



ÄRPSLIZELLER

.....



Adventsfenster Dez. 25 - Seite 4



Bänze-Jass 2025 - Seite 9



Wandergruppe Ref. Kirche - Seite 17

Inhalt

Editorial.....	S. 1
Lichterweg des Frauenvereins	S. 2
Dorf-Adventskalender 2025.....	S. 4
Bänze-Jass 2025.....	S. 9
Begegnungsnachmittag FVL - Zauberer.....	S.10
Schlittelfreuden im Januar.....	S.12
Holz, soweit das Auge reicht!.....	S.13
Skitag 2026 MTV - Hoch-Ybrig.....	S.14
Wintergemüse.....	S.15
Wandergruppe Ref. Kirche BeHoeLa.....	S.17
Wildpflanzen: Die Vogelmiere.....	S.20
Save the date - Jubiläumskonzert MVL.....	S.22
Anzeige Weiherfest 26. April 2026.....	S. 23
Vermerk Schulbeiträge & Homepage Schule.....	S.23
Kindergartenfasnacht Lampenberg.....	S. 24
Wer hat es erfunden? Das Skilageressen.....	S. 25
Rätsel-Spass.....	S.26
Ein Wintertag - Comic Emilia Kramis.....	S.27
Impressum & Agenda.....	S.27

Liebe Leserinnen und Leser des Ärpslizellers

(fs) Zum Beginn des neuen Jahres möchten wir vor allem eines sagen: Danke. Danke für Ihre Treue, Ihr Interesse und die positiven Rückmeldungen, die uns immer wieder zu unserer Arbeit erreichen. Der Ärpslizeller lebt davon, dass er gelesen, weitergegeben und geschätzt wird – und genau das tun Sie seit vielen Jahren. Auch durch die Unterstützung der Gemeinde wird die Realisierung der vier Ausgaben im Jahr des Ärpslizeller erst Wirklichkeit.

Ein neues Jahr bringt neue Hoffnungen, neue Möglichkeiten und oft auch Veränderungen mit sich. Wir wünschen Ihnen allen von Herzen Gesundheit, Zuversicht und viele erfreuliche Momente im kommenden Jahr – im persönlichen Alltag ebenso wie im Dorfleben von Lampenberg.

Nicht nur die Welt befindet sich in einer Zeit des Wandels, sondern auch der *Ärpslizeller* selbst. Auch in unserem Redaktionsteam gibt es Bewegung, neue Ideen entstehen und Bewährtes entwickelt sich weiter. Gerade deshalb freuen wir uns jederzeit über Neuzugänge, die Lust haben mitzudenken, mitzuschreiben oder mitzugestalten. Wem Lampenberg am Herzen liegt, ist bei uns herzlich willkommen.

Mit Vorfreude blicken wir bereits auf das, was vor uns liegt: 2026 feiert Lampenberg sein 800-jähriges Bestehen. Dieses Jubiläumsjahr wird uns begleiten, inspirieren und verbinden. Der Ärpslizeller wird diesen besonderen Meilenstein aufmerksam, lebendig und mit viel Dorfgeist begleiten. Gemeinsam gehen wir Schritt für Schritt auf dieses besondere Jahr zu. Schön, dass Sie Teil davon sind.

In diesem Sinne: Wir wünschen Allen ein gutes neues Jahr – mit Gesundheit, Zuversicht und allem, was man braucht, um glücklich zu sein.

Für das Redaktionsteam des Ärpslizellers, Fabienne Schweizer

(Er) Die fünf Initiantinnen des Lichterweges, Anita Gysin, Barbara Gysin, Olivia Bogucki, Sandra Schmutz und Simone Kleiber vom Frauenverein hatten sich am ersten Dezember Mitte Nachmittag aufgemacht, den Lichterweg vorzubereiten. Olivia hatte rund 130 Laternen zusammengetrommelt. Simone organisierte einen Container mit Wasser, etwas was immer nötig sei, meinte die praktische Waldspielgruppen-Leiterin. Die von fleissigen Bäckerinnen gebackenen Leckereien, Tee und Glühwein wurden ebenfalls mit dem Wagen von Barbara und Jürg Gysin im Schrittempo zu deren Schopf transportiert. Unterwegs wurden die Lichter abgesetzt an den Wegrand, in Bäume gehängt oder auf Brunnentröge gestellt um den bald erwarteten Besuchern den Weg romantisch zu erleuchten.



Im Schopf wurde der Grill entzündet um etwas Wärme abzugeben und das Büffet gedeckt. Als sich beim Einnachten die ersten Besucher auf den Weg machten, leuchtete ihnen nebst den vielen Laternen auch der milchige Vollmond zwischen den Wolkengebilden.



Winterlicht-Gedicht

In der Dunkelheit, bei Frost und
Nacht,

hat sie ihr kleines Licht entfacht.

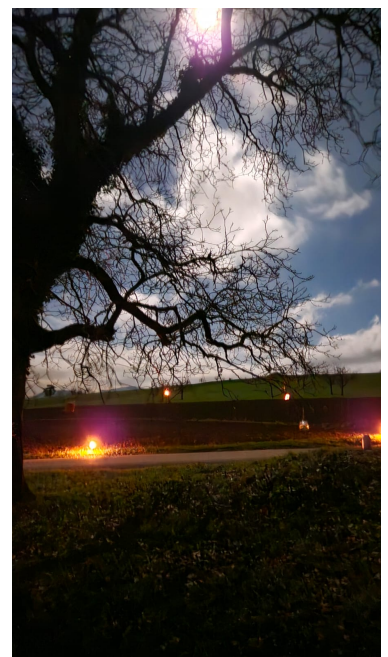
Die Laterne glüht im kalten
Wind,

so hell, wie Sterne am Himmel
sind.

Sie wärmt den Blick, sie weist
den Weg, über jeden vereisten
Steg.

Ein kleiner Schein in dunkler
Zeit, der uns vom Wintergrau
befreit.

(Autor unbekannt)





Dann beschleunigte man wieder die Schritte, um bald im vielversprechenden Schopf anzukommen, sich zu wärmen, zu stärken und miteinander zu plaudern. Sowohl von ganz kleinen bis zu älteren Dorfbewohnern waren anzutreffen. Die Kinder fanden es ganz toll, Tee auszuschenken oder spannend, im Dunkeln Fangspiele und Verstecken zu machen. Im grossen Eifer ging leider auch eine Kinderbrille kaputt, doch nach kurzem Unterbruch wurde fröhlich weiter gespielt.



Seinen Heimweg konnte man wahlweise auf der gleichen Route, antreten wie beim Hinweg, oder man machte die Schlaufe um den grossen Nussbaum, weiter der Naturhecke entlang. Auch dort säumten Lichter den Weg um allen Besuchenden wohlbehalten wieder nachhause zu leuchten. Es war eine schöne Einstimmung auf die Adventszeit als auch auf die folgende Adventsfenster-Zeit im Dorf, organisiert durch den Frauenverein Lampenberg.

(Er) Der diesjährige, ebenfalls vom Frauenverein veranstaltete Dorf-Adventskalender gestaltete sich wieder sehr vielfältig. War man doch eingeladen zu einem Zauber-Nachmittag, in ein Samichlaus-Häuschen, einen Marktstand, in einen ehemaligen Stall, unter einen Torbogen, vor geschmückte Fenster oder Türen, zum Adventskaffee im Kindergarten, zu Liedervorträgen der Schule, einer schwebenden Engelsgestalt, hoch auf dem Dach ein Rentier mit Schlitten, zauberhaften Scherenschnitten, Musikverein-Weihnachts-Ständeli, Chlaus mit Rentier, Besuche der Weihnachtschindli und Chläuse, Bild in einer Holzbeige, und in das weihnachtliche Gärtli des neuen Dorfblädels.

