

BAUERNFAMILIEN BETREUEN JUGENDLICHE IN SCHWIERIGEN LEBENSPHASEN

Neue Perspektiven fürs Leben

Jugendliche erleben immer wieder aus persönlichen und/oder familiären Gründen turbulente und schwierige Zeiten. Manchmal ist ein Abstand zum gewohnten Umfeld sinnvoll und notwendig. Pflege- oder Betreuungsfamilien bieten Jugendlichen, die aus vielfältigen Gründen vorübergehend nicht in ihren Herkunftsfamilien leben können, einen neuen familiären Rahmen und erfüllen damit eine wichtige Aufgabe in unserer Gesellschaft.

Die Bauernfamilie aus dem Luzerner Seetal, Betriebsleiterpaar mit 3 Kindern und die Eltern des Betriebsleiters, betreut seit rund fünf Jahren Jugendliche auf ihrem Betrieb.

Im Gespräch geben der Betriebsleiter (B) und Martin Tschümperlin (T), Projektverantwortlicher Caritas-Bergeinsatz, Auskunft über die spannende Betreuungsarbeit. Die Bauernfamilie möchte aus Schutz gegenüber den Jugendlichen nicht mit Namen genannt werden.

Wie sind Sie als Bauernfamilie zur Betreuungsarbeit gekommen?

(B) *Angefangen haben wir mit dem Programm «Agriviva», wo jeweils Jugendliche während der Schulferien auf unserem Betrieb gekommen sind. Zudem kennen wir eine Person, die bei Caritas-Bergeinsatz arbeitet. Sie hat uns auf die Betreuungsarbeit aufmerksam gemacht. Durch diese Gegebenheiten konnten wir erste Erfahrungen in der Betreuung sammeln.*

Wie alt sind die Jugendlichen, die auf Ihren Betrieb kommen? Welchen Hintergrund bringen sie mit?

(B) *Die Jugendlichen sind zwischen 13 und 20 Jahre alt und bleiben fünf Tage bis vier Wochen auf unserem Betrieb. Es sind straffällig gewordene Jugendliche oder solche, die ein «Timeout» absolvieren. Wir geben Zielsetzungen vor wie beispielsweise pünktlich sein oder Ausdauer haben bei der Ausübung einer Tätigkeit.*

Die Jugendlichen leben und arbeiten in der Bauernfamilie. Wie kann ein Tag auf dem Betrieb für einen Jugendlichen aussehen?



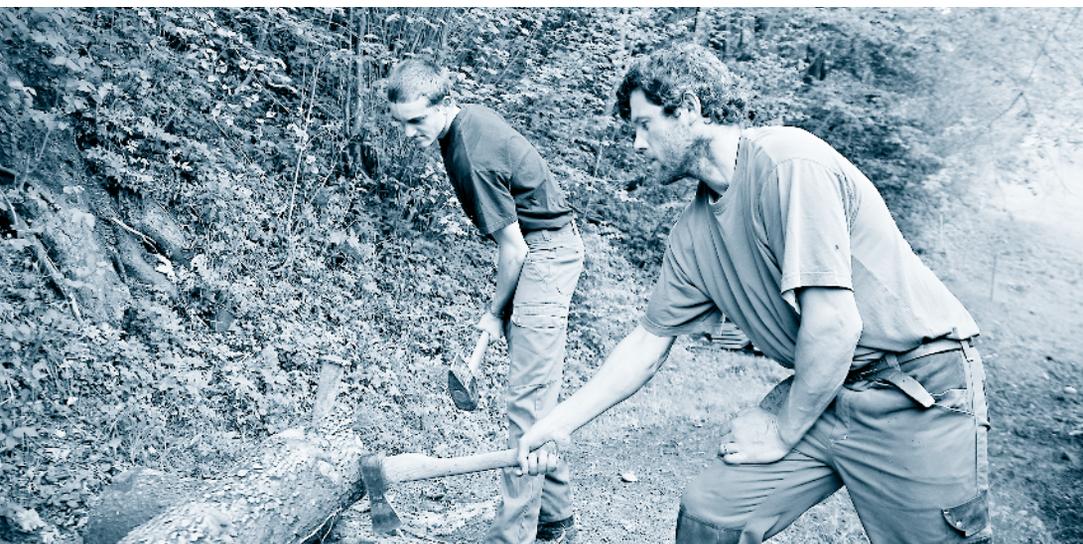
(B) *Nach dem gemeinsamen Frühstück beginnt für den Jugendlichen die Arbeit. Er versucht, einfache Arbeiten selbstständig auszuführen, wie etwa den Laufhof reinigen, misten, einstreuen bei den Tieren etc. Am Nachmittag unterstützt mich der Jugendliche bei den saisonalen Arbeiten. Diese werden gemeinsam erledigt und dabei versuche ich, den Jugendlichen zur Selbstständigkeit zu führen. Das selbständige Erledigen einfacher Arbeiten stärkt das Selbstvertrauen und bringt Erfolgserlebnisse.*

Welche Punkte in der Betreuungsarbeit gefallen ihnen besonders?

(B) *Für uns ist es toll zu sehen, welche persönlichen Fortschritte und Ziele die Jugendlichen bei uns in den verschiedenen Bereichen erzielen. Auch die unterschiedlichen Biografien sind spannend und für uns als Familie bereichernd.*

Durch welche Punkte werden Sie in der Betreuungsarbeit gefordert?

