorgung zustandebringen. Ich möchte mit meiner Arbeit eine Landwirtschaft fördern, die von dem Leben kann, was sie produziert und die darauf stolz ist. Wir müssen weg von Planwirtschaft und brutalem Preisdiktat, wo keine Kreativität möglich ist.

...dann muss für diese 40 Prozent die Produktion gut sein?

Sie muss richtig gut sein! Die Nachhaltigkeit muss stimmen, das heisst, es braucht kurze Vertriebswege. Die Produkte sollen regional wichtig sein und lokal verwendet werden. Und wir bräuchten möglichst viel frische Produkte. Frisches ist in der Logistik ein riesiges Problem. Wenn wir Konserven importieren – und darunter verstehe ich auch Getreide oder Mehl, also bereits verarbeitete Produkte –, ist das keine Tragödie. Aber hier müssen wir möglichst nachhaltig viele frische und regionale Produkte in die Wertschöpfungskette hineinbringen. Nur so bekommen wir eine glaubwürdige Landwirtschaft. Und deshalb ist die Zeit gut: Glaubwürdigkeit steht heute im Vordergrund. Begriffe wie Nachhaltigkeit und Biozertifizierung nützen nichts, wenn die Konsumentin und der Konsument nicht vertrauen. Das Vertrauen in Lebensmittel ist im Allgemeinen komplett am Boden. Das muss sich ändern.

Aber Bio hat doch mehr und mehr Erfolg?

Ja, viele Leute achten beim Einkaufen auf Bio und Nachhaltigkeit. Aber es gibt eben auch Zahlen, die eine andere Sprache sprechen. Covid-19 wird wohl keine nachhal-



tige Auswirkung auf unsere Ernährung haben, aber es zeigen sich doch bereits einige gute Effekte.

Welche?

Woher Covid kommt, wissen wir noch nicht wirklich. Wir denken, es sei auf Tiermärkten in China entstanden. Und der grösste Skandal in Europa ist ein deutscher Schlachthof, der jeden Monat Zehntausende von Schweinen schlachtet, in dem alle Mitarbeitenden erkrankten. Damit werden Urängste geweckt. Auch Menschen, die bisher das billigste Fleisch kauften, machen sich jetzt Gedanken. Jetzt merken wir: Oh, das betrifft uns ja! Wir könnten krank werden. Es geht nicht um die romantische Idee, dass der Mensch besser wird. Aber es gibt Krisen, die zu neuem Denken führen und anderes voranbringen. Das gilt übrigens auch für die Trinkwasser-Initiative. Sie zeigt etwas auf, das eine ganze Wirtschaftselite nicht wegradieren kann. Wir waren bis vor fünf Jahren

Zur Person

Dominik Flammer ist Essensforscher und Buchautor und beschäftigt sich seit dreissig Jahren mit der Geschichte der Ernährung. Seine Bücher und Filme sind international mit vielen Preisen ausgezeichnet worden. Im Mittelpunkt seiner Arbeit steht das kulinarische Erbe des Alpenraums, und dabei insbesondere die engere Zusammenarbeit zwischen der Landwirtschaft und der Gastronomie. Dominik Flammer ist Inhaber der Zürcher Agentur «Public History Food» und Spiritus Rector und Projektleiter des Culinarium Alpinum in Stans.

www.publichistory.ch



Die Hypothek für den schönsten Ort der Welt.

Bei der Migros Bank dreht sich alles nur um Sie und Ihre Hypothek. Sie stehen im Mittelpunkt unserer Beratung und profitieren zusätzlich von niedrigen Zinsen. Informieren Sie sich jetzt auf migrosbank.ch/hypothek.

MIGROSBANK

Rechnen Sie mit uns.

stolz darauf, dass es überall hiess, das Hahnenwasser von Zürich, Basel oder Genf sei besser als jedes Mineralwasser. So gut wie Quellwasser aus den Alpen. Heute erfahren wir, welche Anteile von Giftstoffen selbst Quellwasser hat. Aber heute können wir das messen. Und plötzlich ändert das Bild.

Auf das Wasser sind wir in der Schweiz ja stolz!

