**Datum: 23.09.2016**

SCHWEIZER ILLUSTRIERTE

Schweizer Illustrierte
8008 Zürich
044/ 259 63 63
www.schweizer-illustrierte.ch

Medienart: Print
Medientyp: Publikumszeitschriften
Auflage: 173'205
Erscheinungsweise: wöchentlich

Themen-Nr.: 540.020
Abo-Nr.: 1095510
Seite: 34
Fläche: 338'149 mm²

**Am Brienzersee**
Bei Familie Schilt (v. l. Melina, Larina, Mama Sonja, Papa Beat und Remo) kehren viele Gäste gern ein.

Sieben Kandidatinnen tischen ab heute Freitag in der Sendung «SRF BI DE LÜT – LANDFRAUENKÜCHE» Spezialitäten vom Bernbiet bis ins Engadin auf. Und zeigen Kinder, Kuscheltiere, Kneippanlage und Käsekeller.

TEXT CHRISTA HÜRLIMANN FOTOS REMO NÄGELI

# Die neuen Landfrauen

**LANDFRAUENTIPP**
Zum Weihnachtsfest Bouilli-Bœuf statt Fondue chinoise. Dann müssen die Kinder nicht so lang auf die Bescherung warten.

SONJA SCHILT, ISELTWALD BE

## Züpfe & zahme Models

Bei Schilts steht die halbjährliche Züglete an: Wenn ihre Kühe vom Alpsommer zurückkehren in den Stall auf dem Schiltenhof in Iseltwald BE am Brienzersee. Bis das Vieh hier ist, müssen Beat, 38, und Sonja Schilt, 33, den Stall herrichten, den sie über den Sommer jeweils umfunktionieren: in ein Massenlager für Touristen aus aller Welt.

**Für 30 Franken gibts** ein Bett im Stroh und hausgemachte Züpfe zum Zmorge. Den geniesst die kleine Larina, 3, jeweils gern mit den Gästen im «Baraggli», wenn

**Datum: 23.09.2016**

SCHWEIZER ILLUSTRIERTE

Schweizer Illustrierte
8008 Zürich
044/ 259 63 63
www.schweizer-illustrierte.ch

Medienart: Print
Medientyp: Publikumszeitschriften
Auflage: 173'205
Erscheinungsweise: wöchentlich

Themen-Nr.: 540.020
Abo-Nr.: 1095510
Seite: 34
Fläche: 338'149 mm²

Remo, 8, und Melina, 6, schon in der Schule sind. Zmittag essen Schilts gemeinsam. Meistens ein Stück Fleisch aus Eigenproduktion und eine Beilage aus dem Garten – und sonntags macht Papa Pommes in der Fritteuse auf dem Balkon.

**Da Schilts Hof am Jakobsweg** liegt, kommen viele Wanderer zu ihnen. Und dank der Nähe zu Interlaken und der Jungfrau auch internationale Gäste. Denn auf dem Hof gibts begehrte Fotosujets: den handzahmen Güggel Nino und Eselbaby Gery – das ausgerechnet in der Hofwoche auf die Welt gekommen ist!

**Sonja Schilt** kocht in der Sendung am Freitag, 7. Oktober, 20.05 Uhr, SRF 1.

**LANDFRAUENTIPP**
Bei Fleischgerichten empfehle ich Geschmortes – bis es gar ist, kann man ganz viele andere Dinge erledigen.

**Streicheleinheiten** Béatrice Meier mit ihrer Araberstute Masira auf dem Thurgauer Grubhof.

Datum: 23.09.2016

SCHWEIZER ILLUSTRIERTE

Schweizer Illustrierte
8008 Zürich
044/ 259 63 63
www.schweizer-illustrierte.ch

Medienart: Print
Medientyp: Publikumszeitschriften
Auflage: 173'205
Erscheinungsweise: wöchentlich

Themen-Nr.: 540.020
Abo-Nr.: 1095510
Seite: 34
Fläche: 338'149 mm²

BÉATRICE MEIER, LUSTDORF TG

# Im Sattel und im Schulzimmer

Drei Tage pro Woche führt die ausgebildete Lehrerin ihre Privatschule für Nachhilfe und Prüfungsvorbereitungen in Rapperswil SG. Doch morgens und abends und an den schulfreien Tagen steigt Béatrice Meier, 58, daheim in Lustdorf TG in die Stallstiefel, versorgt mit ihrem Mann Werner die zwölf Pferde, Hofhund Earl, die Hühner und die vierpfotigen Gäste in ihrem Katzenhotel, bestellt den grossen Garten und reitet ihre Araberstute Masira aus. Als die Zürcherin ihren Mann kennenlernte, der ebenfalls eine Privatschule führt, zog sie zu ihm auf den Pferdehof und Ausbildungsstall für Araberpferde. «Mittlerweile bin ich ein richtiges Landei», sagt Béatrice Meier schmunzelnd.

