

BAUER LEDIG SUCHT

Topquoten für die Romantik-Bauern



Die siebte Folge der Doku-Soap Bauer, ledig, sucht... auf 3+ verzeichnete Topquoten: In der Zielgruppe der 15- bis 49-Jährigen betrug der Marktanteil 12,9% und bei den weiblichen Zuschauern dieses Alters lag dieser sogar bei 16,2%. Dies sind über 50% mehr als SRF1 zur gleichen Zeit aufweisen konnte. Auch die Verkopplungsquote ist Spitze: 18 Babys, 14 Hochzeiten und unzählige Liebespaare dürfen bereits gefeiert werden. Morgen um 20.15 Uhr ist auf 3+ die nächste Folge zu sehen. Mit dabei sind einige Neustarter wie etwa Ranger Ruedi aus dem Zürcher Oberland. Für seine Hofdame putzt er sich heraus, doch beim Schlafgemach hat er sich weniger Mühe gegeben. Dieses besteht aus einer Matratze im «Grümpelzimmer». Ob das fürs Liebesglück reicht? *pam*

Blog zur Sendung: www.schweizerbauer.ch

REZEPT

Zucchetti-Täschli mit Joghurt-Sauce



Zutaten für 4 Personen: Täschli: 900g Zucchetti, gerüstet, geraffelt; 1 TL Salz; 75g Mehl; 75g geriebener Sbrinz und haben mit ihren prächtigen Farben, die auch oft als Übermut des Herbstes bezeichnet werden, einen überaus hohen Zierwert. Bei früh gepflanzten Dahlien (Ende April bis Mitte Mai) müssen die verblühten Blumen ständig weggeschnitten werden, um neue Blüten zu fördern, sonst kommen immer weniger Blüten nach, und sie stehen im Spätherbst eher farblos da.

Knoblauch-Joghurt: 360g Rahmjoghurt nature; 2 EL Mayonnaise; 1–2 Knoblauchzehen, gepresst; je ½ Bund Dill und Petersilie; Salz, Pfeffer.

Zubereitung: 1. **Täschli:** Zucchetti und Salz mischen, 10–15 Min. ziehen lassen. In Sieb geben, Saft auspressen. Mit Zutaten bis und mit Eiern verrühren. Bratbutter in Bratpfanne erhitzen, Masse mittels 2 Esslöffeln portionenweise hineingeben, etwas flach drücken. Bei mittlerer Hitze beidseitig insgesamt 4–6 Min. goldbraun braten, warm stellen.

2. **Joghurt:** Zutaten verrühren.

3. Zucchetti-Täschli mit Knoblauch-Joghurt anrichten. *pam*

Quelle: www.swissmilk.ch

BERATUNG

... und wo bleibe ich?



Je länger, je mehr zerbreche ich fast an all meinen Rollen, welche ich gleichzeitig zu erfüllen habe: Ich bin Mutter von zwei kleineren Kindern und versuche, Vorbild zu sein, Werte mitzugeben. So muss ich stetig Grenzen setzen. Was oft zu Streit mit meinem Mann führt, welcher die Erziehung viel lockerer sieht. Ich bin Partnerin von einem lebenswürdigen Mann und versuche, ihn zu entlasten, wo ich kann. Zudem möchte ich ihm eine attraktive Frau sein, die Zeit und Energie dafür ist jedoch manchmal gering. Nicht mehr ganz so schlank und rank, hoffe ich, dass er sich dabei nicht in eine hübsche Zwanzigjährige verguckt, die nicht so auf

GARTEN: Herbst im Blumengarten

Prächtige Farben und nützliche Blüten

Der Garten verliert langsam die kräftigen Farben und Blumenformen des Sommers. Nun übernehmen langsam die nicht weniger üppigen Nachsommer- und Herbstblüher das Zepter über das Gartenbild.