Viele Gastgeber boten Getränke und etwas Salziges und Süsses an. Ob unter einem Dach, einem Vorplatz oder auf dem Strässchen, gemütlich war es überall und es trafen sich auch Leute, die sich unter dem Jahr kaum begegnen. Es war wieder ein toller, geschätzter Anlass in der Adventszeit, Anlass sich aus der gemütlichen Stube nach draussen unter Dorfbewohnende zu begeben.



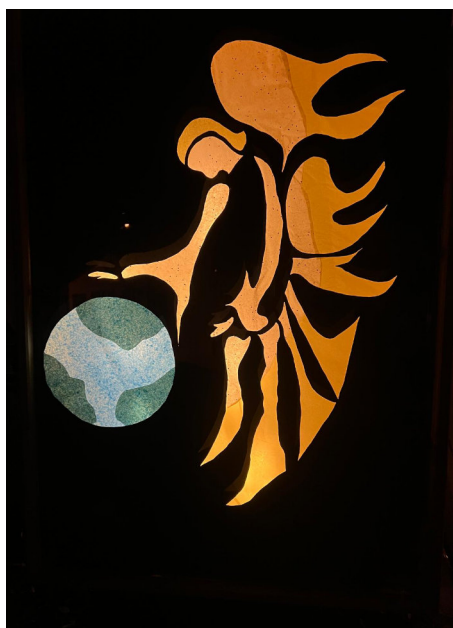
2 - Charlie & Florian Gaugler



3 - FV Lampenberg



4 - Mirjam Heinisch



5 - Juliane Born



6 - Pascale & Susanne Stephan



7 - Fam. Weber & Reinhardt



8 - VeDoLa - Dorflädeli



9 - Familien Käser & Degen



10 - Familien Recher & Hess



11 - Adventskaffi KiGa Lampenberg



11 - Fenster des Kindergartens zum Buch:

"Der Maulwurf und die Sterne" von Britta Teckentrup

Ein magisches Kinderbuch über Freundschaft, Besitz und Teilen. Mit der wichtigen Botschaft: Die Wunder dieser Welt gehören uns allen. Sei achtsam mit deiner Umwelt und damit auch mit dir selbst!

Im Adventskaffi des KiGa servierten die kleinen "Chläusli" den Angehörigen und Freunden Kaffee, Punsch und Tee mit feinen Guetzli. Zum Schluss sangen sie noch ein Lied vor.



13 - Familien Taminelli & Portmann



12 Nicole und Severin Hunziker



14 - Sibylle & Adrian Handschin



15 - Schule Lampenberg



16 Ständeli des Musikvereins Lampenberg



18 - Gemischter Chor Lampenberg



17 - Fabienne & Silvan Schweizer



20 - Polly & Roman - Pollmanskitchen



19 - Familien Gysin, Grossmann, Jenni



22 - Doris Grossmann & Susan Ruch



21 - Familien Schmutz & Werlen



24 - Familien Weber & Gysin



23 - Patrick Thommen



24 - Nünichlingler 2025

Dies waren einige Impressionen der diesjährigen Fenster. Auch dieses Jahr waren die Mitwirkenden mit ihren "Fenstern" des begehbaren Dorf-Adventskalenders sehr kreativ und so manch einer hat in der Adventszeit trotz Dunkelheit und Kälte einen zusätzlichen Spaziergang im Dorf unternommen. Wir freuen uns schon auf das nächste Jahr!



24 - Wiehnachtschindli 2025

Bänze-Jass 2025

Am Freitag, dem 28. November 2025, fand im Foyer der Mehrzweckhalle der Bänze-Jass statt. 36 Jassfreund*innen fanden den Weg ins Foyer und genossen einen spannenden und unterhaltsamen Abend. Wie jedes Jahr war der Bänze-Jass ein geselliger Jass-Abend, bei dem es mehr ums Glück als ums Können ging.



Organisatorinnen für den MV Lampenberg: Sabine Gysin & Nicole Hunziker

Es gab vier Runden mit unterschiedlichen Regeln. Für die ersten drei Runden wurden die Plätze der Teilnehmer*innen zugelost. Die erste Runde startet „zum warm würde“.

Es wurde ein normaler Schieber gespielt. In der zweiten Runde wurde die „Variante Obänabä spezial“ gespielt. Bei dieser Runde wurden alle Karten gezählt, wodurch diese Runde die höchstpunktende war. Nach der zweiten Runde wurde das Wettbüro eröffnet. Für einen Einsatz von 2.- konnte man wetten, wie viele Punkte der Sieger am Ende vom Turnier haben wird. Wer am Ende am nächsten bei der korrekten Punktzahl lag, erhielt ein Chlausensäckli.

In der dritten Runde musste man gut mitdenken. Bei der Variante „dreierlei drei“ wurden die ersten drei Stiche Obäabe gespielt.

Danach folgten drei Stiche Undäufä und zum Schluss drei Stiche Trumpf. Für die letzte Runde wurden die Spieler*innen nach der aktuellen Rangliste an die Tische verteilt. So

spielten die aktuell Besten gegen die Besten und Schlechtesten gegen die Schlechtesten, was dem Ganzen eine neue Spannung gab. In der letzten Runde wurde Molotow light (zum Schluss noch etwas Zufall) gespielt. Der Trumpf war zu Beginn unbekannt. Die erste Farbe, die jemand nicht bedienen konnte, wurde Trumpf. Nach dem alle vier Runden gespielt und die Punkte ausgezählt waren, folgte die Randverkündigung. Die ersten drei Ränge erhielten einen grossen Grättimann und der letzte Platz ein Sauschwänzli zum Grättimann dazu.

Herzlichen Dank für alle Teilnehmer*innen. Wir freuen uns, wenn es im nächsten Jahr wieder einen Bänze-Jass geben wird.

Für den MV Lampenberg, **Nicole Gysin**



Bild oben: Die Jasser am Spielen



Rang 1-3 (von rechts nach links)

Begegnungsnachmittag FV Lampenberg - Ein zauberhafter Nachmittag

„Die wahre Magie liegt nicht in Tricks, sondern in der Freude, die sie in den Herzen der Menschen weckt.“ (David Copperfield)

„Magie beginnt dort, wo wir für einen Moment wieder staunen wie Kinder“ (AutorIn unbekannt)

(fs) Am 3. Dezember 2025 lud der Frauenverein Lampenberg zu einem ganz besonderen Begegnungsnachmittag und auch zum 3. Türchen des begehbaren Adventskalenders von Lampenberg ein. Bei winterlichem Wetter versammelten sich einige Besucherinnen und Besucher im Foyer der Mehrzweckhalle, um gemeinsam einen zauberhaften Nachmittag zu erleben – und diese Beschreibung war wörtlich zu nehmen. Denn ein Highlight des Anlasses war die mit Spannung erwartete Zaubershow des bekannten Zauberers **Martini aus Bern**. Mit charmantem Humor, verblüffenden Tricks und überraschenden Momenten zog er sowohl die Kinder als auch die Erwachsenen in seinen Bann. Staunen und herzhaftes Lachen wechselten sich ab, während Martini das Publikum immer wieder ins Geschehen einbezog.



Bild oben: Zauberer Martini aus Bern

Der Begegnungsnachmittag war bewusst für alle Altersklassen gestaltet. Während die Kinder begeistert über die magischen Darbietungen rätselten, genossen die Erwachsenen die gemütliche Atmosphäre,

die angeregten Gespräche und das liebevoll vorbereitete kulinarische Angebot des Frauenvereins. Feine belegte Brötli vom Hof Grütsch, Grätti-Manne und Guetzli und Kaffee sorgten dafür, dass niemand hungrig blieb.

