

BAUER LEDIG SUCHT

Streuselkuchen und 4-Sterne-Domizil



Kasimir (Bild) ist nicht nur der erste Liechtensteiner Bauer, der sich mit «Bauer, ledig, sucht...» auf die Suche nach der grossen Liebe begibt. Er ist auch der erste, der seine Hofdame in einem 4-Sterne-Domizil anstatt auf seinem Hof einquartiert. Ob das bei seiner Yvonne gut ankommt? Liebe geht durch den Magen: Im Kanton Thurgau versucht Motocross-Fahrerin Anita Stephans Herz mit selbst gebackenem Streuselkuchen für sich zu gewinnen. Ob sie damit Erfolg hat? Stefan aus dem Kanton Basel-Landschaft hat sich in seine brasilianische Hofdame Maria verguckt, noch bevor sie auf dem Hof war. Doch bisher war Mama die einzige Frau im Leben des Hühnerbarons. Ob da Raum für zwei ist? Mehr dazu in «Bauer, ledig, sucht...» morgen Donnerstag, um 20.15 Uhr, auf 3+. pam

KINDER

Morgen ist Tag der Pausenmilch



Morgen Donnerstag erhalten insgesamt über 350 000 Schulkinder an rund 2500 Schulen einen Becher Milch in der Pause. Am Tag der Pausenmilch wollen Swissmilk und der Schweizerische Bäuerinnen- und Landfrauenverband die Schülerinnen und Schüler dazu motivieren, sich in den Pausen gesund zu verpflegen. Die Freiwilligen informieren mündlich und mit einer Broschüre über gesunde Pausenverpflegung. Damit erreicht der Tag der Pausenmilch 40 Prozent der Schweizer Schulkinder. Neben den Kindern und Eltern sind auch die Schulen gefordert: «Sie sollten darauf achten, dass sich die Schülerinnen und Schüler in der Pause schlau verpflegen und ausreichend bewegen», erklärt Christine Bühler, Präsidentin des Schweizerischen Bäuerinnen- und Landfrauenverbandes. mgt

Standorte Pausenmilch: www.swissmilk.ch

GARTEN: Wintersalate

Knackige Salate für den Winter

Trotz Kälte und Schnee gibt es auch für den Winter knackige Salate. Die bereits Ende Juli gepflanzten Wintersalate bringen bis ins Frühjahr Vitamine auf den Tisch. Vor allem auch eher bittere Sorten sind im Winter verbreitet.

PAUL STALDER

Die Vorarbeit im Juli bis Anfang August hat sich gelohnt. Die Herbst- und Wintersalate werden den Speiseplan bis ins Frühjahr bereichern.

Endivien

Schwindet die Qualität der letzten Kopfsalate im Herbst, so hat die Endivien ihren Höhepunkt. Sie ist ein richtiger Spätherbstsalat, der bis zum Winteranfang hält. Erst starke Fröste setzen ihr zu und machen sie nach und nach, meistens wegen Fäulnis, ungeniessbar. Endivien als Salat sind sehr beliebt. Mit ihr lassen sich, gemischt mit fein geschnittenen Lagergemüsen oder und den letzten Tomaten, herrliche Salate herstellen. Die Bitterkeit der Blätter geht mit den kalten und langen Nächten langsam zurück. Auch macht die Kälte die Blätter zarter.

Lagerung: Endivien werden ab dem Gartenbeet geerntet. Am Lager halten sie schlecht.

Zuckerhut

Nun ist er rund und dick. Das freut des Gärtners Herz. Zuckerhut sollte, solange das Wetter so mild ist, draussen bleiben. Dort, wo Zuckerhut zu spät gepflanzt worden ist, Mitte bis Ende August, kann dieser auch jetzt noch zu einem fertigen Salat, der fest und im Innern zart ist, heranwachsen.

Lagerung: Bei beginnenden Winterfrösten wird Zuckerhut, möglichst in trockenem Zustand, geerntet und für die Lagerung fest in Zeitungsstreifen eingewickelt. Die eingewickelten Köpfe werden kopfüber eng in Harassen gestellt. Schattig bis dunkel und kalt lagern (Garage, Schopf, Kelleraufgänge oder Luftschränke usw.), vom Wetter geschützt.

Zuckerhut kann auch auf dem Beet stehen gelassen werden. Mit einem Plastiktunnel,



Beim Brüsseler das Laub auf ca. 3 cm wegschneiden, damit der Zapfen antreiben kann. (Bilder: Paul Stalder)

draussen schattiert mit einem Wintervlies, hält er auch tiefe Temperaturen aus. Der Tunnel sollte aber immer leicht gelüftet sein, damit sich nicht zu viel Kondenswasser ansammelt, das auf den Salat tropft (Fäulnisgefahr). Zuckerhut, der draussen bleibt, ist auch der Gefahr von Mäusefrass ausgesetzt.