(B) *Situationen bezüglich den Essgewohnheiten oder des Arbeitsverhaltens erfordern beispielsweise viel Geduld und Gelassenheit. Wir versuchen, den Jugendlichen in Bezug auf «Selbstverständliches» wie etwa Tischregeln, Zimmerordnung usw. klare Leitlinien zu vermitteln.*





Infos zum Lehrgang «Betreuung von Jugendlichen in Pflegefamilien»
Start am 9. November 2013

Ziele/Inhalt

Jugendliche können aus vielfältigen Gründen vorübergehend nicht in ihren Herkunftsfamilien leben. Bauernfamilien können einen neuen Rahmen und Struktur bieten. Eine solche Aufgabe stellt eine Betreuungsfamilie vor grosse Herausforderungen. Sie muss lernen, sich auf die Bedürfnisse ihres neuen Mitgliedes einzustellen, dabei auch die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und den Anforderungen eines vorgegebenen Auftrages gerecht zu werden. Die Betreuungsarbeit erfordert in vielerlei Hinsicht Standfestigkeit und die Bereitschaft, sich auf Neues, Unbekanntes einzulassen. Diese Weiterbildung bereitet Sie darauf vor, mit diesen Herausforderungen umzugehen.

Mehr Infos unter www.bbzn.lu.ch/kurse

Sie haben den Lehrgang «Betreuung von Jugendlichen in Pflegefamilien» absolviert. Was hat Sie dazu motiviert und was bestärkt Sie dadurch in der Betreuungsarbeit?

(B) Den Lehrgang habe ich auf Empfehlung von Caritas-Bergeinsatz absolviert. Die Inhalte haben mir insbesondere aufgezeigt wie wichtig es ist, die Jugendlichen zu loben und sie in ihrem Selbstvertrauen zu stärken. Zudem ist der Austausch mit den anderen Betreuungsfamilien sehr bereichernd, gibt Sicherheit und hilft mir, meine Aufgabe zu reflektieren.

Welche Überlegungen sollen Bauernfamilien machen, bevor sie in die Betreuungsarbeit einsteigen?

(B) Die ganze Familie muss einverstanden sein, dass Betreuungsarbeit auf dem Betrieb angeboten wird. Die verantwortliche Person muss präsent sein und Zeit haben für den Jugendlichen.

In welcher Art werden Sie in der Betreuungsarbeit von Caritas-Bergeinsatz unterstützt?

(B) Jeweils zwei bis drei Wochen vor dem Eintreffen eines Jugendlichen erhalten wir die Anfrage von Caritas-Bergeinsatz und besprechen den Einsatz. Während des Aufenthaltes besteht ein regelmässiger Kontakt durch Telefonate und/oder Besuche auf dem Betrieb. Bei Notfällen ist immer ein Mitarbeiter via Piketttelefon erreichbar. Die Unterstützung erleben wir als sehr wertschätzend und die Mitarbeiter kennen die einzelnen Familien und Betriebe gut. Wir werden für unsere



Betreuungsarbeit finanziell entschädigt, dies generiert einen Verdienst für unseren Betrieb.

Aus Sicht der Caritas-Bergeinsatz: Warum sind Bauernbetriebe/-familien attraktive Platzierungsorte?

(T) Ein Bauernbetrieb bietet ein gutes Umfeld für die Jugendlichen: Tagesstrukturen, sinnvolle Tätigkeiten, z.B. in Form der Nahrungsmittelproduktion. Die Jugendlichen können in Teilbereichen Verantwortung übernehmen und stärken ihr Selbstwertgefühl. Sie lernen den Umgang mit Tieren und erleben die Natur mit ihren besonderen Merkmalen.

Welchen Gedanken möchten Sie den Bauernfamilien zum Schluss mit auf den Weg geben?

(B) Für mich ist die Betreuungsarbeit ein «Geben und Nehmen». Ich kann den Jugendlichen zu «Neuem» motivieren und ihn dabei unterstützen – Erfolgsgeschichten und Alltägliches erleben lassen.

Für das Interview:
 Trix Arnold, BBZN Schöpfheim



INTERESSANTE BESUCHE IN QUEBEC UND WISCONSIN

Fernes Ehemaligentreffen

Vor gut 30 Jahren haben sie die landwirtschaftliche Schule Willisau abgeschlossen und seit längerem bestand der Wunsch, die zwei ausgewanderten Klassenkameraden Sepp Egli, St. Bonaventure, Quebec Kanada und Andreas Heer in Rice Lake, Wisconsin USA, zu besuchen. Zum Reisekomitee gehörten Sepp Fischer, Louis Frank, Sepp Helfenstein und Sepp Erni.

Letzten Herbst war es so weit und 36 Ehemalige, z.T. mit Gattin, fuhren mit Car nach Kloten, um nach ruhigem 8-stündigem Flug in Montreal zu landen. In den folgenden 14 Tagen erlebten wir viele interessante Farmbesuche aber auch touristische Highlights wie die Produktion von Ahornsirup, eine Bisonfarm, die riesige Sonibrand Farm (René Bühlmann, ursprünglich Emmen), Milksource Ranche (Vincenz Fischer, Schötz, ABC), die Hauptstadt Ottawa, die Gross-

stadt Toronto mit 553 m hohem CN-Tower, Besuche bei den Mennoniten in Kitchener und Amish People in Wisconsin, Niagara-Fälle, die Milchvieh-Weltausstellung in Madison usw.

Sepp und Pia Egli

Wir geniessen die Gastfreundschaft bei Egli auf der 100-ha-Farm mit 70 Holsteiner-Kühen und ebenso viel Jungvieh.

Nach Abschluss der LS Willisau suchten Egli intensiv aber erfolglos einen Pachtbetrieb in der Schweiz. «Zum Glück führte unsere Hochzeitsreise nach Kanada, wo wir viele Farmen besuchten und vom Land begeistert waren», so Pia Egli. 1984 konnte die jetzige Farm gekauft werden. Die heutige Milchquote liegt bei 660'000 kg, die Leistung bei 9'000 kg und dank Quoten liegt der Milchpreis bei 70 Rp. Hoch sind ebenfalls die Viehpreise, so gelten tragende Rinder zwei- bis dreitausend Franken. Die Landpreise sind in jüngerer Zeit stark gestiegen; es werden bereits 18'000 bis 24'000 Franken pro ha für gutes Land bezahlt. Günstig sind gegenwärtig die Festhypothenken: für 5 Jahre zahlt man nur 5,5 bis 6%. In Quebec besteht heute die Anforderung einer ausgeglichenen Nährstoffbilanz, sie wird streng kontrolliert und bei Verstössen gibt es Abzüge beim Milchpreis.



