

Frühlings-Strauss



fotolia©karepa

Straussenfilet mit Morcheln und grünen Spargeln

Zutaten für 4 Personen:

- 600 g Straussenfilet
- 100 g frische Morcheln
- 1 Stk. Zwiebel
etwas Butter
- 2 cl Cognac
- 2 dl Bratensauce
etwas Zitronensaft
- 2 dl Schlagrahm
- 1 Bund grüne Spargel
Salz und Pfeffer
etwas Mehl

Vorbereitung

- Die Zwiebel fein hacken, die Morcheln gut waschen und in Streifen schneiden, die Spargeln schälen. Das Straussenfilet in etwa 2 cm grosse, gleichmässige Würfel schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und leicht mit etwas Mehl bestäuben.

Zubereitung

- Die Zwiebel in etwas Butter glasig andünsten, danach die Morchel dazugeben und 2 Minuten mitdünsten. Ablöschen mit dem Cognac und einkochen. Die Bratensauce dazugeben und mit wenig Zitronensaft und Pfeffer abschmecken. Das Ganze warm stellen.
- Die Spargeln mit Salz und etwas Butter 8 bis 10 Minuten «al dente» kochen. Dann die Spargeln aus dem Wasser nehmen und warm stellen.
- Das Straussenfilet in einer grossen, gut erhitzten Bratpfanne in kleinen Portionen anbraten und anschliessend zur Sauce geben. Diese darf nicht mehr aufgekocht werden. Zum Schluss noch den geschlagenen Rahm unter die Sauce ziehen.
- Als Beilage passen Nudeln.

Rezept getestet von Renate Rööfli

Russische Tipps & Tricks

Meine Heimat ist Russland, wo ich in Petersburg geboren und aufgewachsen bin und auch ein Medizinstudium abgeschlossen habe. 2005 kam ich in die Schweiz und war in verschiedenen Spitälern als Ärztin tätig. Seit 2013 arbeite ich an drei Tagen in der Woche als Hausärztin in einer Arztpraxis auf dem Lande. Als leidenschaftlichen Nebenerwerb habe ich mich ganz der Landwirtschaft verschrieben.



Als sich klar abzeichnete, dass wir den Betrieb der Familie meines Ehemannes in Aesch LU übernehmen würden, entschloss ich mich 2014, am BBZN in Hohenrain den zweijährigen Kurs «Nebenerwerbslandwirtschaft» zu absolvieren. Das war eine super lehrreiche und interessante Zeit mit vielen tollen Begegnungen. Im Jahr 2016 wurde der Hof mit einer Nutzfläche von 10 Hektaren definitiv auf uns überschrieben. Wir hatten dann von Anfang an unser Betriebs-Motto: «Unsere Kinder brauchen gesundes Essen!»

«Du bist, was du isst»

Der weltweite, enorme Anstieg des Einsatzes von Pestiziden/Herbiziden und Co. macht mir richtig Sorgen um unsere Gesundheit. Mann muss kein Arzt sein um zu verstehen, dass Gifte giftig sind. Und das nicht nur für uns, sondern für unseren gesamten Lebensraum. Aus Russland habe ich ein Knowhow, das zeigt, wie es auch anders geht. In Russland gibt es einen gewaltigen Erfahrungsschatz der beweist, dass es möglich ist, mit naturnahen Produktionsmethoden gesunde, stabile und nachhaltige Erträge zu erwirtschaften. Nach der Übernahme des Betriebes haben ich und mein Ehemann mit dem Aufbau eines Muster-Bauernhofes begonnen.

Beruflicher Ausgleich

In meinem Alltag vereine ich meine ärztliche Tätigkeit mit der Arbeit auf dem Hof. Die Tä-

Mittels Sperren aus Schafswolle an den Stämmen der Fruchtbäumen unterbricht Olga Felix die Ameisenstrasse und bekämpft somit den Flohbefall.



tigkeit auf dem Hof dient als willkommener Ausgleich und versorgt unsere Abnehmer und unsere Familie mit gesunden Lebensmitteln. Unsere Vision geht aber viel weiter. Wir sind dabei ein Musterhof aufzubauen, wo jeder Erfahrungen im Bereich der naturschonenden Landwirtschaft sammeln oder teilen kann. Wir experimentieren mit der Überlistung von Schädlingen, oberflächlicher Bodenbearbeitung, unterstützenden Mitteln (EM – Effektive Mikroorganismen), Mischkulturen usw. Unser «Nebenerwerb» als Ärztin (Olga) und Englischlehrer (Franz) erlaubt es uns, eventuelle Ertragseinbussen, welche mit diesen Versuchen einher gehen können, in Kauf zu nehmen. Zwei Jahre nach der Hofübernahme haben wir jedoch viel mehr Erfolge, als Ertragseinbussen und dergleichen verbuchen können.

