



Frauenland  
3000 Bern 25  
031/ 958 33 33  
www.frauenland.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Fachpresse  
Auflage: 4'889  
Erscheinungsweise: 6x jährlich

Themen-Nr.: 540.020  
Abo-Nr.: 1095510  
Seite: 5  
Fläche: 286'965 mm<sup>2</sup>



Die Teilnehmerinnen der 10. Staffel der «Landfrauenküche»: (v.l.) Christa Krähenbühl, Rita Kaufmann, Nina Padrun, Christa Strub, Sonja Schilt, Béatrice Meier und Theresia Hollenstein.

Bild: SRF/Ueli Christoffe

# Landfrauenküche zum Zehnten

Es ist eine Erfolgsgeschichte. Seit der ersten Staffel der Landfrauenküche im Jahr 2007 haben insgesamt rund 30 Millionen Zuschauerinnen und Zuschauer die Sendungen im Schweizer Fernsehen mitverfolgt. Jetzt ist die zehnte Staffel angelaufen.

**D**as Besondere an der Landfrauenküche? Es ist keine Koch-Show. Die Sendung ist eine einzigartige Mischung aus Kochen und Leben. «SRF bi de Lüt – Landfrauenküche» begleitet sieben Landfrauen aus sieben Schweizer Regionen eine Woche lang durch Alltag und Freizeit mit ihren Familien. Sie ge-

währen Einblicke in ihre Leben und ihre Kochtöpfe und lassen dabei den Zuschauer vielfältige Gerichte und Spezialitäten aus den Regionen entdecken.

Über eine halbe Million Menschen verfolgt jeweils, wie vielseitig das Leben auf einem Bauernbetrieb ist, was den Reiz des Landlebens aus-

macht und geniesst stimmungsvolle Landschaftsbilder. «Die Landfrauenküche» steht für qualitativ anspruchsvolle Unterhaltung, authentisch, identitätsstiftend, respektvoll und nah an den Menschen», sagt Tom Schmidlin, Bereichsleiter SRF Volkskultur. Und Christine Bühler, Präsidentin des SBLV, meint dazu: «Eine bessere Image-Kampagne für den Bauernstand könnten wir selber nicht machen.»

Die Landfrauen-Gerichte sind problemlos in jeder Küche nachzukochen.



Frauenland  
3000 Bern 25  
031/ 958 33 33  
www.frauenland.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Fachpresse  
Auflage: 4'889  
Erscheinungsweise: 6x jährlich

Themen-Nr.: 540.020  
Abo-Nr.: 1095510  
Seite: 5  
Fläche: 286'965 mm<sup>2</sup>

Die Produkte sind weder exotisch noch ökologisch bedenklich. Regional,



Herbstliches aus dem Landfrauen-Jahreszeitenbuch: Rindsvoressen Deluxe Bild: zVg saisonal, gesund, schmackhaft, einfach, bodenständig und doch fantasievoll; das sind die Schlagworte zum Erfolg.

Ist Landfrauenküche ein Foodtrend? «Regionale Küche ist definitiv ein Trend – die Leute wollen vermehrt wissen, woher die Nahrungsmittel kommen», meint Tom Schmid-

lin. Christine Bühler ergänzt: «Essen hat in der heutigen Gesellschaft einen wichtigen Stellenwert. Deshalb haben wir auch Swiss Tavolata ins Leben gerufen: Schweizer Küche bei Landfrauen zu Hause geniessen, das ist unsere Antwort auf die Landfrauenküche.» Tatsächlich hält der Trend an. Der Erfolg sämtlicher Landfrauen-Kochbücher und der drei zur Serie erschienen Kochbücher bestätigt dies.

### Ein Gewinn für alle

In den sieben Sendungen der Landfrauenküche (auf SRF 1 jeweils am Freitag-Abend um 20.05 Uhr) kochen die Landfrauen um die Wette und beurteilen einander gegenseitig. Die Siegerin kommt also aus den eigenen Reihen. Sie wird in der achten Sendung gekürt. Dieses Finale wird am 5. November 2016 live um 20.05 Uhr ausgestrahlt. Gewonnen haben aber alle 63 Landfrauen, die bis jetzt mitgemacht haben, auch wenn nicht alle den ersten Platz einnehmen konnten. Es sei, so sagen sie, eine Erfahrung fürs Leben. Die Frauen schätzen, dass sie, über die Hof- und Kantonsgrenzen hinaus, in andere

Betriebe Einblick erhielten.