Impressum

Herausgeber

Verein ehemaliger Schüler und Schülerinnen der Landwirtschaft- und Bäuerinenschule des Kantons Luzern sowie an der Landwirtschaft und deren Aus- und Weiterbildung interessierten Personen.

Redaktion & Gestaltung Ehemaligenblatt

Tatjana Troxler
Industriestrasse 15, 6285 Hitzkirch
Telefon 041 460 36 08
tatjana.troxler@bluewin.ch

Präsident Ehemaligenverein

Vinzenz Meyer-Flühler,
Hinter Wellsberg, 6130 Willisau
Telefon 041 970 17 09

Erscheint 4-mal jährlich | 67. Jahrgang
März 2013 | nächste Ausgabe im Juni

GRUSSWORT DES PRÄSIDENTEN

Geschätzte Ehemalige

Der Chaffeur zu seinem Kollegen: «Letzthin war ich wieder einmal bei meiner Mama zum Mittagessen. Die Lasagne war zwar versalzen, aber was solls – einem geschenkten Gaul schaut man nicht ins Maul...»

Einerseits skandalös, dass Geldgier selbst vor hoch sensibler Ware wie Fleisch keinen Halt macht, andererseits wird hier gratis Werbung gemacht. Für Produkte, die nicht von Rumänien via Zypern und Irland über Schweden und sonst noch wo in unseren Regalen landen. Für Produkte, die in überschaubaren Betrieben produziert wurden. Die wenn möglich direkt vom Produzenten zum Konsumenten gelangen.

Da stellt sich doch die berechtigte Frage: Muss denn immer alles grösser,

rationeller und billiger werden? Wenn nein, sind dann kleinere Einheiten überhaupt noch konkurrenzfähig? Und wer wird schliesslich in Zukunft die Welt ernähren?

Dazu hat der Ehemaligenverein einen spannenden Vortrag ausgewählt. Am 21. März 2013 wird Herr Dr. Hans-Rudolf Herren, Verfasser des Weltagrarberichts, mögliche Zukunftsszenarien und Auswirkungen auf die Schweizer Landwirtschaft beleuchten. Mehr Infos dazu siehe auf der letzten Seite (*Veranstaltungskalender und Bericht «Wie die Welt ernähren?»*).

Wir freuen uns auf einen hochinteressanten Vortrag und hoffen, dass der eine oder andere ein paar bedeutende Gedanken mit nach Hause nehmen wird.

Viele Grüsse,
Vinzenz Meyer-Flühler, Präsident



Andreas Heer

Zwei Tage sind wir Gast bei Familie Heer auf der Norswiss Farm im Norden Wisconsins. Der ehemalige Horwer ist nach dem Besuch der LS Willisau in die USA ausgewandert und lernte seine Frau, eine Farmerstochter, kennen. Schwiegervater Alfred hat 1958 den damaligen Durchschnittsbetrieb mit 25 Kühen übernommen, der Kuhbestand wurde ständig aufgestockt, 1994 400, 2006 800 und heute 3'200

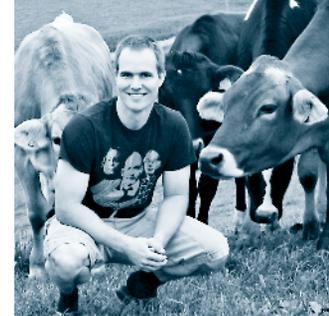
Kühe. Diese werden im 72er Karrussell-Melkstand von De Laval 3 mal täglich gemolken. Die Durchschnittsleistung liegt bei 13'600 kg, 3,7% Fett und 3,3% Eiweiss, dies bei einem Milchpreis von 30 Rp. Die Milchkäufer möchten aufgrund des knappen Angebots den Preis um 10% erhöhen. Die grossen Milchproduzenten sind aber dagegen, da dadurch viele aufstocken oder neu einsteigen würden, was starke Schwankungen zur Folge hätte.

«Wir sind vielmehr an einem relativ stabilen Milchpreis interessiert», so Andreas, «denn Schwankungen bergen bei Investitionen in unserer Grösse unberechenbare Gefahren». Neben 4 Einheimischen sind auf dem Betrieb 35 Mexikaner angestellt. Das Hofareal umfasst 15 ha, wovon der neue Stall gut 3 ha bedeckt. Die Gülle-Lagunen besitzen ein Fassungsvermögen von 120'000 m³. Dieser Betrieb der Superlative, einer der grössten der USA, hat bei unserer Gruppe in vielerlei Hinsicht grösstes Erstaunen geweckt. Übrigens sind auch hier die Landpreise stark gestiegen und liegen bei ca. 12'000 Franken / ha. In bester Erinnerung bleibt uns das Nachessen mit Familie, Freunden und Angestellten samt Familien.

Josef Häfiger, Reiseleitung, Reiden



Auf die richtige Kuh gesetzt



Auch Familie Kurmann wartet sehnsüchtig auf den Frühling, zumal sich dieser bei ihnen immer etwas zu verspäten pflegt...

Als das Amt des Kassiers 2005 neu zu besetzen war, wurde ich angefragt – und sagte gerne zu.

Der gut harmonisierende Vorstand, die Öffentlichkeitsarbeit mit «Luzern muht!» aber auch die interessanten Kurse haben mich motiviert und motivieren mich noch immer.