Nun ein paar Worte zum Star-Gast des Nachmittags: Zauberer Martini kommt aus Bern und habe laut einem Interview, welches nachzulesen ist auf seiner Homepage, schon als Schulbub gerne seinem Onkel beim Zaubern zugehört und startete so klassisch mit einigen Kartentricks.

Er selbst sagt von sich, dass er eine «Täuschungskunst» betreibt, welche gut geübt und perfektioniert einen genialen Effekt habe auf das Publikum. Zu seinem Repertoire zählen die Tischzauberei, Kartenmagie, Mikromagie und ist allgemein interessiert an allen Bereichen der Magie. Jedoch beschränkt er sich eher auf kleine Requisiten und nutzt nicht Grosse, wie David Copperfield und Co., welche ganze Lagerhallen füllen mit ihrem Showmaterial. Er ist Mitglied im Magischen Club Bern (MCB) und tritt ab und zu in einem Restaurant in Bern auf. Am liebsten lasse er sich für Feste engagieren wie Geburtstage, Hochzeiten, Firmenfeste oder Jubiläen, etc. Bei der Frage danach, wie man denn zu einem «richtigen Zauberer werde» antwortete er: man könne mit einem Zauberkasten beginnen, einem Buch oder einem Vorbild. Zudem kann man stets Mitglied in einem Zauberclub werden, zum Beispiel dem MCB. Jedoch gehört dazu viel Selbststudium mit Büchern und stundenlangem Üben zuhause. Bei Interesse an einer «Ausbildung zum Zauberer» oder bei Fragen dazu kann man sich immer gerne an ihn wenden



In einem breiten Berner Dialekt begrüßte der Zauberer Martini gemütlich und entschleunigt die Gäste und baute dabei sein Zauber-Tischli auf. Seine Show sollte unter dem Motto «Spas und Magie» stehen. Schon begann er mit seinem ersten Trick, einem Metallbechertrick, wo er auf verschiedenen Arten und Weisen kleine Mini-Fussbälle verschwinden und wieder hervorzaubern konnte ganz à la Hütchenspiel. Bereits nach den ersten Tricks hörte man aus vielen Kindermündern sagen: «Häää, wie goht das?» und das eine oder andere Gemurmel oder Raunen ging durch das Publikum. Zu seinen Tricks redete Zauberer Martini ununterbrochen und führte mit wirklich viel Humor durch seine Show. Er interagierte auch mit dem Publikum und ein Mädchen durfte beim nächsten Trick mit bunten «Bändeli» assistieren. Anschliessend folgte ein Kartentrick mit einer vermeintlichen «Flaute», da im ersten Moment die durch das Publikum ausgesuchte Karte nicht richtig ermittelt wurde. Jedoch überraschte er mit der versteckten Karte in seinem Schuh mit der doch richtigen Karte – alles klar kalkuliert. Wie es funktioniert hat? Keine Ahnung ;-)! Langweilig wurde niemandem beim Zuschauen der Tricks, denn der eine Trick jagte den nächsten und nur selten konnte man sich erklären, wie das hätte funktionieren können – Magie vielleicht? Bei einem weiteren Trick durfte Andrina assistieren bei einem Trick mit schönen Tüchern, die zusammengeknotet wurden und sich von Zauberhand wieder auflösten – unerklärlich! Klassische Tricks mit tellergrossen Ringen (Elefanteneheringen wie er sie nannte) sowie



mit einem Stoffbeutel und einem Ei folgten. Als Zugabe fragte er das Publikum, ob es noch eine Einlage von ihm wolle? Er zauberte eine Einlage hervor (jedoch eine Schuheinlage) und hatte so wieder ein Gelächter im Publikum hervorgezaubert. Die Zeit verflieg sehr schnell und Zauberer Martini beendete seine Show. Er blieb nach der Vorstellung noch im Saal und knotete den Kindern aus Ballons ein paar Tiere.

Für die Besuchenden stand nun ein feines Zvieri-Bufferet bereit, organisiert durch den Frauenverein Lampenberg. Feine "Grättimanne" und "Belegte Brötli" vom Grüttsch waren schön bereitgestellt und man durfte es sich schmecken lassen. Auch an diversen Getränken und Guetzli durfte man sich bedienen.

Der Anlass bot eine wunderbare Gelegenheit, sich in der Adventszeit zu treffen, auszutauschen und gemeinsam besondere Momente zu erleben. Die vielen strahlenden Gesichter zeigten, wie sehr solche Begegnungen im Dorf geschätzt werden.

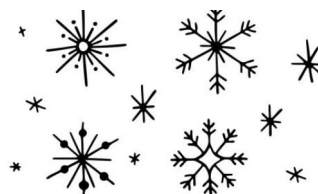
Ein herzliches Dankeschön geht an den Frauenverein Lampenberg für die Organisation dieses gelungenen Nachmittags – und selbstverständlich an Zauberer Martini, der Lampenberg für ein paar Stunden in eine kleine Welt voller Magie verwandelte und so manche Kinderaugen leuchten liess.



Schlittelfreuden - ganz abenteuerlich (im Januar 2025)

(Er) Von unsrem Küchenfenster aus haben wir Blick zum Reservoir und dort erblickte ich auf Distanz ein Gefährt wie eine Art Kleintraktor das Strässchen rauffahren. Wie sich dann herausstellte, war es Daniel Schwob, der seinen Rasentraktor als «Schlepplift» für die schlittelnden Kinder umfunktioniert hatte. Auf meine Anfrage erklärte er, dass das Reservoir-Strässchen eigentlich eine ideale Schlittelpiste wäre, würde nicht nach zwei Abfahrten bereits der Schnee schon weggefeigt und müssten dann die Schlitten auf dem blossen Teer fahren. So liess er sich von den Pistenfahrzeugen inspirieren und fährt nach frischem Schneefall mit den breiten Pneus seines Rasentraktors das Strässchen rauf und runter, die Radabdrücke lückenlos nebeneinander setzend. Während der Nacht, wenn es unter 0 Grad ist, gefriert der Schneebeleg und so festgepresst hält er viel länger. Um den Kindern den Spass etwas müheloser zu machen, hat er hinter dem Rasentraktor ein Brett angebaut, lässt die Kinder darauf sitzen und zieht sie so hoch. Das macht natürlich doppelt Spass, sowohl den Kindern, wie auch dem findigen Vater, der findet, wenn man diese Möglichkeit schon hinter dem Haus habe, hätte er sich doch etwas einfallen lassen wollen.

Winterfreuden auf dem Lampenberg! Herrlich!



Daniel Schwob mit seinem Rasenmähtraktor



Daniel Schwob mit seinen Gästen auf dem Rasenmähtraktor:



Tochter Ladina, Schwester Sabine Gysin und verdeckt von Sabine auch Tochter Leonie, die Schlitten im Schlepptau hinten angehängt.

Holzschlag im Forchenried

Holz, soweit das Auge reicht!



Ernst Schmutz Junior im Forchenried neben den Baumstammstapel (Polter)

(Er) In den ersten Tagen dieses Jahres leuchteten frisch geschlagene riesige Holzstapel am Waldrand. Rund 500 m³ Holz liess Landwirt Ernst Schmutz Junior von der Abendsmatt in seinem Misch-Wald im Forchenried schlagen. Es sind Birken, Buchen, Eschen, Weisstannen und Ahorn darunter. Dieses Waldstück war seit längerer Zeit nicht mehr regelmässig bewirtschaftet worden. Einige alte Bäume warfen viel Schatten, der dem Jungwuchs das Licht nahm und diese auch dürr werden liess. Zudem lassen intensive Sonneneinstrahlung und Wind den Boden schnell austrocknen. Ernst Schmutz Junior begutachtete den Bestand und beschloss dann mit dem zuständigen Förster das zu schlagende Holz anzeichnen zu lassen.