Lotti Baumann, Präsidentin Aargauer Landfrauen ALFV und Teilnehmerin der Staffel 2010: «Geblieden sind wunderbare Freundschaften. Ich habe an Selbstständigkeit und Selbstbewusstsein gewonnen. Landfrauen sind Multitalente: Bäuerin, Organisatorin, Ökonomin, Köchin, Gärtnerin, Hausfrau und Mutter. Die Sendung bringt uns Wertschätzung entgegen. Allerdings müssen wir Bäuerinnen uns selber diesen Wert zugestehen. Die Landfrauenküche unterstützt uns dabei.» Die elfte Staffel ist übrigens bereits geplant.

| Marie-Isabelle Bill

## Mitmachen und gewinnen!

Wer gewinnt die zehnte Staffel der Landfrauenküche? Machen Sie bei unserem Wettbewerb auf den folgenden Seiten mit und gewinnen Sie einen der attraktiven Preise.



Frauenland  
3000 Bern 25  
031/ 958 33 33  
www.frauenland.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Fachpresse  
Auflage: 4'889  
Erscheinungsweise: 6x jährlich

Themen-Nr.: 540.020  
Abo-Nr.: 1095510  
Seite: 5  
Fläche: 286'965 mm<sup>2</sup>

## Wenn Aargauer Bäuerinnen kochen

In diesen Tagen erscheint auch das neueste Werk der Aargauer Landfrauen: «Das grosse Landfrauen Jahreszeitenbuch». Die Aargauerinnen setzen neben Saison-Rezepten auf Haushaltstipps sowie stimmige Landschafts- und Brauchtumsbilder aus dem ganzen Kanton. «Das Schweizer Fernsehen stillt mit der Landfrauenküche die Sehnsucht der Schweizer nach dem Echten, nach Natur, Natürlichkeit und Tradition. Sozusagen nach einem Teil der Identität. Bäuerinnen und Landfrauen stehen für diesen verbliebenen Teil», sagt Co-Autorin Lotti Baumann. «Mit dem neuen Buch bringen wir genau das an die Frau, was auch die Sendung tut: die Verbindung von Brauchtum, Spezialitäten und Landfrauen-Wissen.» In ihrem Vorwort schreibt sie daher:

«Wir Landfrauen haben ein so breites Wissen, ein vielseitiges Können und versuchen, Geheimnisse und Erfahrungen aus vergangenen Zeiten mit dem Heute in Einklang zu bringen. Es ist schön, das teilen zu dürfen.»



**Das grosse Landfrauen-Jahreszeitenbuch**

272 Seiten, Fona Verlag, Fr. 44.80





Frauenland  
3000 Bern 25  
031/ 958 33 33  
www.frauenland.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Fachpresse  
Auflage: 4'889  
Erscheinungsweise: 6x jährlich

Themen-Nr.: 540.020  
Abo-Nr.: 1095510  
Seite: 5  
Fläche: 286'965 mm<sup>2</sup>

# Wer gewinnt die aktuelle Staffel?

Sieben Landfrauen und Bäuerinnen aus der ganzen Schweiz treten diesen Herbst in der SRF-Sendung «Landfauenküche an. Wer wird gewinnen? Machen Sie mit bei unserem Wettbewerb und gewinnen Sie attraktive Preise. Den Talon finden Sie auf der nächsten Seite.

**Genuss heisst für mich ...**

freie Zeit, Auszeit und zur Ruhe kommen.

**In der Küche ist mir wichtig ...**

möglichst abwechslungsreich und gesund zu kochen.

**Mein Kochvorbild?**

Keines. Inspiration hole ich mir aus Kochheften.

**Mein wichtigstes Küchengerät?**

Meine Kenwood-Maschine.

**Der Stolz meines Vorratkellers?**

Unsere Alpkäse, die Mutschlis und der halbharte Geisskäse.

