

REZEPT

Brüsseler-Schinken-Auflauf

«Clafoutis» – Brüsseler-Schinken-Auflauf (clafoutis aux endives et jambon). **Zutaten (für 4 Pers.):** 1. 3 Stk. Brüsseler; 3 Eier; 90g Mehl; 3dl Milch; 75g Speck; 150g Schinken; Petersilie, Salz und Pfeffer.



**Zubereitung:** 1. Brüsseler waschen und in 1–2 cm breite Stücke schneiden. Im Salzwasser 8–10 Min. weichkochen. 2. Eier verklopfen, Mehl begeben, wenn die Mischung homogen wird, Gewürze begeben. 3. Brüsseler und Eier in eine passende Gratinform geben, gewürfelte Speck und Schinken darüberstreuen, bei 180°C während 30 Min. gratinieren. 4. Vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen, heiss servieren. **Variante:** Anstelle von Brüsseler Lauch verwenden. 2 kleine Lauchstängel mit dem grünen Teil in 2 cm breite Stücke schneiden und ebenfalls während 10 Min. in kochendem Salzwasser weichkochen. pam

Quelle: Union des paysannes et femmes rurales genevoises – UPFG. Mehr Rezepte auf: www.landwirtschaft.ch/ernaehrung

GESUNDHEIT

Mit Ingwer gegen die Erkältung



Der hausgemachte Aufguss mit frischem Ingwer enthält eine bedeutend höhere Konzentration der wirksamen Inhaltsstoffe als Beuteltee. **Zubereitung:** 4–6 dünne Scheiben frischen Ingwer in heisses Wasser geben und 10 Min. ziehen lassen. Danach den Saft einer halben Zitrone (je nach Geschmack) und 1–2 EL Honig begeben. pam

GARTEN: Beeren- und Blütensträucher

Guter Schnitt fördert Wachstum

Ein regelmässiger Unterhaltsschnitt zwischen November und März ist die wichtigste Pflegemassnahme für Beeren- und Blütensträucher. Er fördert ein gesundes Wachstum, einen reichen Blütenflor und Beerenertrag.

PAUL STALDER\*

Jeder Strauch hat seine arttypische Form: aufrecht wachsend, flach wachsend, hängendes Wachstum usw. Ein fachgerechter Schnitt nimmt auf die natürliche Form eines Strauches Rücksicht. Im Winter, wenn Sträucher kein Laub tragen, kommt ihr natürliches Aussehen voll zum Vorschein.

Blütensträucher, die in eine Zwangsform geschnitten werden, verlieren einen Teil ihres Zierwertes. Deshalb werden bei Sträuchern keine Äste angeschnitten wie etwa bei Obstbäumen. Altes Holz wird bis zum Wurzelstock zurückgeschnitten. Sind einzelne Äste zu lang geworden, diese auf die Seitentriebe zurückschneiden.

Diese Sträucher nicht

Frühlingslieder, Magnolien oder Rhododendren werden nur geschnitten, wenn diese zu gross werden. Diese Sträucher tragen einen starken Schnitt schlecht. Ausserdem blühen sie am alten Holz umso schöner. Um das Volumen zu verkleinern, werden ganze Äste bis auf kleine Seitentriebe weggeschnitten, und nur so viel wie notwendig.

Volumenkontrolle

Werden Sträucher zu gross oder ist der Standort zu klein, so wird in mehrjähriges Holz geschnitten. Überzählige störende Triebe werden ganz oder bis zu einem Seitentrieb zurückgeschnitten. Störende einjährige Triebe werden ganz weggeschnitten. Bei den meisten Sträuchern ist es so möglich, das Volumen in gewissen Grenzen zu halten. Darf ein Strauch



Beeren- wie auch Blütensträucher von der Basis her gut ausschneiden. (Bilder: Paul Stalder)



Zweijährige Triebe von Forsythien mit einem dichten Knospensatz.



Eine gut ausgeschnittene Zierjohannisbeere blüht über viele Jahre.

sich auf eine Seite ausbreiten, so soll vor allem dort geschnitten werden, wo die Zweige stören. Der Strauch erhält so eine Fluchtmöglichkeit.

Blüte fördern

Beeren- oder Blütensträucher reagieren sehr gut auf einen fachgerechten Schnitt. Dabei ist es wichtig, zu wissen, in welchem Alter die jeweiligen Triebe am schönsten blühen und tragen. Bei vielen Beeren- und Blü-

tensträuchern werden ein- bis dreijährige Triebe besonders gefördert. Sträucher, die an mehrjährigen Zweigen blühen und Früchte tragen, werden beim Schnitt bevorzugt (Johannisbeeren, Stachelbeeren, Forsythien, Zierjohannisbeeren, Weigelien u. a. m.).