**Die Frühschicht** auf dem Grubhof beginnt um 6 Uhr, den letzten Rundgang zu ihren Tieren machen Meiers um 21 Uhr. Um trotz der langen Arbeitstage immer etwas Frisches auftischen zu können, kocht Béatrice Meier gern Geschmortes wie Coq au Vin oder Voressen, damit sie nebenbei andere Arbeiten erledigen kann: Prüfungen korrigieren, Eier einsammeln – oder die Reise zum Finale der «Landfrauenküche» planen.

**Béatrice Meier** kocht in der Sendung am Freitag, 30. September, 20.05 Uhr, SRF 1.

CHRISTA STRUB, ATTELWIL AG

# Schmoren für die Lieben

Mit offenen Armen und einer Kühltruhe voller Fleisch wurde Christa Strub, 33, vor sieben Jahren von ihrem Mann auf seinem Hof im aargauischen Attelwil empfangen. «Mein Problem: Da gab es nur noch Stücke, die man schmoren muss, und damit hatte ich keine Erfahrung – Plätzli und Steaks hatte er alle schon gegessen.» Also machte sich die Bernerin in Kochbüchern und bei ihrer Schwiegergrossmutter schlau und schmorte und schmorte.

**Heute bringt sie kein Stück** Fleisch mehr in Verlegenheit. Über die Plattform des Vereins Swiss Tavolata empfängt die gelernte Hotel- und Servicefachassistentin regelmässig Gäste und verwöhnt sie mit Fleischspezialitäten vom Hof, auf dem viele von Pro Specie Rara geschützte Tiere leben. Ihre Spezialitäten verkaufen Strubs zudem samstags auf dem Aarauer Wochenmarkt.

**Das Fleisch kann aber** noch so gut gebraten oder geschmort sein – für ihre Kinder Lee, 5, Mila, 4, und Phil, 2, geht nichts über Mamis Omeletten. Und wenns dazu etwas Geschmortes gibt, schmeckts auch dem Papa.

**Christa Strub** kocht in der Sendung am 28. Oktober, 20.05 Uhr, SRF 1.

**Datum: 23.09.2016**

SCHWEIZER ILLUSTRIERTE

Schweizer Illustrierte
8008 Zürich
044/ 259 63 63
www.schweizer-illustrierte.ch

Medienart: Print
Medientyp: Publikumszeitschriften
Auflage: 173'205
Erscheinungsweise: wöchentlich

Themen-Nr.: 540.020
Abo-Nr.: 1095510
Seite: 34
Fläche: 338'149 mm²

**LANDFRAUENTIPP**
Wenn ich Geschnetzeltes schmore, bereite ich immer grad zwei Kilo zu und friere es portionenweise ein. Das spart Zeit.

**Bunte Bande** Christa Strub mit Phil auf ihren Armen, Lee und Mila.

**Datum: 23.09.2016**

SCHWEIZER ILLUSTRIERTE

Schweizer Illustrierte
8008 Zürich
044/ 259 63 63
www.schweizer-illustrierte.ch

Medienart: Print
Medientyp: Publikumszeitschriften
Auflage: 173'205
Erscheinungsweise: wöchentlich

Themen-Nr.: 540.020
Abo-Nr.: 1095510
Seite: 34
Fläche: 338'149 mm²

**Käsekeller** Der Käse, den Theresia Hollenstein mit ihrem Mann auf Alp Rainhütten herstellt, lagert im Keller ihres Hofs in Brülisau.

THERESIA HOLLENSTEIN, BRÜLISAU AI

# Heiss auf Geisskäse

Der Hof ist unter Wanderinnen und Wandern in der Ostschweiz bestens bekannt: Wer von Brülisau AI eine Tour in den Alpstein startet, sieht Hollensteins weisse Geissen schon von Weitem über die grünen Matten zotteln. Und ihre Alp Rainhütten auf 1437 Metern über Meer liegt zwischen dem bekannten Bergrestaurant Stauberen und dem Sämtisersee. Hier stellt Theresia Hollenstein, 43, die teilzeit in einem Altersheim arbeitet, mit ihrem Mann jeden Sommer drei Tonnen Kuhmilchkäse und mehrere hundert Kilo Geissenkäse her.