Wasser ist für uns ein Grundnahrungsmittel. Das geht tief. Diese Trinkwasserinitiative hat für mich den revolutionärsten Charakter aller Abstimmungen der letzten Jahre und Jahrzehnte. Ich denke, sie hat Chancen, angenommen zu werden. Und ich hoffe das auch. Das hätte Auswirkung darauf, wie wir mit der Landwirtschaft und mit der Produktion von Lebensmitteln weitermachen.

Welches ist die Rolle von uns Konsumentinnen oder Gästen in Restaurants?

Wir leben trotz anstehender Rezession in einem wohlhabenden Land, wo man sich darüber Gedan-

ken macht, wie man sein Leben noch verbessern kann. Das war in der Geschichte immer so: Wenn ein gewisser Wohlstand kommt, wird Essen höher bewertet. Es gibt eine

«Glaubwürdigkeit steht heute klar im Vordergrund.»

wachsende Menge von Menschen in der Schweiz, die sich damit aus unterschiedlichen Blickrichtungen auseinandersetzt. Das führt mich wieder zu Stans und zum Culinarium Alpinum. Denn das ist der Grund, weshalb wir das Know-how und die Interessen zusammenführen müssen. Es entsteht ein Garten in Zusammenarbeit mit Pro Specie Rara. Das interessiert nicht nur Gourmets, sondern auch Menschen mit Hausgärten, Balkongärten und Schrebergärten. Leute, die über Pflanzen etwas erfahren wollen und vielleicht auch einmal einen Pro-Specie-Rara-Setzlingsmarkt besuchen. Plötzlich

Culinarium Alpinum

Das kulinarische Erbe der Alpen erhält mit dem Culinarium Alpinum eine Heimat. Im ehemaligen Kapuzinerkloster in Stans im Kanton Nidwalden dreht sich alles um die enorme Vielfalt des Alpenraums. Mit Kursen und Seminaren, Produkten und Rezepten und mit einer Gastronomie, die das kulinarische Erbe der Alpen in all seinen Facetten lebt. Im Culinarium Alpinum gibt es ein Restaurant, eine Herberge mit 14 Zimmern, einen Garten als essbare Landschaft, einen Käsekeller und einen Shop.

