

BAUERNKÜCHE

Eglifilets auf Orangen-Blatt

Für 4 Personen
1 Gratinform von 25 cm Länge
Für 2 Personen

2 grosse Zwiebeln, in feine Ringe geschnitten
Butter zum Dünsten
Salz, Pfeffer
2 Orangen
4 EL Weisswein
4 EL Saucenrahm
300 g Eglifilets
Salz, Pfeffer
2-3 EL Orangensaft

1. Zwiebeln in aufschäumender Butter zugedeckt bei mittlerer Hitze weichdünsten. Würzen und in die ausgebutterte Form verteilen.

2. Orangen samt weisser Haut schälen und in dünne Scheiben schneiden. Auf den Zwiebeln verteilen. Weisswein und Saucenrahm darüber geben.

3. Eglifilets würzen, auf das Orangen-Zwiebel-Bett legen und mit Alufolie zudecken und in der Mitte des auf 180°C vorgeheizten Ofens 15 bis 20 Minuten garen.

Dazu passen Salzkartoffeln.

www.swissmilk.ch



Sibylle Roth / Die Leiterin des Weiterbildungsangebots Ernährung, Hauswirtschaft, Bäuerin am Arenenberg ist gerne Gastgeberin.

SALENSTEIN «Es ist mir wichtig, dass sich die Teilnehmerinnen nach dem Lehrgang «fit» fühlen für die Mitarbeit auf den Betrieben und sich als gleichberechtigte Partnerinnen betrachten», umschreibt Sibylle Roth das Ziel des Weiterbildungsangebotes Ernährung, Hauswirtschaft, Bäuerin (WEHB). Der Anteil an Bäuerinnen unter den Teilnehmerinnen ist unterschiedlich hoch: «Der Trend geht wieder vermehrt hin zum landwirtschaftlichen Hintergrund. Diesmal sind zahlenmässig mehr Bäuerinnen oder Partnerinnen von Landwirten unter den Teilnehmerinnen als im vorderen Kurs.» Das Bildungsangebot werde geschätzt, weil es sowohl Kenntnisse für die Führung eines sogenannten Durchschnittshaushaltes vermittelt, aber auch bereits vorhandenes Wissen erweitert und vertieft.

Bewusstsein schaffen

Als einen wichtigen Aspekt bezeichnet Sibylle Roth, dass im Rahmen der Weiterbildung für die Wertschöpfungskette von Lebensmitteln sensibilisiert wird. Es wird aufgezeigt, woher die Erzeugnisse stammen, in welchen Kalenderwochen für einheimische Früchte und Gemüse Saison ist. «Ich empfinde die Jahreszeiten als ein Geschenk, denn letztlich hängt alles mit dem Kreislauf der Natur zusammen. Auch hierfür soll die Weiterbildung ein Bewusstsein schaffen.» Als besonders wertvoll bezeichnet sie die Lehrkräfte, ein Team engagierter Frauen und Männer, die den Unterrichtsstoff «mit dem gewissen Etwas», mit Herzblut, Individualität und Engagement vermitteln.



Als Ausgleich zur Arbeit ist Sibylle Roth gerne in der Natur.

(Bild is)

Sibylle Roth erhält immer wieder Rückmeldungen ehemaliger Teilnehmerinnen, anhand derer sie feststelle, dass diese persönliche Zufriedenheit und Mehrwert in der WEHB erfahren. So gebe es immer wieder Rückfragen, z. B. nach Rezepten oder Haushaltstipps.

Die Leiterin WEHB wuchs in Krادolf TG in einem nichtbäuerlichen Elternhaus auf. Ihr Onkel führte einen Landwirtschaftsbetrieb, auf dem sie während ihrer Schulferien bei der Mais- und Obsternte mithalf. Heute lebt sie mit ihrem Partner, der in Mettendorf TG einen Landwirtschaftsbetrieb führt, zusammen. Ihr Ausbildungsweg führte Sibylle Roth zunächst an das Arbeits- und Hauswirtschaftslehreinnen-

seminar in Gossau SG. Danach erteilte sie fünf Jahre Hauswirtschaft an der Oberstufe und erwarb gleichzeitig den Abschluss als Ausbilderin FA.

Breites Netzwerk

«Es war mir bald klar, dass ich in der Erwachsenenbildung tätig sein möchte. Anleiten und anregen zum Entdecken der eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten, das ist es, was ich als das besonders Motivierende an der Erwachsenenbildung empfinde.» Sie erinnert sich an ihren Einstieg mit dem Erteilen von Kursen am BBZ Arenenberg im 2007. Im August 2008 wechselte Sibylle Roth zu 100% an den Arenenberg, erteilte Kurse und übernahm planerische und or-

ganisatorische Aufgaben. Seit 2010 trägt sie die Verantwortung für den Bereich WEHB und das Kurswesen.