Kurz nach meinem Einstand in den Vorstand nahmen wir eine neue Software in Betrieb. Seither bin ich nicht nur für die Kasse sondern auch für die Adressverwaltung zuständig.

Später als üblich

Die erhöhte Lage unseres Betriebes auf 820 m.ü.M. wirkt sich für uns in Bezug auf die Kulturwahl und die Futterbau-Erträge ein



kend aus. Wir erreichen grundsätzlich gute Erträge im Getreidebau, allerdings startet die Erntezeit bei uns etwa drei Wochen später als im Tal.

Den Hof habe ich vor ein paar Jahren von meinem Vater gepachtet. Das Haus und die Scheune wurden 1991 erbaut, die Milchkühe halten wir seither im Boxenlaufstall. Für die Winterfütterung lagern wir die Silage im Fahrstilo, die Zufütterung im Sommer wird durch die Beton-Hochsilos in der Scheune gewährleistet.

Kein Kreuz mit der Kreuzung

Ursprünglich hat mein Vater auf der Oberillau BrownSwiss Kühe gezüchtet. Bei meinem Neuseelandaufenthalt lernte ich die Kreuzungszucht im Milchviehbereich kennen. 2005 haben wir dann die ersten drei F1 Kreuzungskühe (BSxRH) gezüchtet. Diese Kreuzungstiere haben mich total begeistert. Sie waren alle sehr gut gerahmte, schöne und vor allem leistungsfähige Kühe. Zwei Kühe erreichten Leistungen von über 10'000 kg bei bester Gesundheit. Die durchschnittliche Zellzahl lag bei allen unter 60'000 Zellen/ml. Diese positiven Erfahrungen haben mich dazu bewogen, vermehrt auf die Kreuzungszucht zu setzen.

Um den Heterosiseffekt optimal auszunutzen habe ich mich auf die Suche nach einer dritten Rasse gemacht. Die Rasse sollte vor allem bei den Gesundheitsmerkmalen ihre Stärke haben. Gefunden habe ich norwegisches Rotvieh (RNF). Die Norweger züchten schon seit Jahren konsequent auf gute Fruchtbarkeit, Kalbeeigenschaften und allgemein gesunde Kühe. Die Zuchtwerte, die auf genauen Aufzeichnungen basieren, ermöglichten einen grossen Zuchtfortschritt bei den Gesundheitsmerkmalen.

Das NRF ist ganz klar eine Milchrasse und mit einem Rassendurchschnitt von ca. 7'300 kg Milch vergleichbar mit den bei uns bekannten Milchrasen. Die Tiere sind jedoch etwas kleiner und kräftiger im Körperbau. Ein weiterer Vorteil der NRF ist, dass es sehr viele genetisch hornlose Stiere gibt, da ein weiteres Zuchtziel der Norweger Hornlosigkeit ist.

Melissa F1
BSxRH 4 Laktationen
durchschnittlich
9000 kg Milch, ZZ 60'000

Simona und Aline
mit den zwei Kreuzungskälber
links Didgeridoo ¾ RH,
rechts Jamaika F1 BSxRH

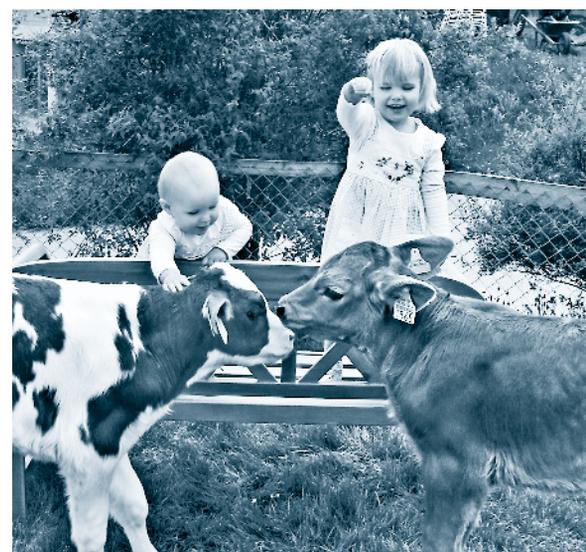
Betriebsspiegel

Name: Kurmann
Vorname: Michael
Adresse: Oberillau, 6277 Kleinwangen
Jahrgang: 29.8.1980
Familie: Frau Christine (Jg. 83), Töchter Aline (Jg. 09), Simona (Jg. 11), Sohn Elias (Jg. 12)
Ausbildung: Agrotechniker HF
Hobbys: Turnverein, Snowboard
Motto: positiv denken
LN: 37 ha
Tierhaltung: 40 Milchkühe & Nachzucht, 37 Mastschweine, 2 Freibergerpferde (gehören meinem Vater Hans)
Ackerbau: 13 ha (Mais, Gerste, Weizen)
Arbeitskräfte: Vater und Familie
Nebenerwerb: Landi Hünenberg

Samendosen vom Stier Faaren hat die Firma Select Star importiert. Das Züchterglück wollte, dass es bereits bei den ersten zwei Geburten zwei Kuhkälber gab. Über den Erfolg dieses Kreuzungsversuches kann ich in zwei bis drei Jahren Auskunft geben. Wenn sich die NRF bewähren, werde ich in Zukunft mit einem Teil der Herde eine Rotationskreuzung mit den drei Rassen BrownSwiss, RedHolstein und norwegisches Rotvieh betreiben. Bei der Rotationskreuzung wird immer die Rasse eingesetzt, die am wenigsten Blutanteil hat.

Homöopathie im Kuhstall

Eine weitere Besonderheit unseres Betriebes ist der Einsatz von Homöopathie im Milchviehstall. Seit ungefähr einem Jahr setze ich homöopathische Heilmittel ein. Als Besonders hoch schätze ich das Potenzial und die Einsatzmöglichkeiten rund um die Geburt ein.



