

Gesamt / Sonderbeilage

Berner Zeitung
3001 Bern
031/ 330 33 33
www.bernerzeitung.ch

Medienart: Print
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
Auflage: 146'152
Erscheinungsweise: unregelmässig

Themen-Nr.: 540.020
Abo-Nr.: 1095510
Seite: 10
Fläche: 120'255 mm²

Auf dem Hof das Glück gefunden

Sie ist Bäuerin, Kräuterfrau, Spiel-Organisatorin, Kinderbetreuerin und Swiss-Tavolata-Köchin: Erika Hännis Arbeit auf ihrem Bio-Hof in Reichenbach sieht jeden Tag etwas anders aus. TEXT UND BILDER **KARIN MEIER**

Geschnetzeltes vom Bio-Jungrind an Whisky-Sauce

Für vier Personen

1 Esslöffel Bratbutter

in der Bratpfanne erwärmen

1 gehackte Zwiebel

dazugeben und kurz etwas anziehen lassen

½ Teelöffel Salz, 1 Teelöffel Paprika und 1 Messerspitze Currypulver

zu den Zwiebeln geben und kurz andünsten

1 Zweig Rosmarin, 1 dl Weisswein und 1,5 dl Bouillon

dazugeben, aufkochen und 5 Min. köcheln lassen

1,5 dl Rahm

dazugeben

1 Esslöffel Maizena

mit wenig Wasser anrühren, zur Sauce geben und köcheln lassen

1 dl Whisky

kurz vor dem Mischen mit dem Fleisch unter die Sauce geben.

500 g Bio-Jungrind-Geschnetzeltes

in Bratbutter portionenweise anbraten.

In der Schüssel warmhalten. Am Ende zur Sauce geben und diese mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dinkel-Knöpfli

Für vier Personen

200 g dunkles Dinkelmehl

100 g helles Dinkelmehl

1 dl Wasser

1 dl Milch

1 Teelöffel Salz

2 Eier

Alle Zutaten solange zu einem Teig rühren, bis er Blasen wirft. 30 Minuten ruhen lassen.

Teig portionenweise durchs Knöpfli-Sieb in kochendes Salzwasser streichen (sollte der Teig zu dick dafür sein, einfach etwas Wasser zugeben).

5 Minuten ziehen lassen, mit einer Schaumkelle heraus schöpfen und in kaltem Wasser abschrecken.

In einer Schüssel aufbewahren.

In einer Bratpfanne Butter schmelzen und die Knöpfli darin heiss machen. Eventuell mit Salz nachwürzen.

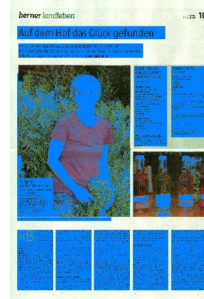
Datum: 09.08.2016

BZ BERNER ZEITUNG

Gesamt / Sonderbeilage

Berner Zeitung
3001 Bern
031/ 330 33 33
www.bernerzeitung.ch

Medienart: Print
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
Auflage: 146'152
Erscheinungsweise: unregelmässig



Themen-Nr.: 540.020
Abo-Nr.: 1095510
Seite: 10
Fläche: 120'255 mm²



13. Spiele auf dem Bauernhof

13. und 14. August 2016, 10.00 bis 17.15 Uhr

Erika Hänni und Niklaus Hari
Dorfstrasse 15, 3713 Reichenbach

Erwachsene und Kinder können ihre
Geschicklichkeit und Kraft in zahlreichen
Spielen messen, darunter Blackenstechen,
Strohballen rollen, Steinstossen oder
Traktor-Geschicklichkeitsfahren. Mit
Festwirtschaft. Eine Anmeldung ist nicht
erforderlich. www.quh.ch

Erika Hänni, die ehemalige Arbeitsschullehrerin, kann auf dem Bauernhof ihre Liebe für Kräuter und die Leidenschaft fürs Kochen ausleben.



«**B**ei uns haben alle Kühe und Kälber einen Namen. Wenn wir sie rufen, spitzen sie die Ohren. Sie sind auch alle handzahn.

Der tägliche Umgang mit ihnen erfüllt mich mit grossem Frieden», sagt Erika Hänni. Die 49-Jährige führt mit ihrem Partner Niklaus Hari im Berner Oberländischen Reichenbach einen Bio-Bauernbetrieb mit rund 20 Mutterkühen und Jungrindern. Die Mutterkühe werden auf dem Hof alt, während die Rinder im Alter von zehn Monaten vom Dorfmetzger geschlachtet werden. Um die Portionierung, die Verpackung und den Direktverkauf des mit der Knospe zertifizierten Fleisches kümmert sich das Bauernpaar selbst. Weil eine der Mutterkühe das Melken zulässt, sind Milch und Nature-Joghurt für den Eigenbedarf vorhanden.

Die meiste Fläche der fünf Hof-Parzellen dient als Weideland. Daneben baut das Bauernpaar eine kleine Menge Dinkel an. Zum naturnahen Betrieb gehört weiter eine Kleinbiogasanlage. Dort wird die Gülle der Kühe und Rinder zu Biogas verarbeitet, das mittels Blockheizkraftwerk in Strom umgewandelt wird. Dabei entsteht viel Energie: «Eine einzige Kuh produziert ungefähr so viel Strom, wie ein Haushalt im Jahr benötigt», erklärt Erika Hänni. Von der Gülle bleibt ein nährstoffreiches Substrat übrig, das auf dem Betrieb als Dünger verwendet wird.