Verjüngungsschnitt

Beeren- und Blütensträucher, die über Jahre nicht geschnitten werden, altern frühzeitig. Ein regelmässiger Schnitt verhindert dies. So können gepflegte Johannisbeeren in einem Alter von 50 Jahren noch wuchsfreudig sein und einen hohen, regelmässigen Fruchtbehang mit guter Qualität aufweisen. Werden Sträucher vernachlässigt, geht der Blütenflor zurück. Bei Beerensträuchern werden die Beeren immer kleiner, und die Qualität nimmt ab.

Alter der Triebe erkennen

Einjährige Triebe sind meistens Ruten ohne Seitentriebe. Zweijähriges Holz zeichnet sich aus als Ruten mit einfachen Seitentrieben. Erst im dritten Jahr wird der Ast dichter. Dann bilden sich auf den Seitentrieben neue Seitentriebe, und die ersten Spitzen beginnen bereits zurückzudorren. Die Rinde wird dunkel und rissiger.

Der Auslichtungsschnitt

Beim Auslichtungsschnitt werden jährlich zwei bis vier alte, stark verholzte Triebe ausgeschnitten und an deren Stelle junge Triebe nachgezogen. Ein Johannisbeerstrauch mit zehn bis zwölf Trieben vom Boden her kann ein Maximum an Beeren tragen. Werden jedes Jahr gleich viele Triebe nachgezogen wie ausgeschnitten werden, verjüngt sich das Holz des Strauches immer wieder. Überzählige, einjährige Triebe immer wegschneiden.

Bei den Blütensträuchern ist es genau gleich, nur ist man da grosszügiger mit der Anzahl der Triebe. Forsythien haben von Natur her meistens wenige Bodentriebe. Andere bilden eine

sehr grosse Anzahl an Bodentrieben.

Eine Faustregel besagt, dass Blütensträucher mit 10 bis 20 Bodentrieben den schönsten Blütenflor bringen. Alte Äste und überzählige Jungtriebe flach über dem Boden wegschneiden. An den verbleibenden Ästen möglichst nichts schneiden. Nur bei der Forsythie werden überzählige Jungtriebe, die sich auf den alten Ästen bilden, wegschneiden.

\*Paul Stalder ist Gartenbaulehrer am Inforama Berner Oberland.

GARTEN IM FEBRUAR

- **Lagergemüse** kontrollieren und weiter **Brüsseler** antreiben, Keimlinge und Kresse anziehen.
- Ab Mitte Monat **Geranien**, **Fuchsien** und andere **Kübelpflanzen** zurückschneiden, umtopfen oder die alte Erde mit neuer ergänzen, damit die Töpfe wieder randvoll sind. Geranien mit Vorteil austopfen und in neue Erde einpflanzen. **Achtung:** Oft sind Dickmaulrüsslerlarven in der alten Erde. Zurückgeschnittene Pflanzen möglichst hell und bei ca. 10–15°C aufstellen. Am Anfang gut durchfeuchten, dann eher trocken halten, bis die Blätter erscheinen und die Pflanzen zu wachsen beginnen.
- Ab Mitte Monat auch **Knollenbegonien** in flachen Gefässen, gefüllt mit torfiger Erde, antreiben. Bei Zimmertemperatur aufstellen (brauchen am Anfang wenig Licht). **Achtung:** Knollenbegonien vom Vorjahr möglichst von der alten Erde säubern und auf Dickmaulrüsslerlarven kontrollieren.
- **Gartenobst** und **Blütensträucher** können weiter geschnitten werden.
- Gibt es Ende Monat frostfreie Tage, dann kann bereits ein **Hügelbeet** oder ein **Mistbeet** angelegt werden. psh

BERATUNG

Wenn schon viel Geschirr zerschlagen ist...



...Ich weiss nicht mehr weiter. Ich hatte mir immer gewünscht, mal einen Bauern als Mann zu finden, und für mich war meine Beziehung Liebe auf den ersten Blick – glücklicherweise auch gegenseitig. Ich freute mich riesig darauf, auf dem Hof zu leben und auch darüber, dass zwei fröhliche Buben die Familie bereicherten. Zuerst lief auch alles gut, und ich fühlte mich gut aufgenommen. Der Wind wehte jedoch immer rauer. Immer öfter musste ich beleidigende Schimpfwörter von meinem Schwiegervater aushalten, alles schien ich falsch zu machen, immer wars zu wenig; mein Mann sagte nie etwas dazu und stellte sich – wenn überhaupt – auf die Seite seiner Eltern. Als es einmal sogar zu Handgreiflichkeiten kam, wurde es für mich unerträglich, und ich zog mich immer mehr zurück. Ich hoffte stets,

dass sich dies einmal wieder ändert und dass mein Mann irgendwann für mich Stellung beziehen und sich für mich einsetzen wird. Nichts dergleichen geschah – im Gegenteil: Nun wird auch noch im Dorf schlecht über mich gesprochen, jeder giesst noch Öl ins Feuer. Was soll ich tun? Zusammenpacken und gehen? Frau M.

