

Kochen mit Eveline Beeli

# Wissen, was man aufischt

Ohne Fertigprodukte von Grund auf frisch kochen und backen: Das kann jeder Haushalt umsetzen, ist Eveline Beeli überzeugt. Auf Instagram zeigt die Aargauerin als **«Frau Chlämmerlisack»** mit Witz und Charme, wie das klappt.

Text Sabrina Glanzmann Fotos Winfried Heinze Styling Vera Guala



Alltagstaugliche feine Rezepte sind eines der Ziele von «Frau Chlämmerlisack» - so wie die «Härdöpfeltätschli» mit Apfel-Rhabarber-Mus.

# E

Eveline Beeli kommt immer auf einen grünen Zweig: Ihr Liegestuhl, ein Wohnzimmermöbel, ein Teil ihrer Hausdekoration sind grün, ja sogar ihr Auto ist es. Und sie mag kein sanftes Linden- oder dezentes Tannengrün, sondern ein richtig kräftiges, grelles und sattes «Hallo, hier bin ich!»-Grün. «Eines, das halt einfach knallt. Wenn dann noch etwas Pink dazukommt, umso besser!», beschreibt die Aargauerin ihre Farbenliebe selbst.

Wer Eveline Beeli trifft, weiss schon nach fünf Minuten: Das passt wie die Faust aufs Auge. Wie ihr Lieblingsgrün ist sie sofort präsent, sofort und ohne Wenn und Aber «bi de Lüt». Überschwänglich begrüsst sie uns in ihrem

Daheim in Egliswil AG, serviert Kaffee und selbst gemachte Mini-Weggli und -Silserli. Währenddessen erzählt und berichtet sie sprudelnd drauflos. Ob wir schon gesehen hätten, es gäbe neuerdings einen Eistee mit Marshmallow-Geschmack. «Der Wahnsinn, gell? Diese lange Liste an Inhaltsstoffen, sie sind unnötig», sagt es und streichelt kurz ihre Katze Chupa Chups, die neugierig um ihre Beine streicht. Dann schaut sie zu ihrem Hefeteig, der in einer zugedeckten Schüssel am Aufgehen ist. «Solche Schüsselhäubchen wie hier näht übrigens eine tolle Frau selbst, googelt mal «Eulenfaden», sagt Eveline Beeli, um gleich danach zu fragen, ob wir vielleicht

nochmals eine Tasse Kaffee möchten. Und im Tiefkühler hätte es im Fall noch mehr Brötli, «nume säge, und scho gönds i Ofe!»

## Allergie als Auslöser

Zwischen herzlicher Gastgeberin, kritischer Konsumentin und überzeugter Weiterempfeherin wechselt Eveline Beeli so selbstverständlich wie fließend hin und her. Es gehört alles zu ihrem Alltag, den sie seit vielen Jahren online als «Frau Chlämmerlisack» teilt. Unter diesem Pseudonym (der Name ist aus einer Familienanekdote heraus entstanden) hat sie auf der Plattform Instagram ein Profil, in dem sie ihre Tipps, Tricks



Ob mit ihrem Online-auftritt oder ihrem analogen Wochenplaner: Eveline Beeli aus Egliswil AG will andere zum Selbermachen motivieren.

## Die Produkte aus der Region schätzen



Gwundernase: Chupa Chups, jüngstes Familienmitglied im Hause Beeli, stattet der Küche einen kurzen Besuch ab, bevor sein Frauchen ans Kochen und Backen geht.

und Erfahrungen rund um Themen wie frisch kochen und backen, Vorrats- und Küchenorganisation oder bewusster Lebensmitteleinkauf teilt. Eines ist der 42-Jährigen dabei besonders wichtig: «Egal, wo jemand bei diesen Themen steht, ich will aufzeigen, dass jede und jeder heute einen ersten Schritt machen kann, um seinen Küchenalltag einfacher zu gestalten. Und auch mehr zu hinterfragen und besser hinzuschauen, welche Lebensmittel ins Haus kommen», sagt die zweifache Mutter.

