

## REZEPT

## Cuchaule, das feine Brot aus Freiburg

**Zutaten für 1 Cuchaule:** Backpapier; 2,5 dl Milch, lauwarm; 10 g Hefe; 60 g Zucker; 500 g Zopfmehl; 50 g Butter, weich; ½ TL Salz; 2 Briefchen Safranpulver; 1 Prise Safranfäden; 1 Eigelb zum Bestreichen. **Zubereitung:** 1. Hefe in lauwarmen Milch auflösen, Zucker beigegeben. Rühren, bis der Zucker aufgelöst ist. 2. Mehl mit der Butter, 1 Briefchen Safran, Safranfäden und Salz mischen. Nach und nach Milch beigegeben und zu einem geschmeidigen Teig kneten. Kugel formen. In eine Schüssel geben. Mit einem feuchten Tuch bedecken und 2 Stunden bei Raumtemperatur aufgehen lassen. 3. Teig einige Minuten zusammenschlagen. Zu einem runden Brot formen. Auf ein backpapierbelegtes Blech legen. Mit einem feuchten Tuch zugedeckt bei Raumtemperatur 1 Stunde aufgehen lassen. 3. Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen (Heissluft/Umluft 160 °C). 4. Eigelb mit 1 Briefchen Safranpulver verreiben. Teig kreuzförmig einschneiden. Mit Eigelb und Safran bestreichen. In der unteren Hälfte des vorgeheizten Ofens 35 Minuten backen. Dazu wird ein süsslicher Gewürzsenf serviert (Bénichon). 100 g enthalten: Energie 1491kJ/356 kcal, Fett 8 g, Kohlenhydrate 62 g, Eiweiss 8 g. *mgt*



## MEHR REZEPTE

Dieses Rezept wurde von Swissmilk zur Verfügung gestellt. Auf [swissmilk.ch/rezpte](http://swissmilk.ch/rezpte) finden Sie über 9000 Rezepte mit Schweizer Zutaten.



## BÄUERINNENTREFF: Die Rolle der Bäuerin in der Gesellschaft

## Gefordert an allen Fronten

Der Verband Bernischer Landfrauenvereine lud auf den Hof der Familien Kunz und Liechti in Ersigen BE zu einem Themenabend ein. Im Austausch zeigte sich einmal mehr die komplexe Rolle der Bäuerin.

## CHRISTINE BIERI

Anne Challandes, Präsidentin Schweizerischer Bäuerinnen- und Landfrauenverband, und Barbara Lüthi-Kohler, Vizepräsidentin Verband Bernischer Landfrauenvereine (VBL), wandten eindrückliche Worte an die knapp 100 Zuhörerinnen in der Maschinenhalle.

«Der Aufwand, den die Bäuerinnen für die Gesellschaft leisten, wird oft verdankt, aber selten bezahlt», sagte Challandes mit Nachdruck über die Rolle der Bäuerin als aufklärende, kommunikative, sympathische Botschafterin bei so vielen Anliegen. Lüthi erklärte kurz, warum es dem VBL wichtig ist, sich gegen die Biodiversitätsinitiative starkzumachen.

## Viele Rollen vereinen

Gesprächsleiterin Nicole Reusser (48) analysierte die Komplexität der Rolle der Bäuerin und die Erwartungen, die verschiedene Personen und Personengruppen an eine Bäuerin haben können. Als Mutter von sechs Kindern, Teilnehmerin der «Landfrauenküche» 2014, Hauswirtschaftslehrerin und Agrogastroonomiebetreiberin hat sie selbst mehrere Rollen auf sich vereint.

«Die Anforderungen an Bäuerinnen sind gestiegen. Zwar haben wir nun bessere technische Hilfsmittel, dafür auch mehr Betätigungsfelder», sagte Reusser. Nicht selten manage eine Bäuerin neben der Familie, dem ausserbetrieblichen Erwerb, dem Haushalt und der Mithilfe auf dem Hof noch einen eigenen Betriebszweig. Mit den verschiedenen Funktionen kämen auch Erwartungen. Man müsse Prioritäten setzen und den Arbeitsaufwand abwägen, damit es nicht zu viel werde. Als Beispiel erwähnte sie hier den Hofladen. «Es ist nicht mit dem Kochen der Konfitüre gemacht», sagte sie schmunzelnd.