www.culinarium-alpinum.com



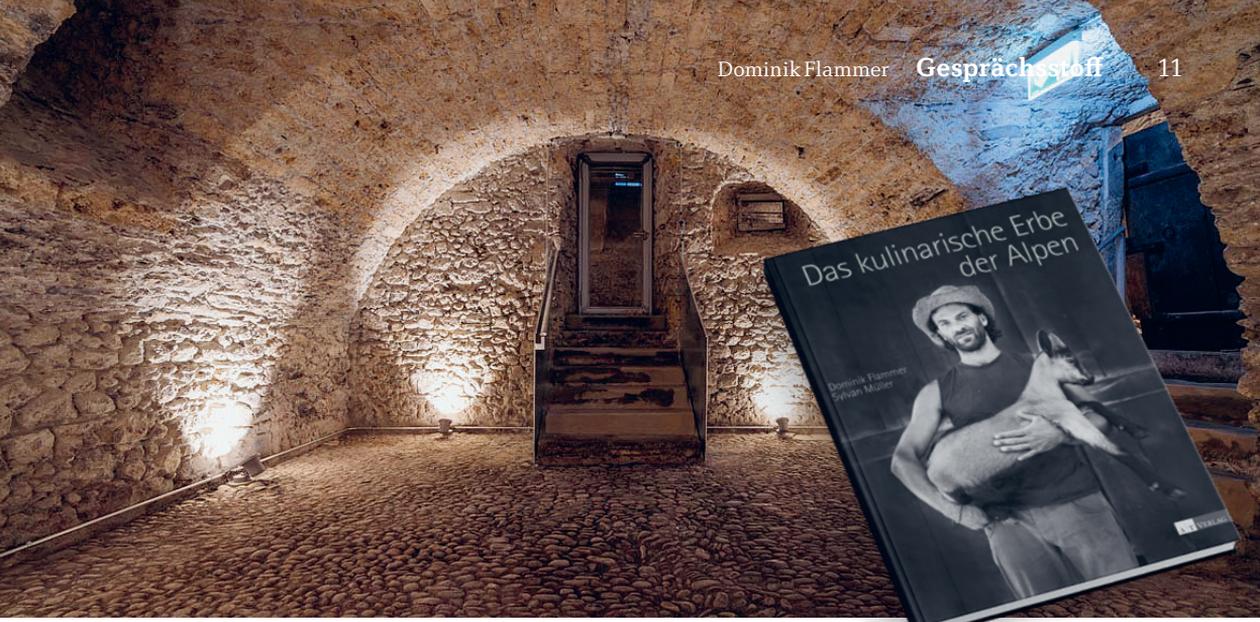
Kneipp

Glück, das wirkt

Grenzenlose Bergerlebnisse MIT ARNIKA

Die Arnika Allzwecksalbe tonisiert und **regeneriert intensiv**. Sie ist ideal nach **körperlichen Aktivitäten**. Besonders empfehlenswert ist sie bei schweren und müden Beinen. Mehr vitalisierende Impulse unter **kneipp.swiss**





haben sie farbigen Mangold und gelbe Tomaten. Das macht neugierig auf Vielfalt. Das wird dazu führen, dass sie anders schauen, anders wahrnehmen, anders einkaufen.

«Das Vertrauen in Lebensmittel ist im Allgemeinen komplett am Boden.»

Machen Sie eine Art Volksbildung?

Vielleicht, aber nicht mit dem Zeigefinger! Ich bin so davon überzeugt, dass es besser ist, von Genuss zu reden und mit Vielfalt zu überzeugen, statt zu sagen: «Du musst jetzt saisonal essen.» Es ist mehr ein Verführen. Ein Zeigen, ein Begeistern. So, dass die Leute entdecken und lernen wollen. Unsere Partner haben das Know-how. Einige sind weltweit führend, wie etwa die Pro Specie Rara in der Biodiversität. Auf der anderen Seite gehört die Hotelfachschule Luzern zu den weltweit besten Instituten. Und der Schweizer Kochverband bringt immer wieder Köche der Weltelite hervor. Wir bündeln Können, wir verbinden

Fachwissen und bringen sie zur Zusammenarbeit. Die Fläche der Überschneidungen muss grösser werden. Denn das macht Freude. Und die Bedürfnisse sind da. Im Culinarium Alpinum können wir sie befriedigen. Es wird ein Austausch, der viel bewegen und bewirken kann.

Und wir als Publikum und Gäste?

Für Sie haben wir Gastronomie, Herberge, Kurse und einen Garten. Alles, was wächst, darf genascht werden. Unser Vorbild steht in Österreich und ist die essbare Landschaft von Sigi Tatschl. Unser Garten wird eine Visitenkarte der Vielfalt. Man muss nicht erst ins Restaurant, auf unsere Website oder an einen Kurs gehen. Man kann in den offenen Garten treten und sinnlich erleben, worum es uns geht.

Man sollte also unbedingt noch eine Stunde übrig haben, wenn man mal aufs Stanserhorn geht?

Sowieso sollte man das! Stans hat vermutlich einen der schönsten Dorfplätze der ganzen Schweiz. Und das sage ich jetzt also sogar als fremder Fötzel!

Kulinarisches Erbe der Alpen

In zehn Kapiteln erzählt «Das kulinarische Erbe der Alpen» von der Vielseitigkeit der Ernährung im Alpenraum, von den Einflüssen der wandernden Hirten und dem globalisierten Handel der Neuzeit und vom Wandel in der Ernährungskultur in Zeiten der Not. Und von traditionellen Produkten, Produktionstechniken und ihren Produzenten. Ergänzt wird das Buch durch ein umfangreiches Verzeichnis der alpinen Delikatessraritäten und ein Register mit allen Produzenten und Bezugsadressen.

Mehr dazu und über die weiteren Bücher von Dominik Flammer unter Food/Portfolio auf

www.publichistory.ch



Die Dynamische

Marianne Dozio (84) war schon beim Forum elle, bevor es so hiess: Der «Club delle Donne» traf sich in der Migros. Marianne Dozio ist bis heute gerne Mitglied in der Sektion Ticino. Sie lebt mit ihrem Mann in Montagnola.

