

AUS DER SCHULE GEPLAUDERT

Es lohnt sich auszuprobieren

Die abwechslungsreiche Ausbildung führte bei der zukünftigen Bäuerin zu einigen AHA-Erlebnissen.

Name: Nadia Schmid
Alter: 27 Jahre
Wohnort: Asp
Erstberuf: Kauffrau Öffentliche Verwaltung
Schule: LZ Liebegg

Warum besuchen Sie die Ausbildung zur Bäuerin?

Ich lebe mit meinem Partner auf dem Landwirtschaftsbetrieb meiner Eltern und bin interessiert, diesen in einigen Jahren zu übernehmen. Die Ausbildung ist vielseitig und liefert viel Wissen, um Abläufe im Haushalt und auf dem Hof in einem anderen Licht zu sehen.

Was hat Sie dazu motiviert?

Seit Klein an bin ich im Haushalt, im Garten, im Stall und auf dem Feld mit dabei. Unter der Anleitung meiner Mutter und Grossmutter habe ich schon früh meine Begeisterung fürs Backen und Kochen entdeckt. Schon damals war der Besuch der «Bäuerinnenschule» ein Ziel.

Was ist bisher ihre grösste Erkenntnis aus der Ausbildung?

Viele Arbeitsschritte habe ich mir bei meiner Familie abgeschaut, aber nie hinterfragt. Die Ausbildung hat mir da zu einigen «Ahas» verholfen und motiviert selber mehr auszuprobieren.

Was macht ihre Klasse speziell?

Unsere Klasse ist sehr interessiert, herzlich und hilfsbereit. Es entstehen jeweils spannende Diskussionen und wir profitieren gegenseitig von unseren Erfahrungen und Wissen. Ich freue mich immer auf das wöchentliche Wiedersehen und schätze die entstandenen Freundschaften.

Welche Lebensmittel verarbeiten Sie am liebsten und was machen sie daraus?

Ich finde es toll mit verschiedenen Mehlsorten zu backen. Regelmässig entstehen eigene Brötchen und aktuell probiere ich mich im «Guetziele», was meine Geduld auf die Probe stellt. Bin sonst eher der Cake- oder Blechkuchen-Backtyp.



Nadia zu Hause beim «guetzieln». Dabei wird ihre Geduld auf die Probe gestellt. (Bild zvg)

Magische Rauh Nächte

Weihnachten / Auf dem Haslihof hoch über dem Lauerzersee werden die Rauh Nächte genutzt.

STEINEN Die Tage zwischen dem 25. Dezember und 6. Januar halten einen ganz eigenen Zauber inne. Und das nicht nur, weil es sich in diesen Tagen um Weihnachten und Neujahr dreht. Es ist auch die Zeit der «magischen Rauh Nächte». Während dieser Zeitspanne sind die Kräfte der Natur ausser Kraft gesetzt und die Tore zu einer anderen Welt stehen offen. Übernatürliche Gestalten haben freien Zugang zu unserer Welt und umgekehrt.

Zeit zu Räuchern

Während diesen Tagen und Nächten kann man sich bewusst Zeit nehmen, sich Geschichten zu erzählen, in die Natur hinein-zuhören, Rituale abzuhalten, zu meditieren, zur Ruhe zu kommen. Jede energetische Handlung, die in dieser speziellen Frist vollzogen wird, wirkt besonders stark. Ein grosser Teil der Rauh Nächte macht das Räuchern aus.

Noch vor 100 Jahren war es üblich Haus und Hof in diesen Tagen mit Hilfe von Rauch zu reinigen. Früher war es auch selbstverständlich nach dem Umzug oder ein Krankenzimmer, bevor es neu belegt wurde, zu räuchern. Mit dem Rauch lässt man symbolisch Altes los und öffnet sich für Neues. Das erzählt auch Heilpflanzenfachfrau Margrit Steiner aus Steinen.

