

### Einleitung

Die FORUM elle Post Juni 2026 ist angerichtet: Der Hauptgang bestreitet das Riz Casimir, ursprünglich den gehobenen Haushalten vorbehalten. Zum Dessert wartet ein Premium-Genuss mit feinstem Emmentaler Gebäck. Und dazu darf keinesfalls ein feiner Kaffee fehlen, der in dieser Variante frei von Bedenken, was den Abfall anbelangt, zu geniessen ist. Im Begleitmenü kämpfen Frauen: Die einen für den Frieden und die andern für ihre Rechte im Fussball. Den Abschluss macht ein Hinweis auf ein spannendes Projekt gegen die Einsamkeit im Alter.

### Frieden entsteht nicht im Alleingang

CoffeeB

Riz Casimir - Vom Luxusteller zur Mensakost

„Das Recht zu kicken“: Wie sich Frauen insbesondere den Fussball erkämpft haben

Kambly Trubschachen

Arevia - Gemeinsam gegen Alterseinsamkeit

Liebe ....

### Frieden entsteht nicht im Alleingang

Referat vom 3. März 2026 mit Ruth-Gaby Vermot, Präsidentin der Organisation FriedensFrauen Weltweit und Initiantin von 1000 Frauen für den Friedensnobelpreis 2005

In ihrem eindrücklichen Referat machte Frau Vermot deutlich: Kriege entstehen nie zufällig. Sie sind Ausdruck von Machtstrukturen, insbesondere des Patriarchats, das Konflikte anstösst, während Frauen weltweit einen grossen Teil der Aufbau- und Care-Arbeit leisten.



Ruth-Gaby Vermont gab interessante Einblicke in ihre langjährige Friedensarbeit und stellte auch die vielfältigen Initiativen der „PeaceWomen Across the Globe“ vor. Besonders eindrücklich war ihre Erklärung, dass Friedensprozesse in neun Phasen verlaufen – ein komplexer und oft langwieriger Weg. Kriege dienen stets dem Machterhalt, weshalb nachhaltige Friedensarbeit einen langen Atem brauche. Für sie selbst ist diese Arbeit längst zum Lebenswerk geworden.

Heute beschäftigt die Organisation 14 Mitarbeitende, die sich weltweit für Dialog, Verständigung und nachhaltigen Frieden einsetzen. Kürzlich hat Ruth-Gaby Vermont nach 20 Jahren das Präsidium abgegeben.

Ruth-Gaby Vermont, Podcast „laut und leis“ vom 5. Juni 2026: [Ich bin eine Friedensarbeiterin](#)

## CoffeeB

24. März 2026 Referat und Degustation der Delica AG, Tochtergesellschaft der Migros



Ein feiner Kaffeeduft liegt in der Luft. Ob als Lungo, Espresso, Ristretto, Intenso oder Hazelnut und Caramel, der kleine Ball - einem leckeren Schokolade-Trüff täuschend ähnlich - verkörpert eine Revolution in der Welt der Kapselsysteme. Ganz ohne Aluminium und Plastik und erst noch kompostier- und damit zu 100 Prozent abbaubar lässt die Entwicklung aufhorchen. Angesichts der horrenden Zahl von weltweit 64'033 Mio Kapseln, die sich 2025 als Abfall anhäufen, scheint er die bahnbrechende Lösung zu sein. Von der Idee „die beste Kapsel ist keine Kapsel“ bis zur Marktreife dauerte es acht Jahre.

Der Kaffee wird durch eine Ummantelung aus einem Alginat geschützt, bekommt dadurch seine Form und behält so sein Aroma. Die Algen aus der Bretagne schützen den Kaffee vor Sauerstoff. Das Alginat ist nicht wasserlöslich, gelangt also keineswegs in den Kaffee. Hingegen ist es kompostierbar und wird innerhalb kurzer Zeit zu Finefood für Schnecken und Würmer.

Delica erweitert das Sortiment laufend mit neuen Röstungen, jüngst durch ILLY aus Italien und LA SEMEUSE aus der Schweiz. Der Ball hat auch den Sprung über den Atlantik geschafft und wird in den USA unter der Lizenz von Delica produziert. Allerdings ist er dort beträchtlich grösser, wie eben alles in Amerika.

Die Bemerkung sei erlaubt: Ein Kaffeekonsum ausserhalb eines Kapselsystems bleibt der umweltfreundlichste. Aber wenn eine neue Kapselmaschine angeschafft werden soll, hat CoffeeB bestimmt die Nase vorn.

[www.coffeeb.ch](http://www.coffeeb.ch)

## „Das Recht zu kicken“: Wie sich Frauen insbesondere den Fussball erkämpft haben

Referat vom 5. Mai 2026 von Dr. Marianne Meier, Politologin und Sportpädagogin



Frau Meier ist Co-Projektleiterin am Interdisziplinären Zentrum für Geschlechterforschung der Universität Bern. Ihr Buch - verfasst zusammen mit Monika Hofmann - über die Geschichte des Schweizer Frauenfussballs ist termingerecht vor der Fussball-Europameisterschaft in der Schweiz im Sommer 2025 erschienen. Warum sprechen wir immer von

„Frauenfussball“ aber nie von „Männerfussball“?