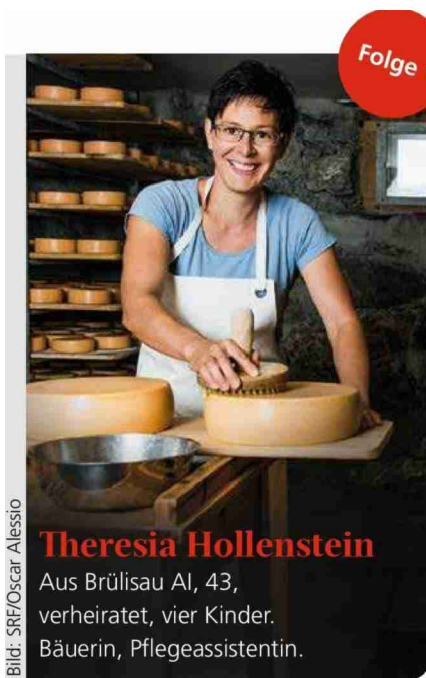


Bild: SRF/Oscar Alessio

**Theresia Hollenstein**

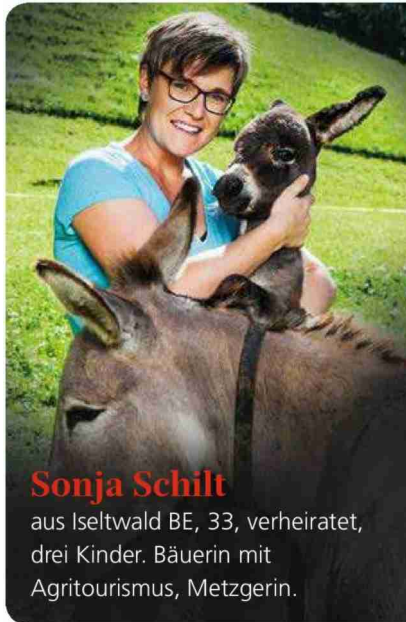
Aus Brülisau AI, 43,  
verheiratet, vier Kinder.  
Bäuerin, Pflegeassistentin.



Frauenland  
3000 Bern 25  
031/ 958 33 33  
www.frauenland.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Fachpresse  
Auflage: 4'889  
Erscheinungsweise: 6x jährlich

Themen-Nr.: 540.020  
Abo-Nr.: 1095510  
Seite: 5  
Fläche: 286'965 mm<sup>2</sup>



**Sonja Schilt**  
aus Iseltwald BE, 33, verheiratet,  
drei Kinder. Bäuerin mit  
Agritourismus, Metzgerin.

Bild: SRF/Ueli Christoffel

Folge 3

**Genuss heisst für mich ...**  
am Tisch «zueche z'höckle».  
Das sagt doch Alles.

**In der Küche ist mir wichtig ...**  
möglichst viele eigene Produkte  
zu verwenden.

**Mein Kochvorbild?**  
Neben meiner Mutter ganz  
besonders auch meine Grossmutter.

**Mein wichtigstes Küchengerät?**  
Die Abwaschmaschine und  
meine Pfannen.

**Der Stolz meines Vorratkellers?**  
In diesem Jahr der Veilchensirup.

Folge 2

**Genuss heisst für mich ...**  
mit meinem Mann den  
Abend bei einem feinen Essen  
und einem Glas Wein verbringen.

**In der Küche ist mir wichtig ...**  
alle Hofprodukte zu verwerten.

**Mein Kochvorbild?**  
Gelernt habe ich bei meiner  
Mutter. Ideen finde ich in  
Kochzeitschriften.

**Mein wichtigstes Küchengerät?**  
Meine Pfannen.

**Der Stolz meines Vorratkellers?**  
Alles Eingemachte und mein  
selbstgemachter Nocino.

Bild: SRF/Oscar Alessio



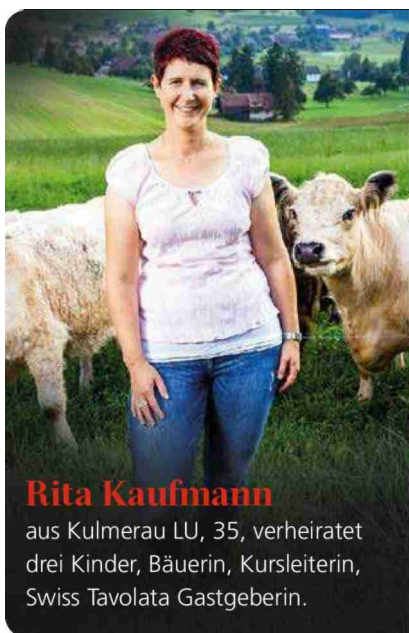
**Béatrice Meier**  
Lustdorf TG, 58, verheiratet,  
Lehrerin. Führt zwei Schulen für  
Stützunterricht und mit dem Mann  
einen Pferde-Ausbildungsstall.