«Ou, jetzt haben Sie aber Glück, dass Sie mich noch erwischen. Ich bin ja am Packen! Wir fahren auf die Lenzerheide und machen dort ein paar Tage Ferien. Aber gut, lassen Sie uns reden. Ich muss mir nur rasch einen Stuhl holen. Stehen kann ich nicht mehr lange. Die Beine, wissen Sie! Dabei bin ich bis letztes Jahr noch jedes Jahr ein paar Tage alleine in unsere abgelegene Berghütte gegangen. Herrlich, ich sag's Ihnen! Die Ruhe, der Frieden... Sie steht im Val Morobbia, und den letzten Teil der Strecke muss man zu Fuss noch eine gute Stunde hochgehen. Mein Mann machte

sich Sorgen und wollte mich nicht mehr gehen lassen. Also sagte ich: «Gut, dann gehen wir auf die Lenzerheide in ein Hotel, und ich lasse mich ein bisschen bedienen!» Und jetzt freue ich mich darauf. Wir sind jetzt 60 Jahre verheiratet. Mein Mann ist 86, Goldschmied, und geht immer noch jeden Tag arbeiten. Er braucht das, dann geht es ihm gut. Wir haben einen Sohn und eine Tochter und vier Enkelkinder. Ich komme ursprünglich eigentlich aus dem Rheintal, das heisst ich bin in Sevelen geboren, aber ich war seit meiner Heirat nie mehr da. Meine Eltern sind nach Zürich gezogen, wo es Arbeit gab. Deshalb wuchs ich als Kind in Seebach und Oerlikon auf. Ich habe Bijouterie-Verkäuferin gelernt und fand später eine Stelle im Büro – in derselben Firma wie mein späterer Mann! Er konnte zuerst kein Deutsch und ich kein Italienisch. Wir haben einander jeden Tag fünf neue Wörter beigebracht. Heute spreche ich natürlich auch Tessiner Dialekt. Ich bin ja schon so lange im Tessin zuhause. Nach der Heirat lebten wir zuerst in Zürich, aber mein Mann ist ein Heimweh-Tessiner. Er wollte zurück ins Tessin. Ich habe sechs Monate überlegt und ihm dann gesagt: «Wenn Du für uns eine gute Wohnung findest, komme ich mit.» Sie müssen sich vorstellen: Das war damals noch nicht selbstverständlich! Zürich war dem Tessin voraus. Ich war mir einiges gewohnt. Wir hatten zum Beispiel bereits ein Badezimmer. Zu Beginn war es nicht so einfach. Es hat schon eine Weile gebraucht, bis man akzeptiert wurde. Und ich hatte auch einiges aufgegeben: Ich ging gerne tanzen, hatte eine Freundesclique, war viel mit dem Velo unterwegs und

mit Freundinnen, ich war skifahren oder am Meer. 1969 haben wir unser eigenes Haus gebaut, in Montagnola, wo mein Mann aufgewachsen war. In unserer Umgebung gibt es wenig Menschen, dafür aber viele Bäume. Denn viele Häuser sind Ferienhäuser mit geschlossenen Fensterläden. Ich habe meinem Mann im

«Wir haben die Frauen immer lachen gehört.»

Geschäft geholfen und die Buchhaltung gemacht, aber von zuhause aus. Mich hat das manchmal geärgert, aber die Kinder waren froh darüber. Deshalb ging ich mit einer Freundin zusammen in die Migros-Klubschule zum Nähen. Und nebenan war jeweils der Club delle Donne. Wir haben die Frauen immer lachen gehört! Bis ich sagte: «Komm, da gehen wir auch mal hin.» Das war 1972. Ich bin immer noch sehr gerne im Forum elle dabei. Und ich muss sagen, die Gaby macht das einfach gut! Es ist immer super organisiert. Wenn die Generalversammlung in der deutschen Schweiz war, sagte sie oft: Komm doch mit, Du kannst ja Deutsch. Und dann schliesse ich mich gerne an und mache einen Ausflug. So, aber jetzt muss ich vorwärts machen. Ich will noch aufräumen und putzen, bevor wir losfahren. Diesbezüglich bin ich immer noch die typische *Tüütsch-Schwizeri*. Das war jetzt schön, mit Ihnen zu reden. *Adie. Tanke!*»

Haben Sie auch eine **Forum-elle-Kollegin**, die schon jahrzehntelang Mitglied ist und ein bisschen aus ihrem Leben erzählen würde? Dann schreiben Sie der Redaktion an info@forum-elle.ch



9'704'476 Gipfeli

In zwölf Jahren von null auf 320: migrolino ist eine Erfolgsgeschichte erster Güte – nicht nur wegen der unglaublichen fast 10 Millionen verkaufter Gipfeli im Jahr 2019. Das ist Grund genug, mit migrolino-Chef Markus Laenzlinger zu sprechen.