**Zu Beginn waren die Ziegen** nur ein Hobby. «Auf jeden Appenzeller Bauernhof gehören eben ein paar Geissen», sagt Theresia Hollenstein. Bald aber sollen sie ihr Haupteinkommen ausmachen. Den Bestand von gut 50 Tieren wollen Hollensteins nach und nach auf über hundert vergrössern. Als Gitzifleisch-Expertin will sich Theresia Hollenstein aber nicht bezeichnen: «Meine Kinder mögen lieber Alpsäuli.» Von den Geissen schmeckt ihrer Familie vor allem der Käse.

**Der grosse Ziegenstall** soll nächstes Jahr fertiggestellt werden. Dann lohnt sich für Geissenfans eine Wanderung im Alpstein doppelt.

**Theresia Hollenstein** kocht in der ersten Sendung am 23. September, 20.05, SRF 1.

**LANDFRAUENTIPP**
Käse sollte man eine halbe Stunde vor dem Genuss aus dem Kühlschrank und der Verpackung nehmen, damit er sein Aroma optimal entfaltet.

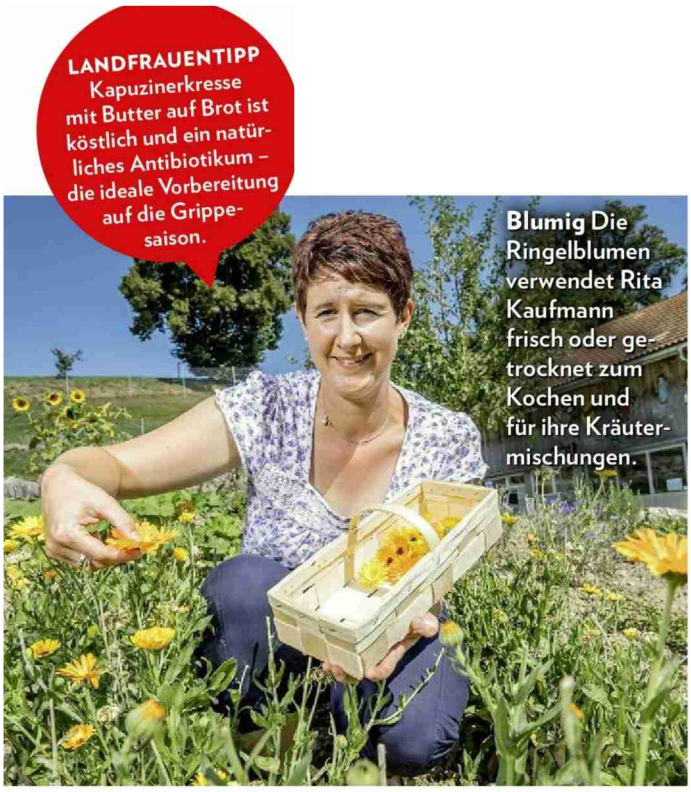
**Datum: 23.09.2016**

SCHWEIZER ILLUSTRIERTE

Schweizer Illustrierte
8008 Zürich
044/ 259 63 63
www.schweizer-illustrierte.ch

Medienart: Print
Medientyp: Publikumszeitschriften
Auflage: 173'205
Erscheinungsweise: wöchentlich

Themen-Nr.: 540.020
Abo-Nr.: 1095510
Seite: 34
Fläche: 338'149 mm²




**Blumig** Die Ringelblumen verwendet Rita Kaufmann frisch oder getrocknet zum Kochen und für ihre Kräutermischungen.

RITA KAUFMANN, KULMERAU LU

# Im Wellness-Garten

Lynn, 7, bittet Mama, in die Trachtentanzgruppe gehen zu dürfen, Silvan, 11, bringt die neuesten Ausdrücke aus dem Klassenlager heim, Anja, 9, verdreht die Augen, und Göttibueb André, 10, schmunzelt: Rita Kaufmann, 35, geniesst die fröhlichen Mittagspausen mit ihren Kindern. Als sie klein waren, hat die Kauffrau und Servicefachangestellte deshalb den Garten mit einer eigenen Kneippanlage ausgebaut, damit sie von zu Hause arbeiten kann. Hier bietet sie Kräuternachmittage und Naturwellnesskurse an, und im Hofladen gibts hausgemachte Kräutersalze, Teemischungen, Sirup und Fleisch – und weil der Risi-Hof an einem Wanderweg liegt, Sitzplätze zum Verweilen. Landfrauentipps inklusive.