PAUL STALDER

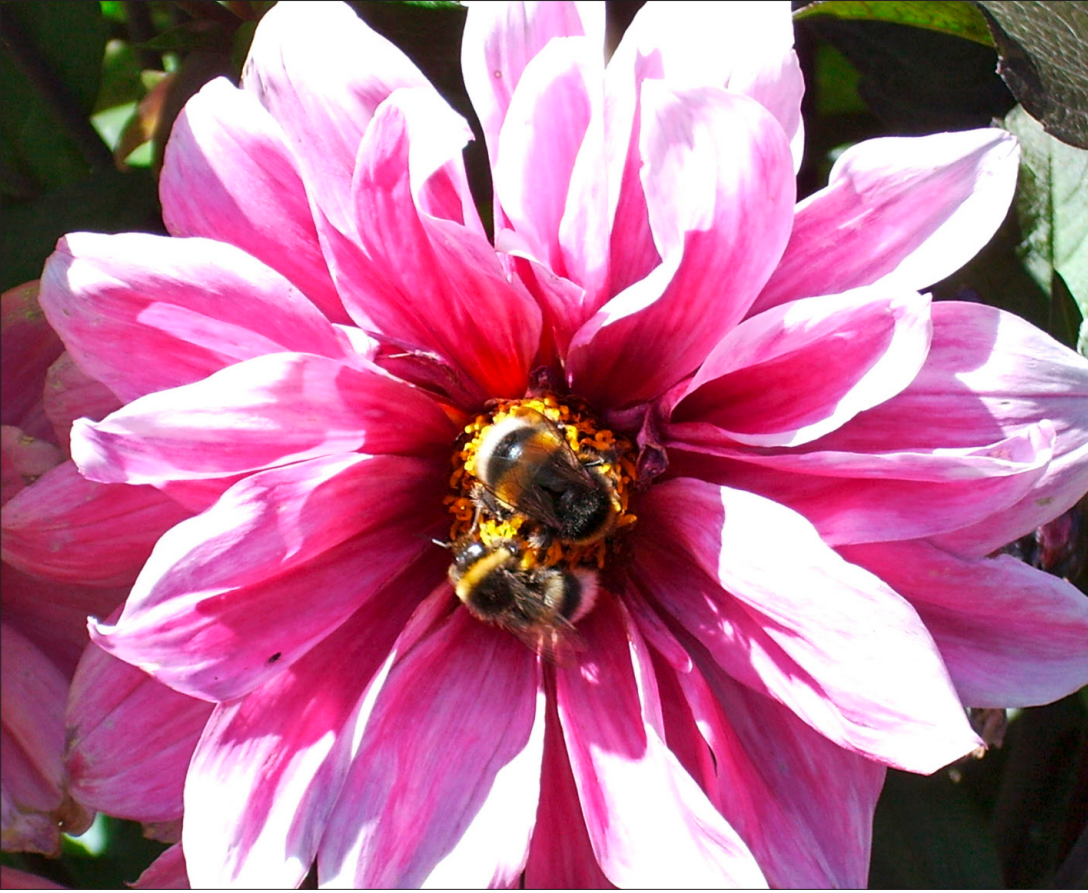
Dahlien, Herbstanemonen, Rudbeckien und nicht zu vergessen die prächtig blühenden Gewürz- und Heilkräuter stellen jetzt ihre Farben zur Schau. Eine Wohltat für den Menschen, aber auch für das Heer von Insekten, allen voran Bienen, Wildbienen und Hummeln. Für das Überleben der Wildinsekten ist die Herbstpracht von grosser Bedeutung. Bei Umänderungen im Staudenbeet sollte deshalb neben dem Zierwert auch dem ökologischen Nutzen Rechnung getragen werden. Bei den Herbstblumen gibt es einige Arten, die wegen ihrer langen Blütezeit und des ökologischen Werts besonders hervorstechen:

Dahlien

Sie ist die Königin der Blumen im Herbst. Dahlien, die nicht zu früh gepflanzt worden sind (Mitte bis Ende Mai), prägen mit ihren vielen Farben und Formen den Garten, bis die ersten Herbstfröste der Pracht ein Ende bereiten. Sie sind nicht anspruchsvoll in der Pflege und haben mit ihren prächtigen Farben, die auch oft als Übermut des Herbstes bezeichnet werden, einen überaus hohen Zierwert. Bei früh gepflanzten Dahlien (Ende April bis Mitte Mai) müssen die verblühten Blumen ständig weggeschnitten werden, um neue Blüten zu fördern, sonst kommen immer weniger Blüten nach, und sie stehen im Spätherbst eher farblos da.

Sedum

Wer kennt sie nicht, die Grosse Fetthenne (z.B. Sedum Herbstfreude), deren grosse Dolden jetzt zu blühen beginnen. Die Kultur ist sehr einfach, und sie kann im Herbst oder im Frühjahr gepflanzt werden. Ist sie eingewurzelt, so vermehrt sie sich über Jahre prächtig, so-



Offenblütige Dahlien sind für die Wildinsekten besonders wertvoll. (Bilder: Paul Stalder)

dass immer wieder vom Wurzelstock Teile abgebrochen werden können, um die Pflanze zu vermehren.