Der Forstunternehmer Bigler aus Oberdorf holzte diese Bäume und schichtete sie am Waldrand zu hohen Stapeln. Einen Teil davon behält die Familie Schmutz als Brennholz, den Hauptteil aber übernahm Forstunternehmer Bigler selbst zur Weiterverwertung und so wird ein Transporter nach dem andern die Stämme abtransportieren.

Stehen geblieben sind alle Eichen, da sie sich zwischen dem Altbestand behauptet haben, gesund sind und noch weiter wachsen werden. Auch gesunde Föhren durften stehen bleiben, da kein Kahlschlag entstehen sollte. Zudem kommen sie mit dem eher trockenen Standort gut zurecht. Dasselbe gilt für noch vitale Weisstannen, auch sie vertragen die herrschenden klimatischen Bedingungen.

Ernst Schmutz Jun. wurde vom Lions Club, (der sich für die bürgerliche, soziale und allgemeine Entwicklung der Gesellschaft einsetzt) kontaktiert, da dieser die naturnahe Bewirtschaftung erkannte und unterstützen wollte. So wurde beschlossen, dass sie sich vor allem mit Arbeitseinsatz an der Bepflanzung des Waldrandes mit Sträuchern engagieren werden im Zuge der Biodiversität. Ernst Schmutz hat sich eine Sträuchermischung zusammen stellen lassen von einem Fachmann. Im Waldinnern plant er die Aufforstung mit je dreissig Eichen und Lärchen sowie zehn Douglasien. Den bestehenden Jungwuchs will er aktiv fördern. So darf man in Zukunft gespannt der Entwicklung des verjüngten, den veränderten klimatischen Bedingungen gerecht werdenden Waldstückes, beim Gedeihen zusehen können.

Skitag 2026 - MTV Lampenberg - Hoch-Ybrig

Auch in diesem Winter fand der traditionelle Skitag des MTV Lampenberg wieder statt. Dieses Jahr führte uns der Sägesser-Car in die Zentralschweiz nach Hoch-Ybrig. Die Turnfahrt 2025 fand in diesem Gebiet statt. Aus diesem Grund, wollten die Turner wissen, wie es dort im Winter aussieht. Am frühen Samstagmorgen des 7. Februar trafen sich 39 Schneesportler und eine Wandergruppe beim Schulhaus Lampenberg und pünktlich um 6:00 Uhr startete der Bus ins Tal. Bereits kurz nach 8:00 Uhr kamen wir, mit Weggli und Kaffee gestärkt, entspannt an der Talstation Unteriberg Weglosen an. Nachdem die Tageskarten verteilt waren, gelangten wir mit der im 2025 neubauten Gondelbahn ins Skigebiet Hoch-Ybrig. Die 6er Sesselbahn Hesisbol hatte am Morgen eine kleine Panne und war somit erst ab ca. 10:00 in Betrieb. Das Verursachte ein bisschen längere Wartezeiten an den anderen Liften. In verschiedenen Gruppen wurden mehr oder weniger rasant die abwechslungsreichen Pisten des Skigebiets erkundet. Die Mittagspausen wurden individuell abgehalten. Die grosse Auswahl an verschiedenen Restaurants begeisterte. Die Pistenverhältnisse waren des ganzen Tages in guten Bedingungen. Der grosszügige Funpark mit Sprungschanzen, mit einem riesigen Luftkissen das eine weiche Landung garantiert, war vor allem bei den jüngeren Teilnehmern sehr beliebt. Pünktlich um 16:30 Uhr fanden sich alle Teilnehmer-Innen erfreulicherweise ohne irgendwelche Verletzungen oder Blessuren wieder beim Bus ein. Manch einer genoss bei der angenehmen Rückfahrt Erholung von den Strapazen in Form eines Nickerchens, andere liessen den Tag in angeregten Gesprächen Revue passieren. Besten Dank an alle nicht MTV Mitglieder, welche jedes Jahr mitkommen und wir so zusammen einen schönen Skitag geniessen

können. Wir freuen uns heute schon auf die Ausgabe 2027. Wohin, wird sich noch weisen.

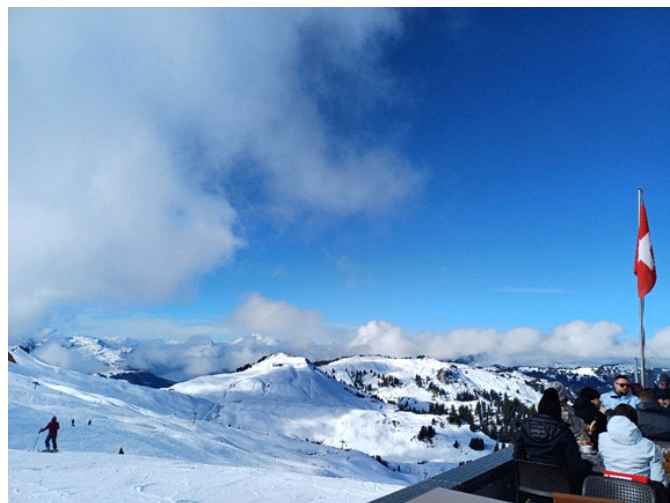


Bild 1 oben: Ausblick vom Restaurant Sternen



Bild 2: Ankunft Talstation Unteriberg Weglosen



Bild 3: Mittagspause auf der Laucheren

von Raphael Grossmann, MTV Lampenberg

Wintergemüse - Ein Beitrag von Susanne Stephan

Gerade im Winter ist eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen für das Immunsystem besonders wichtig. Die Auswahl an saisonalem Gemüse ist im Gegensatz zum Sommer nicht ganz so vielfältig. Doch auch der Winter hat vitaminreiches Saisongemüse zu bieten.

Chinakohl

Chinakohl – auch Pekingkohl genannt – hat fast ganzjährig Saison. Er verträgt Temperaturen bis minus sechs Grad und ist zwischen April und Februar aus der Schweiz erhältlich. Der Chinakohl ist vor allem in asiatischen Gerichten beliebt und wird sowohl roh in Salaten als auch gekocht verwendet. Chinakohl punktet mit viel Vitamin C und Nahrungsfasern. Zudem liefert er Folat, welches in der Schweiz ein Mangelvitamin ist. Roh deckt eine Portion von 100 Gramm bereits einen Viertel des Tagesbedarfs an Folat. Im Gegensatz zu anderen Kohllarten ist Chinakohl leicht verdaulich und bläht nicht. Chinakohl kann im Gemüsefach des Kühlschranks bis zu zehn Tage gelagert werden. Am besten wird er in ein Küchentuch eingewickelt. Angeschnitten sollte er in Alu-Folie verpackt werden. Sein zarter, leicht süsslicher Geschmack und die knackige Textur machen ihn zu einer hervorragenden Zutat in Salaten, Suppen und Eintöpfen. Gekocht wird er am besten im Wok oder durch Mitkochen in Suppen und Eintöpfen. Als Garzeit reichen acht bis zehn Minuten.

Es macht Sinn, den Chinakohl öfter roh zu essen, denn das im Chinakohl enthaltene Folat ist hitzeempfindlich. Besonders lecker schmeckt er als Salat mit Nüssen, Äpfeln oder Orangen kombinieren. In der koreanischen Küche ist Chinakohl in fermentierter Form als «Kimchi» bekannt.