Frauenland  
3000 Bern 25  
031/ 958 33 33  
www.frauenland.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Fachpresse  
Auflage: 4'889  
Erscheinungsweise: 6x jährlich

Themen-Nr.: 540.020  
Abo-Nr.: 1095510  
Seite: 5  
Fläche: 286'965 mm<sup>2</sup>



### Rita Kaufmann

aus Kulmerau LU, 35, verheiratet  
drei Kinder, Bäuerin, Kursleiterin,  
Swiss Tavolata Gastgeberin.

Bild: SRF/Ueli Christoffel

Folge 4

**Genuss heisst für mich ...**  
Zeit für Familie und Geselligkeit.

**In der Küche ist mir wichtig ...**  
regionale Kräuter zu  
verwenden.

**Mein Kochvorbild?**  
Meine Mutter und Ideen aus  
den Bäuerinnen- und Landfrauen-  
Kochbüchern.

**Mein wichtigstes Küchengerät?**  
Mein Backofen.

**Der Stolz meines Vorratkellers?**  
Mein Kräuterschatz, den ich zu Tees,  
Salzen und mehr verarbeite.

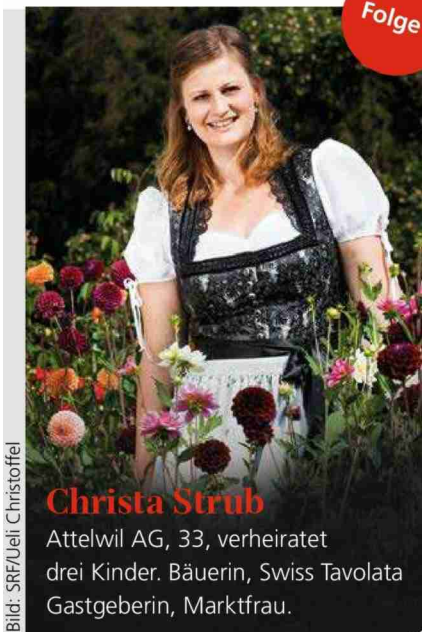
**Genuss heisst für mich ...**  
Erholung und gute Gespräche.

**In der Küche ist mir wichtig ...**  
Abwechslung, verschiedene Farben  
auf dem Teller sowie die Garnitur.

**Mein Kochvorbild?**  
Viele, ich komme aus dem Gastro-  
bereich. Zum Beispiel Markus Mani,  
bei dem ich in Thun gearbeitet habe.

**Mein wichtigstes Küchengerät?**  
Schwingbesen und Teigschaber.

**Der Stolz meines Vorratkellers?**  
Die Gefriertruhe mit dem Fleisch  
vom eigenen Hof.



### Christa Strub

Attelwil AG, 33, verheiratet  
drei Kinder. Bäuerin, Swiss Tavolata  
Gastgeberin, Marktfräuer.

Bild: SRF/Ueli Christoffel

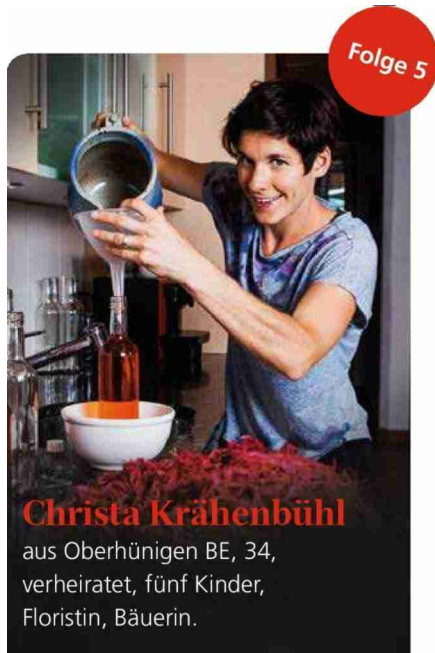
Folge 6



Frauenland  
3000 Bern 25  
031/ 958 33 33  
www.frauenland.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Fachpresse  
Auflage: 4'889  
Erscheinungsweise: 6x jährlich

Themen-Nr.: 540.020  
Abo-Nr.: 1095510  
Seite: 5  
Fläche: 286'965 mm<sup>2</sup>



Folge 5

### Christa Krähenbühl

aus Oberhünigen BE, 34,  
verheiratet, fünf Kinder,  
Floristin, Bäuerin.