Das Gespräch fand noch während der ersten Corona-Phase statt. Am Empfang der migrolino-Zentrale in Suhr AG wurde also Fieber gemessen und es musste ein Formular ausgefüllt werden. Strahlend und mit dem Jackett auf dem Arm trifft Markus Laenzlinger ein, nimmt den Besuch gleich selber mit nach oben in die Cafeteria, organisiert ein Mineralwasser und zeigt vollendete Gastgeberqualitäten. Es stellt sich rasch heraus, dass er das

«Mein Chef sagte: Mach daraus etwas Gutes.»

einerseits gelernt und andererseits wohl einfach in der DNA hat: Markus Laenzlinger kommt aus der Hotellerie. Er hat die Hotelfachschule in Lausanne absolviert und später auch noch einen MBA gemacht. Und bis heute schaut er die Dinge immer auch aus der Position der Dienstleistung an. Er nennt es Concierge-Mentalität. Das ist unübersehbar noch heute sein Ding.

migrolino ist nicht nur darum eine so interessante Geschichte, weil sie von der ersten Idee bis zu den heute 320 migrolino-Shops mit

rund 160 Mitarbeitenden in der Zentrale und etwa 2200 bei den Franchise-Partnern eine Erfolgsgeschichte ist. Sie zeigt auch interessante Veränderungen in der Gesellschaft und Wirtschaft auf, d.h. sie bildet ab, wie wir seit Mitte der 90er-Jahre leben, arbeiten, uns bewegen. Man müsste darüber eigentlich ein Buch schreiben.

Bahnhöfe entwickeln

Markus Laenzlinger war von Anfang an dabei und einer der Treiber und Entwickler. Er kam zu den SBB und sollte sich um die Gastro-Immobilien der Bahn kümmern: 110 Bahnhofbuffets und 35 Personalrestaurants. Es war die Zeit, in der Bahnhöfe automatisiert und in der Folge Stationen geschlossen wurden. Markus Laenzlinger: «Mein Chef sagte: Mach daraus etwas Gutes». Wir stellten ein Portfolio zusammen und wussten, wie wir die grossen Bahnhöfe entwickeln konnten und welche Stationen wir schliessen müssen. Die Frage war: «Was machen wir damit?» In Holland gab es bereits Convenience-Stores, kleine Läden, in denen man ein Ticket kaufen, kleine Besorgungen machen und einen Kaffee trinken konnte. Diese Idee brachte Laenzlinger ins Konzept ein und machte sich an die Arbeit. Bis migrolino im Jahr 2008 als AG gegründet wurde, war es ein wei-



ter und teilweise komplizierter Weg, dessen Aufzeichnung den Rahmen dieses Textes sprengt.

Es dauerte einige Jahre, bis migrolino auf dem Markt war. Und der Weg dorthin war anspruchsvoll. Markus Laenzlinger: «Wir waren zuerst ein kleines Team mit sechs, sieben Leuten. Und mein Job war nur Akquise, Akquise, Akquise. Danach merkte ich, wir brauchen Struktur. Das heisst: alles an einem Ort, ein eigenes Lager, in die Migros eingebunden werden, Migros-Produkte direkt einkaufen können. Und so kamen wir nach Suhr. Zuerst wurde noch manuell gearbeitet, heute ist alles automatisiert.»

Heute gibt es 320 migrolino-Shops, im Juli wurde das neueste Konzept eingeführt – die Kleinstflächenshops «mio» – und fürs Jahr 2019 wurde mit 9'704'476 Gipfeli ein Rekord erreicht: kein Produkt wird häufiger verkauft. Das Ende der Fahnenstange sei aber nicht abzuse-

hen. In Japan, erzählt Laenzlinger, wo die Mieten hoch, die Wohnungen klein und die Küchen noch kleiner seien, gebe es keine grossen Supermärkte mehr. Dafür seien die «Lädeli» gewissermassen die ausgelagerten Kühlschränke der kleinen Wohnungen.