Die Zubereitung von Kimchi beinhaltet das Einlegen des Gemüses in eine Würzpaste aus Chili-Pulver, Knoblauch, Ingwer, Fischsauce und anderen Zutaten, die je nach Rezept variieren können. Durch die Fermentation ist Kimchi lange haltbar. Kimchi schmeckt leicht säuerlich und schmeckt beispielsweise als Kimchi-Nudelsuppe.



Bild oben: Chinakohl



Bild oben: Chinakohl in fermentierter Form = "Kimchi"

Chicorée

Ursprünglich stammt der Chicorée aus Belgien. Deshalb ist er auch unter dem Namen «Brüssler» nach der belgischen Hauptstadt Brüssel bekannt. Die grössten Anbauggebiete liegen in Belgien, den Niederlanden und Frankreich. Chicorée ist ein Wintergemüse, welches die Dunkelheit liebt. Licht und Wärme mag er hingegen gar nicht. Deshalb wächst er nach dem Roden der Wurzeln nicht auf dem Feld, sondern in kühlen Räumen ohne Lichteinfall. Dort treibt er aus und kann danach geerntet werden. Je kleiner die Blätter sind, desto zarter ist der Geschmack. Ist der Chicorée grünlich, hat er im Anbau Licht abbekommen. Dann bildet er gemeinsam mit dem Farbstoff Chlorophyll Bitterstoffe. Diesen werden zwar gesundheitsfördernde Eigenschaften zugesprochen, doch der bittere Geschmack wird von vielen weniger geschätzt. Um die Bitterstoffe zu minimieren, kann der Salat geschnitten und kurz in warmes Wasser eingelegt werden.

Dadurch gehen jedoch doch nicht nur die Bitterstoffe, sondern auch Vitamine und Mineralstoffe verloren.

Chicorée ist reich an Beta-Carotin und liefert zudem Folat und Mangan. Zudem enthält er lösliche Nahrungsfasern, welche präbiotisch wirken. Das heisst, dass sie positiven Bakterien im Darm als Nahrung und somit gesundheitsfördernd wirken.

Chicorée schmeckt sowohl im Ofen gegart, gebraten oder gegrillt. Auch in Salaten kombiniert mit Mandarinen, Äpfeln, Nüssen oder Avocado schmeckt er hervorragend. Die schaufelförmigen Blätter eignen sich zudem gut zum Dippen, beispielsweise zum Apéro.



Bild oben: Chicorée

Federkohl

Federkohl war unter der englischen Bezeichnung «Kale» als gesunder Superfood-Trend in aller Munde. Obwohl der Hype um den Grünkohl abgeflacht ist, ist er als Winter-Gemüse nicht weniger wertvoll geworden: Er enthält eine Vielzahl an gesundheitsförderlichen Inhaltsstoffen wie Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Er ist reich an Nahrungsfasern, Vitamin C, Folat, Calcium und Beta-Carotin. Letzteres kann unser Körper zu Vitamin A umwandeln, welches für das Immunsystem, das Sehvermögen und die Gesundheit der Haut eine wichtige Rolle spielt. Zudem liefert Federkohl Vitamin B2, Vitamin B6 und Kalium. Die grünen herben Blätter enthalten reichlich sekundäre Pflanzenstoffe, welchen vielerlei positive Wirkungen auf unsere Gesundheit zugesprochen werden.

Federkohl mag es kalt. Selbst Temperaturen von bis zu minus 15 Grad Celsius können ihm nichts anhaben. Ganz im Gegenteil: Durch Kälte entwickelt er erst sein typisch herb-süßliches Aroma. Das Wintergemüse kann von November

bis Mitte April geerntet werden. Die Blätter sind im Gemüsefach des Kühlschranks ungefähr eine Woche haltbar.

In der Küche punktet Federkohl mit besonders vielseitigen Einsatzmöglichkeiten. Junge, zarte Blätter können roh in Salaten verwendet werden. Die älteren, herberen Blätter eignen sich zum Dünsten oder für Eintöpfe und Aufläufe. Zudem schmeckt Federkohl auch in Smoothies oder kann im Ofen zu knusprigen Chips gebacken werden. Federkohl-Chips sind ein leckerer Snack, passen aber auch als Topping auf Salate oder Suppen.



Bild oben: Federkohl

Wandergruppe Ref. Kirche Wanderung von Hölstein nach Sissach

(Er) Nach dem Erfolg im vergangenen Jahr, hat die Evang.-ref. Kirchgemeinde Bennwil-Hölstein-Lampenberg wieder ein Programm mit verschiedenen Wander-Angeboten zusammengestellt. Schon in der dritten Januar-Woche starteten wir bei kalten 1° Celsius aber bei strahlendem Sonnenschein in Hölstein und wanderten Richtung Leuenberg. Kurz nach dem Hof Leuenberg bogen wir rechts ab und stiegen auf dem Feldweg bergauf. Regina Rohrbach führte die dreizehnköpfige Gruppe an, die nach dem Hauptanstieg eine wohlverdiente Pause einlegte.

Evelyne Herrmann während einigen Jahren Bäume und Beerensträucher geschnitten und Früchte gepflückt hatte.



Die Teilnehmer waren bunt gemischt und kamen aus Liestal, Hölstein, Bubendorf, Lampenberg und Bennwil. Die meisten kannten sich, aber auch einige neue Bekanntschaften wurden mit Gesprächen geknüpft.

Nicht lange danach genossen wir bereits den Ausblick auf die Sissacher-Fluh, die oberhalb unserer Zieldestination prangte. Unser Weg bog nach links zum Fiechter-Hof und dann rechts, dem Waldrand entlang durch die Baumgärten, wo

Von der Zunzger Waldhütte führte der Weg die zuvor bergan begangenen 220m nun wieder bergab hinunter am Hardhof vorbei. Bald schon hatten wir Blick auf den Büchel bei Zunzgen, der bei einer Nacht und Nebel-Aktion zur 700 Jahr-Feier von einigen verschwiegene Dorfbewohnern mit einer Holz-Burg gekrönt worden war. Der Kanton beharrt darauf, dass diese in einer archäologischen Schutzzone errichtet, wieder abgerissen werden müsse, wogegen sich aber Dorfbewohner aussprechen, die sie gerne erhalten wollen.



Unsere Wandergruppe strebte nun Sissach zu und sah sich plötzlich gedrittelt. Die vordersten vier Wanderer zielten auf Zunzgen zu und teilten sich oberhalb des Dorfes auch noch in je zwei Wanderer auf, wohingegen der Grossteil der Gruppe gegen Schloss Ebenrain wanderte. Diese unbeabsichtigte Aufteilung beeinträchtigte aber das beinahe zeitgleiche Eintreffen im Café Caprice nicht.

Unter Lachen und Erzählen bestellten wir unsere wohlverdienten Getränke oder Desserts und stiegen dann Programm gemäss um fünf Uhr in den Zug. Besonders genossen haben wir, dass es um diese Zeit nun doch noch hell war und erst zurück in Hölstein dann die Dämmerung einsetzte. Schon beinahe erstes Frühlings-Vorahnen!

Auf der nächsten Seite finden Sie das Jahresprogramm 2026 der Wandergruppe von der Reformierten Kirche Bennwil-Hölstein-Lampenberg. Weitere Informationen sind auch auf der darauf angegebenen Homepage zu finden.