Oregano

Der Wilde Majoran, der als Pizzagewürz bekannt ist, fehlt wohl in keinem Garten. Bienen, Wildbienen, aber auch verschiedene Falter suchen sich beim blühenden Oregano ihre Nahrung zusammen, er ist ökologisch sehr wertvoll. Oregano ist einfach in der Kultur. Einmal gepflanzt, vermehrt er sich durch Samen selber, ohne jedoch zu verunkrauten. Er ist ein dankbarer Boden-decker im Staudenbeet und hält



Bohnenkraut in Blüte.

die Entwicklung von Wildwuchs und Unkraut zurück. Seine Blütezeit erstreckt sich von Mitte Sommer bis tief in den Herbst hinein. Durch seine verdauungsfördernde Eigenschaft wirkt er beruhigend auf den Körper und sollte in geringen Mengen in keinem Beruhigungstee fehlen.

Bohnenkraut

Das mehrjährige Bergbohnenkraut ist eine ausgezeichnete Staude für das Staudenbeet oder die Gefässkultur. Es blüht eher in der zweiten Hälfte des Sommers bis tief in den Herbst hinein. Polsterbildende Arten blühen bis zum Frostbeginn.



Beliebte Fetthenne.

Seine prächtigen weissen, kleinen Blüten bilden eine wunderschöne Ergänzung zu farbigen Herbstastern, Oregano oder Ysop. Das Winterbohnenkraut wird im Frühjahr zugekauft, dann vermehrt es sich selber weiter. Die Kultur ist einfach und der ökologische Nutzen im Staudenbeet gross. Als Heilpflanze wirkt dieses Bohnenkraut verdauungsfördernd in Salaten, gekochten Gerichten, Tee oder Apérowein.

Ysop

Diese Heil- und Gewürzpflanze ist leicht zu kultivieren und gedeiht wunderbar im dichten Staudenbeet, aber auch in



Ysop ist besonders wertvoll.

Gefässen. Er muss meistens nur einmal gepflanzt werden und vermehrt sich in der Folge selber. Ysop blüht von Juli bis Oktober.

Neben dem hohen ökologischen Wert ist es aber auch eine Heilpflanze, deren Wirkstoffe sich günstig auf die Leber, den Blutdruck und auf die Verdauung auswirken. Wegen der entzündungshemmenden Eigenschaft wird Ysop oft bei Erkältungen oder Husten als Beigabe zu Tee oder zu Hustensirup verwendet.

AKTUELLE ARBEITEN

Aussaat: Nüssler zum Überwintern noch in den ersten Septembertagen aussäen. **Kresse, Rucola** und frühe **Radiesli** bis Mitte Monat ins Freie setzen, danach in Treibbeet oder in Treibhaus. **Ernten:** Die letzten **Bohnen, Saisongemüse, Gurken, Zucchetti, Peperoni, Auberginen und Tomaten.** **Pflegen:** Zwischen Mitte und Ende September die **Rosenkohlstauden** köpfen. Die Rosen in den Blattachseln entwickeln sich schöner und gleichmässiger. Bei Gefahr von frühen Frösten den **Knollensellerie** und den **Fenchel** leicht anwalmen. **Düngen:** Umgegrabene Gartenbeete können mit **Winter- oder Grünschnitttrogen** angesät werden, das schützt den Boden im Winter. Bei **Balkonpflanzen**, die überwintert werden, die Düngung ab Mitte bis Ende Monat einstellen. Bei **Clivien** und übersommerten **Amarylliden** jetzt die Düngung und ab Mitte Monat auch die Wassergaben einstellen. **Pflanzen:** **Bartnelken, Fingerhüte** und **Glockenblumen** für das Frühjahr jetzt pflanzen. **Stauden** werden jetzt oder im zeitigen Frühjahr gepflanzt. Herbstpflanzungen von **Himbeeren, Brombeeren, Taybeeren, Dorman-Red- und Japanischen Weinbeeren** werden im September vorgenommen, damit die Pflanzen noch etwas einwurzeln können. *psh*

Insbesondere wir Frauen geraten leicht in Situationen, in welchen wir nur noch nach höchsten und uns meist selbst gesetzten Zielen leben und uns der Erfolgsdruck fast erdrückt. Stetig haben wir Angst, irgendwo in Missgunst zu geraten, an Liebe zu verlieren – und halsen

uns immer mehr auf. Etwas weniger Leistungsdruck und mehr Luft, etwas geringere Erwartungen an sich selbst sowie Zeit für sich selber können helfen, wieder zur Leichtigkeit und zum Spass zurückzufinden. Ich drücke Ihnen die Daumen! Franziska Feller

BERATUNG

• 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 und anonymisiert. *pam*



Franziska Feller und Lukas Schwyn.