«Das könnte doch interessant sein.»

Man sieht, dass der migrolino-CEO gerne über solche Dinge nachdenkt. «Das könnte doch interessant sein!» Der Trend zum Laden in der Nähe – ob Tankstelle oder nicht – sei auch bei uns sichtbar. Markus Laenzlinger: «Vielleicht macht man nicht mehr dieselben Umsätze, aber wenn man die Standorte schön streut, kann man überall sein.» Hauptsache dort, wo die Menschen sind. Vollkommen klar: Ihm gehen weder die Ideen noch die Arbeit aus.

Zur Person

Markus Laenzlinger ist CEO der migrolino AG. Er hat migrolino aufgebaut und leitet das Unternehmen seit 2008. Er kommt ursprünglich aus der Hotellerie, war innerhalb der Leitung Kommerzielle Nutzung SBB Immobilien der Verantwortliche für alle Gastronomiebetriebe und deren Transformation in andere Nutzungen. Daraus entstand Cevanova, ein Joint-Venture von SBB, Migros und Valora – und daraus wiederum später migrolino. Markus Laenzlinger lebt in Suhr AG, ist verheiratet und Vater von sechs Kindern.

migrolino



migrolino in Zahlen

Die migrolino AG betreibt ihre Shops entweder mit Franchise-Partnern als Standalone oder an Tankstellen zusammen mit Partnern wie Shell, Socar oder Picadilly. Das Angebot reicht von frischen Convenience-Produkten bis zu Markenartikeln, Migros- und migrolino-Produkten und Dienstleistungen. Mit dem neuen «mio»-Kleinstflächenshop-Konzept soll eine Lücke zwischen Convenience-Shops und Kioskformaten geschlossen werden.

- Gegründet 2009
- Heute 100%-Tochter des MGB
- 320 Shops in der ganzen Schweiz
- 156 Mitarbeitende in der Zentrale in Suhr AG
- Rund 2200 Mitarbeitende im Franchise-System
- Neu: «mio», Kleinstflächenshop, eröffnet im Juli 2020 in Dietikon



Iris Della Bruna

migrolino-Chefin
Sant'Antonino TI
7 Mitarbeitende, 1 Lehrling

«Ich führe diesen migrolino erst seit zwei Jahren. Ursprünglich komme ich aus dem Kaufmännischen. Ich habe auf einer Bank gearbeitet, als Sekretärin bei den SBB und führte mit meinem Mann zusammen 15 Jahre lang eine eigene Bäckerei/Konditorei. In Sant'Antonino bin ich zuerst eingesprungen, mit einem 30-Prozent-Pensum für die Administration. Später konnte ich das Geschäft als Franchising-Partnerin übernehmen. Die Vielfalt der Arbeit gefällt mir sehr. Auf der gesamten Shop-Fläche von 119m² bewirtschaften wir zusätzlich 14 Tanksäulen, eine grosse Waschanlage, 5 Staubsauger- und 3 Waschboxen. Dies garantiert viel Abwechslung. Ich wohne in der Nähe. Meine Mitarbeitenden wissen, dass sie mich jederzeit anrufen können, wenn ich gebraucht werde. Der Umgang untereinander sowie mit unserer Kundschaft ist sehr angenehm und familiär. Es war eine grosse Herausforderung, mich mit 50 Jahren dem Franchising zu stellen. Aber es hat sich gelohnt. Ich bin sehr glücklich damit!»



