

## REZEPT

## Pinsa mit Gemüse und Schinken

Ja, Sie haben richtig gelesen. Das Gericht heisst Pinsa und nicht Pizza, obwohl es etwas Ähnliches ist. Die Pinsa ist eine herzhaft-focaccia. Ihr Teig ist besonders luftig-knusprig. Sie wird mit Zucchini, Tomaten, Rucola, Schinken oder Mozzarella belegt. **Zutaten für 4 Stück:** Backpapier; Haushaltspapier; Mehl. Teig: 450 g Weizenmehl; 80 g Reismehl; 1 TL Salz; 10 g Hefe; 1 Päckchen; Sauerteigpulver; 3 dl Wasser; 2 EL Rapsöl. **Belag:** 1 Zucchetti, in feinen Streifen; 1 Handvoll Rucola; 150 g Schweizer Mozzarella, zerrupft; 100 g Rohschinken; 2 Tomaten, geviertelt. **1. Teig:** Mehl und Salz in einer Schüssel mischen, eine Mulde formen. Hefe in wenig Wasser auflösen, zusammen mit Sauerteigpulver, restlichem Wasser und Öl in die Mulde geben. Etwa 5–10 Minuten zu einem sehr weichen Teig kneten. Er ist am Ende noch klebrig. **2.** Zugedeckt bei Raumtemperatur 30–60 Minuten gehen lassen. Danach für 24–72 Stunden zugedeckt im Kühlschrank ruhen lassen. Teig aus Kühlschrank nehmen, 1½ Stunden auf Raumtemperatur erwärmen lassen. **3. Belag:** Zucchetti salzen und mind. 5 Minuten ziehen lassen. Mit einem Küchenpapier ausgebreitetes Wasser abtupfen. Portionweise in einer heissen Pfanne oder auf dem Grill anbraten. Beiseitestellen. **4.** Teig vorsichtig aus der Schüssel auf die bemehlte Arbeitsfläche fallen lassen. In 4 Stücke teilen. Nachmals etwa 30 Minuten ruhen lassen. **5.** Ofen so heiss wie möglich vorheizen. Mindestens 230°C Ober-/Unterhitze (Heissluft/Umluft ca. 180°C). **6.** Vorsichtig mit den Fingern auf genügend Mehl zu einer ovalen Form (ca. 15×20 cm) drücken. Oberfläche mit Öl bepinseln. Nach Belieben vor oder nach dem Backen mit Tomaten und mit Zucchini belegen. Im vorgeheizten Ofen etwa 10–20 Minuten auf der untersten Rille backen. **7.** Nach dem Backen mit dem vorbereiteten Belag nach Belieben belegen, sofort servieren. *mgf*



## HAUSWIRTSCHAFT: Kräuter schmecken und können heilen

## Wunderbare Welt der Küchenkräuter

*Kräuter sind dekorativ und nützlich für Insekten. Seit Jahrhunderten sind sie fester Bestandteil unserer Ernährung. Kräuter können die Verdauung anregen, das Immunsystem stärken und entzündungshemmende Eigenschaften haben.*

ANITA SENTI

Die meisten Kräuter sind in Bezug auf Anbau und Pflege recht anspruchslos und gedeihen am besten an einem sonnigen Standort mit gut durchlässigem Boden. Gelegentliches Giessen und bei Bedarf mässiges Düngen mit einem organischen Dünger ist wichtig für ein gesundes Wachstum. Schneiden Sie Kräuter regelmässig zurück, um ihre Verzweigung und das Wachstum neuer Blätter zu fördern. Achten Sie bei der Kräuternernte darauf, noch vor der Blüte zu ernten, da Kräuter zu diesem Zeitpunkt die meisten ätherischen Öle aufweisen. Schneiden Sie jeweils nur einen Teil der Pflanze ab, um sie nicht zu sehr zu schwächen. Der beste Erntezeitpunkt für Kräuter ist am Vormittag, wenn der Tau ange-trocknet ist.

Es gibt eine Vielzahl von Möglichkeiten, wie Kräuter in der Küche verwendet werden können. Nebst der Verwendung in frischer oder in getrockneter Form eignen sich Kräuter auch zum Aromatisieren von Ölen und von Essig, zum Kreieren von Gewürzmischungen oder zum Herstellen von Kräuterbutter oder eines aromatischen Kräutertees. Kräuter haben am meisten Aroma und Geschmack, wenn sie kurz vor der Verwendung geerntet und zeitnah verarbeitet werden.