Angefangen hat alles vor fast zehn Jahren, als Eveline Beeli nach der Geburt ihres zweiten Sohnes Dario selbst einen solchen ersten Schritt machen wollte. Machen musste. Dario kam mit einer schweren Allergie zur Welt, vertrug keine Muttermilch und konnte auch andere Nahrung kaum bei sich behalten. «Zu sehen, wie das eigene Kind nicht zunimmt, Hautausschläge bekommt, wie seine Verdauung komplett verrückt spielt, das war wahnsinnig prägend und einschneidend für meinen Mann und mich», erzählt Eveline Beeli. «Die starken Medikamente der Schulmedizin

konnten für uns auf Dauer keine Lösung sein. Also habe ich selbst nach Lösungen gesucht.» Sie begann, die bisherigen Ernährungs- und Kochgewohnheiten ihrer Familie komplett umzustellen. Verbannte Fertigprodukte, befasste sich mit Zutatenlisten, erstellte Wochenpläne. Die Aargauerin betrieb damals bereits einen Blog, in dem sie aus ihrem Mami-Alltag erzählte und bald auch von den Veränderungen, die Darios Allergie mit sich brachten. «Das kam enorm gut an, und ich spürte, dass das Bedürfnis nach Austausch, nach «Wie genau setzt man es im Alltag um?» gross war. Ich merkte: Unsere Geschichte ist nicht nur für uns, sondern auch für andere eine Chance.»

### «Team Sälbermache» ist Kult

Die Umstellung trug Früchte: Heute ist Dario gesund. Und erfolgreich hat Eveline Beeli auch vom Blog auf Instagram gewechselt, wo mittlerweile fast achttausend Abonnentinnen und Abonnenten täglich zuschauen, wie sie Zmittag kocht, man im Nu aus wenigen Zutaten einen «tubelisicheren» Wähen-

Die geriebenen Kartoffeln gut ausdrücken, damit die «Tätschli» schön knusprig werden.



## Evelines «Härdöpfeltätschli»

Zutaten für 13 bis 15 Stück

- 1 kg Kartoffeln, festkochende Sorte
- 2 Eier • 4 EL Zopfmehl • Salz und Pfeffer
- etwas Muskat • etwas Paprikapulver edelsüss • Bratbutter

### Zubereitung

1. Die rohen Kartoffeln schälen und raffeln oder fein schneiden – mit einer Raffel nach Wahl (zum Beispiel Rüebli- raffel) oder mit dem Schneidaufsatz einer Küchenmaschine. Was man zu Hause hat, funktioniert.
2. Die Flüssigkeit der Kartoffeln mit den Händen gut ausdrücken.
3. Eier und Mehl dazugeben, von Hand zu einer Masse verrühren.
4. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Paprika gut würzen. Sollte die Masse zu flüssig sein, noch etwas mehr Mehl dazugeben.
5. Genügend Bratbutter in einer Pfanne erhitzen (der Pfannenboden sollte mit der Bratbutter bedeckt sein). Aus der Kartoffelmasse von Hand gleich grosse Portionen formen und diese von beiden Seiten anbraten, bis sie goldbraun sind. Im auf 160 Grad vorgeheizten Ofen (Ober- und Unterhitze) 15 bis 20 Minuten fertig backen.

Dazu passt Apfel-Rhabarber-Mus, eine Quarksauce mit Kräutern oder Käse.

*Frau Chlämmerlisacks Tipp*  
«Die «Härdöpfeltätschli» lassen sich gut vorbereiten: Verzögert sich das Essen unverhofft, kann man die einzelnen Küchlein prima im Ofen warm halten. Resten lassen sich auch problemlos einfrieren, am besten luftdicht verpackt.»

## Apfel-Rhabarber-Mus

Zutaten für 7 dl

- 4 Äpfel • 2 Stangen Rhabarber • 1 Vanilleschote • 2 dl Wasser • etwas Zucker (nach Wunsch)

### Zubereitung

1. Äpfel und Rhabarber waschen.
2. Die Äpfel von Kerngehäuse und Stiel befreien und in Stücke schneiden. Rhabarber ebenfalls in Stücke schneiden. Beides mit dem ausgekratzten Mark sowie der Schote der Vanille und mit dem Wasser in eine Pfanne geben, circa 20 Minuten weich kochen.
3. Vanilleschote entfernen und die Masse mit einem Stabmixer zu einem feinen Mus pürieren. Wer es etwas süsser mag, schmeckt nach Wunsch mit Zucker ab.