Elvan Can

***migrolino-Chefin in Lenzburg
(Bahnhof) und in Zürich HB
20 Mitarbeitende (je 10 pro Shop)***

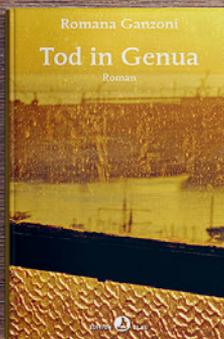
«Ich habe sehr jung angefangen: mit 23 machte ich mich zum ersten Mal selbstständig und führte 10 Jahre lang den «Coop Pronto» in Mägenwil. Ich habe den Laden von null aufs Maximum hochgebracht. Bis es 2016 Zeit wurde für einen Wechsel. Dann wurde ich angefragt für Lenzburg. Der Shop wurde neu eröffnet. Ich wohne in der Nähe, habe mir ein tolles Team zusammengestellt und legte los. Ich will immer alles bestens erledigen, für alle: die Kundinnen und Kunden, den Laden, die Mitarbeitenden, meinen Sohn... Das ist einfach meine Art. Der migrolino im Bahnhof Lenzburg war rasch auf guten Wegen, und ich hatte noch Potenzial und noch mehr Kraft. Deshalb habe ich drei Monate später noch den Shop in Zürich HB übernommen. Das Franchising passt mir sehr! Wir sind Partner mit migrolino, wir arbeiten zusammen, wir investieren, aber der Laden wird uns zur Verfügung gestellt. In den letzten 14 Jahren habe ich so viel gelernt! Meine Schultern wurden jedenfalls immer breiter.»



Sylvaine Mariétan

***migrolino-Chefin Contthey VS
13 Mitarbeitende plus
3 Studierende an Wochenenden***

«Ich war von Anfang an bei migrolino, und das ist jetzt 12 Jahre her! Mir war aufgefallen, dass gebaut wird. Das hat mich interessiert, und ich habe mich beworben. Voilà. Selbstständig war ich schon vor migrolino, aber es war Zeit für einen Wechsel. Die Veränderung über die ganze Zeit gesehen ist enorm. Man hat mit nichts angefangen, und dann gab es jedes Jahr starkes Wachstum. Es ist eine gute Erfahrung, etwas von Grund auf aufzubauen. Am Anfang war man eher auf sich gestellt, musste vieles selber herausfinden und manchmal auch improvisieren. Heute gibt es die M-Akademie, mit Ausbildung auch für neue Mitarbeitende. Mittlerweile haben wir viel Stammkundschaft, übrigens auch aus dem Quartier. Dazu Touristen und Passanten. Wir haben das Glück, sehr angenehme Kundschaft zu haben. Viele kennen wir. Die Verantwortung und die Verfügbarkeit können schon auch ein Stress sein. Andererseits: Man kann selbstständig sein und hat gleichzeitig eine gewisse Sicherheit. Es ist eine ausgezeichnete Erfahrung!»



Buchclub der Sektion Winterthur

Frauen lesen Frauen

Zehn Frauen treffen sich einmal pro Monat. Sie stellen einander in einer ersten Runde ein Buch oder einen Artikel vor, den sie gerne gelesen haben und daher weiterempfehlen. Oder sie bringen ein Thema ein, das sie besonders beschäftigt. «Es hat alles Platz, aber der Fokus liegt auf den Büchern, die uns bewegen und interessieren», sagt Ruth Loosli, die die Leitung vor drei Jahren übernommen hat, «weil ich selber eine uner-sättliche Leserin bin». Sie stellt in der zweiten Runde ein Buch vor, das sie zum Lesen empfiehlt. Die Gruppe innerhalb der Sektion Winterthur sei schön zusammengewachsen. «Es herrscht eine angeregte Atmosphäre und nach 90 Minuten gehen wir belebt auseinander und freuen uns auf das nächste Treffen.» Die persönlichen Empfehlungen von Ruth Loosli sind: Dana Grigorcea «Die Dame mit dem maghrebinischen Hündchen» (Dörlemann Verlag, 2018), Romana Ganzoni «Tod in Genua» (Rotpunktverlag, 2019) und Ariela Sarbacher «Der Sommer im Garten meiner Mutter» (Bilger Verlag, 2020).

www.doerlemann.com
rotpunktverlag.ch
bilgerverlag.ch

Sind Sie Mitglied einer Sektion in der Romandie oder im Tessin? Dann schicken Sie uns doch auch einmal Ihre Empfehlung, gerne an: schreiben@christineloriot.ch und bis spätestens Ende Dezember dieses Jahres.