Gelsemium als Hilfe bei engen Geburtswegen und bei Angst im Melkstand, *Caulophyllum* bei schwacher oder fehlender Wehentätigkeit und verzögertem Abgang der Nachgeburt, *Salvia*, um den Milchfluss beim Vergusten versiegen zu lassen sind nur einige Beispiele der Einsatzmöglichkeiten.

Die Vorteile liegen auf der Hand: Es müssen keine Absetzfristen eingehalten werden und Resistenzen sind nicht zu befürchten. Ein weiterer Vorteil sind die Kosten, die wenige Rappen betragen pro Behandlung. Bisher habe ich mich jedoch noch nicht gewagt, etwa bei akuten Euterentzündungen ausschliesslich homöopathische Arzneimittel einzusetzen. Folgendes Erlebnis beweist die Wirksamkeit von Homöopathie: Ein ängstliches Rind wollte

Job und Familie sozusagen spielend unter einen Hut gebracht.



Unser Betrieb liegt zuoberst auf dem Lindenberg mit wunderbarer Sicht auf den Zugersee und bester Aussicht in die Berge.

nach dem Kalben die Milch nicht herunterlassen. Es tat dies erst nach einer Oxytozin-Injektion. Danach habe ich nachgelesen, welches Mittel hier Abhilfe schaffen könnte. Als Mittel der Wahl stellte sich *Gelsemium* heraus. Beim nächsten Melken hatte das Rind immer noch Angst, und es floss wieder keine Milch. Also

spritzte ich *Gelsemium* auf die Nase – innert fünf Sekunden setzte der Milchfluss ein und ich musste nie mehr Medikamente wegen ausbleibendem Milchfluss einsetzen.

Richtlinien weisen den Weg

Um in der Landwirtschaft erfolgreich zu sein, braucht es aus meiner Sicht in erster Linie eine angemessene Produktionsmenge, damit ein entsprechender Umsatz erreicht werden kann. Der Einsatz von Produktionsmittel muss kostenbewusst erfolgen. Es bedarf auch eines weiten Blickes über den eigenen Tellerrand hinaus, um neue Ideen und Konzepte zu erarbeiten, welche schliesslich – unter viel Einsatz und dank Herzblut für die Tiere – zum Erfolg führen.

Dies sind meine persönlichen Richtlinien, an die ich mich halte und die mir für die Zukunft ein gutes Gefühl geben.

Michael Kurmann

HOLZERKURS IM BBZN

Weiterbildung in Sachen Wald

In der Ausbildung zum Landwirt bzw. Landwirtin können die Lernenden des 3. Lehrjahrs aus 12 verschiedenen Angeboten – Ackerbau, Alpkäserei, Biolandbau, Informatik, Geflügelhaltung, Kleinwiederkäuer, Milchproduktion, Pferdehaltung, Rindfleischproduktion, Schweineproduktion, Spezialkulturen, Werkstattarbeit und erneuerbare Energien – drei Bereiche auswählen.

Die Kurse werden zusammen mit Lernenden der Berufsbildungszentren Zug und Uri angeboten. Am BBZN Hohenrain / Schüpfheim besuchen dieses Jahr 56 Lernende den 5-tägigen Holzerkurs. Dieser wird zusammen mit der Entlebucher Wald-Holz GmbH organisiert und durchgeführt. Der Kurs verfolgt folgende Lernziele:

- Kennen und Anwenden der Regeln der Arbeitssicherheit und des Gesundheitsschutzes;

- Grundregeln der Holzhauerei unter einfachen Verhältnissen praxisbezogen anwenden;
- Motorsäge und das benötigte Handwerkzeug fachgerecht einsetzen und den Unterhalt sicherstellen.

Die Entlebucher Wald-Holz GmbH koordiniert die Zusammenarbeit mit Waldeigentümern, Forstlogistikern und verarbeitenden Werken. Dazu gehören das Planen der Waldnutzung, Planen und Ausführen von Holzschlägen, Einmessen und Klassieren von Holz sowie die Koordination von Abnahmeverträgen mit Grosssägewerken.

In der Holzvermarktung werden rund 70'000 m³ Rundholz aus dem Entlebuch vermarktet. Gegenwärtig betreut die Wald-Holz GmbH im Entlebuch rund 2'500 ha Wald mit 80 Waldbesitzern.

*Bilder und Artikel:
Franz Wüest, Beda Estermann, BBZN*





EINE FRAGE DES MASSES UND DER QUALITÄT

Öle und Fette – geballte Energie!

Öle und Fette versorgen uns mit hochkonzentrierter Energie, essenziellen Fettsäuren und fettlöslichen Vitaminen A, D und E. Sie verstärken den Geschmack der einzelnen Lebensmittel und sind wichtige Aromaträger.

Die tägliche Fettzufuhr sollte entsprechend der Schweizer Lebensmittelpyramide zwischen 30 und 40% der täglichen Energiezufuhr betragen. Dies entspricht zwischen 67 g und 89 g Fett bei einem täglichen Energiebedarf von 2000 Kcal pro Person. Wichtig ist die Qualität der Fette, d.h. ein ausgewogenes Verhältnis von gesättigten, einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Deshalb sind pflanzliche Öle (z.B. Rapsöl) zu bevorzugen und Fette (z.B. Butter, Speck, Palmfett) sparsam zu geniessen.

Beim Kochen kann der Fettgehalt unserer Speisen stark beeinflusst werden. Grundsätzlich sollten fettarme Zubereitungsarten wie z.B. Dünsten im Steamer oder Dampfkochtopf, Niedergaren, Grillen in der Bratfolie oder Grillpfanne bevorzugt angewendet werden. Wenn fettreiche Zubereitungsarten zum Einsatz kommen, kann mit geeignetem Kochgeschirr (z.B. beschichtete Pfanne zum Anbraten mit wenig oder ohne Fettstoff) oder mit fettreduzierten Produkten Fett eingespart werden.