Die Referentinnen des Abends (v.l.): Agnes Betschart, Anita Herren-Brauen, Sonja Schilt und Nicole Reusser. (Bild: cbi)

Agnes Betschart (53) aus Küssnacht am Rigi SZ hat erfahren, wie es ist, wenn alles zu viel wird. Die Mutter von vier erwachsenen Kindern ist Bäuerin auf einem Bergzone-I Betrieb mit Mutterkühen, Schafen und 160 Obstbäumen.

«Ich war mir selbst der unwichtigste Mensch in meinem Leben.» Agnes Betschart

Jahrelang hat sie sich voller Energie für die Familie, den Betrieb und die vier Ehrenämter eingesetzt. Dabei hat sie stets Rücksicht auf die Bedürfnisse der andern genommen. Generationenkonflikte verstärkten den schleichenden Prozess der Überlastung. «Ich war mir selbst der unwichtigste Mensch in meinem Leben», erklärt Betschart einseitig.

Bis sie realisiert habe, dass sie ganz vieles gar nicht so leisten wollte oder konnte, brauchte es einen spürbaren Tiefpunkt. «Im Nachhinein betrachtet, war das Burn-out das grösste Geschenk zur Weiterentwicklung in meinem Leben», sagt Betschart überzeugt. Sie habe dadurch gelernt, für sich einzustehen und Grenzen zu ziehen. Heute hält Betschart Vorträge zur Auf-

klärung und Thematisierung von Burn-outs in der Landwirtschaft, damit andere die Anzeichen früh erkennen, darüber sprechen und entsprechende Schritte einleiten können.

## Gesunder Ehrgeiz

Von erhöhten Erwartungen kann auch Sonja Schilt (41) aus Iseltwald BE ein Lied singen. Schilt ist Mutter von drei Kindern und Bäuerin auf einem Bergzone-II Betrieb mit Milchkühen, Hofladen und Schlafenim-Stroh-Angebot. Eigentlich sei ihr Motto «Es ist, wie es ist». Sie wolle sich nicht von andern unter Druck setzen lassen, und doch spüre auch sie den Ehrgeiz. Die Gewinnerin der «Landfrauenküche» 2016 erzählt schmunzelnd von dem Geschirr, das sie eigentlich nicht hatte anschaffen wollen. «Aber dann entdeckte ich hier einen Kratzer und da einen Flicker an unserem Geschirr, und so habe ich schliesslich doch Geschirr geliehen und auch etwas weniger gekauft.»

Die Woche mit den Landfrauen habe sie genossen, schwärmt sie. Auch das mit dem Menü sei keine Sache, die nicht jede der anwesenden Frauen auch hinbrächte. Für sie war der Rummel danach schwierig. Als Gewinnerin hatte sie das Gefühl, höhere Ansprüche erfüllen zu müssen. Ein Umstand, der ihre eigenen Erwartungen in einen

Bereich nahe der Überforderung brachte. Es sei ein Glück, dass sie nicht auch noch die «Landfrau des Jahrzehnts» geworden sei. Heute achte sie ganz bewusst auf sich und die Familie. Für sie müsse es stimmen. Wenn es nicht zur Familie passe, dann lehne sie Anfragen konsequent ab.

## Nur mit Unterstützung

Anita Herren-Brauen (58) aus Rosshäusern BE ist seit 2010 mit Stolz als Bäuerin im Grossrat des Kantons Bern. Lachend erzählt sie, dass sie wohl nur gewählt worden sei durch ihre Bekanntheit als Tupperware-Verkäuferin. Die Möglichkeit, diese Tätigkeit auszuführen, verdanke sie ihrer Schwiegermutter. «Ich hatte eine sehr, sehr gute Schwiegermutter. Sonst hätte ich das nicht machen können.» Am Anfang hätten auch sie um eine klare Rollenverteilung ringen müssen, bemerkt Herren-Brauen. «Den Garten hat meine Schwiegermutter gemacht. Sie konnte und mochte das. Mir lag der Garten einfach nicht», führt sie als Beispiel aus.

Für ihre Tätigkeiten sei ihre Schwiegermutter eine unglaubliche Stütze gewesen, die sie auch immer wieder ermuntert habe, sich zu engagieren. «Wenn ich wegmusste, war sie da für die Kinder und hat mir den Rücken freigehalten.» Als ihr Mann an Krebs erkrankte und vor fünf Jahren verstarb, fanden viele,

jetzt sei für sie der Zeitpunkt gekommen, um sich aus der Politik zurückzuziehen. Das hätten sie und ihr Mann aber besprochen. «Er sagte zu mir:

«Engagiert euch. Ihr seid stark. Ihr könnt das.» Anita Herren-Brauen

Mach das nicht. Sonst hast du gar nichts mehr.» Das Einzige, was sie vielleicht gerne anders gehabt hätte, wäre etwas mehr exklusive Familienzeit gewesen.

