



Gesamt / Sonderbeilage

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

Medienart: Print  
Medientyp: Tages- und Wochenpresse  
Auflage: 139'864  
Erscheinungsweise: unregelmässig

Seite: 5  
Fläche: 142'143 mm<sup>2</sup>

Auftrag: 1095510  
Themen-Nr.: 540.020

Referenz: 66252882  
Ausschnitt Seite: 1/3

# berner landleben

Regina Moser und ihr Sohn Linus rücken dem Unkraut auf ihrem «Jät Ferrari» zu Leibe.



## «Bei mir gibt es keine Schischi-Zutaten»

Regina Moser führt mit ihrem Mann einen Biobetrieb bei Worb. Was auf dem Feld wächst, verwendet sie beim Kochen für ihre Swiss-Tavolata-Gäste. Allzu Exotisches hingegen hat in ihrer Küche keinen Platz. **TEXT UND BILDER KARIN MEIER**

«Jäten macht süchtig», sagt Regina Moser. Das ist gut so, denn jäten muss sie viel: Die 31-jährige Agronomin und ihr Mann, den sie während des Studiums in Zollikofen kennengelernt hat, kultivieren Apfel- und Pfefferminze, Spitzwegerich und Salbei, die sie an Ricola liefern. Für die Fläche von einem Hektar sind übers Jahr gesehen rund 2000 Arbeitsstunden allein fürs Jäten nötig.

Etwas erleichtert wird diese Arbeit durch die beiden «Jät-Ferraris», die ein Bauer aus dem Seeland entworfen hat. Dabei handelt es sich um eine Art Bank auf Rädern, auf der die Jätenden liegen. Einer der beiden Untersätze ist ein Zweiplätzer, was dem Jäten eine gesellige Note verleiht – insbesondere, wenn Regina Mosers älterer Sohn Linus mit von der Partie ist: Wenn er will, darf er jeweils mitjäten.

Die Kräuterfelder gehören zum Bauernbetrieb mit insgesamt knapp 16 Hektaren Nutzfläche, die das Ehepaar Moser im kleinen Dorf Bangerten oberhalb von Worb bewirtschaftet. Auf den Feldern bauen sie Kartoffeln, Raps, Brotweizen, Karotten, Ackerbohnen, grüne und Beluga-Linsen an. Hinzu kommen ein grosser Hochstammobstgarten, dessen Obst sie frisch und teils auch getrocknet verkaufen, und eine Freilandpilzzucht.

### Masthühner und Gemüse-Saatgut

Ein weiteres Standbein des Betriebs ist die Aufzucht von rund 2500 Freiland-Masthühnern, die Mosers an die Migros verkaufen. Den Saatguthändler Sativa beliefern sie zudem mit Saatgut, das sie aus dem Anbau von Gemüse wie Radicchio gewinnen. Regina und Jürg Moser haben den Hof Anfang 2015 für

zwölf Jahre gepachtet. Beide sind auf Bauernhöfen aufgewachsen, die mittlerweile je eines ihrer Geschwister führt. Als das Paar eine eigene Familie gründeten, suchten sie nach einem Betrieb, damit auch ihre Kinder das Leben auf einem Bauernhof kennenlernen. Wegen ihrer Naturverbundenheit, aber auch wegen der vergleichsweise geringen Grösse des Betriebs entschieden sie sich für eine biologische Produktionsweise. Seit Anfang 2017 haben sie die Knospe-Anerkennung von Bio Suisse.

### «Hauptsache, es schmeckt gut»

Regina Moser arbeitet viel draussen auf dem Hof mit. Daneben kümmert sie sich um die beiden Söhne und den Haushalt. Da sie sehr gerne kocht, bewarb sie sich beim Verein Swiss Tavolata. Ihm gehören Bäuerinnen und Landfrauen



an, die daheim Gäste bekochen. Nach einem erfolgreichen Probeessen wurde Regina Moser aufgenommen. Seither richtet sie für ihre Gäste Brunchs, Grillpartys und Abendessen aus. «Mein Ziel ist es, ein- bis zweimal im Monat Gäste zu bewirten», sagt sie.

Regina Moser kocht am liebsten mit regionalen und saisonalen Zutaten aus dem Gemüse- und Kräutergarten. Findet sie im Internet ein Rezept, das sie interessiert, ersetzt sie «Schischi-Zutaten» wie Kokosmilch oder Chia-Samen mit Sauerrahm bzw. einheimischen Kernen. «Natürlich ist es dann nicht mehr dasselbe Gericht – aber Hauptsache, es schmeckt gut», meint sie. Und seit sie die berufsbegleitende, zweijährige Bäuerinnenschule besucht, hätten sich ihre Kochkünste nochmals verbessert: «Früher habe ich einfach gut gekocht. Heute weiss ich auch, warum gewisse Dinge funktionieren und andere nicht.»

