

REZEPT

Tomaten-Mozzarella-Tatar



Tomaten sind vielseitig verwendbar und kalorienarm.

Mit ihnen lassen sich allerlei Leckereien zubereiten, mal warm, oder – wie hier – mal kalt. **Zutaten (für 4 Personen):** 4 Tomaten, je etwa 200 g, gerüstet; Tatar: 150 g Mozzarella, klein gewürfelt; ½ rote Zwiebel, fein gehackt; ½ Zucchini, rund 150 g, gerüstet, klein gewürfelt; 1 Tomate, gerüstet, halbiert, entkernt, klein gewürfelt; 2 EL fein geschnittenes Basilikum; 2 EL Tomaten- oder Balsamico-Essig; 2–3 EL Rapsöl; Salz und Pfeffer aus der Mühle, Basilikum zum Garnieren.

Zubereitung: Tomaten halbieren, aushöhlen, je zwei Hälften auf einen Teller stellen. Fürs Tatar alle Zutaten mischen, würzen und in die Tomatenhälften verteilen, mit Basilikumblättern garnieren. *ane*

Weitere Rezepte auf www.lemenu.ch

HAUSHALTTIPPS

Einfache Lösungen für kleine Probleme



Orchideen: Sie blühen besser und öfter, wenn sie in klare Einmachgläser eingetopft werden, da die Wurzeln viel Licht haben sollten. Den Boden mit Blähton belegen, um Staunässe zu verhindern. Durchzug vermeiden.

Fruchtfliegen fernhalten: Eine Zitrone vierteln und drei bis vier Gewürznelken pro Viertel reinstecken, auf die Fensterbank oder die Terrasse stellen, das lockt die Fliegen an und sie bleiben draussen.

Gefrierfach leichter enteisen: Nach dem Abtauen das Gefrierfach mit Klarsichtfolie auslegen. Das Eis klebt dann nicht direkt am Fach und kann leichter entfernt werden.

Fenster streifenfrei putzen: Einen kräftigen Schuss Essig oder Brennspiritus ins warme Putzwasser geben. *ane*

KARTOFFELKÖNIGIN: Wer wird die nächste?

Werben für Schweizer Kartoffeln

Am Samstag wird an der 5. Schweizer Meisterschaft Kartoffelhandgraben in Aarwangen die 2. Kartoffelkönigin gekürt. Sie soll als zeitgemässe Botschafterin für die Schweizer Kartoffel Konsumenten sensibilisieren.

PAMELA FEHRENBACH

Marie-Theres Reichmuth aus Schlatt TG blickt gerne auf ihre Amtszeit als Schweizer Kartoffelkönigin zurück. Die gelernte Gemüsegärtnerin und stellvertretende Betriebsleiterin auf einem Biohof in Schlatt TG wollte in ihrem Amtsjahr Konsumenten überzeugen, dass Schweizer Kartoffeln tollere Knollen sind. «Ich bin auf einem Biomischbetrieb in der Innerschweiz aufgewachsen. Für mich und viele andere ist die Landwirtschaft Lebensinhalt, ausserdem aber ist sie auch wichtiger Nahrungsmittellieferant und sollte als solcher erkannt und als erhaltenswert wahrgenommen werden. Dafür habe ich mich auch in meinem Amtsjahr eingesetzt.» Ziel erreicht? «Ich glaube, dass die Leute, die ich getroffen habe, meine Botschaft verstanden haben.» Am Samstag wird sie an der Muemetu-Chilbi in Aarwangen die Krone weitergeben. Ihrer Nachfolgerin rät sie: «Ihre Begeisterung für die Kartoffeln mit ihrem natürlichen Charme an die Leute weitergeben.»

Die Anwärterinnen

Die drei Finalistinnen, welche am Samstag im Final gegeneinander antreten, verbindet vor allem eins: die Liebe zur Kartoffel und zur Schweizer Landwirtschaft. Marlene Heiniger aus Eriswil BE, mit knapp 20 Jahren die jüngste im Bunde, ist mit fünf Geschwistern auf einem Landwirtschaftsbetrieb aufgewachsen. «Ich möchte die Landwirtschaft und besonders die Vorzüge der Kartoffeln mit meinem freundlichen und bodenständigen Auftreten vertreten», sagt die Bauerntochter.



Wer wird diesen Samstag in Aarwangen BE die Nachfolgerin der ersten Kartoffelkönigin Marie-Theres Reichmuth? (Bild: pam)



Manuela Wenger aus Längenhühl BE.



Nina Iacovone-Müller aus Schlatt/Leuggern AG.



Marlene Heiniger aus Eriswil BE. (Bilder: zvg)

«Ich habe gelernt und lerne täglich, wie wichtig die Natur und die Landwirtschaft sind», sagt auch Manuela Wenger aus Längenhühl BE. Die 20-jährige Bauerntochter macht momentan im Tessin ein Vorstudienpraktikum für den Studiengang Agronomie an der SHL. Die dritte Finalistin, Nina Iacovone-Müller aus Schlatt/Leuggern AG, schliesslich möchte die Schweizer Knolle vertreten, «weil ich Kartoffeln in allen Variationen liebe».

Gutes Echo

«Die Kartoffelkönigin ist eine zeitgemässe Botschafterin für ein gesundes Schweizer Nahrungsmittel, die Konsumenten für dieses vielseitige Produkt auf sympathische Weise sensibilisieren kann», sagt Pascal Kopp, Marketingverantwortlicher von Organisator Geiser.agro.com AG. Mit den Rückmeldungen auf das erste Amtsjahr der Kartoffelkönigin ist er sehr zufrieden. «Wir haben gute Erfahrungen gemacht. Die Kartoffelkönigin ist bei den Bauern und den Kunden wie etwa der Migros sehr gut angekommen», freut er sich. «Im Kartoffelbereich gibt es nicht so viele grosse Repräsentationsmöglichkeiten. Aber der Einsatz an Publikumsmessen und auch der Fernsehauftritt im Kassensturz waren erfolgreich und haben ein positives Echo ausgelöst.»