So gibt es zahlreiche Küchenkräuter, die in keinem Garten oder auf keiner Fensterbank fehlen sollten. Einige Beispiele für beliebte Küchenkräuter sind:

**Petersilie:** Petersilie ist wohl das bekannteste Küchenkraut, das in vielen salzigen und pikanten Gerichten als Zutat eingesetzt werden kann. Das beliebte Kraut wird bei uns bereits seit mehreren hundert Jahren zum Verfeinern und Würzen von Fleisch, Fisch, Saucen, Suppen, Gemüse und Eierspeisen verwendet. Petersilie ist reich an Vitaminen (A, B und C) und an Mineralstoffen (Eisen und Calcium) und kann bei der Verdauung helfen.

**Schnittlauch:** Schnittlauch ist



Kräutervielfalt ist auch fürs Auge eine Freude. (Bild:tku)

## REZEPT FÜR KRÄUTERFOCACCIA

**Zutaten für 16 Stück:** 500 g Pizzamehl; 350 ml Wasser; 20 g frische Hefe; 3 EL Schweizer Rapsöl; 1 EL Salz; ½ EL grobkörniges Meersalz; 3 EL Schweizer Rapsöl; 20 Malvenblüten; 10 Salbeiblätter; 10 Thymianstiele. **Zubereitung:** 1. Mehl und Salz in einer Schüssel mischen, Hefe in etwas lauwarmem Wasser auflösen. 2. Wasser und Rapsöl zum Mehl giessen, alles zu einem weichen, glatten Teig kneten. 3. Teig zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 1 Stunde auf das Doppelte aufgehen lassen. 4. Nach der Gehzeit ein Blech gut einfetten und mit Backtrennpapier belegen. 5. Teig aufs Blech geben, vorsichtig in Richtung Backblechränder auseinanderziehen, abgedeckt nochmals für 30 Minuten ruhenlassen. 6. Backofen auf 250°C Ober- und Unterhitze vor-

heizen. 7. Mit feuchten Fingerspitzen vorsichtig Mulden in den Teig drücken. 8. Teig mit grobem Meersalz bestreuen und mit Schweizer Rapsöl beträufeln. 9. Mit den Kräutern eine Blumenwiese, ein Muster o.Ä. auf dem Teig gestalten. 10. Focaccia ca. 25–30 Min. backen. Nach 10 Min. Temperatur auf 210°C reduzieren. 11. Herausnehmen und auf Gitter etwas abkühlen lassen. 12. Focaccia in Stücke teilen und lauwarm servieren.

Quelle: Ricola; Bild: Anita Senti



eine heimische Pflanze und kommt auch heute noch wild in Flussaue und auf Feuchtwiesen vor. Er eignet sich hervorragend, um herzhaftes Gerichte zu würzen und zu garnieren. Auch für Suppen, Blattsalate oder für Dips und Aufstriche ist Schnittlauch

eine gerne verwendete Zutat. Schnittlauch kann frisch, aber auch tiefgefroren oder getrocknet verwendet werden.

**Basilikum:** Basilikum fand seine Verwendung als Speisegewürz bereits im alten Ägypten und im antiken Griechenland. Heu-

te findet es mit seinem charakteristischen Geschmack häufig Verwendung in der italienischen Küche. Es passt mit seinem frischen Aroma hervorragend zu Tomaten und zu Mozzarella. Basilikum enthält grosse Mengen an Antioxidantien wie beispielsweise Beta-Carotin und Vitamin C, die dazu beitragen können, das Immunsystem zu stärken.

**Dill:** Dill war ursprünglich in Vorderasien und in Indien beheimatet, wo er schon seit Urzeiten als Heil- und als Gewürzkraut verwendet wird. Sogar in der Bibel wird Dill nebst Minze und Kümmel als Währung erwähnt, mit welcher man «den Zehnten» bezahlte. Heute wird Dill oft in der skandinavischen Küche verwendet und passt hervorragend zu Fisch-, zu Fleisch- oder zu Gemüsegerichten. Auch Kartoffel- und Gurkensalat werden oft und gerne mit Dill verfeinert. Dill wird eine entzündungshemmende Wirkung nachgesagt, und er kann bei Verdauungsproblemen krampflösend und beruhigend wirken.