Fett ist nicht gleich Fett

In jeder Küche sollten mindestens zwei Fette stehen: ein hochwertiges Öl für die kalte Küche und ein hoch erhitzbares Fett respektive Öl für die warme Küche. Empfehlenswerte Öle wie Raps- und Olivenöl enthalten möglichst wenig gesättigte Fettsäuren, viele einfach und mehr-

fach ungesättigte Fettsäuren in einem ausgewogenen Verhältnis. Das Olivenöl zeichnet sich zudem durch eine sehr stabile Struktur aus.

Ein gesundes Öl weist viele ungesättigte Fettsäuren auf. Kalt gepresste Öle sollten nicht erhitzt werden. Sie enthalten noch Trübstoffe, welche rasch verbrennen. Und ausserdem ist es schade, ein teureres kalt gepresstes Öl zu erhitzen, da sich die ungesättigten Fettsäuren in ihrer Struktur verändern und sich mehrfach ungesättigte Fettsäuren sogar in unerwünschte Transfette umwandeln können.



Öle und Fette sind für unsere Ernährung sehr wichtig, jedoch sollte der Konsum nicht zu hoch sein.

Wichtig: Auf versteckte Fette achten, wie sie zum Beispiel vorkommen in Wurstwaren, Mayonnaise, Saucen, panierten und frittierten Nahrungsmitteln.

Empfehlungen für die tägliche Zufuhr von Ölen, Fetten und Nüssen pro Person: 2 bis 3 Esslöffel (20 – 30 g) Pflanzenöl, davon mindestens die Hälfte in Form von Rapsöl. Pro Tag 1 Portion (20 – 30 g) ungesalzene Nüsse, Samen oder Kerne. Zusätzlich können sparsam Butter, Margarine, Rahm etc. verwendet werden (ca. 1 EL = 10 g pro Tag).

Sich bei dieser grossen Auswahl für das richtige Produkt entscheiden zu können, das ist für den Konsumenten nicht immer ganz einfach. (Bild: A. Bieri)



Butter oder Margarine?

Butter wird zum grössten Teil aus einheimischem Rahm hergestellt. Sie besitzt ein ausgewogenes Verhältnis unterschiedlicher Fettsäuren, die leicht verdaulich sind. Margarine bestehen in der Schweiz zu einem grossen Teil aus importiertem Palmfett und Sonnenblumenöl. Vom gesundheitlichen Standpunkt her sind beide den pflanzlichen Ölen aus Raps und Oliven unterlegen. In vielen Rezepten kann die angegebene Buttermenge reduziert oder durch Öl ersetzt werden.

Fette und Öle richtig eingesetzt

Am besten geeignet und universell einsetzbar sind Rapsöl und Olivenöl. Beide haben sich hinsichtlich der Herzinfarktvermeidung als besonders gesund erwiesen, da sie eine optimale Fettsäurezusammensetzung aufweisen; sie eignen sich sowohl für die kalte Küche wie auch zum Dämpfen oder Dünsten. Zum heiss Braten eignen sich Erdnussöl, Bratbutter oder spezielle Bratöle wie z.B. Holl-Rapsöl oder HO-Sonnenblumenöl. Bei diesen Ölen wurden die hitzeempfindlichen, mehrfach ungesättigten Fettsäuren zu Gunsten der hoch erhitzbaren Ölsäure reduziert. Geeignete Fette und Öle zum Frittieren sind Holl-Rapsöl, Erdnussöl, Kokosfett sowie Frittieröle.

Empfindliches Produkt

Unter dem Einfluss von Licht, Luft und Wärme verderben Fette. Wasserhaltige Fette können besonders leicht durch Mikroorganismen zerstört werden; dabei werden die Fette ranzig. Deshalb sollten sie am besten in der Originalverpackung kühl und im Dunkeln aufbewahrt werden. Bestimmte Fette wie Butter und Margarine nehmen fremde Gerüche leicht an. Weiter Infos über Ernährung finden Sie unter dem Link www.sge-ssn.ch (sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung).

Andrea Bieri, BBZN Schüpfheim,
Quelle: schnitz und drunder, sge Schweiz

Bärlauch-Paste

Zur Konservierung frischer Kräuter ist die Zubereitung einer Paste die ideale Methode. So behält die Pflanze nicht nur ihren Geschmack am besten, sondern auch ihre Öle und ihre Farbe.

Grundrezept:

100 g Bärlauch

nach dem Waschen vollständig trocknen auf Haushaltspapier oder sauberen Küchentüchern; mit einem Wiegemesser oder einem guten, scharfen Messer fein schneiden.

10 g Salz, Rapsöl

gut mit dem Bärlauch vermischen und in kleine Gläsli mit je 1 dl Rapsöl abfüllen. Gut verschlossen und dunkel kühl stellen.

- Haltbarkeit ca. 6 Monate
- Paste erst kurz vor Schluss in eine Sauce einrühren und diese nicht mehr aufkochen. Andernfalls kann sich die Farbe verändern und das Aroma wie auch wichtige Vitamine gehen verloren.
- Nach Belieben Reibkäse, Knoblauch und Baumnüsse kurz vor dem Servieren dazumischen.
- Nach Verwendung jeweils Rand des Gläslis gut reinigen und wenn nötig wieder mit wenig Öl nachfüllen.

Verwendung:

Bärlauch-Paste kann zum Würzen von Suppen, kalten und warmen Saucen sowie Fleisch-, Fisch-, Gemüse- und Teigwarengerichten verwendet werden.