Palla Rossa

Für die einen ein herrlicher Herbstsalat mit seiner tiefroten Farbe, andere halten sich zurück wegen der Bitterstoffe. Mit der Ernte von Palla Rossa wird noch etwas zugewartet, da die



Zuckerhut einwickeln ...

Bitterstoffe jetzt nach und nach abgebaut werden. Zichoriensalate, allen voran der Palla Rossa, schmecken auch besser mit einer italienischen Sauce, weil die Bitterstoffe hier weniger spürbar werden.

Lagerung: Die tiefroten Köpfe werden direkt ab dem Beet geerntet. Ist starker Frost angesagt, werden die Köpfe geerntet und eng in Harassen gestellt. Kalt lagern, wie Zuckerhut. Verbrauchen bis Weihnachten.

Brüsseler

Die Wurzeln des Brüsselers werden jetzt geerntet. Dabei

sollte das Laub etwa 3 cm über dem Rübenkopf abgeschnitten werden, damit sich beim Antreiben ein schöner Zapfen bilden kann. Die geernteten Brüsselerwurzeln in flache Kisten legen und im Treibbeet vorlagern.

Lagerung: Ist kein Treibbeet vorhanden, werden die Wurzeln mit Moos abgedeckt und separat in Kisten beim Zuckerhut gelagert. Brüsselerwurzeln ab Dezember bis März antreiben. Achtung! Sowohl Feldmäuse als auch Hausmäuse lieben Brüsselerwurzeln.

Nüssler

Wo rechtzeitig ausgesät worden ist (August), sind die Pflanzen bereits schön herangewachsen. Bei frostfreiem Wetter kann den ganzen Winter über geerntet werden. Späte Saaten, ab Ende August, entwickeln sich nur noch langsam. Oft wird das Ernten der kleinen Rosetten zu aufwendig.

Tipp: Nüssler als Mischsalat nur mit fein geschnittenem Herbstgemüse mischen. Zusammen mit Endivien und Zuckerhut schmeckt er ausserordentlich bitter.

Frische Salatkräuter

Barbarakraut, Winterportulak und Kresse sind alles Salatkräuter, die einem Mischsalat eine besondere Note geben. Während Kresse geschützt (im Haus) angezogen werden muss, bleiben Winterportulak und Barbarakraut draussen. Diese werden jetzt am besten in Balkonkisten gesät. Zum Keimen brauchen sie tiefe Temperaturen. Die Pflanzen entwickeln sich den Winter über bei frostfreiem Wetter und können von



... und in der Kiste kalt und schattig lagern.

Winter bis Frühling, wenn sie sich gut entwickelt haben, geerntet werden. Ihr typischer Geschmack gibt den Wintersalaten eine besondere Note.

AKTUELLE ARBEITEN

- Gemüsegarten fertig machen, leere Beete umgraben oder tief lockern.
- Brach liegende Flächen mit Stroh, Gras oder Gras/Laub, Mulch abdecken.
- Stauden nur wo nötig auf gleiche Höhe einkürzen. Samen tragende Teile möglichst stehen lassen als Winterfutter für Vögel.
- Restliche Blumenzwiebeln auspflanzen, solange der Boden nicht gefroren ist.
- Rosen leicht, auf gleiche Höhe (ca. 30–40cm) zurückschneiden und mit 2 Schaufeln Kompost oder Mist im Wurzelbereich abdecken (schützt die Veredlungsstelle). Leicht mit Tannenreisig abdecken.
- Rosenstämme mit Jute einwickeln und die Krone mit aufgestellten Reisigästen oder Wintervlies leicht schützen.
- Bei Kletterrosen und Clematis die untersten 1,5 Meter mit aufgestellten Reisigästen schützen.
- Kübelpflanzen jetzt durchdringend gässen und in Winterquartier räumen.
- Kübelpflanzen, die auf der Terrasse überwintern, bis zur Hauswand in eine geschützte Ecke zurücknehmen, Topf gut isolieren und Pflanzen mit doppeltem Wintervlies oder Noppenfolien einpacken. Während des Winters auch darauf achten, dass die Erde in den Kübeln nie ganz austrocknet.
- Mit dem Verpflanzen und Schneiden von Sträuchern und Bäumen bis Ende Monat warten.
- Wo Christrosen auf Weihnachten angetrieben werden, diese jetzt sorgfältig ausgraben, in Topf oder Schale eintopfen und zum Treiben kühl, aber hell stellen.
- Balkon mit Winterzauber, also mit vorwiegend frostharten Pflanzen, schmücken.