Ein Fundstück aus Zürich

Terra Incognita

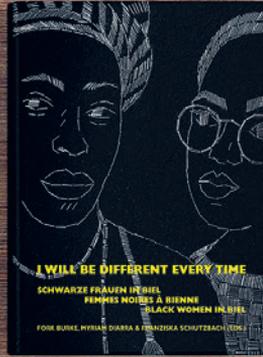
Im Frühsommer wurde das Thema Rassismus in der Schweiz und vielen anderen Ländern wieder einmal ins Zentrum der Aufmerksamkeit gespült. Viele Buchhandlungen ergriffen die Gelegenheit, aktuelle Bücher zum Thema vorzustellen, wie etwa von der Engländerin Reni Eddo-Lodge («Warum ich nicht länger mit Weissen über Hautfarbe spreche») oder der Deutschen Tupoka Ogette («Exit Racism»). Ein fast wieder vergessenes Juwel hat der Zürcher Limmatverlag noch in kleiner Menge zu bieten: «Terra Incognita» erzählt vom «Treffpunkt Schwarzer Frauen», den es ab 1993 in Zürich gab und von der Arbeit der damaligen Aktivistinnen. Sehr eindrücklich! Herausgegeben von Shelley Berlowitz, Elisabeth Joris und Zeedah Meierhofer-Mangeli (2013).

www.limmatverlag.ch

Für Sie in Genf entdeckt

Plattform für Schwarze Literatur

Afrolitt' ist eine zweisprachige Plattform (Französisch und Englisch), die literarische Werke aus Subsahara-Afrika und seiner schwarzen Diaspora



als Instrument für den kritischen Wissens- und Erfahrungsaustausch nutzt. Ihre Aktivitäten finden in Lausanne, Genf und Accra statt. Sie reichen von Lesegruppen

über Veranstaltungen rund um die Literatur bis hin zu einem Blog und einer Webserie. Die Gründerin von Afrolitt', Pamela Ohene-Nyako, wurde 1991 in der Schweiz geboren und lebt in Genf. Sie hat einen BA-Abschluss in Internationalen Beziehungen und einen MA-Abschluss in Allgemeiner Geschichte von der Universität Genf. Sie arbeitet regelmässig mit dem afrikanischen Salon der internationalen Messe für Buch und Presse in Genf zusammen.

www.afrolitt.com

Im Tessin aufgestöbert

Der Verlag von Elisabeth Alli

Es war keine Frage: Wenn das Bulletin Forum elle einen Schwerpunkt über Bücher und schwarze Frauen in der Schweiz macht, müssen wir auch im Tessin auf Spurensuche gehen. Seit 14 Jahren gibt es den Verlag sbook von Elisabeth Alli. Sie veröffentlicht illustrierte Kinderbücher über die Schweiz



und die Welt in Italienisch, Französisch und Deutsch. Elisabeth Alli ist Journalistin und TV-Regisseurin, hat an der Universität Zürich zum Thema «Kinder und Marketing» promoviert und ist Mutter von drei Kindern. Ihre Eltern stammen aus Nigeria, sie kam 1970 im Tessin zur Welt. Damals erlebte Nigeria den Biafra-Krieg. Elisabeth blieb in der Schweiz, ihre Familie kehrte zurück.

www.sbook.ch, www.e-alli.ch

Schwarze Frauen in Biel

I will be different every time

Das neue Buch über schwarze Frauen in Biel erzählt ein Stück «Black History» in der Schweiz (Verlag Die Brotsuppe, 2020). Es macht Frauen mit ihren Stimmen, Biographien, Denkweisen, Perspektiven und Lebenswelten sichtbar, die in der Schweiz selten zur Kenntnis genommen werden. Mit diesem Buch soll sich das ändern. Frauen aus der afrikanischen Diaspora in Biel berichten über ihr Leben und ihre Erfahrungen. Herausgeberinnen sind Franziska Schutzbach, Fork Burke und Myriam Diarra.

www.diebrotsuppe.ch

Zahl

100

Die grosse Westschweizer Autorin Yvette Z'Graggen (1920–2012) wurde vor 100 Jahren in Genf geboren. Ihr letzter Roman «Kurz vor dem Regen» ist jetzt auf Deutsch im Lenos-Verlag erschienen. Empfehlenswert ist übrigens auch der Dokumentarfilm des Westschweizers Frédéric Gonseth (2017): «Yvette Z'Graggen: Une femme au volant de sa vie» («Eine Frau am Steuer ihres Lebens»).

www.lenos.ch

Mit über **320**
migrolino-
Shops

immer da, wenn Sie
uns brauchen!