Rezept von Paula Furrer-Amrein, BBZN

NEU: Info-SMS bestellen für Informationen und Veranstaltungen des Ehemaligenvereins



Um unsere Info-SMS zu starten muss man eine SMS mit dem Text «start EV» an die Nr. 722 senden. Um den Service zu stoppen «stopp EV», ebenfalls an die Nr. 722. Das Ganze ist kostenlos. (Die Anmeldung kostet den normalen Tarif von einer SMS.)

Der Bärlauch

Wenn die Tage draussen länger werden und die Temperaturen ansteigen wird es Frühling und mit ihm, quasi als Vorböten, gedeiht auch der Bärlauch. Sein erfrischender Duft lässt schnell die langen und kalten Wintertage vergessen.

So freuen sich Liebhaber jeden Frühling im März auf das Spriessen und baldige Sammeln der kräftigen Bärlauchblätter. Er ist ein richtiger Alleskönner, sei es als Gewürz- und Gemüsepflanze oder als Heilpflanze. Man geht davon aus, dass er schon vor über 5000 Jahren von Menschen gesammelt wurde. Der Verwendung in der Küche sind kaum Grenzen gesetzt. Die gesammelten Blätter werden meist roh und sauber gewaschen weiterverarbeitet. Kleingeschnitten findet Bärlauch oft Verwendung als bekömmlichere und feinere Variante zum Knoblauch; so etwa in Quark, Mayonnaisen, Salaten, Teigwarengerichten, Käsecremen oder als Bärlauchpesto. Nicht zu vergessen die feine Bärlauchbutter! Auf dem Markt findet man Bärlauch bisweilen in Weichkäse verarbeitet, z.B. als «Brie-Bärlauch». Bärlauch spielt auch

in der Allgemeinen Medizin eine bedeutende Rolle. Er fördert die Blutzirkulation und dient der Entschlackung. Die enthaltenen ätherischen Öle wirken positiv auf Körper und Geist. Sein Name verrät es: Bärlauch stammt aus der Gattung der Lauchgewächse, somit ist er verwandt mit Lauch, Schnittlauch, Knoblauch und Zwiebeln. Er kommt in fast ganz Europa und Nordasien vor. Er bevorzugt schattige, feuchte, humusreiche Standorte, am liebsten in Laubwäldern, Schluchten oder an Bächen. Da Bärlauch ein Kaltkeimer ist, beginnt seine Erntezeit früh (März–April). Mit dem Erreichen der Blütezeit (April–Juni) werden die Blätter bitter und sind nicht mehr geniessbar. Da Bärlauch im vegetativen Stadium gepflückt wird kann es zu Verwechslungen kommen: Maiglöckchen und vor allem die im Frühjahr austreibenden Blätter der Herbstzeitlosen sind sehr giftig. Also Vorsicht beim Sammeln und setzen Sie ihre Nase ein!

Elmar Koch, Quelle Wikipedia



BAUERN LEXIKON

Kleines Mundart-Lexikon

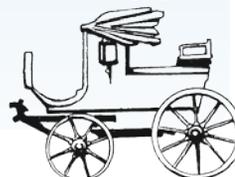
haudere

(überstürzt handeln; hastig, flüchtig arbeiten)

Das Verb *haudere* hat die Bedeutung «etwas mit überstürzter Eile tun, besonders aber hastig und flüchtig arbeiten». Man kann druf loos *haudere* oder öppis ane *haudere*.

Wir begegnen dem Wort auch im Deutsch-Wörterbuch vom Grimm als *haudern*. Nach Grimm kommt das Wort ursprünglich aus dem Fuhrwesen und meint hin und her fahren und dabei durchgeschüttelt werden, also ähnlich wie *fuerwärche* oder *desumefuerwärche*. Die Grimms schreiben dazu: «Wenn *haudern* aus der Grundbedeutung 'rütteln' in die 'mit Lohnfuhrwerk fahren' übergang, so waltet dabei dieselbe Anschauung, aus der das Volk das fremde *Omnibus* in *Rumpelpost umdeutschte*.»

Quelle: Mundartlexikon, DRS 1



BIOLANDBAU

Neue Lehrperson

Nach meiner Ausbildung an der ETH Zürich zur Agronomin freue ich mich über die neue Herausforderung am BBZN Hohenrain.

Im Frühjahr 2012 habe ich meine Diplomarbeit zum Thema Massnahmen zur Klimagaseinsparung auf Schweizer Bio-Betrieben abgegeben. Während dieser Arbeit konnte ich mich in die Thematik der Klimabilanzen vertiefen und die Arbeit des FiBL kennen lernen. Meine Stelle im Bereich Biolandbau habe ich nach einer viermonatigen Reise am 15. Oktober 2012 angetreten. In meinen Tätigkeitsbereich gehören Unterricht an der Berufsschule in den Bereichen Biolandbau und Ackerbau sowie Beratung und Weiterbildungsveranstaltungen im Bereich Biolandbau. Daneben ist in meiner Anstellung noch ein kleines Teilpensum bei RegioFair enthalten. Ich freue mich auf diese vielfältige Tätigkeit.



Katja Jud, BBZN Hohenrain

März bis Juni 2013

Dr. Hansrudolf Herren: Vortrag

Donnerstag, 21. März 2013 | 20.00 Uhr
BBZN Hohenrain

Thema: Vereinbarkeit Weltnahrungsmittelbericht und Entwicklung Schweizer Landwirtschaft aus Sicht des Autors des Welt-Agrar-Berichtes.