**Rosmarin:** Rosmarin ist ein mediterranes Kraut, welches wild in Küstenregionen und besonders oft an Felshängen im Mittelmeerraum zu finden ist. Sein lateinischer Name «rosmarinus» bedeutet «Tau des Meeres». Rosmarin wird häufig in Fleischgerichten eingesetzt. Er kann auch in Gemüse- und in Fischgerichten verwendet werden. Die getrocknete Variante von Rosmarin kann wegen ihrer robusten Struktur mehrere Jahre lang aufbewahrt werden.

**Thymian:** Thymian ist ein weiteres Gewürz der mediterranen Küche. Bereits die alten Ägypter, Römer und Griechen wussten jedoch auch um die medizinische Wirkung der Pflanzen. So nahmen griechische Krieger vor einer Schlacht oft ein stärkendes Thymianbad, welches Kraft und Mut verliehen haben soll. Thymian passt perfekt zu Fleischgerichten sowie zu Gemüse und zu Kartoffelgerichten. Getrockneter Thymian ist gut haltbar und kann wie Rosmarin ebenfalls sehr lange aufbewahrt werden.

**Salbei:** Salbei stammt aus dem Mittelmeerraum und aus Nordafrika, wo das Heil- und Küchenkraut an kalkhaltigen Standorten zu finden ist. Das lateinische Wort «salvus» bedeutet «heilen/gesund» und deutet auf die medizinische Verwendung hin: Salbei kann eine lindernde Wirkung bei

Halsschmerzen haben. Fleisch- und mediterrane Gerichte sowie Saucen und Öle können mit frischen oder getrockneten Blättern verfeinert werden.

**Minze:** Minze ist ein absoluter Klassiker im Kräuterbeet. Die Gattung der Minzen ist sehr vielfältig und umfasst etwa 30 Arten wie beispielsweise Pfefferminze, Schokominze, marokkanische Minze und Erdbeerminze. Das erfrischende Kraut wird häufig in Desserts, in Getränken und in Salaten verwendet. Beim Würzen mit Minze ist es wichtig, die Dosierung im Auge zu behalten, da das Aroma sonst schnell überhand nehmen kann.

**Zitronenmelisse:** Zitronenmelisse war ursprünglich im östlichen Mittelmeergebiet heimisch. Sie wurde einst als Bienenweide angebaut, daher vermutlich auch der Name «melissa», griechisch für «Honigbiene». Zitronenmelisse verleiht Gerichten einen frischen und zitronigen Geschmack und passt besonders gut zu Fischgerichten, Salaten, Suppen und Saucen. Zudem kann Zitronenmelisse auch für die Herstellung von Tee und von Sirup verwendet werden. Abhängig vom Standort und von der Pflege kann Zitronenmelisse bis zu 30 Jahre alt werden.

All diese und noch viele weitere Kräuter bieten unterschiedliche, abwechslungsreiche und überraschende Geschmackrichtungen und vielfältigen Nutzen für unsere Gesundheit. Egal, ob Sie frische Kräuter im Garten oder auf der Fensterbank anpflanzen oder haltbar gemachte Kräuter verwenden möchten: Die grenzenlose Vielfalt ist beeindruckend.

## ZUR AUTORIN



Die Autorin Anita Senti ist diplomierte Bäuerin und Mutter von drei erwachsenen Töchtern.

Sie lebt mit ihrer Familie im Berner Seeland und ist Mitglied der Prüfungsleitung des Schweizerischen Bäuerinnen- und Landfrauenverbands. Sie war Teilnehmerin des ersten Kräuterkademie-Lehrgangs in der Schweiz (2007/2008). *suk*