Sibylle Roth arbeitet zudem in der Kommission «Frauen in der Landwirtschaft» des Verbands Thurgauer Landwirtschaft und im gesamtschweizerischen Vorstand der landwirtschaftlichen Bildungskonferenz Bäuerin mit. Sie schätze dieses breite Netzwerk sehr, zu dem auch gute Kontakte zum Thurgauer Landfrauenverband zählen.

Im Musikverein

Sibylle Roth ist selbst gerne Gastgeberin. Und neue Kochrezepte zu testen begeistert sie und ist gleichzeitig Teil ihrer Arbeit. «Es ist mir ein Anliegen, dass in der

WEHB der Thematik Lebensmittelverschwendung Platz eingeräumt wird. Respektive, dass Rezepte auf dem Lehrplan stehen, die aufzeigen, welche hervorragenden Speisen aus Resten, oder aus allem, was bereits im Haushalt vorhanden ist, zubereitet werden kann.»

Als Ausgleich zu ihrer Arbeit schätzt Sibylle Roth Vereinsaktivitäten. Sie pflegt nach wie vor einen engen Kontakt zu Krادolf und ist in dessen Musikverein engagiert. «Und die Natur ist mir wichtig. Diesbezüglich habe ich einen privilegierten Arbeitsort. Am Arenenberg erlebe ich den Wechsel der Jahreszeiten bewusst mit, und dies bereits beim Blick aus dem Büro.»

Isabelle Schwander

Es sieht gut aus in der Grube

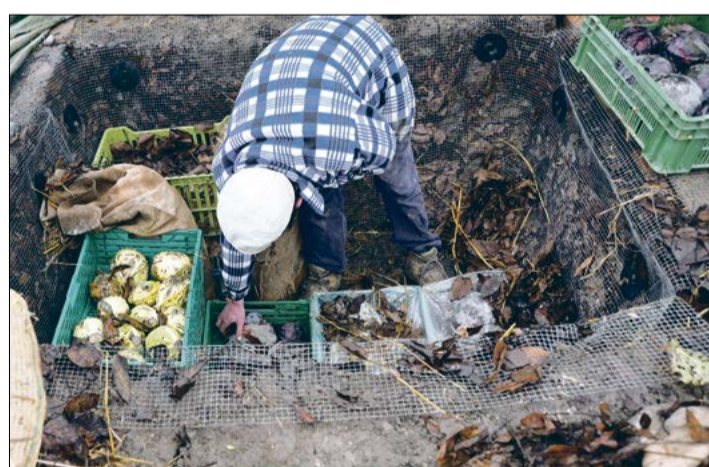
Experiment / Das in einer Erdgrube eingelagerte Wintergemüse ist nach drei Monaten noch von guter bis sehr guter Qualität.

LINDAU Kleiner Rückblick: Im November 2016 lagerten wir 200 kg Wurzelgemüse und Kabis in einer Erdgrube ein (siehe Bauernzeitung vom 25.11.2016). Ein Drahtgeflecht und Nussbaumlaub dienten als Mäuseschutz. Mit Stroh gefüllten Jutesäcken, Schaltafeln und Vliesabdeckung versuchten wir Kälte und Nässe aus der Grube fernzuhalten. Via Sender eines digitalen Thermometers empfangen wir Daten zu Temperatur und Luftfeuchtigkeit in der Grube.

Heute – anfangs Februar 2017 – stehen wir voller Spannung vor der Grube. Wie hat das Gemüse die drei Monate in der Grube, insbesondere die Kälteperiode vom Januar, überstanden? Ist es von Schneckenfrass oder Mäuseschäden verschont geblieben? Nachdem Bretter, Vlies, Nussbaumlaub und Strohsäcke entfernt sind, können wir auf den ersten Blick eine positive Bilanz ziehen. Es sieht gut aus in der Grube. Wir finden zwar ein Mäusenest, sehen aber keine dazugehörige Maus. Auch sichten wir vereinzelt Schnecken, angefressene Stellen jedoch nicht.