Infoveranstaltung Futterbau

Mittwoch, 17. April 2013 | 13.15 – 16 Uhr
Betriebe Häfliger und Waltisberg
Ober-Hofstetten, Willisau

Programm:

- Leistungsbereitschaft der Wiesen
- Wie weiter nach Übersaaten?
- Blackenbekämpfung
- Düngung mit Hofdüngereinsatz im Futterbau.
- Diskussion und Erfahrungsaustausch
- Verlosung mit Attraktiven Preisen

Referenten:

Herbert Schmid BBZN, Kurt Gugger BD Landor, Hubert Trüssel Landi Rottal-Napf

Im Anschluss der Tagung werden Getränke und Imbiss von der Landi Rottal-Napf offeriert.

Fleisch- und Käseplatten legen

Dienstag, 23. April | 13.30 – 17 Uhr
Metzgerei in Hergiswil bei Willisau
Käserei in Luthern

- Tipps und Tricks für kalte Platten
- diverse Dekorideen und Zutaten
- Gewusst wie – so machen es Profis!

Anschliessend werden die feinen Platten in einer gemütlichen Runde «kulinarisch getestet».

Unkostenbeitrag:

Fr. 40.– (Ehepaare Fr. 60.–) für Kurs und Essen; Anmeldungen und detaillierte Infos bis 1. April via E-Mail: anno.spiess@bluewin.ch

Gartenflurbegehung

Montag, 27. Mai 2013 | 19.30 Uhr
Ort: Familie Geisseler, Gattwil,
6018 Buttisholz

Thema:
 «Schnittblumen»

Wegbeschreibung:

Strecke zwischen Buttisholz und Nottwil; Gewächshäuser und Hofladen gut sichtbar.

Anschliessend Kaffee und Kuchen, eine Anmeldung ist nicht nötig – wir freuen uns auf Sie!

Flurbegehung

12. Juni 2013 | 19.15 – 21.00 Uhr
BBZ Natur und Ernährung, Hohenrain

Themen:

- Stallumbau – Aspekte TSchG und Ammoniak-Reduktion
- Futterbau – Weidesysteme, Sanierung von Mäuseschäden
- Ackerbau – Anbauversuche Raps und Gerste

Anschliessend Imbiss. Wir freuen uns auf Sie!

WELTAGRARBERICHT: EHEMALIGENVEREIN LÄDT EIN ZUM VORTRAG

Wie die Welt ernähren?

Der aktuelle Weltnahrungsmittelbericht fordert insbesondere die Ausdehnung der ökologischen Landwirtschaft und die Förderung von Kleinbauern. Der Schweizer Agronom und Welternährungspreisträger Dr. Hans-Rudolf Herren ist Co-Vorsitzender des Berichtes und kennt die Auswirkungen auf die beschlossene Neuausrichtung der Schweizer Agrarpolitik.

giegewinnung ist zu unterstützen. Damit diese Ziele erreicht werden können fordert der Weltnahrungsmittelbericht ökologischere Landwirtschaft mit geringem externem Input und die Verringerung der Abhängigkeit der Landwirtschaft von fossilen Brennstoffen. Die dabei gemachten Umweltleistungen müssen finanziell abgegolten werden.



Laut Bericht bedarf es um den Herausforderungen der Zukunft gewachsen zu sein, eines radikalen und systematischen Wandels in der landwirtschaftlichen Forschung, Entwicklung und Praxis. Nicht die Steigerung der Produktivität um jeden Preis ist der entscheidende Faktor in der Bekämpfung des Hungers, sondern die Verfügbarkeit von Lebensmitteln und ihrer Produktionsmittel vor Ort. Dazu ist eine multifunktionale Landwirtschaft mit kleinbäuerlichen Strukturen zu fördern. Nicht die Umwandlung von Lebensmitteln in Treibstoff sondern die integrierte, dezentrale Bioener-

Die geforderten Änderungen sind massiv und haben direkten Einfluss auf die Praxis. Der weltbekannte Referent Hans-Rudolf Herren wird die damit verbundenen Forderungen an die Schweizer Landwirtschaft und mögliche Zukunftsszenarien beleuchten.

Ort: BBZN Hohenrain
 Sennweidstrasse 35, 6276 Hohenrain
Datum: Donnerstag, 21. März 2013, 20.00 Uhr

BRAUCHTUM ODER ABERGLAUBE?

Walpurgisnacht

Zur Freude am Ende des Winters, die neu erwachte Kraft der Natur, die Frühlingskraft in einem selbst und um die bösen Geister zu vertreiben, wird am Vorabend des Namensfestes der heiligen Walpurga (Schutzpatronin der Seeleute), also am 30. April, die Walpurgisnacht gefeiert.



Ulrich Molitor (1442–1507): Hexen starten zum Flug

Nach alter Volkssage ist diese Nacht in besonderer Weise von gespenstischen Umtrieben erfüllt. Jedes Jahr fliegen Hexen auf Besen herbei, um sich mit ihrem Meister, dem Teufel, zu treffen und ein rauschendes Fest zu feiern. Zur Walpurgisnacht werden von Land zu Land, von Ort zu Ort verschiedene Traditionen und Bräuche mit Aberglauben durchgeführt. So werden etwa Maibäume aus dem Wald geholt, um sie der Liebsten vors Haus zu stellen (*der Maibaum gilt als Fruchtbarkeitssymbol*) oder man schreitet zwischen zwei Walpurgisfeuern, da dies den Geist reinige und Seuchen vor Mensch und Tier fernhalte, und von jungen Männern wird um Haus und Hof viel Schaber-

nack betrieben, nicht befestigte Gegenstände werden fortbewegt. Findet sich eine Spur von Häcksel von der einen Haustür zur anderen, so haben Verliebte ihre Beziehung in der Walpurgisnacht quasi «veröffentlicht». Vielerorts kann man an erhöhten Lagen grosse «Hexenfeuer» sehen, ein Zeichen dafür, dass ein rauschendes Fest abgehalten wird, vor allem natürlich, um die bösen Geister zu vertreiben.

Cécile Hodel, Quelle: Internet