Die Wahl am Samstag

Wenn die amtierende Schweizer Kartoffelkönigin Mary am Samstag durch den Abend führt, geht es bei den drei Finalistinnen um 500 Franken Barpreis und frei wählbare vergütete Repräsentationsauftritte für die Schweizer Kartoffel (Messen, Events, Degustationen). In verschiedenen Showblöcken werden sie ihr Wissen um die tolle Knolle, ihren Charme und ihre Spontaneität beweisen. Wer gewinnt, entscheidet die Jury.

www.kartoffelkoenigin.ch; 5. Schweizer Meisterschaft Kartoffelhandgraben, Samstag, 14. August in Aarwangen (Mumenthal) BE ab 11 Uhr; www.geiser-agro.com/handgraben-2010

ALLTAG IN NORWEGEN: Jeden Monat berichtet Linda Werner aus ihrem Alltag in Aurland, Norwegen

Biologische Landwirtschaft ist das einzig Richtige für mich



Ich hatte das Glück, auf einem Bauernhof aufzuwachsen, und war von klein auf immer im Stall und auf dem Feld mit

dabei. Es gab nichts Schöneres für mich, als Kühe zu treiben, Kälbchen zu tränken und immer mal wieder mitten in der Nacht einer Kuh beim Kalben zu helfen. Dennoch war für mich schon mit elf Jahren klar, dass ich Schauspieler werden wollte und keine Landwirtin.

In der Schule konnte ich meine ersten Erfahrungen auf der Bühne sammeln. Mit vierzehn Jahren besuchte ich dann einen Kurs im Jungen Theater Basel (JTB), und drei Jahre später wurde ich gefragt, ob ich Lust hätte, in einer professionellen Produktion des JTB mitzuspielen. Da liess ich mich natürlich nicht zweimal bitten und sagte sofort zu. Ein Traum wurde wahr. Die Proben waren



Ein Blick von oben auf die biologische Landwirtschaftsschule in Aurland, Norwegen. (Bild: Linda Werner)

intensiv, und ich habe viel gelernt. In mir festigte sich der Wunsch, an eine Schauspielerschule zu gehen. Schon bald kam die nächste Anfrage für eine Coproduktion mit dem

JTB, dem Theater Basel und der Ruhrtriennale, und ich sagte erneut zu. Diese Zeit war für mich unglaublich toll, aber zur selben Zeit auch mit vielen Veränderungen und Krisen verbun-

den, und in mir fand ein plötzliches Umdenken statt. Ich wollte nicht mehr auf eine Schauspielschule gehen. Die Idee fand ich auf einmal absurd. Ich wollte nur noch in die Natur, weg von den vielen Menschen und dem Sich-in-Szene-Setzen – auf der Bühne wie auch im Alltag. Ich besann mich wieder meiner Wurzeln und war mir jetzt sicher, dass ich einen der schönsten Berufe ausüben wollte: Landwirtin.

In der Schweiz wollte ich jedoch keine Landwirtschaftsausbildung absolvieren. Ich hatte keine Lust, zuerst in einer konventionellen Landwirtschaftslehre ausgebildet zu werden, um erst danach einen theoretischen Kurs belegen zu können, bei dem ich von Studienabgängern in Biolandwirtschaft ausgebildet werde.

Eigentlich sollte man erwarten dürfen, dass es in der Schweiz die Möglichkeit gibt, diplomierter Biolandwirt zu werden, zumal auch unsere

Grossverteiler die Marktlücke Bio entdeckt haben. Im Gegensatz zur Schweiz ist die biologische Ausbildung in Norwegen besser etabliert. Deshalb kam mir die Sogn Jord og Hagebruksskule, eine biologische Landwirtschaftsschule, an der ich Mitte August meine Ausbildung anfangen werde, sehr gelegen. Für mich war immer klar, dass die biologische Landwirtschaft das einzig Richtige ist, da sie mit unserer sowieso schon ausgebeuteten und geschädigten Natur zusammen und nicht gegen sie arbeitet.

Momentan habe ich hier an der Schule einen Sommerjob, bei dem ich auf dem Hof, dem Feld und im Garten mitarbeiten kann. Da die meisten Schüler und Mitarbeiter Ferien haben, gibt es für uns viel zu tun. Wir pflücken z. B. Himbeeren, ernten Gurken, Tomaten, Salat, Lauch, Zwiebeln und Broccoli und beliefern damit zweimal in der Woche die Restaurants und Supermärkte in der Umgebung

und verkaufen die Produkte zusätzlich im Hofladen.

In meiner Freizeit habe ich die Chance, die schöne und vielseitige Landschaft Norwegens kennen zu lernen. Nun bin ich gespannt, was mich Mitte August erwarten wird, denn dann beginnt die Schule und damit eine interessante und lehrreiche Zeit.

ZUR PERSON

Die 21-jährige Bauerntochter aus Allschwil BL ist auf einem biologischen Landwirtschaftsbetrieb aufgewachsen und hat im August eine Ausbildung zur Biolandwirtin an der Sogn Jord og Hagebruksskule in Aurland, Norwegen, begonnen. Sie hat elf Jahre die Rudolf-Steiner-Schule besucht und war danach (2006 bis 2010) in verschiedenen Projekten im Jungen Theater Basel eingebunden. *ane*