**Genuss heisst für mich ...**  
Zeit für mich, feines Essen,  
gute Gespräche.

**In der Küche ist mir wichtig ...**  
vom Samen bis zur Pflanze  
möglichst alles aus dem  
eigenen Garten zu verwenden.

**Mein Kochvorbild?**  
Ich musste mit 12 Jahren im  
ersten Landdienst auf dem Feuer  
kochen. Das hat mich geprägt.

**Mein wichtigstes Küchengerät?**  
Meine Kenwood-Maschine.

**Der Stolz meines Vorratkellers?**  
Alle meine Sirupe.

Bild: SRF/Ueli Christoffe



### Nina Padrun

aus Lavin GR, 35, verheiratet,  
zwei Kinder. Bäuerin mit  
Selbstvermarktung, Jägerin.

Bild: SRF/Ueli Christoffe

**Genuss heisst für mich ...**  
ein superfeines Essen mit einem feinen Wein dazu.

**In der Küche ist mir wichtig ...**  
selbst produzierte Grundprodukte wie Essig und Gewürzmischungen.

**Mein Kochvorbild?**  
Ideen hole ich mir bei Betty Bossi, wandle sie ab und improvisiere.

**Mein wichtigstes Küchengerät?**  
Meine Kenwood-Maschine.

**Der Stolz meines Vorratkellers?**  
Mein Essig, mein Birnenbrot, der Pfefferminzsirup und die Konfitüren.

Folge 7





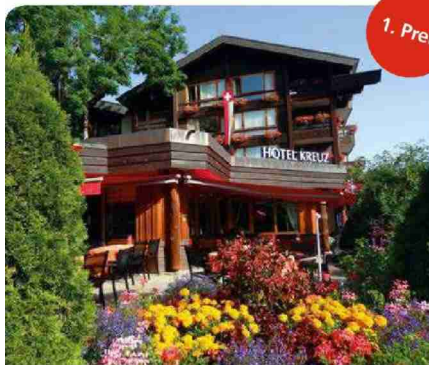
Frauenland  
3000 Bern 25  
031/ 958 33 33  
www.frauenland.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Fachpresse  
Auflage: 4'889  
Erscheinungsweise: 6x jährlich

Themen-Nr.: 540.020  
Abo-Nr.: 1095510  
Seite: 5  
Fläche: 286'965 mm<sup>2</sup>

## Wettbewerb: Wer gewinnt die 10. Staffel?

Welche der sieben Landfrauen gewinnt die Jubiläumsstaffel der «Landfrauenküche»? Machen Sie mit bei unserem Wettbewerb und gewinnen Sie einen von sieben tollen Preisen. Einfach den untenstehenden Talon ausfüllen und einsenden. Viel Glück!



1. Preis

### Hotel Kreuz in Lenk

Vier Übernachtungen für zwei Personen im Doppelzimmer, inklusive Frühstücksbuffet, Abendessen, freier Benützung des Hotelhallenbades und der Sauna sowie ein «Lenker-Päckli»

[www.kreuzlenk.ch](http://www.kreuzlenk.ch)

### Grandhotel Lienz

Zwei Übernachtungen für zwei Personen im Doppelzimmer inklusive Frühstück im 5-Sterne Wellness- und Gourmethotel Lienz im Osttirol.

[www.grandhotel-lienz.com](http://www.grandhotel-lienz.com)



2. Preis

### Je ein Landfrauen-Jahreszeitenkochbuch

Mit Rezepten für eine unkomplizierte Saisonküche, Tipps für Haushalt und Gesundheit sowie Informationen zum Brauchtum.



3. bis 7. Preis



### Der FrauenLand Landfrauen-Wettbewerb

Vorname / Name: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

PLZ / Ort: \_\_\_\_\_

Tel.: \_\_\_\_\_

**Bitte senden Sie uns Ihren Tipp bis Montag, 31. Oktober 2016 an:**

Redaktion «FrauenLand»,  
Postfach, 3000 Bern 22  
Fax 031 958 33 34,  
E-Mail: [redaktion@frauenland.ch](mailto:redaktion@frauenland.ch)

**Mein Tipp:**

**Es gewinnt Landfrau ...** \_\_\_\_\_

**aus Folge ...** \_\_\_\_\_

Aus allen richtigen Einsendungen wird eine Gewinnerin, ein Gewinner gezogen. Es wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.