Liebe Frau M.: Ich verstehe sehr gut, dass Ihre Verzweiflung gross ist und Sie nicht mehr weiterwissen. Ich denke, dass diese Situation nicht nur Sie, sondern die ganze Familie belastet, auch wenn nicht offen darüber gesprochen wird. Es ist nicht selten, dass bei Zwisten innerhalb der Familie der Konflikt immer weiter eskaliert und auch das Umfeld schliesslich miteinbezogen wird. Auch Gewalt kommt in solchen Situationen leider immer wieder vor, insbesondere dann, wenn ein Gespräch untereinander nicht mehr möglich ist und alle überfordert sind. In dieser Situation

sollten Sie sich – wenn es je wieder so weit kommt – dringend Hilfe holen. Wie Sie beschreiben, spüren Sie am meisten Abwehr vonseiten Ihres Schwiegervaters. Vielleicht weil Sie beide sehr unterschiedlich sind, vielleicht weil er wahrnimmt, dass Sie seine Art der Entscheidungen nicht schätzen, vielleicht auch, weil Sie eine neue Rolle als Frau auf diesem Hof übernommen haben. Es könnte auch sein, dass Ihr Schwiegervater merkt, dass er eigentlich mehr loslassen müsste, es ihm jedoch schwerfällt. Fehlende Unterstützung vonseiten Ihres Mannes zeigt auch Verzweiflung seinerseits. Es könnte sein, dass er ganz wohl ist, wenn seine Eltern weiterhin das Sagen auf dem Betrieb haben. Es könnte aber auch sein, dass er Ihre Erwartungen zwar wahrnimmt, es jedoch nicht schafft, aus seiner Sohnesrolle rauszukommen und eigene Entscheidungen zu treffen. Auf alle Fälle steht er zwischen Ihnen und Ihren Schwiegereltern, kann diese Rolle jedoch nicht

als Vermittler tragen und hält nun zu seinen Eltern. Vielleicht aus Angst, den Hof zu verlieren, vielleicht auch, weil er Ihr Leiden unterschätzt. Ich rate Ihnen ganz dringend, Sie sehr Unterstützung zu suchen. Dies kann in einem ersten Schritt in Form eines Gesprächs mit einer Ihnen vertrauten Person sein. Da Sie bereits mit dem Gedanken spielen, zu gehen, ist es jedoch wichtig, dass Sie für sich auch eine passende Fachperson als Unterstützung suchen. Dies könnte zum Beispiel ein Psychologe sein, der Ihnen hilft, mit dem Geschehenen umzugehen. Bevor das Gespräch mit Ihren Schwiegereltern gesucht wird, rate ich Ihnen zu einer Begleitung im Paar. Sie und Ihr Mann müssen zuerst für sich entscheiden, wie es bei Ihnen weitergeht, ob sie es schaffen, wieder als Paar zu funktionieren, oder ob es eine andere Lösung braucht. Da gäbe es die Paar- und Familienberatung der katholischen oder der reformierten Kirche, die sicher eine gute Anlaufstelle

wäre. Gleichzeitig ist auch der Weg über die Mediation eine Möglichkeit, um lösungsoffen mit Ihnen beiden zu schauen, wie es in Ihrem Leben weitergeht, damit es jedem wieder besser geht – auch den Kindern, leiden diese sicher auch unter den Umständen. Ein Telefonat direkt zu einer Person aus Ihrer Region oder ein beratendes Gespräch an die Geschäfts-

stelle bringt Sie sicher weiter. Suchen Sie sich für einen Anruf eine ruhige Zeit und auch einen geeigneten Ort aus, um sich möglichst ungestört beraten lassen zu können. Nehmen Sie Ihren Mut zusammen, und wagen Sie einen Schritt! Ich drücke Ihnen die Daumen, dass Sie es schaffen, etwas zu verändern. Mit herzlichen Grüssen Franziska Feller

BERATUNG

Jeden Monat nimmt eine dieser zwei Fachpersonen zu aktuellen Fragen Stellung: • Franziska Feller ist Gründerin und Mediatorin des schweizweiten Netzwerks Mediation im ländlichen Raum (www.hofkonflikt.ch). • Lukas Schwyn ist Leiter des Bäuerlichen Sorgentelefon (www.bauernfamilie.ch). Senden Sie Ihre Fragen rund um Leben und Zusammenleben im bäuerlichen Familienalltag per Mail an:

beratung@schweizerbauer.ch. Ihre Angaben werden vertraulich behandelt. Veröffentlichte Fragen werden vorher anonymisiert. pam



Franziska Feller und Lukas Schwyn.