Im Garten vor dem alten Bauernhaus wachsen zudem allerlei Kräuter. Daraus stellt Erika Hänni Sirup, Tinkturen und Tee her. Letztere nutzt sie nicht nur für sich und ihre Patchwork-Familie, sondern auch im Stall. Ist eine Kuh beispielsweise erkältet, versprüht Erika Hänni Thymiantee, bei Hautverletzungen setzt sie ihre Ringelblumensalbe ein. Ihr Kräuterwissen basiert auf Erfahrung und den Kenntnissen, die sie sich im Kräuter-Seminar des In-

foramas Hondrich erworben hat.

Leidenschaftliche Gastgeberin

Diesen Sommer hat Erika Hänni erstmals Schülerinnen und Schüler im Rahmen des Ferienpasses Frutigland – einem Programm für Kinder, deren Familien nicht in die Sommerferien reisen – zu einem Besuch in ihrem «Zauberkräutergarten» zur Herstellung einer Salbe eingeladen. Als Verpflegung servierte sie Waffeln, die sie mit ihrer neusten Küchen-Anschaffung buk, einem Outdoor-Holzofen. Damit hat Erika Hänni ihre Liebe für Kräuter mit einer ihrer anderen grossen Leidenschaften vereint: dem Kochen. Erste Erfahrungen sammelte sie bereits in der Pfadi, wo sie oft über offenem Feuer Speisen zubereitete. «Damals schon habe ich gemerkt, wie gerne ich koche und wie viel Freude es mir macht, wenn anderen mein Essen schmeckt», sagt Erika Hänni.

Nach der obligatorischen Schulzeit absolvierte sie ein bäuerliches Haushaltungslehrgang, bei dem sie sich das Rüstzeug für die Arbeit in der Küche holte. Heute kocht sie nicht nur für ihre Familie und die Mitarbeitenden des Bauernhofs, sondern auch für Gäste: Erika Hänni gehört zu den Bauersfrauen, die bei Swiss Tavolata als Gastgeberinnen registriert sind. In den Kochtopf kommen wenn immer möglich Zutaten aus eigener Produktion. Als Hauptgang beispielsweise serviert die Bauersfrau Rindsgeschnetzeltes mit Dinkelmehl-Knöpfli (s. Rezepte). Dinkelmehl ist für Erika Hänni längst zum Getreide der Wahl geworden: Selbst den Sonntags-Zopf – «ohne den gäbe es Tränen» – stellt sie daraus her. «Dinkel ist ein ursprünglicheres Getreide als Weizen. IES schmeckt auch besser und ist leichter verdaulich.»

Hof mit Aussenwirkung

Gäste begrüsst Erika Hänni auch bei den «Spielen auf dem Bauernhof», zu denen sie

und ihr Mann seit 13 Jahren jeden Sommer einladen. Teilnehmerinnen und Teilnehmer aller Altersstufen messen sich in Disziplinen wie Blackenstechen, Milchkannen-Priichi, Cheesräfmeisterschaft oder Bschüttibockrennen. Initiiert wurde der Anlass ursprünglich wegen der Blacken auf den Feldern des Hofes. Auf einem Biobetrieb bedeutet die Bekämpfung dieses lästigen Unkrauts besonders viel Arbeit: Da eine chemische Behandlung nicht erlaubt ist, müssen die Blacken einzeln ausgestochen werden. «Ein einziger Stängel hat rund 7000 Samen, die auch nach 70 Jahren noch keimen können. Die Samen überleben sogar den Gang durch das Verdauungssystem einer Kuh», erklärt Erika Hänni.

Mittlerweile haben die Spiele den Charakter eines Dorffests angenommen. Firmen und Vereine, die den Umgang mit alten und neuen Geräten auf dem Bauernhof lieber in privaterem Rahmen erfahren möchten, können ihre eigenen Spiele buchen.

Essensgäste, Schulkinder, Spiele-Besucher – ist das nie zu viel Trubel? «Überhaupt nicht. Heute muss man sich als Bauern zeigen. Ich freue mich immer, wenn ich mit den Leuten ins Gespräch komme. Und Gäste habe ich lieber mehr als weniger», sagt Erika Hänni. Gerade die rund einmal im Monat stattfindende Swiss Tavolata bietet ihr die Möglichkeit, Menschen kennenzulernen, die sie sonst nie treffen würde. «Aus diesen Begegnungen haben sich sogar schon Freundschaften entwickelt», so die Bäuerin.

Die gelernte Arbeitsschullehrerin, die auch heute noch in einem kleinen Pensum gestalten unterrichtet, ist zwar erst dank ihrem zweiten Mann zum Bauern gekommen. Doch hier fühlt sie sich rundum wohl: «Ich habe hier auf dem Hof mein Glück gefunden und könnte mir keine andere Aufgabe mehr vorstellen.»

Datum: 09.08.2016

BZ BERNER ZEITUNG

Gesamt / Sonderbeilage

Berner Zeitung
3001 Bern
031/ 330 33 33
www.bernerzeitung.ch

Medienart: Print
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
Auflage: 146'152
Erscheinungsweise: unregelmässig



Themen-Nr.: 540.020
Abo-Nr.: 1095510
Seite: 10
Fläche: 120'255 mm²