Bild: Die Wandergruppe beim verdienten Dessert

Jahresprogramm Wandergruppe Reformierte Kirche

Bennwil-Hölstein-Lampenberg

Datum	Wanderung	Zeit	km	↑	↓	Anforderung
Di, 20.01.26	Hölstein-Sissach. Retour mit ÖV Leitung: Regina Rohrbach	2.5 h	9 km	220m	220m	**
Di, 03.03.26	Rundwanderung: Bärenwil Start: 13.45 Uhr Hölstein Station Leitung: Regina Rohrbach	1 5/4 h	5.7 km	150m	150m	**
Mo, 30.03.26	Rundwanderung: Bennwil-Birchhöhe-Dielenbergerflueh-Bennwil Leitung: Roland Steinle	4.5 h	11km	550m	550m	***
Fr, 01.05.26	Frühlingsrundwanderung Leitung: Roland Steinle	4.5 h	16km	300m	300m	***
Do, 11.06.26	Gasteren-Tal Leitung: Raphael Hadorn	3h	8.3km	52m	400m	**
Di, 11.08.26	Rundwanderung Hallwilersee Abkürzen mit Schiff möglich Leitung: Karin Jauslin	4.5h	21km	0m	0m	*
Mi, 09.09.26	Rundwanderung: Langenbruck-Bölchenflueh Leitung: Karin Jauslin	3h	9km	445m	445m	***
Fr, 16.10.26	Oberdorf SO – Weissenstein Leitung: Karin Jauslin	2.5h	5.2km	680m	0m	***
Do, 05.11.26	Wolfsschlucht und Bärenloch Leitung: Raphael Hadorn	2.5h	4.6km	385m	300m	***

Anforderungen:

- * = sehr leicht
- ** = leicht
- *** = mittlere Anforderungen
- **** = anspruchsvoll
- ***** = sehr anspruchsvoll

Detailinformationen zu den Wanderungen und zur Anmeldung finden sie jeweils 2 Wochen vor der Wanderung auf der Webseite: www.ref-behoela.ch/wandergruppe

Wildpflanzen - "Die Vogelmiere"

Anfang Februar. Die Böden sind noch hart gefroren und am Morgen liegen die Felder noch weiss schimmernd unter der Kälte. Gedanken an frische, zarte Lebensmittel aus dem Garten oder vom Feld werden meist auf den Frühling verschoben. Und doch sind die Pflanzen da.



Die Vogelmiere wächst auch in Blumenkästen oder Pflanztöpfen

Ein genauer Blick, etwas Laub oder Schnee beiseitegeschoben und mitten im Winter trotz ein unscheinbares kraftvolles Pflänzchen der Kälte. Die Vogelmiere, in der Baselbieter Mundart auch „Hüenerdarm“ genannt. Sie wächst praktisch das ganze Jahr, selbst unter Schnee auf nährstoffreichen, feuchten und humosen Böden an halbschattigen Standorten. Die Stängel ziehen dem Boden entlang, die eiförmigen Blättchen laufen in eine Spitze aus.

Für mich sind die kleinen, weissen Blüten die ersten leisen Boten des nahen Frühlings. Sie wirken wie winzige Sterne, jeder einzeln auf einem Stängel aus der Blattachse wachsend. Auf den ersten Blick scheinen sie zehn Blütenblätter zu haben, schaut man genauer hin, sind es fünf stark eingekerbte. Zieht man den Stängel sorgfältig an zwei Enden auseinander, reisst die äussere Struktur und die weissen

Gefässsstränge werden sichtbar, sie erinnern tatsächlich an kleine Hünderdärme und erklären so ihren Namen.

Die Vogelmiere überzeugt auch mit ihren Inhalten. Sie enthält Mineralstoffe, Spurenelemente, Vitamin C, B-Vitamine sowie wertvolle Schleimstoffe und weitere sekundäre Pflanzenstoffe. Sie wird in der Pflanzenkunde als nährstoffreiche Wildpflanze beschrieben, die traditionell in verschiedenen Regionen genutzt wurde.

Kulinarisch lässt sich die Vogelmiere vielseitig einsetzen. Sie passt gut in einen Salat (mit anderen Blattpflanzen oder Tomaten), als frischer Snack oder im Smoothie. Ihr Geschmack ist erfrischend-mild und erinnert an Erbsen oder jungen Mais.

Wenn es rasch gehen soll, liefert ein grünes Wasser schnell Energie. Eine Handvoll Vogelmiere mit ½ Liter Wasser mixen und absieben. So verzichten wir auf die Ballaststoffe, während Mineralstoffe und sekundären Pflanzenstoffe vom Körper besonders schnell aufgenommen werden. Die Vogelmiere wirkt reinigend und kräftigend auf den ganzen Körper. Der abgesiebte Rest muss nicht weggeworfen werden, er passt vorzüglich in eine Salatsauce, in Quark, zu Gemüse oder, falls man ihn nicht essen mag, als Dünger für Pflanzen. Grünes Wasser lässt sich mit fast allen essbaren Wildpflanzen oder auch Gewürzen zubereiten.



Die weissen Blüten der Vogelmiere

Wer es lieber warm mag, kann zwei Teelöffel Kraut mit einem Viertelliter siedendem Wasser übergießen und zehn Minuten ziehen lassen.

Dank ihres hohen Chlorophyllgehalts zählt die Vogelmiere in Kombination mit Löwenzahn, Brunnenkresse und Brennnessel als ideale Energiequelle wenn die Frühjahrsmüdigkeit anklopft.



Kurze Vorstellung von Elisabeth Brillo

Nachdem im 2025 im „Ärpslizeller“ ein Bericht zu einer Wildpflanzenwanderung von mir erschienen ist, wurde ich angefragt zu Wildpflanzen zu schreiben. Das mache ich gerne.

Wir wohnen seit knapp 8 Jahren in Lampenberg. Beruflich arbeite ich als Teamleiterin bei SBB Cargo im Vertrieb.

Als psychosoziale Beraterin habe ich vor sechs Jahren angefangen mich intensiv mit Wildpflanzen und ihren Wirkungen zu beschäftigen. Mich fasziniert die

Wechselwirkung der Natur, insbesondere der Wildpflanzen auf unser psychisches und körperliches Befinden.

Gemeinsam mit meiner Schwester Margret Schmutz organisiere ich seit fünf Jahren Wildpflanzenwanderungen und Teamevents.



von Elisabeth Brillo

SAVE THE DATE



JUBILÄUMSKONZERT

SAMSTAG

28. MÄRZ

Platzreservierungen via QR-Code

Wir freuen uns auf euch!



Anzeige Weiherfest 24. April 2026 - Ein "Ein-Weiher-Fest" ? ;-)

Ah... Nein, Verzeihung! Ein Einweihungsfest steht vor der Tür.

(fs) Ein weiteres Datum dürfen sich die Lampenbergerinnen und Lampenberger in der Agenda notieren. In den letzten Ausgaben des Ärpslizellers wurde bereits über das Weiherprojekt auf dem Lampenberg berichtet. Sepp Nussbaumer hatte nun Neuigkeiten für die Ärpslizeller-Redaktion. Es sei nun der letzte Weiher Anfang Februar auf der Holle fertig gebaut worden. Nun organisiert das Projektteam ein Einweihungs-Weiher-Fest. Wer Interesse hat, die Weiher zu besichtigen und weitere Informationen dazu zu erhalten, darf gerne an diesem Datum zu den Weihern kommen. Weitere Informationen werden noch zu den Dorfbewohnenden gelangen.

Programm:

16.00h Beginn der offiziellen Feier

Es wird eine Art Postenlauf geben für die Besuchenden und es wird eine anschliessende Verpflegungsmöglichkeit geben mit Würsten vom Grill, Getränken und auch ein feines Kuchenbuffet.