Faszination Kräuter

Vor zehn Jahren hatte Steiner sich aus Neugier für eine Kräuterwanderung angemeldet. Sie war fasziniert ab der Vielfalt der heimischen Kräuter und deren Nutzen. «Vor unserer Haustür wachsen längst vergessene Schätze», erzählt sie, «man kann raus und sich ernähren». So liess sie sich zur Heilpflanzenfachfrau ausbilden und arbeitet mittlerweile seit vier Jahren selbstständig in diesem Bereich. «Ich bin eine komplette Quereinsteigerin, ich habe das Wissen leider nicht von der Mutter oder Grossmutter überliefert bekommen.» Seit ihrer Ausbildung bietet sie nebst Tinkturen, Salben auch Kräuter-



Margrit Steiner in ihrem Atelier in Steinen. Zum Räuchern benutzt sie ausschliesslich einheimische Kräuter, die sozusagen vor der Haustüre wachsen. (Bild Rahel Iten)

wanderungen und Räucherkerse an.

Ihr Räucherkurs wurde unter anderem im Jahresprogramm der Schwyzer Bäuerinnen angeboten. Die Resonanz war überraschend gross. Insgesamt machten sich 55 Bäuerinnen auf den

«Die Natur ist die beste Therapie.»

Margrit Steiner, Heilpflanzenfachfrau und Waldgesundheitstrainerin.

Weg nach Steinen, um den Räucherkurs zu besuchen. Eine Teilnehmerin schreibt: «Ich ging mit null Vorkenntnissen an diesen Kurs, einfach mal zu sehen was das ist und ob es mich anspricht. Es war sehr faszinierend.»

Den Andrang erklärt die leidenschaftliche Kräuterfrau sich folgendermassen: «Es geht darum, sich wieder zu erden. Man

taucht ein in eine alte, mystische Welt. Man lernt achtsamer unterwegs zu sein. Gerade in der heutigen Zeit scheint es wichtig, dass man zur Ruhe kommt und bewusster unterwegs ist.» Speziell die Zeit während der Pandemie löste vielerorts ein Bedürfnis nach der Nähe zur Natur und Hoffnung aus. «Wir haben uns zu weit von der Natur und dem Vertrauen in sie gelöst.»

Heutzutage ist man gegenüber dem Ausräuchern jedoch eher skeptisch. Dazu haben bestimmt auch die modernen Medien beigetragen, Filme mit Geisterausbreitungen beeinflussen das Bild. Da Räuchern nicht fassbar ist, eher spirituell, wird es oft belächelt oder macht gar Angst.

Räuchern kann jeder

Dabei ist es eigentlich etwas ganz simples. «Jeder kann räuchern – man kann dabei nichts falsch machen», erklärt Margrit Steiner, «es gibt zwei Faktoren, die das Räuchern beeinflussen, die Kräuter und die Absicht. Man muss seine Absicht in Gedanken immer wieder wiederholen.»

Es werden zum Räuchern keine exotischen Kräuter benötigt, der Mensch findet alles, was er braucht, direkt vor seiner Haustüre. Doch diese Kräuter sind nicht nur zum Räuchern ideal. Man könnte so vieles selber machen, für fast jedes Leiden gibt es die passende Heilpflanze. Ideal um die Schulmedizin gut zu unterstützen und zu begleiten.

Ganzheitliche Therapie

«Leider ist es so, dass viele den Aufwand scheuen mit den Kräutern. Man ist zu bequem geworden. Das Sammeln und Verarbeiten braucht Zeit, dabei ist der Gang auf unsere Felder, Wiesen und Wälder die beste ganzheitliche Therapie für Körper, Geist und Seele. Es gibt uns eine gewisse Verbundenheit zur Natur zurück.» Weiter erwähnt Steiner, dass speziell die Weihnachtszeit für viele sehr stressig sei und es wäre somit schön, man käme gerade in dieser Zeit mal zur Ruhe. «Weniger ist manchmal mehr,» betont die naturbegeisterte Bäuerin. (Rahel Iten)

IMPRESSUM

110. Jahrgang des «Zentralblatts Land- und Milchwirtschaft», 46. Jahrgang der «Brugg-Informationen», ISSN 1422-5271. Erscheinungsweise: wöchentlich am Freitag.