Blaukabis hat gelitten

Das Wurzelgemüse – Karotten, Randen und Rettich – präsentiert

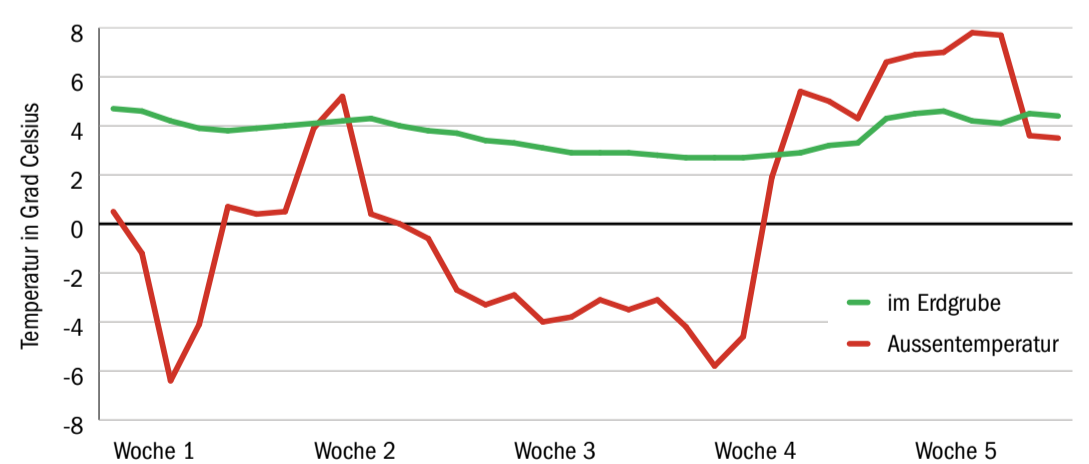


Die Bilanz nach dem Öffnen der Grube ist positiv. Vor allem das Wurzelgemüse hat sich hervorragend gehalten. (Bild Cornelia von Däniken)

sich prall und knackig. Es scheint sogar, dass es gegenüber dem kellerlagerten Gemüse eher weniger ausgetrieben hat und somit fast keine Rüstverluste anfallen. Der Weisskabis zeigt gleichartige Lagerzeichen wie im Kellerlager. Nur dem Blaukabis schien es in der Grube nicht ganz zu behagen. Er hat zum Teil Schimmel angesetzt, vor allem die weniger kompakten Köpfe sehen recht mitgenommen aus. Wir nehmen an, dass die Luftfeuchtigkeit für ihn zu hoch war. Von den eingelagerten 39 kg finden nur noch 28,5 kg den Weg auf

den Markt. Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass die Lagermethode Erdgrube sich für Wurzelgemüse hervorragend eignet.

Unsere Temperatureaufzeichnungen haben wegen technischer Anfangsschwierigkeiten nur im Zeitraum von anfangs Januar bis 8. Februar 2017 stattgefunden. Sie zeigen uns, dass wir eine recht konstante Temperatur zwischen 4,8 bis 2,7°C und eine Luftfeuchtigkeit zwischen 85 bis 94 Prozent hatten. Der Empfänger war übrigens in einem Vogelhäus über der Grube deponiert.



Die Temperatur in der Erdgrube war während der gut einmonatigen Messphase relativ konstant, ebenso die Luftfeuchtigkeit. (Grafik Thomas Bernard)

So blieb er trocken und war vor Wind und Wetter geschützt.

Frisch und saftig

Die entscheidende Frage lautet jedoch: Wie schneidet unser Gemüse bei den Kunden ab? Eine nicht repräsentative Umfrage auf dem Markt ergibt, dass einige Personen diese Lagermethode noch vom Hörensagen her kennen. Entweder haben die Grosseltern das Gemüse auf diese Art eingelagert oder ein sehr ins Alter gekommener Nachbar hat das so in seinem Schrebergarten praktiziert.

Natürlich haben wir das Gemüse auch einer sensorischen Prüfung unterzogen: Der rohe Rüebli- und der Randensalat sind frisch und saftig. Wir finden sogar, dass unser grubengelagertes Gemüse geschmacklich besser abschneidet, als konventionell gelagertes Gemüse. Aber da sind wir vielleicht nicht ganz unbefangene, da wir doch eine Art Beziehung zum «Erdlochgemüse» aufgebaut haben. Zusätzlich zu beachten ist, dass beim Öffnen der Grube die Temperatur im Innern sehr schnell absinkt. Deshalb eine allfällige Lager-

kontrolle nur bei Temperaturen über Null vornehmen.

Der Versuch wurde zusammen mit dem Pflanzplatz Dunkelhölzli (Gemüse-Anbaukooperative in der Stadt Zürich, www.dunkelhoelzli.ch) durchgeführt. Herzlichen Dank an Ueli und Tinu.

Esther Thalman, Agridea

Wissen aus:

«selbstgemacht – eingemacht – feingemacht, Verarbeitung von Lebensmitteln für die Selbstversorgung» www.agridea.ch