Weitere Informationen zum Fest werden bald noch veröffentlicht.

Die OrganisatorInnen freuen sich auf Ihren Besuch!



Schulbeiträge - Wieder mit dabei in der nächsten Ausgabe

(fs) In der letzten Ärpslizellerausgabe war leider ein falscher Redaktionsschluss-Termin auf der letzten Seite vermerkt durch einen Tippfehler der Redaktion. Nun hat sich die Schule an diesem Termin orientiert und ihre Berichte haben es nun leider nicht in diese Ausgabe des Ärpslizeller geschafft. Einige davon werden dann in der Juni-Ausgabe erscheinen. Andere kann man bald auf der Homepage der Schule ansehen. Alle Berichte der Schule sind immer auf der Homepage der Schule abrufbar auf folgender Webseite:

<https://www.schule-lampenberg.ch/aktuelles/klassen-blog-sj-2025-2026>

Kindergartenfasnacht Lampenberg - Freitag, 13.02.2026

(fs) Die Kindergartenkinder durften am letzten Freitag vor den Fasnachts-/Sport-Ferien verkleidet in den Chindsgi kommen. Dieser Bitte sind die Kinder natürlich gerne gefolgt und tauchten an diesem Morgen in den unterschiedlichsten Kostümen auf. Dabei waren unter anderem ein Dinosaurier, ein Skelett, zwei Leoparden, eine Tiger-Dame, eine Mumie, Harry Potter, ein klassischer Waggis, eine Königin und eine kleine Hexe. Auch die Kindergartenlehrperson Frau Zumbrunn war als Hexe verkleidet. Den Kindergarten durften die Kinder mit bunten Luftschlangen wild dekorieren und die Kleinen hatten dabei eine Menge Spass, die Luftschlangen durch den Raum zu pusten. Danach durften die Kinder im Kostüm im Kindergarten spielen bis zur grossen Pause.



Wer hat es erfunden?

Das Skilageressen

(ds) In der Dezemberausgabe 2025 des Mitteilungsblattes der Gemeinde Lampenberg wurde berichtet, dass das Skilageressen vom vergangenen November ein Riesenerfolg gewesen war. Noch nie zuvor waren so viele Gäste gekommen. Im kleinen Saal und im Eingangsbereich war kein einziger Platz mehr frei, und es brauchte drei Serviceteams anstatt wie sonst zwei, um alle zu bedienen. Noch nie war auch ein so hoher Betrag zusammen gekommen. Doch seit wann wird eigentlich dieses Skilageressen durchgeführt und wessen Idee war das gewesen?

Im Jahre 1982 begann der damalige Lehrer Hans Buser während der Sportferien für die Lampenberger Kinder der 4. bis 6. Klasse ein Skilager durchzuführen, das auch heute noch alle zwei Jahre stattfindet. Von Anfang an dabei waren auch Bea und Claudio Lupi. Sie sorgten für das leibliche Wohl der Kinder und der Leiter, und zwar 25 Jahre lang.

Bald war aber klar, dass das Lager für manche Familien, vor allem auch für solche, die gleichzeitig mehr als ein Kind teilnehmen lassen konnten, eine grössere finanzielle Belastung darstellte. Die Frage war: Wie kann man die Kosten senken? Der leidenschaftliche Koch Claudio Lupi hatte nun die Idee, die Angehörigen der Kinder und die Dorfbevölkerung an seinen Kochkünsten teilhaben zu lassen. Das Resultat: ein Essen für alle in der Turnhalle zugunsten des Skilagers. Von Anfang an wurden auch die Kinder, die in den Genuss des Lagers kommen, in die Durchführung des Anlasses eingebunden. Sie sind zuständig für das Aufstellen der Tische und Stühle, das Tischdecken, Servieren, den Getränkeausgabe, den Küchendienst und die Betreuung des Dessertbuffets, das von den Angehörigen gestiftet wird. So leisten auch die Kinder selbst und ihre Eltern ihren Beitrag zur Senkung der Kosten.

Seit bald zwanzig Jahren ist nun nicht mehr Claudio Lupi verantwortlich für die Organisation des Anlasses. Diese Aufgabe hat

Mathias Gysin übernommen, und in der Küche schwingen jetzt engagierte junge Frauen aus dem Dorf das Szepter. Und wie sie das machen, mit Herzblut und Fantasie. Jedesmal kann man sich auf ein feines Menu freuen.

Ganz herzlichen Dank an alle, die sich für diese schöne Tradition engagieren und für die, die den Anlass durch ihren Besuch und ihre Spenden grosszügig unterstützen.

Und einen besonders grossen Dank an Claudio Lupi für seine gute Idee!



Das Service-Team



Das Küchen-Team



Die Köchinnen

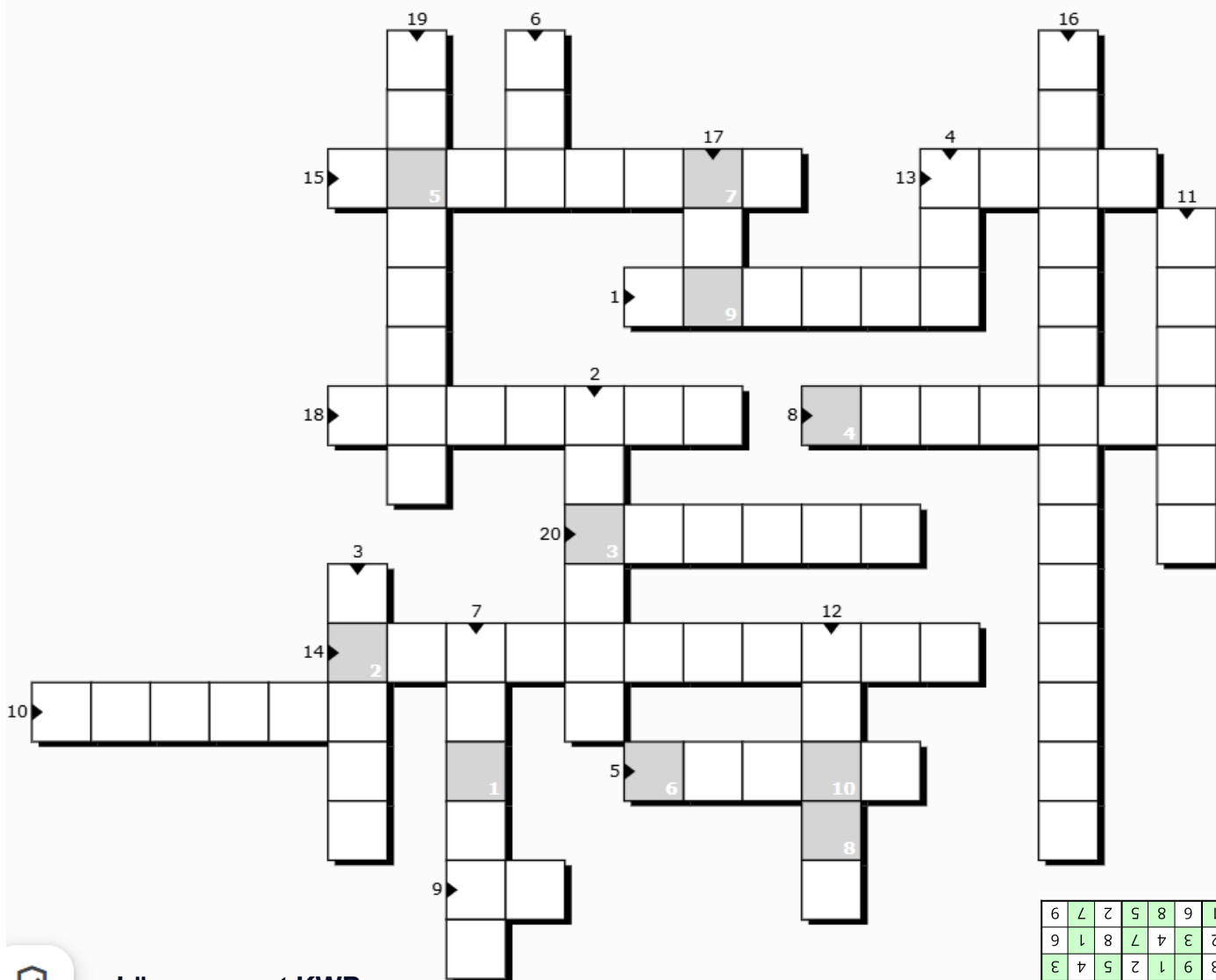
Rätsel-Spass

Kreuzworträtsel

Sudoku:

