

Die Köchin als Künstlerin

Familiärisch / Gesund soll es sein und allen schmecken: Wie dieses anspruchsvolle Unterfangen gelingt, war Thema eines Liebegger Kurses.

GRÄNICHEN ■ Auf Bauernbetrieben sitzen oft viele Gäste am Esstisch: mehrere Generationen, dazu familienfremde Mitarbeitende, spontan auch mal der Klauenschneider oder der Melktechniker. Allen soll das Essen schmecken, gesund und ausgewogen muss es sein – und die Köchin eine Künstlerin. Das alles schafft sie nur mit theoretischem Wissen, handwerklichem Können und manchmal auch mit List und Tricks.

All das gab es an einem Kurs am LZ Liebegg unter dem Titel «Familiärisch» unter der Leitung von Marlis Hodel und Manuela Huber.

Essen, ohne über das Essen zu reden

Oft ergeben sich mühselige Diskussionen um immer gleiche Themen. Die Tochter mag keinen Käse, der Lernende will kein Gemüse. «Essen, ohne über das Essen zu reden», riet Marlis Hodel in diesem Fall. Denn schlechte Stimmung während der Mahlzeit schmeckt keinem. Einerseits können klare Abmachungen im Vorfeld helfen: Die Essenden erstellen eine Liste mit jenem Gemüse, das sie mögen und können zwei, drei Sorten auf eine «rote Liste» setzen. Das hilft der Kochenden, Rücksicht auf die verschiedenen Geschmäcker zu nehmen. Denn sie wird in der Regel das kochen, was sie selber

gerne isst; «da könnten die Vorlieben der anderen zu kurz kommen», gab Marlis Hodel zu bedenken.

«Verstecken» lässt sich püriertes Gemüse auch in Saucen und in

am Kurs zu erfahren. Fleisch ist ein hochwertiger Proteinlieferant, ergänzen

in solchen Produkten verstecken sich oft viele Fette und Salze sowie Zusatzstoffe, deren Auswirkungen auf



den menschlichen Organismus unklar sind.

Was schön gerüstet dasteht, wird gegessen

Auf täglich fünf Portionen Obst und Gemüse zu kommen, wie es die Lebensmittelpyramide vorsieht, ist gar nicht so einfach. Dabei hilft die Einsicht: Was mundgerecht gerüstet dasteht, wird gegessen. Ob Senior oder Kind – beim Schnitz greifen sie eher zu als bei einem ganzen Apfel, das Rüeblistäbli ist schneller gegessen als eine ganze Karotte. Anders herum lässt sich diese Einsicht auch nutzen. So braucht es bei Süßigkeiten kaum solche Ermutigung, und die Schokolade darf ruhig hinten im Schrank versorgt werden, damit die pummelige Tochter nicht in Versuchung geführt wird.

lässt es sich mit Milchprodukten, Hülsenfrüchten, Nüssen und Eiern.

Selber Gekochtes schmeckt besser

Selber kochen ist ein weiteres Stichwort: Wenn die Kinder dabei helfen und auch bei der Menüwahl mitreden können, macht ihnen das Essen mehr Spass. Und nebenbei eignen sie sich ein wichtiges Handwerk an. Denn wer kochen kann, wird als Erwachsener weniger oft auf Fertig- und Halbfertigprodukte zugreifen, und das ist auf jeden Fall besser für die Gesundheit. Denn

Suppen oder eingepackt in Teig. Und beim Käse heisst es ausprobieren: Vielleicht geht er im Gratin, vielleicht geht immerhin Mozzarella. Ansonsten gibt es viele andere Milchprodukte wie Ricotta, Quark und Jogurt, welche Proteine ins Essen bringen.

Einen erhöhten Proteinbedarf hat nicht nur der Teenie, der seine Muskeln aufbauen möchte, sondern vor allem auch Kinder und Senioren. Viele ältere Menschen würden zwar genug Obst und Gemüse essen, aber zu wenig Eiweiss zu sich nehmen, war



Der älteste Luzerner Käsespycher auf der Alp Trockenmatt im Eigenthal nach der Renovation. (Bild Josef Scherer)

Zum Jubiläum Alpspycher renoviert

SCHWARZENBERG ■ Käseproduktion hat auf Luzerner Alpen eine lange Tradition. Davon zeugen die Käsespycher, von denen es um 1850 noch 200 gab, wie Ernst Brunner 1977 im Buch «Die Bauernhäuser des Kantons Luzern» schrieb. 1956 wurden aber nur mehr 49 solcher Spycher gezählt.