Auflage: 28 833 Exemplare verbreitete Auflage, beglaubigt WEMF 2021, Grossauflage 9-mal jährlich 42 576 Exemplare, 172 000 Leserinnen und Leser, MACH Basic 2018-1.

Auflage Nordwestschweiz, Bern und Freiburg: 9675 Exemplare, Grossauflage 15 861 Exemplare. **Auflage Ostschweiz und Zürich:** 7517 Exemplare, Grossauflage 11 817 Exemplare.

Auflage Zentralschweiz und Aargau: 11 641 Exemplare, Grossauflage 14 898 Exemplare.

Herausgeberin: Schweizer Agrarmedien AG, Talstrasse 3, 3053 Münchenbuchsee

Geschäftsführung: Barbara König
Chefredaktor: Adrian Krebs (akr)
Stv. Chefredaktorin: Jeanne Woodtli (jw)
Blattmacherin: Simone Barth (sb)

Regionalteil Nordwestschweiz, Bern und Freiburg in Bern: redaktion.be@bauernzeitung.ch, Tel. 031 958 33 17, Leitung: Peter Fankhauser (pf).

Regionalteil Ostschweiz und Zürich in Winterthur: redaktion.ost@bauernzeitung.ch, Tel. 052 222 77 28, Leitung: Stefanie Giger (sg).

Regionalteil Zentralschweiz und Aargau in Sursee: redaktion.sursee@bauernzeitung.ch, Tel. 041 925 80 29, Leitung: Josef Scherer (js).

Redaktion: Ruth Aerni (rae), Belinda Balmer (bab), Lisa Dössegger (ldö), Armin Emmenegger (aem), Katrin Erfurt (ke), Sera Jane Hostettler (sjh), Rahel Iten (itr), Livio Janett (lja), Daniela Joder (dj), Lisa McKenna (lmc), Jill Schuller (jsc), Alexandra Stückelberger (stü), Esther Thalmann (et), Cornelia von Däniken (cvd), Andrea Wyss (aw). **Praktikanten:** Anna Ewe (aew), Noah Summermatter (ns). **Lektorat:** John Steinbeck, Monika Studer, Anna Witschi.

Redaktionsadresse: Talstrasse 3, 3053 Münchenbuchsee, Tel. 031 958 33 22, E-Mail: redaktion@bauernzeitung.ch, Internet: www.bauernzeitung.ch

Druck: CH Media Print AG, Im Feld 6, 9015 St. Gallen

Anzeigenmarketing: Schweizer Agrarmedien AG, Talstrasse 3, 3053 Münchenbuchsee, Tel. 031 958 33 33, E-Mail: verlag@bauernzeitung.ch

Inserateschluss: Montag, 12.00 Uhr

Anzeigenpreise: www.bauernzeitung.ch/mediadaten

Abonnementsverwaltung: BauernZeitung, Talstrasse 3, 3053 Münchenbuchsee, Tel. 031 958 33 37 **Abonnementspreis:** Fr. 136.– inkl. MwSt.; Postkonto 60-4242-2

MEIN BILD

Inkonsequenz bleibt – das schleckt keine Geiss weg

Haben Sie fürs Fondue schon eingekauft? Die dünnen Schnitten vom Rind, Kalb, Schwein, Lamm, aber wohl kaum von der Geiss? Und darauf geachtet, woher das Fleisch kommt? Ein grosser Teil des Fleisches wird laut einer Studie des BLW in Aktionen verkauft, Kritiker sagen unter dem Wert verramscht. Beispiele der letzten Wochen: Migros Entrecote Angus Uruguay 20%, Coop Entrecote Uruguay 50%, Spar Rindsfilet Argentinien 40%. Wo bleibt da die Nachhaltigkeit und Regionalität, worauf doch die Grossverteiler setzen, allen voraan Coop, laut eigenen Angaben die nachhaltigste Detailhändlerin der Welt? Die Inkonsequenz bleibt uns wohl auch nach Weihnachten erhalten, sowohl von Konsumenten wie von Anbietern. Das schleckt keine Geiss weg. (Bild/Text js)