4			7		9			1
7		9	1				5	
1		3		5		9		7
5		7					3	
	3		5					8
8							6	
6		8			2		4	
		2		4		8		6
	4		6			2		9

1. Vorname 1. Goldmedaille Schweiz Olympische Winterspiele 26
2. Fermentierter Chinakohl
3. Asiatischer Bambusbär
4. Chemische Bezeichnung für Wasser
5. frz. Schnee
6. Fluss in Afrika
7. Berühmter Detektiv
8. Spanischer Maler
9. Lateinisch: und
10. Vorname Goethe
11. Autohersteller aus Japan
12. Berg in den Alpen
13. Hausgeflügel
14. Anzahl Jahre Dorf Lampenberg
15. Restaurant auf dem Lampenberg
16. Werkzeug zum Schneeräumen
17. Tier, welches Winterschlaf hält
18. Skimarke
19. Skirennfahrer m.
20. Olympische Winterspiele Austragungsort 26 (1 von 2)

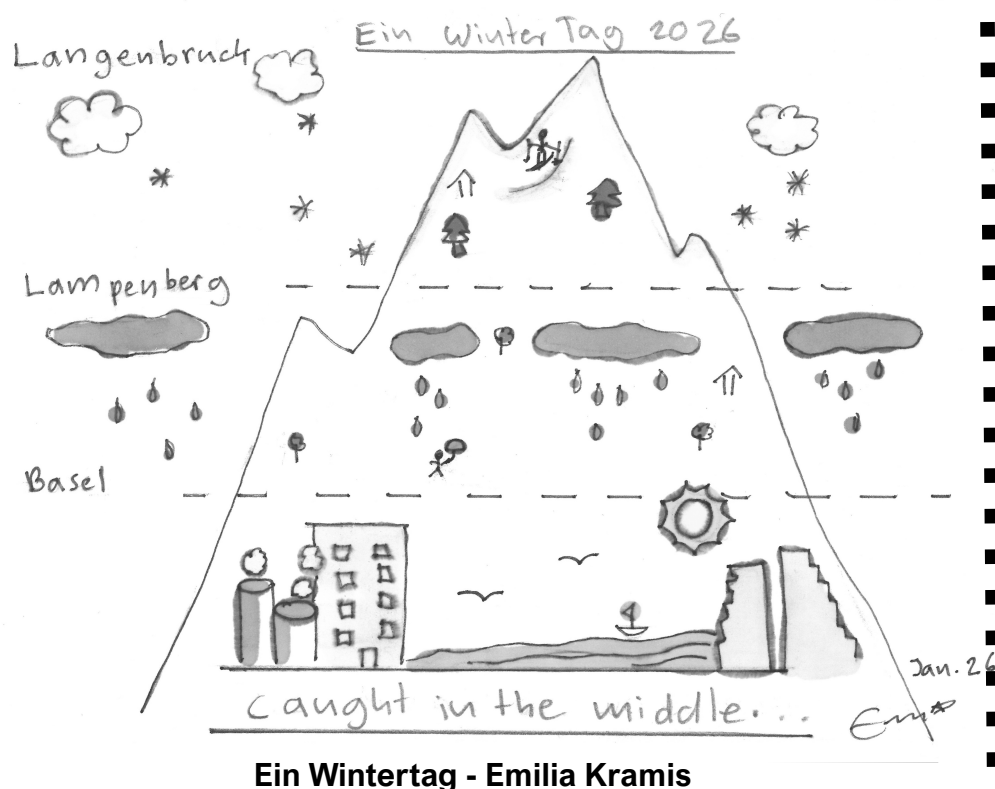


Lösungswort KWR:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Lösung Sudoku:

6	7	2	5	8	9	1	4	3
9	1	8	7	4	3	2	5	6
3	4	5	2	1	6	8	7	9
5	9	7	3	6	2	4	1	8
8	6	1	4	7	5	9	3	2
2	3	4	1	9	8	7	6	5
7	2	6	9	5	4	3	8	1
4	5	3	8	2	1	6	9	7
1	8	9	6	3	7	5	2	4



Ein Wintertag - Emilia Kramis

Impressum:

Herausgeberin:
Gemeinde Lampenberg

Redaktionsteam:

Doris Erni (Er)
doriserni@hotmail.com
061 951 20 14

Fabienne Schweizer (fs)
fabienne_schweizer@bluewin.ch
079 816 46 30

Doris Schäfer (ds)
doris.schaefer@eblcom.ch
061 951 16 13

Mariella Thomann (mt)
mariellathurner@yahoo.it
079 196 02 87 (pausiert)

Mira Straub (ms)
mira.straub-lemcke@sbl.ch

Layout dieser Ausgabe:

Fabienne Schweizer
fabienne_
schweizer@bluewin.ch
079 816 46 30

Druck:
Gemeindeverwaltung
Auflage: 260

Nächste Ausgabe:
Juni 2026 (Nr. 2)

Redaktionsschluss:
12.06.2026

AGENDA

GOTTESDIENSTE
LAMPENBERG JAN.-JUNI 26

So, 08.03.26, 10.00 h
Pfarrer Birgit Schmidhalter

7.-13.03 2026 - Ökumenische
Fastenwoche KGH Sunnewirbel

Karfreitag, 03.04.26, 10.00 h
Pfarrer Silvia Bolatzki

So, 31.05.26, 10.00 h
Jubilarengottesdienst mit
Pfarrer Raphael Hadorn

So, 14.06.26, 10.00 h
Pfarrer Raphael Hadorn
Gottesdienst mit separatem
Kinderprogramm

Dorffest "800 Joor Lampi "
05. - 06.09.2026

Mütter-/Väterberatung
Persönliche Beratungen an
verschiedenen Standorten wie:
Bretzwil, Hölstein, Lupsingen,
Oberdorf, Reigoldswil, Ziefen.
Bitte telefonisch voranmelden
unter: Bernadette Recher 079 877
72 70 mvbbr@reigoldswil.ch
Mo, Di, Do und Fr: 10:30 - 11:30 h
Mi: Stv. 13:00 - 14:00 h

VORDERE ABENDSMATT
Allgemeine Öffnungszeiten:
Montag - Samstag: 14.00 - 18.00h

Familie Schmutz
Abendsmatt 14
4432 Lampenberg
061951 10 24
infoabendsmatt.ch

RESTAURANT REBLAUBE
Obermattwegg 2
4432 Lampenberg
061 951 10 51
Mo & Di Ruhetag
Mi - Fr: 09.00 - 24.00 h
Sa: 11.00 h - 24.00 h
So: 11.00 h - 22.00 h