### Frau Chlämmerlisacks Tipp

«Wer das Mus süss bevorzugt, kauft eine süsse Apfelsorte und greift beim Rhabarber zu einer roten Sorte. Grüne Rhabarbersorten sollten vor dem Kochen geschält werden, dann bekommt das Mus einen milden und säuerlichen Geschmack. Bei den roten Sorten kann darauf verzichtet werden. Apfel-Rhabarber-Mus lässt sich ideal einwecken oder portionsweise einfrieren. So lassen sich Frühling und Frühsommer konservieren, und man kann das ganze Jahr darauf zurückgreifen. Das Apfel-Rhabarber-Mus passt auch zu Milchreis, Pudding, «Grieschöpfli» oder zu einer Frühstücksbowl. Gerade Kinder lieben Mus in allen Variationen. So kommen sie ganz unkompliziert zu einer geschenkten Portion Früchte. Wenn die Rhabarbersaison langsam zu Ende geht, koche ich gerne noch einige regionale Himbeeren oder Erdbeeren mit dem Mus mit ein. So bekommt es eine wunderschöne Farbe.»



«Härdöpfeltätschli» mit Frucht- mus nach Wahl passen zum Zmittag, zum Znacht oder als Zvieri. Für das Mus kombiniert Eveline Beeli im Frühling die letzten Lageräpfel mit den ersten Rhabarberstangen.

# Brätschnitten

## Zutaten für 8 bis 10 Stück

- 100 g Bratspeckwürfeli
- 500 g frisches Kalbsbrät
- 2½ dl Vollrahm
- Pfeffer
- frische Kräuter nach Wahl (nach Wunsch)
- 8 bis 10 Toastscheiben (Toastbrotrezept unter [www.frauchlaemmerlisack.ch](http://www.frauchlaemmerlisack.ch))
- 200 g Greyerzerkäse surchoix, grob geraffelt
- etwas Paprikapulver edelsüss

## Zubereitung

1. Speckwürfeli in einer Pfanne anbraten und auskühlen lassen.
2. Kalbsbrät, Vollrahm und Speck in einer Küchenmaschine oder von Hand (dann bleibt der Speck in Stücken) fein mischen.
3. Mit Pfeffer und optional mit frischen Kräutern würzen. Masse mit einem Spachtel gleichmässig auf die geschnittenen Toastbrotstreifen streichen und mit dem Käse bestreuen.
4. Im auf 180 Grad vorgeheizten Ofen (Ober- und Unterhitze) 12 bis 15 Minuten backen. Mit Paprikapulver bestreuen.

**Dazu passt** frischer Saisonsalat nach Lust und Laune.

*Frau Chlämmerlisacks Tipp*  
 «Diese Brätschnitten sind ein einfaches Gericht, wenn es schnell gehen muss, und ein idealer Snack oder ein Zmittag zum Mitnehmen. Sie lassen sich gut vorbereiten und sind heiss, lauwarm oder auch kalt ein Genuss. Ich plane die Brätschnitten besonders gerne dann ein, wenn meine Kinder vom Fussballtraining nach Hause kommen. Toastbrotstreifen habe ich immer im Tiefkühler, Brät und Speckwürfeli ebenfalls. So muss ich nur noch die Milchprodukte frisch kaufen. Den Greyerzer lasse ich direkt in der Chäsi mit der Fondueaffel reiben. In meiner Metzgerei gibt es an zwei Tagen in der Woche frisches Kalbsbrät. Es lässt sich aber in jeder guten Metzgerei auch tiefgekühlt kaufen. So kann man die Brätschnitten immer und auch spontan zubereiten. Achtung: Die Brätmasse benötigt wegen dem Speck und dem Greyerzerkäse kein zusätzliches Salz.»



Belegte Brötchen mal anders: Toastbrot (selbst gemacht oder vom Beck) und Kalbsbrät vom Metzger werden zusammen mit Rahm und Greyerzer aus der Käserei zu einem unkomplizierten Gericht für alle Fälle.

*Motivierende  
Tipps direkt aus  
dem Alltag*

Der Begriff «Team Sälbermache» ist zu Eveline Beelis Markenzeichen geworden. Auch in ihrem Daheim entdeckt man ihn bei genauem Hingucken immer mal wieder.



oder Toastbrotteig zusammenfügt oder eben, wie sie sich über einen neuen Eistee wundert – und dazu gleich einen Tipp gibt, wie man ihn selber besser macht. Apropos Selbermachen: Das Schlagwort «Team Sälbermache» ist längst zu Eveline Beelis Markenzeichen geworden, das sie auf Instagram auch als sogenannten Hashtag (#teamsälbermache) benützt. Auch ihre Follower versehen damit Bilder und Storys, wenn sie ein Rezept von ihr nachkochen.

