




DIE POST
bringt mich jede Woche
in Ihren Briefkasten

Fasnacht
Die Villmerger Fas-
nacht lockte viele
Besucherinnen
und Besucher an

2



Markus Schmid
Die Aargauer
Schützenveteranen
haben ein neues
Vorstandsmitglied

3



Theresa Stephens
Wieder mit der
eigenen Herzens-
weisheit in Kontakt
kommen

9



Jeanine Glarner
Frau Gemeindegam-
mann aus Möriken-
Wildegg im Inter-
view

12



**DIE LIEBLINGE
DER SCHWEIZ**

Forma
Nr. 1



BEI UNS FINDEN SIE
FÜR JEDES PROJEKT
DEN IDEALEN PARTNER.

Gräub Auto Center AG, aarau west
Industriestrasse 39, 5036 Oberentfelden
062 837 59 59, info@graeb.ch
www.graeb.ch

* Ford list 2021 die Nr. 1 bei Neuzulassungen von leichten Sachtransport-
fahrzeugen bis 3,5 t. Quelle: auto-schweiz, ASTRA, MOFIS, Stichtag 31.12.2021,
abrufbar unter www.auto-swiss/*statistics.

Mit relativ geringem Aufwand sehr viel Gutes bewirken

Von Olivier Diethelm

Food Waste reduzieren und Ar-
mutsbetroffene unterstützen –
der Verein «Aufgetischt statt
Weggeworfen» (ASW) vermit-
telt als Bindeglied zwischen
Überfluss und Bedarf. Ein Ein-
blick in die Regionalgruppe
Lenzburg und ein kleiner Rück-
blick.

Lenzburg Auch an der Regional-
gruppe Lenzburg des Vereins «Auf-
getischt statt Weggeworfen» (ASW)
ging die Corona-Pandemie nicht
spurlos vorbei. Es galt, einige Her-
ausforderungen zu bewältigen.
Durch die Einschränkungen (zum
Beispiel geschlossene Restaurants)
wurde mehr zu Hause gekocht und
somit bei den ASW-Hauptsponsoren
Migros und Coop auch mehr einge-
kauft. Dies hatte zur Folge, dass
bei den Grossverteilern weniger Le-
bensmittel übrig blieben, die für
ASW gespendet werden konnten.

«Dazu kam, dass es zwischen-
durch mehr Leute gab, die auf Le-
bensmittel angewiesen waren. Re-
duziertes Angebot und erhöhte
Nachfrage, das war eine verschärfte
Situation, die wir zu händeln hat-
ten», erzählt Sabin Nater. Sie ist ASW-
Vize-Präsidentin und als Co-Regio-
nalleiterin in Zusammenarbeit mit
Sandra Vombach für Lenzburg zu-
ständig. «Auch mussten wir eine Zeit
lang auf Hauslieferung umstellen, da
auf der Bezügerseite viele zur Risi-
kogruppe gehörten. Jetzt hat sich
aber wieder alles eingependelt und
läuft eigentlich so wie vor der Pan-
demie.»

**Im Mai 2016 in Lenzburg mit der
Lebensmittelverteilung gestartet**
Seit knapp sechs Jahren verteilt die
Regionalgruppe Lenzburg von ASW
jeden zweiten Mittwoch im Innen-
hof der Pfarrei Herz Jesu Lebensmit-



Sie gehören zu den Gründungsmitgliedern des Vereins «Aufgetischt statt Weggeworfen»: Sabin Nater (Vize-Präsidentin, Co-Regionalleiterin Lenzburg) und Sandra Vombach (Co-Regionalleiterin Lenzburg, im rechten Bild mit weisser Kappe). Gelegentlich können auch nützliche Nonfood-Artikel wie zum Beispiel Rasierer und Klingen durch ASW abgegeben werden. z.v.g.

tel und gelegentlich auch Nonfood-
Artikel an Leute, die gemäss den Be-
hörden dazu berechtigt sind, so zum
Beispiel Ergänzungsleistungsbezie-
hende, Sozialhilfeempfänger oder
anerkannte Flüchtlinge. «Wir arbei-
ten mit der Stadt Lenzburg zusam-
men, welche die Bezugskarten her-
ausgibt und jeweils beurteilt, wer be-
rechtigt ist, zu uns zu kommen», so
die Co-Regionalleiterin weiter. «Pro
Abend werden rund 30 Familien und
Einzelpersonen aus Lenzburg von
uns versorgt.»

Woher kommen die Lebensmittel und was wird gespendet?