#### Die Arbeit geht nie aus

Bäuerin, Gastgeberin, Mutter und Hausfrau – Regina Moser geht die Arbeit nie aus. Doch die Lebensqualität stimme: «Viele Väter sehen ihre Frau und ihre Kinder nur abends. Wir hingegen verbringen viel Zeit als Familie miteinander, selbst wenn wir auf den Feldern sind. Und unsere Kinder können sich draussen ohne Gefahr austoben, was nicht selbstverständlich ist.» Hinzu kommt die Lage: Vom Gartensitzplatz wie auch von den Feldern aus geniesst man einen weiten Blick bis zu den Berner Alpen. «Das sind immer wieder einmalige Momente», sagt Regina Moser.

[natuerlichmoser.ch](http://natuerlichmoser.ch) | [swisstavolata.ch](http://swisstavolata.ch)



## Zucchini mit Hackfleischfüllung und Feta

#### Zutaten:

- 800 g Grosse Zucchini
- 400 g Rindshackfleisch
- 1 EL Rapsöl
- 1 Grosse Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Nach Belieben einige Zweige frische Kräuter aus dem Garten:  
Rosmarin, Thymian, Oregano
- 1 TL Salz
- wenig Pfeffer
- 200 g Salato (Entlebucher Salatkäse) oder anderer Feta
- 3 dl Gemüsebouillon

**Zubereitung:** Die Zucchini waschen, den Stielansatz entfernen und der Länge nach sorgfältig halbieren. Mit einem Löffel sämtliche Kerne herausschaben und etwas aushöhlen. Herausgelöste Zucchettistücke, Zwiebel und den Knoblauch hacken. Im Öl andünsten, Hackfleisch beigeben und braten, Kräuter hacken, beigeben. Würzen. Ausgehöhlte Zucchini in eine Gratinform stellen. Hackfleischfüllung in die Zucchini verteilen. Feta würfeln und auf Hackfleischfüllung verteilen. Jede Zucchettihälfte mit je ca. 1 TL Bouillon beträufeln. Rest der Flüssigkeit um die Zucchini giessen. Die gefüllten Zucchini auf der zweituntersten Rille des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens während etwa 45 Minuten langsam weich schmoren; die Garzeit hängt von der Grösse der Zucchini ab. Nach 30 Minuten Backzeit die Hitze auf 180 Grad zurückstellen.



Gesamt / Sonderbeilage

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

Medienart: Print  
Medientyp: Tages- und Wochenpresse  
Auflage: 139'864  
Erscheinungsweise: unregelmässig

Seite: 5  
Fläche: 142'143 mm<sup>2</sup>

Auftrag: 1095510  
Themen-Nr.: 540.020

Referenz: 66252882  
Ausschnitt Seite: 3/3



## Bio-Gemüse frei Haus

Immer mehr Bio-Bauern liefern ihre Produkte direkt an Endkundinnen und -kunden aus der Region. Der Biohof Rotstalden in Weier im Emmental beispielsweise macht jeden Dienstag Hauslieferungen mit saisonalem Salat, Gemüse, Obst und Eiern. Bestellen kann man individuell oder per Abonnement. Viermal jährlich wird das Angebot um Rind- und Schweinefleisch ergänzt. Die Tiere des Biohofs Rotstalden werden nach den strengen Richtlinien von Kag Freiland gehalten und nach einer kurzen Transportdauer in der Dorfmetzgerei geschlachtet. [rotstalden.ch](http://rotstalden.ch)

Der Biohof Heimenhaus in Kirchlindach bietet zwei Abonnements für saisonales Gemüse sowie Fleisch- und Milchprodukte an. Zwei unterschiedlich grosse Gemüseabonnements, die man mit Freilandeiern ergänzen kann, hat auch der Biohof Hänni aus Noflen. Wer in der Stadt Bern wohnt, kann das Gemüse der beiden Biohöfe sowie des Biohofs Schüpfenried in Uettiligen mittels Schnupper- oder Jahresabo beziehen und seine Bestellung um Käse und Eier ergänzen.

[heimenhaus.ch](http://heimenhaus.ch) | [haenni-noflen.ch](http://haenni-noflen.ch) | [bioabi.ch](http://bioabi.ch)