**Rita Kaufmann** kocht in der Sendung am Freitag, 14. Oktober, 20.05 Uhr, SRF 1.

**Datum: 23.09.2016**

SCHWEIZER ILLUSTRIERTE

Schweizer Illustrierte
8008 Zürich
044/ 259 63 63
www.schweizer-illustrierte.ch

Medienart: Print
Medientyp: Publikumszeitschriften
Auflage: 173'205
Erscheinungsweise: wöchentlich

Themen-Nr.: 540.020
Abo-Nr.: 1095510
Seite: 34
Fläche: 338'149 mm²

**Chäferig** Nina Padrun dekoriert mit Livio, 7, die Marienkäfer-Geburtstagstorte für Laura, 5.

**LANDFRAUENTIPP**
Rollfondant wallt man am besten auf einer Mischung von Puderzucker und Maisstärke aus, so klebt es nicht und bleibt schön glänzend.

NINA PADRUN, LAVIN GR

# Süsse Beute

Ein Marzipan-Tannenwald samt Hirsch und Jäger sowie ein Päckli aus Biskuit und Buttercreme haben gereicht – und Nina Padrun, 35, hatte einen neuen Nebenjob als Tortenbäckerin. «Meine Torten für Familie und Freunde kamen so gut an, dass ich plötzlich Bestellungen erhielt», erzählt die Landfrau aus Lavin im Unterengadin GR lachend. Sie verfeinerte ihr Handwerk in Kursen und machte im Internet Werbung. «Weil ich in der Region aufgewachsen bin und früher im Aussendienst einer Versicherung arbeitete, kennen mich viele Leute.» Mittlerweile verkauft sie jährlich etwa 60 Torten. Zudem vermarkten Padruns ihr Biofleisch. «Dank der Umstellung auf Mutterkuhhaltung sind wir nicht mehr an die Melkzeiten gebunden.» Jetzt haben sie keine eigene Milch mehr, dafür immer Fleisch im Haus. Das schmeckt der ganzen Familie. Sogar noch besser als das Reh- oder Hirschfleisch, das Nina Padrun von der Jagd heimbringt. Ausser es ist aus Marzipan.

**Nina Padrun** kocht in der Sendung am 4. November, 20.05 Uhr, SRF 1.

**Datum: 23.09.2016**

SCHWEIZER ILLUSTRIERTE

Schweizer Illustrierte
8008 Zürich
044/ 259 63 63
www.schweizer-illustrierte.ch

Medienart: Print
Medientyp: Publikumszeitschriften
Auflage: 173'205
Erscheinungsweise: wöchentlich

Themen-Nr.: 540.020
Abo-Nr.: 1095510
Seite: 34
Fläche: 338'149 mm²

In der Hängematte Christa Krähenbühl mit ihren Kindern Elina, Tobias, Jasmin, Matthias und Andrea (von vorne).

CHRISTA KRÄHENBÜHL, OBERHÜNIGEN BE

# Keine Zeit zum Durchhängen

**LANDFRAUENTIPP**
Den Kindern Vertrauen schenken und Verantwortung übergeben – und ein Auge zudrücken, wenn sie ein Ämtli auf ihre Art erledigen.

Alle packen mit an in der siebenköpfigen Familie Krähenbühl in Oberhünigen BE. Christa, 34, und Bernhard, 38, Krähenbühl sind froh, dass ihre älteste Tochter Andrea, 14, und die Söhne Matthias, 12, und Tobias, 8, zwischendurch die Stallarbeit selbstständig erledigen. Jasmin, 11, hingegen macht lieber Znacht für alle, die dreieinhalbjährige Elina mischelt überall gern mit. Auch das Mueti selbst wurde früh in die Pflicht genommen. «Zu Hause auf dem elterlichen Bauernbetrieb packte ich mit an, und beim Landdienst auf der Alp Rämisgummen lernte ich auf dem Feuer kochen», sagt Christa Krähenbühl. Diese Erfahrungen sowie Leichtathletik und Geräteturnen lehrten sie Disziplin und Ehrgeiz, was sie auch ihren Kindern mitgeben will. Diese ermunterten ihr Mueti in einem Brieflein, bei der «Landfrauenküche» mitzumachen. «In der Hofwoche hatte ich endlich Zeit, die neu ausgebaute Galerie hübsch herzurichten.» Die festliche Deko haben Krähenbühls dann grad noch eine Woche länger genossen.

**Christa Krähenbühl** kocht in der Sendung am Freitag, 21. Oktober, 20.05 Uhr, SRF 1.