## Tipps für den Alltag

Die anwesenden Frauen vertieften das Thema bis spät in die Nacht. Zu reden gaben auch die Schlussvoten der Rednerinnen.

Sonja Schilt: «Treffet euch mit Freundinnen, es tut gut, und man merkt oft, dass man mit seinen Problemen nicht allein ist. Macht einfach das, was für euch und die Familie stimmt.»

Agnes Betschart: «Wir sind alle Unikate. Jede und jeder hat seine Stärken. Erwartungen dürfen kommen, aber ich entscheide, welche Erwartungen ich erfüllen möchte.»

Anita Herren-Brauen: «Seid mutig. Engagiert euch. Ich hatte den Mut, mich einzubringen. Ich wurde etwas gedrängt, aber es war das Beste, was mir passiert ist. Ihr seid stark. Ihr könnt das.»

## KOLUMNE

## Auch der Tod gehört dazu

Nein, ich weiss nicht, wie es ist, eine Schwiegermutter zu haben. Ich kenne weder die Vorzüge noch weiss ich, was für Schwierigkeiten es geben kann.

Meine Schwiegermutter verstarb, als ich noch nicht auf der Bildfläche war. Ich kenne sie nur aus Erzählungen. Ich versuche, meinem Mann und der Verwandtschaft Interessantes zu entlocken, um zu erfahren, was für Traditionen sie pflegte, worauf sie Wert legte und was sie gut konnte. Die wenigen vorhandenen Fotos habe ich mit den Kindern gesichtet und abgespeichert, damit sie ja nicht verloren gehen. Und dann habe ich die Aufgabe, unseren Kindern von einer Frau zu erzählen, die ich nie gekannt habe. Mein Mann macht es nicht oder viel zu wenig. Ob es ist, weil Männer solche Sachen weniger machen oder ob ihn der Verlust zu



Mit der Pflege von Grossmutterns Grab lernen Kinder etwas über den Kreislauf des Lebens. (Bild: awi)

sehr schmerzt, insbesondere, weil sie hier gebraucht würde, weiss ich nicht genau. Aber unsere Kinder haben das Recht, auch das andere Grossmami kennenzulernen. Ich erzähle ihnen von einer Frau, die ich nie gekannt habe. Und somit auch vom Tod und von allem, was dazugehört. Regelmässig gehen wir auf den Friedhof und besuchen das Grossmami, bringen ihm Blumen oder sonst etwas für aufs Grab.

Wir erzählen dann von unserem Leben. Jedes darf sagen, was es auf dem Herzen hat und was gerade so wichtig ist. Wer weinen muss, weint, wir nehmen uns in die Arme und geben einander Trost. Gemeinsam giessen wir die Blumen und besprechen, wie man ins Grab kommt, warum man sterben muss und alle weiteren Fragen zu diesem

wichtigen Thema. Die Kinder fragen das, was sie beschäftigt, und entsprechend ihrem Alter bekommen sie eine Antwort. Auch diese, dass man nicht immer alles verstehen kann, es aber einen himmlischen Schöpfer gibt und man alles in seine Hände legen darf. Dann sitzen wir mit dem Grosspapi aufs Bänkli nebendran und bleiben noch ein bisschen und sprechen über Gott und die Welt und eben darüber, wie diese Frau war und worüber sie sich heute freuen würde.

An Weihnachten verpacken wir Schokolade und hängen sie an den Tannenbaum, genau wie es das Grossmami gemacht hat. Und den Pizzateig machen wir für den Papi extradick, so wie er es als Kind genoss. Erinnerungsstücke, die ich vom Grosspapi bekam, hebe ich für die Kinder auf, und wer weiss, vielleicht

nähen sie schon bald mit ihrer Nähmaschine. So hat das Grossmami einen Platz in unserem Leben, aber auch das Kommen und Gehen von lieben Menschen wird thematisiert und dass das Gottvertrauen uns die Kraft gibt, alle Facetten des Lebens so zu nehmen, wie sie sind.

Anna Wingeier

## ZUR AUTORIN



Anna Wingeier aus Riedholz SO ist Lehrerin, Mutter einer Tochter und eines Sohnes und Bloggerin. Sie berichtet aus ihrem Alltag und vermittelt Inspirationen für ein harmonisches Familienleben. *tku*