Was die treue Fangemeinde besonders schätzt, und warum «Frau Chlämmerlisack» richtigen Kultstatus genießt: Sie zeigt die Realität, den ganz normalen Wahnsinn zwischen Haushalt und «Haus am See» (so nennt Eveline Beeli den kleinen Wohnwagen ihrer Familie

am Hallwilersee) und wie man sich trotzdem oder eben erst recht gut organisieren kann in der Küche. Dabei geht es ihr gerade nicht um aufwendige Festtagsmenüs, «dafür gibt es genügend tolle Kochbücher». Perfekt inszenierte Instagram-Bilder? Findet man bei «Frau Chlämmerlisack» keine. Auch keinen

erhobenen Zeigfinger mit Verweis auf den einzig richtigen Weg. «Man kann nur optimieren, was zu einem passt. Und das ist für jede Familie, jeden Singlehaushalt, jedes Rentnerpaar meistens etwas anderes.» Eveline Beeli zeigt offen und authentisch, wenn auch bei ihr etwas nicht klappt. Wenn sie ein eingeplantes Gericht mal kippen muss, «weil das Leben dazwischenkommt. Und das tut es ja immer wieder. Die Hauptsache ist, dass ich überhaupt einen Plan habe und weiss, dass ich davon abweichen kann. Struktur gibt er trotzdem.»

Keine Kompromisse geht die gelernte Bäckerin-Konditorin bei den Zutaten ein. Diese bezieht sie grösstenteils von ihr bekannten Produzentinnen und Produzenten aus der Umgebung. Dazu

# be inspired

**Davidoff**  
CIGARETTES

**NEW**

Davidoff REACH FUSION

Davidoff REACH PURPLE

**DISCOVER REACH**  
GET YOUR FREE PACK NOW\*

**THE PREMIUM CAPSULE CIGARETTES, MODERN AND INNOVATIVE IN EVERY WAY**

- Modern, compact demi-slim format
- Trendy capsule flavours
- Firm-touch filter
- Reduced smoke smell

\*Allgemeine Bedingungen auf [davidoff-cigarettes.ch](http://davidoff-cigarettes.ch) Conditions générales sur [davidoff-cigarettes.ch](http://davidoff-cigarettes.ch)

Rauchen fügt Ihnen und den Menschen in Ihrer Umgebung erheblichen Schaden zu.  
 Fumer nuit gravement à votre santé et à celle de votre entourage. Il fumo danneggia gravemente te e chi ti sta intorno.



Frisch aus dem Ofen am besten: Der Hefe-Nusszopf ist ein süsser Klassiker, der bei Gross und Klein bei jeder Gelegenheit gut ankommt.

## Hefe-Nusszopf

**Zutaten** für 1 gefettete Cakeform à 30 cm  
 • 500 g Zopfmehl • 10 g Salz • 10 g Malzextrakt oder 1 Msp. Honig (beides nach Wunsch) • 10 g Hefe • 220 g Vollmilch • 80 g Butter • 1 Bio-Zitrone, Abrieb der Schale • 200 g ganze Bio-Haselnüsse (alternativ gemahlene Bio-Haselnüsse) • 60 g Rohrzucker • 50 g Butter, weich • etwas Zimt (nach Wunsch) • 1 dl Wasser (alternativ Apfelsaft) • 1 Ei, verquirlt • 4 EL Puderzucker • 1 Bio-Zitrone, Saft • geröstete Mandelscheiben (nach Wunsch)

### Zubereitung

1. Für den Hefeteig alle Zutaten bis und mit Zitronenabrieb mit der Küchenmaschine oder von Hand zu einem glatten Teig kneten. **Wichtig** Butter und Zitronenabrieb erst nach  $\frac{2}{3}$  der Knetzeit begeben. Dann den Teig zugedeckt aufs Doppelte aufgehen lassen.
2. In der Zwischenzeit die Haselnüsse in einer Bratpfanne ohne Öl anrösten. Leicht auskühlen lassen und in einem Cutter fein mahlen. Die gemahlene Nüsse mit dem Rohrzucker und der weichen Butter in einer Schüssel mischen. Nach Wunsch mit Zimt verfeinern. Wasser oder Apfelsaft (maximal 1 dl) nach und nach begeben, bis eine gut streichbare Masse entsteht.
3. Aufgegangenen Hefeteig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben. Mit einem Wallholz rechteckig ausrollen (circa 30 x 40 Zentimeter). **A** Mit der Nussmasse bestreichen und satt aufrollen. **B** Längs in zwei Teile schneiden und **C** diese zu einem Zopf flechten. **D** In eine eingefettete Cakeform legen. Zugedeckt etwas gehen lassen, dann mit verquirltem Ei bepinseln.
4. Im vorgeheizten Ofen bei 185 Grad (Ober- und Unterhitze) 45 Minuten backen. Aus der Form nehmen, auf das Backblech legen und weitere 5 Minuten ausbacken.
5. Puderzucker und Zitronensaft in einem Schüsselchen zu einer Glasur vermengen. **E** Den noch warmen Nusszopf damit bestreichen und **F** nach Wunsch mit gerösteten Mandelscheiben dekorieren.