## COACHING

## Wie weiter mit dem Hof nach der Pensionierung?

Mit der Pensionierung der geburtenstarken Jahrgänge, der sogenannten Baby-Boomer, wird es nicht auf jedem Landwirtschaftsbetrieb eine innerfamiliäre Hofnachfolgelösung geben. Welche weiteren Möglichkeiten bestehen, und welche passt zur jeweiligen Ausgangslage? Für jedes Betriebsleiterpaar lohnt es sich, die verschiedenen Möglichkeiten abzuwägen. Die Verpachtung des gesamten Betriebs ist sinnvoll, wenn der Betrieb genügend gross ist. Das heisst, wenn der Betrieb eine Existenzgrundlage für eine Familie bietet und die Gebäude in einem guten Zustand sind. Wird der Betrieb als Ganzes verpachtet, so ist der Pachtzins bewilligungspflichtig und darf das zulässige Mass nicht



Die Zukunft mancher Höfe ist ungewiss. (Bild:zvz)

überschreiten. Der Verpächter muss Hauptreparaturen auf seine Kosten ausführen lassen, welche während der Pachtzeit notwendig werden. Ein weiterer wichtiger Punkt ist die Regelung der Wohnsituation. Ob die Verpächter weiterhin auf dem Betrieb wohnen blei-

ben, ist nicht nur vom Wohnraumangebot abhängig. Der Aspekt, dass der Betrieb durch andere Personen bewirtschaftet wird, darf nicht unterschätzt werden. Somit kann eine räumliche Trennung zwischen dem Wohnort der Verpächter und dem verpachteten Betrieb durchaus sinnvoll sein. Falls dies nicht möglich, soll bereits bei der Auswahl der Pächterfamilie darauf geachtet werden, dass man sich gut über gegenseitige Wünsche, Vorstellungen und Werte unterhält.

Es steht nicht erst dann viel auf dem Spiel, wenn das Vertrauen verloren geht. Gerade, weil insgesamt viel auf dem Spiel steht, sollten die Beziehungsverhältnisse schon zuvor sorgsam gepflegt werden. Das Abwägen, wie viel Nähe und

wie viel Distanz für ein gutes Verpächter-Pächter-Verhältnis notwendig ist, kann eine Gratwanderung sein. Ein regelmässiger, offener und wertschätzender Austausch stärkt auf jeden Fall die Beziehung zwischen den beiden Parteien. Falls der Betrieb keine Existenz mehr bietet, besteht die Möglichkeit einer parzellenweisen Verpachtung. War der Betrieb zuvor ein Gewerbe, muss dafür eine Bewilligung bei der kantonalen Behörde eingeholt werden. Vorteile einer parzellenweisen Verpachtung können der höhere Pachtzins oder die wegfallende Unterhaltspflicht für Gebäude sein. Allerdings ist nicht nur die Höhe der Pachtzinseinnahmen relevant, ebenso wichtig ist, wie sorgfältig die Böden bewirtschaftet werden und

ob eine gute Kommunikation mit dem Pächter möglich ist. Eine parzellenweise Verpachtung wird u.a. dann bewilligt, wenn dadurch andere Gewerbe strukturell verbessert werden oder wenn keine vorkaufs- oder zuweisungsberechtigte Person innerhalb der Verwandtschaft das Gewerbe zur Selbstbewirtschaftung übernehmen will oder keine andere zuweisungsberechtigte Person das Gewerbe zur Verpachtung als Ganzes übernehmen will. Zudem wird die Zustimmung des Ehegatten vorausgesetzt. Bei einer parzellenweisen Verpachtung stellt sich die Frage, wie die Ökonomiegebäude genutzt werden können. Dies hängt stark vom Zustand, von der Lage und von der Nutzbarkeit ab. Falls die Ökonomiege-

bäude in der Landwirtschaftszone liegen, ist einzig eine zonenkonforme, das heisst eine landwirtschaftliche Nutzung zulässig. Eine Vermietung als Camper-Einstellfläche stellt bereits eine Umnutzung dar und ist bewilligungspflichtig. Soll der Betrieb ausserfamiliär verkauft werden, so finden sich viele Interessierte. Allerdings kann die Hürde, den Betrieb zu verkaufen, hoch sein. Unter Umständen hat man das ganze Leben dort verbracht, gearbeitet, die Kinder aufgezogen und ist stark verzurteilt. Es kann schwerfallen, den Betrieb in andere Hände zu geben. Gleichzeitig kann es eine Chance sein, das Lebenswerk weiterzugeben.

Cornelia Schweizer  
Beraterin am Inforama Rütli