Wir vermarkten alles nur direkt, um uns nicht unter Lieferdruck setzen zu lassen. Unsere Gemüse haben Geschmack und sogar die Kinder unserer Abnehmer können es kaum erwarten, bis es endlich wieder unsere Gemüse, insbesondere unsere geschmackvollen Tomaten, gibt. Das ist für mich das beste Kompliment, ein grosser Ansporn und das beste Zeichen, dass die nachfolgende Generation diese Bemühungen bereits jetzt schätzt.

In diese «Bahnen», die sie auf dem unbearbeiteten Ackerfeld erstellt hat, pflanzt Olga Felix unter dem Heu ihre Kartoffeln ein. Das Heu hält die Erde schön feucht und machte sie weich, was das leichte Einpflanzen der Knollen von blosser Hand ermöglicht.





Gewächshaus Marke Eigenbau: Die ausgedienten Plastikkanister dienen hier – mit Wasser gefüllt – als ideale Wärmespeicher und Wachstumsförderer.



Weizen angebaut im minimal bearbeiteten Ackerboden: Bereits im zweiten Jahr zeigt sich eine erfreuliche Ertragsmenge – und dies mit geringstem Aufwand.



Die drei jungen Niederstammobstbäume sind in der Mitte zusammengebunden und werden schliesslich zu einem stabilen Busch zusammenwachsen.



Erdbeeren muss man besonders vor dem Befall von Grauschimmel bewahren, der sich vor allem zur Blütezeit verbreitet. Ein guter Schutz ist, wenn Sie Knoblauch in ihrer Nachbarschaft anbauen.



Schafsbock «Prinz» der Rasse Kamerunschaf ist zusammen mit der restlichen Herde der natürliche Rasenmäher auf dem Musterhof der Familie Felix.

Vision Musterhof

Unter dem Grundsatz, dass wir im Landbau einen vollständigen Verzicht heikler Substanzen inkl. Kupfer und Schwefel ausüben, bauen wir aktuell auf dem Betrieb folgende Bereiche auf: **Obstbau:** Versuche mit Schädlingsfallen und spalterfreiem Niederstammobstbau; **Getreide:** Erhalt alter Sorten (Dinkel, Einkorn, Roggen usw.), oberflächliche Bodenbearbeitung; **Gemüse:** Erhalt der Vielfalt und alter Sorten, Förderung der Nützlinge, Erfahrungen mit Mischkulturen, pflegeleichte Gewächshäuser.

Zur Förderung und Verbreitung des (russischen) Wissens im Bereich der naturnahen Landwirtschaft und Selbstversorgung sowie des naturnahen Gartenbaus haben mein Mann und ich zusammen das Buch «Clever gärtnern leicht gemacht» des Bestsellerautors und Agronomen Nikolay Kurdyumov aus dem Russischen auf Deutsch übersetzt. Nach seinem Motto «Nutze deinen Garten für ein erfolgreiches Leben» ermuntert der Autor seine Leserinnen und Leser dazu, ihre kreativen Fähigkeiten zu aktivieren und dabei das Bodenleben und die Pflanzen zu verstehen. Ausserdem lässt er bewährte Gartenweisheiten und altes Wissen vieler russischer Gartenpraktiker der letzten 100 Jahre wieder aufleben und sein Humor und seine positive Haltung sind ansteckend. Das zweite Buch der Reihe «Das clevere Gewächshaus» ist ebenfalls bereits schon in



Steckbrief

Name: Olga Felix

Adresse: Unterbühl 8, 6294 Ermensee

Jahrgang: 1. Juli 1979

Familie: Mann Franz, Sohn Nils

Ausbildung: Fachärztin Allgemeine Innere Medizin

2. Berufsstandbein: Betriebsleiterin Landwirtschaftsbetrieb (50%)

Hobbys: Gärtnern

Tierhaltung: Kamerunschafe, Hühner

Motto: «Unsere Kinder brauchen gesundes Essen!»

der Pipeline, die Bücher sind überall im Buchhandel erhältlich.

Olga Felix, Ermensee

HOCH LEBE DER BÄUERINNENKURS 83, SURSEE

Jubiläumstreffen nach 35 Jahren

Der 18. April war der erste Schultag des Bäuerinnen-Kurses 1983.

Seither treffen wir uns jedes Jahr genau an diesem Datum zum gemütlichen Beisammensein und Gedankenaustausch.

Die Themen sind mit uns gewachsen und ausserdem vielseitig: Arbeit in Haus und Hof, Beruf, Familie, Kinder, Gesundheit,

Pläne, Wandel und Visionen... Doch wer hätte damals gedacht, dass wir selbst nach 35 Jahren noch einen so tollen Zusammenhalt haben würden? Bei fantastischem Wetter, lockerer Stimmung, und natürlich am 18. April genoss eine grosse Frauenschar den Jubiläumsausflug auf den Harder und zu den Trümmelbachfällen im Berner Oberland.

Doris Stocker