Seit Jahrzehnten nicht mehr zur Käselagerung genutzt

Der älteste steht zuhinterst im Eigenthal auf der Alp Trockenmatt, Gemeinde Schwarzenberg, und ist datiert mit 1763. Dieser wurde in den letzten Monaten unter Beizug der kantonalen Denkmalpflege von den Eigentümern, der Alpengenossenschaft Trockenmatt, mit viel Herzblut renoviert. Anlass war das 150-Jahr-Jubiläum der Genossenschaft. Fünf Megger Bauern kauften 1864 die auf 1370 m ü. M. gelegene stattliche Alp «zum

Zweck einer guten Nachzucht von Rindvieh und Schafen für den Weidgang», wie es in den Statuten hiess. Nicht ausgeschlossen wurden damals aber auch Pferde und junge Ochsen.

Mastrassen dominieren bei der Sömmerung

Heute ist es nicht nur junges Milchvieh, sondern auch Jungvieh von Mastvieh wie Limousin und Aubrac, das hier sömmern. Von den rund 80 Stück Vieh stammt nur noch die Hälfte von drei genossenschaftlichen «Gustibauern», der Rest von Gastlieferanten. Betreut wird das Vieh seit vier Jahren von Hans Ziegler, Landwirt im Eigenthal, wobei auch seine Eltern tüchtig mithelfen. Die Genossenschaft selbst zählt noch 14 Mitglieder, sie feierten kürzlich das Jubiläum und den neuen Spycher zusammen mit Gästen und Sponsoren.

Josef Scherer

Vom königlichen «Mehltaublüemli»

Gartenrundgang / Kursleiterin Thalia Notter ging vor allem auf die Folgen des nassen Sommers bei den Nutz- und Zierpflanzen ein. Hauptthema war die Rose.

GRÄNICHEN ■ Auf dem Gartenrundgang des Landwirtschaftlichen Zentrums Liebegg stand im August das Thema «Rosen» auf dem Programm. Sehr gut kam bei den vielen, zumeist weiblichen Stammgästen an, dass Kursleiterin Thalia Notter auch auf die Folgen des nassen Sommers bei den Nutz- und Zierpflanzen einging.

Viele Sorten sind gegenüber Krankheiten resistent

Mit Rosen habe sie wenig am Hut gehabt und diese als «Mehltaublüemli» bezeichnet, erzählt Thalia Notter. Bis sie mit ihrer Familie an den Rosenweg zog und der vorhandene Rosengarten zur Verpflichtung und Herausforderung wurde. Je mehr sie sich damit beschäftigte, umso mehr habe sie diese als Königin der Blumen bezeichnete Pflanze fasziniert. Weil die Fachfrau auf Chemie verzichtet, konnten auch gestandene Hobbygärtnerinnen viel von Notters Erfahrung profitieren.

Es beginnt bei der Auswahl der Rosen: Viele von der Blüte und vom Duft her überzeugende Sorten sind inzwischen recht resistent gegenüber gefürchteten Krankheiten wie Sternrusstau. Wichtig ist die richtige Standortwahl. Zudem sind Rosen Tiefwurzler und vertragen keine Staunässe. Veredlungsstellen sollten immer unter der Erde liegen. Geeignete Unter- und Ne-

benpflanzungen helfen mit, Schädlinge wie Nematoden oder Läuse in Schach zu halten. Auch zum Winterschutz und zum Schneiden gab Thalia Notter wertvolle Tipps. Daneben hatte sie viele Publikumsfragen zu beantworten.

Präventiv gegen Pilzkrankheiten

Bauern und Gemüsebauern haben dieses Jahr ein schweres Los. Auch Hobbygärtner stimmen in das Klagegedicht über den verregneten Sommer ein. Nicht nur die Rosen leiden. Auch Gemüse und Blumen zeigen extreme Schadbilder, denn feuchtes Wetter und Temperaturschwankungen fördern Pilzkrankheiten:

Mehltau an den Zucchettblättern, Falscher Mehltau an den Tomaten, schwarzes Rüeblikraut, verküppelter Basilikum, Pflanzen mit Samt- und anderen Flecken. Viel lässt nicht machen gegen solche Krankheiten. Licht und Luft sind die wichtigste Prävention, weiss Thalia Notter. Steinmehl stärkt die Pflanzenstruktur. Gegebenenfalls muss man ausdünnen und ein paar Gewächse opfern, damit die anderen besser abtrocknen können.

Obwohl eine Teilnehmerin seufzend feststellte: «Dieser Sommer ist abgehakt», zeigte der anschliessende Rundgang durch den farnefrohen Liebegg-Garten, dass sich nicht alle Pflanzen haben unterkriegen lassen. *li*



Kursleiterin Thalia Notter (3. von links) zeigt die richtige Rosenschnitt-Technik. (Bild Erika Lüscher)

(Bild Erika Lüscher)