BERATUNG

«Manchmal spüre ich mich selbst nicht mehr»



Momentan fühle ich mich enorm elend. Meine Frau arbeitet an drei Halbtagen in der Pflege und kann mir so im Betrieb wenig beistehen. Ich bin deshalb ganz dankbar, dass mich mein Vater bei der Stallarbeit unterstützt, was mir hilft, die Arbeit überhaupt bewältigen zu können, ihm wohl aber auch, da die Tiere wirklich sein Ein und Alles sind. Nun hadere ich aber mit mir selbst. Mein Vater wird stetig langsamer und vergesslicher. Das ist eigentlich auch nicht schlimm – sagt mein Verstand – doch ich merke mich selbst. Immer öfter treffe ich meinen Vater an, wenn er irgendetwas rumgrübelt oder sich bei den Tieren vergisst. Ich merke dann,

wie sich meine Muskeln anspannen und mir der Atem stockt. Bereits mehrere Male hatte ich den Nerv nicht mehr, und ich bin explodiert. Es war, wie wenn der Korken aus der Flasche fliegt. Ich habe meinen Vater angeschrien und Dinge gesagt, die ich so nicht meinte. Seither wage ich ihm kaum mehr in die Augen zu sehen. Was, wenn ich plötzlich völlig ausraute und mir die Hand ausgerutscht? Beim letzten Mal habe ich meinen Vater bei der Jacke gepackt. Helfen Sie mir!

Vorab sei bemerkt: Sie sind nicht allein; dass man ans Limit kommt und zwischendurch auch Angst vor seinen eigenen Reaktionen kriegt, das kann jedem passieren. Wichtig ist, sich dessen bewusst zu werden – was Sie ja jetzt auch gerade tun – und nach einem guten

Umgang damit zu suchen. Aus meiner Sicht gibt es verschiedene Ebenen zu beachten:
 1. Es scheint, dass Ihr Vater in der letzten Zeit eine Veränderung erlebt. Es kann der ganz normale Alterungsprozess sein, doch vielleicht steckt auch mehr dahinter. Haben Sie schon mal darüber gesprochen? Wie nimmt er selbst sich wahr? Spürt er die Veränderung ebenfalls, oder versteht er Ihre Ungeduld überhaupt nicht? Macht ihm die Veränderung vielleicht auch Angst, und er spricht deshalb nicht darüber? Wenn immer möglich, wäre ein Gesundheitscheck eine gute Idee, um nicht blind in eine Situation hineinzuschlittern, die vielleicht verhinderbar wäre.
 2. Fragen Sie sich selber einmal, weshalb Ihnen in der letzten Zeit die Geduld fehlt. Sind sie überlastet? Bräuchten Sie Un-

terstützung oder einfach etwas Ruhe und Entspannung? Würden Ferien helfen, oder beschäftigt Sie irgendetwas? Was würden Sie brauchen, um etwas ruhiger und gelassener werden? Was tut Ihnen gut?
 3. Gibt es zudem vielleicht auch die Möglichkeit, dass Ihr Vater andere Aufgaben übernimmt, bei welchen er ohne Zeitdruck und ohne Ihren Blick im Nacken in Ruhe wirken kann, Ihnen jedoch dabei nicht in die Quere kommt?
 4. Suchen Sie Strategien, um die Kontrolle zu behalten. Hilft es, wenn Sie für kurze Zeit den Raum verlassen, mehrmals tief durchatmen und wieder reinkommen, oder braucht es eine Runde ums Haus? Könnte Sie allenfalls ein laufendes Radio im Stall ablenken? Manchmal bringt es auch etwas, ein Traubenzucker langsam auf der

Zunge vergehen lassen und sich darauf zu konzentrieren. Versuchen Sie, die Tricks zu finden, die Ihnen helfen.
Hilft alles nichts, ist Hilfe von aussen dringend angezeigt. Vielleicht ist ein begleitetes Gespräch mit Ihrem Vater einfacher für Sie beide. Vielleicht wäre auch Ihr Vater froh, seinen

Zustand besprechen zu können, und die nahe Zukunft zu planen – eine Zukunft, die vielleicht nicht nur Ihnen, sondern auch ihm Angst bereitet. Grad der späte Herbst passt gut, wird es doch alles rundherum etwas langsamer, und es bleibt Ihnen mehr Zeit dafür.
 Ihre 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 den bäuerlichen Familienalltag per Mail an: beratung@schweizerbauer.ch.

Ihre Angaben werden anonymisiert. pam

Franziska Feller und Lukas Schwyn.