Zu den wichtigsten Lebensmittel-
spendern zählen Coop Lenzburg,
Migros Lenzburg und Seon sowie
weitere KMUs wie lokale Bäckereien
und landwirtschaftliche Betriebe.
Gut ein Drittel der Waren sind Ta-
gesfrischprodukte, die noch am glei-
chen Abend verteilt werden. Dazu
gesellen sich Lebensmittel, die bald
ablaufen, oder etwa Gemüse vom
Bauernhof, welches nicht in den Ver-
kauf kommt. Auch Nonfood-Artikel
werden immer wieder gespendet,

wenn etwa die Verpackungen klei-
ne Mängel aufweisen oder Artikel
aus dem Sortiment genommen wer-
den. «Nicht gespendet werden
Frischfleisch und Fisch von der The-
ke. Dieses müsste nach Laden-
schluss noch gewogen, verpackt und
deklariert werden. Das ist für den
Grossverteiler verständlicherweise
zu umständlich und auch ein zeitli-
ches Problem, da wir die Waren
gleich nach Ladenschluss abhol-
en», erklärt Sabin Nater.

Bemerkenswert seien die regel-
mässigen Spenden von lang haltba-
ren Lebensmittel durch die Missio-
ne Cattolica di Lingua Italiana Woh-
len-Lenzburg. Sie kaufe dafür extra
mit eigenen Mitteln Teigwaren, Su-
go, Reis und Zucker. Die Mission fän-
de ASW eine super Sache und leiste
gerne Unterstützung.

Bis jetzt sehr gute Erfahrungen gemacht

«Die Haftung bezüglich der Lebens-
mittel liegt nach der Abholung «von
der Rampe» bei uns. Das ist mit den
Spendern vertraglich so geregelt. Wir
kontrollieren alle Lebensmittel und

auch, ob die Kühlketten eingehal-
ten werden. Wir haben bis jetzt sehr
gute Erfahrungen gemacht und in
den bald sechs Jahren gab es noch
kein einziger Fall, wo es zu Proble-
men wegen Konsum eines verdorbe-
nen Lebensmittel gekommen ist»,
resümiert die Co-Regionalleiterin.

Eine Win-Win-Situation auf der ganzen Länge

Hierzulande herrschen einerseits
Überfluss und Verschwendung, an-
dererseits gibt es viele Familien und
Personen, die auf Unterstützung an-
gewiesen sind. «Wir von ASW bau-
en eine Brücke zwischen Fülle und
Mangel. Durch uns gelangen Le-
bensmittel und auch Nonfood-Arti-
kel, die sonst im Abfall landen, bei
den Leuten, die es dringend brau-
chen. Und wir helfen den Food-Was-
te zu reduzieren. Es ist eine Win-Win-
Situation auf der ganzen Länge. Mit
einem relativ geringen Aufwand von
wenigen Arbeitsstunden im Monat
können wir sehr viel Gutes bewir-
ken», erklärt Sabin Nater ihre Moti-
vation, sich seit Jahren für ASW ein-
zusetzen.

À PROPOS

Eigentlich unglaub- liche Zahlen



Von Olivier Diethelm

In der Schweiz selber fallen jähr-
lich unglaubliche 2,6 Mio. Ton-
nen Lebensmittelverluste (Food-
Waste) gewogen in Frischsub-
stanz an. Mindestens zwei Drit-
tel davon sind vermeidbare Ver-
luste, das heisst, die Lebensmit-
tel wären zum Zeitpunkt ihrer
Entsorgung und bei rechtzeitiger
Verwendung geniessbar. Der
Rest sind nicht essbare Teile wie
Knochen und Bananenschalen
(unvermeidbare Verluste). Da-
von wird rund die Hälfte stoff-
lich zu Recyclingdüngern und
Bodenverbessern weiterverarbei-
tet oder energetisch als Biogas
verwertet. Etwa 30 Prozent wird
als Tierfutter verarbeitet und
rund 20 Prozent in Kehrrichtver-
brennungsanlagen thermisch
verwertet (Abfall wird verbrannt
und die freigesetzte Energie ge-
nutzt). Ein kleiner Teil der noch
geniessbaren Lebensmittel wird
gespendet, so 16'000 Tonnen.
Durch die grossartige Arbeit von
Vereinen wie «Aufgetischt statt
Weggeworfen» gelangen diese
Lebensmittel zu Leuten, die
dringend darauf angewiesen
sind. 315 Tonnen Lebensmittel
hat der Verein seit seiner Grün-
dung im 2015 gerettet. Eine klei-
ne Zahl vom Ganzen, aber ganz
gross in der Wirkung!

Hans Eisenring
KÜCHENBAU



BESUCHEN SIE DIE DESIGN-
WELT FÜR KÜCHE UND
NATURSTEIN IN OENSINGEN
kuechenhauptstadt.ch

INNOVATIV MIT HOLZ –
DAS IST UNSER STOLZ




WACKER GmbH

- Holzbau und Elementbau
- Altbauanierungen
- Steildach und Flachdach

5703 Seon • Telefon 062 775 34 34
www.wacker-holzbau.ch

Hochbau Tiefbau
Holzbau Zimmerel

Max Fischer AG
Postfach 208
5800 Lenzburg
Tel. 062 888 88 88
www.maxfischer.ch



AMMANN

Industriestrasse 26
5036 Oberentfelden
062 737 10 90
www.ammann.swiss

Schreinerei
Ladenbau
Innenarchitektur
Küchen

**Raum
gestalter**