Seit mehr als 100 Jahren ringen die Frauen um Akzeptanz und Gleichberechtigung im Fussball. Lange galt der Sport als unsittlich für Frauen und wurde teilweise gar verboten. In der Schweiz sind die Widerstände heute nach wie vor spür- und sichtbar, wie Frau Meier anhand von ihren Nachforschungen und gesammelten Anekdoten aufzeigt. Es mangelt an gezielten Fördermassnahmen, an Infrastruktur und über lange Zeit an Vorbildern. Doch allen Widerständen zum Trotz: Fussball hat Volleyball abgelöst und gilt für Mädchen in der Schweiz als die populärste Teamsportart.

Marianne Meier: [Biografie](#)

Das Buch „Das Recht zu kicken“: <https://www.hierundjetzt.ch>

### **Riz Casimir - Vom Luxusteller zur Mensakost**

Referat vom 2. Juni 2026 mit Dr. phil. Roger Sidler, Historiker

Mit viel Wortwitz, Charme und fundiertem Wissen begeisterte der Historiker Roger Sidler das Publikum mit seinem Referat «Riz Casimir – Vom Luxusteller zur Mensakost». Der brillante Referent nahm uns mit auf eine spannende kulinarische Zeitreise und zeigte auf, wie das einst exotische Luxusgericht zum festen Bestandteil des Schweizer Alltags wurde und dann auch wieder an Bedeutung verlor.



Besonders anschaulich schilderte Roger Sidler die Bedeutung prägender Frauenfiguren der Schweizer Koch- und Haushaltsgeschichte wie Anna Faber (Gemeinnütziger Frauenverein Zürich), Fräulein Elisabeth Fülcher (das Fülcher Kochbuch / Der Führer zur Kochkunst mit 1700 Rezepten von internationalem Niveau) und Emmi Creola-Maag (besser bekannt als Betty Bossi). Ihre Arbeit trug dazu bei, neue Ernährungsgewohnheiten in den Schweizer Haushalten zu verankern und kulinarische Trends einer breiten Bevölkerung zugänglich zu machen.

Mit historischen Bildern, überraschenden Anekdoten und kulturgeschichtlichen Einblicken machte Roger Sidler deutlich, dass Essen immer auch ein Spiegel seiner Zeit ist. Sein lebendiger, humorvoller und spannender Vortrag fesselte uns von der ersten bis zur letzten Minute.

Zum Vortrag: [Forum-elle-vortrag-geschichte-riz-casimir.pdf](#)

Zur Person: [Roger Sidler](#)

## Kambly Trubschachen

Referat vom 5. Juni 2026 mit Dr. Dania Kambly, Präsidentin des Verwaltungsrats



1910 kam Oscar R. Kambly nach Trubschachen, hauptsächlich der Liebe wegen, aber auch mit der Vision und dem Ehrgeiz, mit den besten Konditoreiwaren den Menschen Freude zu bereiten. Das war die Geburtsstunde des Brätzeli. Sein Sohn Oscar J. Kambly entwickelte mit nicht minderem Engagement in den 50er Jahren weitere neue Gützi-Sorten, beispielsweise die Butterfly, das hauchdünne Feingebäck der Welt, oder den Apéro-Liebling aller Kinder, die Goldfischli. Die national und international wachsende Fabrikation leitete in nächster Generation ab 1981 Oscar A. Kambly bis 2024 seine Tochter Dania Kambly die Leitung übernahm. Auch die jüngste Generation will die Tradition bewahren und sich gleichzeitig gegenüber neuen Trends nicht verschliessen. So entstehen aus den besten Rohstoffen aus dem Emmental und der übrigen Schweiz im Familienunternehmen Köstlichkeiten für besondere Genussmomente.

Die Firma und ihre Geschichte: [Kambly.com](https://www.kambly.com)

## **AREVIA - Gemeinsam gegen Alterseinsamkeit - Pensionierte gesucht für das Pilotprojekt: Gemeinsam statt einsam**

Einsamkeit im Alter betrifft viele Menschen – laut Pro Senectute rund jede vierte Person. Gleichzeitig gibt es zahlreiche Angebote, Begegnungsmöglichkeiten und Menschen, die gerne neue Kontakte knüpfen würden. Genau hier setzt das Pilotprojekt [AREVIA](#) an.



Das Projekt möchte Einsamkeit verringern und soziale Teilhabe fördern. Dazu bringt AREVIA ältere Menschen mit ähnlichen Interessen und Bedürfnissen gezielt miteinander in Kontakt. Ergänzend werden passende Veranstaltungen, Aktivitäten und Begegnungsmöglichkeiten in der Region individuell vorgeschlagen.

**Hast Du Interesse oder kennst Du jemanden?** Die Teilnahme ist kostenlos. Anmeldung und weitere Infos: [www.arevia.ch](http://www.arevia.ch)

**Infoveranstaltung zum Projekt**

Wann: Dienstag, 23. Juni 2026 – 17.00 bis 17.45 Uhr

Wo: Kirchgemeindehaus Johannes, Wylstrasse 5, 3014 Bern

Anfangs Juli werden die neuen Veranstaltungen von August bis November 2026 aufgeschaltet, wir informieren dich rechtzeitig darüber. Schön, bist du mit uns unterwegs!

Herzliche Grüsse

Marianne Meyer, Maja Spillmann und Vorstand