*Frau Chlämmerlisacks Tipp*  
 «Auf den ersten Blick scheint die Menge Flüssigkeit für den Teig etwas wenig zu sein – es braucht aber tatsächlich nicht mehr. Der Teig wird so schön kompakt und gut zum Verarbeiten. Wichtig ist zügiges Arbeiten: Teig ausrollen, mit Füllung bestreichen, zöpfeln. Dann kann nichts schiefgehen.»

## Im «Team Sälbermache» ist aller Anfang richtig

gehört die Altbachmühle in Wittnau AG für das Mehl, die Metzgerei Burkart in Seon AG für das Fleisch und das «Chäs-Paradies» in Seon und Seengen AG für Käse und Milchprodukte. «Und dieser Rhabarber hier ist wie ich ein echter Egliswiler! Der kommt vom Hof der Familie Ummel», sagt Eveline Beeli, als sie Rahm für die Brätschnitten aus dem Kühlschrank holt. Dessen Inhalt ist sehr überschaubar für eine vierköpfige Familie. Auch das gehört zum «Team Sälbermache»: keinen Überfluss kultivieren. «Seit ich nur noch im Kühlschrank habe, was ich für meine Gerichte auf dem Wochenplaner brauche, ist Food Waste zum Glück kein Thema mehr.»

### Coaching jenseits von Instagram

Auch jenseits der Onlinewelt andere zum Selbermachen motivieren und sie dabei begleiten: Das macht Eveline Beeli seit einem Jahr als selbstständige Beraterin, Kursleiterin und Referentin. Dafür hat sie eine Webseite aufgeschaltet, auf der es auch ein «Lädli» gibt mit Rezeptdownload und ihrem (natürlich giftgrünen) Wochenplaner. Ihre Coachingtätigkeit hat viele Gesichter. So kann man «Frau Chlämmerlisack» für eine telefonische Beratung buchen, wenn man sich eine neue Küchenmaschine anschaffen will, aber nicht weiss, welche zu einem und seinen Bedürfnissen passt. Oder sie kommt direkt zu einem nach Hause und berät vor Ort, wie sich ein sinnvoller Vorratskeller aufbauen lässt. Für Kleingruppen hat sie bereits Flechtkurse für Hefezöpfe oder Kochabende durchgeführt, an denen die Teilnehmenden gelernt haben, wie sie ein alltagstaugliches Menü von Grund auf frisch kochen. «Natürlich sind heute schon ganz viele sehr bewusst unterwegs, kaufen Bio-Fleisch und Gemüse im «Hoflädli». Aber es ist erstaunlich, wie etwa einem Fleischeintopf aus tollen Zutaten nach stundenlangem Schmoren die fragwürdigste Fertigbratensauce untergerührt wird. Hier möchte ich auf-

zeigen, wie es anders geht.» Auch vor Hunderten von Leuten konnte Eveline Beeli ihre Philosophie bereits erläutern, etwa am Landfrauentag 2021 der Solothurner Bäuerinnen und Landfrauen. Sie freut sich über jeden weiteren Event dieser Art, «da ist eine Energie im Spiel, die mir wahnsinnig gut gefällt. Vereine, meldet euch bei mir!», ruft sie lachend. Eveline Beeli kommt immer auf einen grünen Zweig. Am liebsten und ohne Wenn und Aber «bi de Lüt».

«Frau Chlämmerlisack» auf Instagram @frau\_chlaemmerlisack  
 Eveline Beelis Webseite, auf der es ihren Wochenplaner zu kaufen und viele Rezepte zu entdecken gibt und man sie für Beratungen buchen kann: [www.frauchlaemmerlisack.ch](http://www.frauchlaemmerlisack.ch)



### Unterstützung im Alltag

Entdecken Sie in Ihrer Nähe unser **Unterstützungs- und Beratungsangebot**. Damit Sie ein möglichst selbstständiges Leben führen können.

Erfahren Sie mehr  
[redcross.ch/unterstuetzung](http://redcross.ch/unterstuetzung)

Schweizerisches Rotes Kreuz