

Büchsenravioli stehen hinten an

«Ich werde Bäuerin» / In einem Selbstversuch ging es um den direkten Vergleich Convenience-Food versus selbst gemacht.

SALENSTEIN An der Bäuerinnenschule trifft man Frauen, die sich gänzlich voneinander unterscheiden, und doch haben viele etwas gemein. Die Mehrheit der Frauen ist entweder auf einem Bauernhof aufgewachsen – im Volksmund also echte «Buuremeitli» – oder ist mit einem «Buurebuebli» verheiratet und hat ihren spezifischen Arbeitsbereich auf dem Hof oder auswärts. Es gibt aber auch Frauen, die an meiner Seite die Bäuerinnenschule absolvieren und keinen direkten Bezug zur Landwirtschaft haben.

Ein solches Beispiel ist Sarah Roth, die aus den schönen Davoser Bergen, die einst meine Heimat waren, in den Thurgau reist. Wie auch bei einer ande-

ren Kollegin geht es ihr um eine Neuausrichtung. Nach einigen Jahren Büroarbeit ist sie bereit für eine Veränderung. Eine Veränderung, die sie näher an die Natur bringt, wodurch sie mehr Zeit draussen im Freien verbringen kann. Der gebürtigen Aargauerin ist auch der Bezug zu den Lebensmitteln, welche wir tagtäglich konsumieren, wichtig und sie interessiert es, woher diese stammen.

Wissen von Generationen

Als weiteres faszinierendes Kapitel nennt Sarah Roth Traditionen und das Wissen von Generationen, welches früher wie selbstverständlich innerhalb der Familie weitergegeben wurde. Heute ist das nicht mehr so, was

Sarah bedauert. Natürlich sind die Gründe für ihren Entscheid, die Bäuerinnenschule am Arenenberg zu absolvieren, vielschichtiger. Ich finde es interessant, dass wir so viele verschiedene Frauen in der Klasse haben und dass überhaupt kein Anspruch besteht, eine gewisse Zeit auf einem Hof gelebt zu haben, um hier quer einzusteigen. Die Bäuerinnenschule ist der erste Schritt. Das Lernen hat erst angefangen.

Convenience-Food

Im Kochen haben wir uns an ein spannendes Gebiet herangewagt: Convenience-Food. Damit sind vorverarbeitete Produkte wie Fertig-Lasagne und Pommes frites gemeint. Bevor Sie aber jetzt den Kopf schütteln und denken, ich sei doch eine Bäuerin und bereite alles frisch zu – auch Senf, Essig und mariniertes Fleisch gehören in die Kategorie Convenience-Food. Wir haben ein Experiment durchgeführt



Die Pastaherstellung will gelernt sein. Meine «Klassen-Gspänli» Debora Furer (links) und Mirjam Buhl geben sich alle Mühe, um formschöne Tagliatelle herzustellen. (Bild Sybille Roth)

Deshalb besuche ich die Bäuerinnenschule

Ich heisse Xenia Weder und bin 23 Jahre alt. Ich bin gerne in der freien Natur und führe tief gehende Gespräche mit Freunden. Aufgewachsen bin ich in Davos, habe dann in Küsnacht am Zürichsee das Gymi abgeschlossen und begonnen, an der Uni Anglistik und Biologie zu studieren. Das war mir dann aber zu theoretisch. Ich wollte am Leben teilhaben, und so jobbte ich im Service und in der Kinderbetreuung, bis ich vor Kurzem dann doch noch eine höhere Ausbildung abgeschlossen habe. An der Fachhochschule Winterthur machte ich den Bachelor als Übersetzerin. Inzwischen wohne ich am Bo-

densee in Romanshorn. Mein Verlobter wird in absehbarer Zeit seinen elterlichen Betrieb übernehmen. Weil wir eine gemeinsame Zukunft planen,

besuche ich jetzt die Bäuerinnenschule am Arenenberg. Jeden Monat berichte ich, wie es mir auf meinem Weg zur Bäuerin ergeht. xw



und Cannelloni, Tagliatelle und Ravioli selbst fabriziert. Am Mittag verglichen wir unsere selbst gemachten Menüs dann mit der Alternative: Fertigprodukte aus der Büchse oder der Packung. Obwohl ich zugeben muss, dass mir Büchsenravioli doch ziemlich gut schmecken, ist es doch ein himmelweiter Unterschied. Die selbst gemachten Ravioli sind nicht nur im Geschmack besser, sondern sättigen auch mehr. Mir persönlich gefällt auch der Gedanke, ein ganzes Menü mitsamt Sauce selbst zuzubereiten und zu wissen, was jetzt genau drin ist. Bei den Tagliatelle ging es mir persönlich aber so, dass ich den Unterschied nicht deutlich merkte. Nicht zu vernachlässigen ist nämlich auch der hohe Aufwand, welcher mit der Teigwa-

renherstellung verbunden ist. Das Resultat ist dann aber ein gutes Gefühl, das den Aufwand vielleicht wieder wettmacht.

Eine Frage der Zeit

Ich persönlich finde es wichtig, dass nicht nur Convenience-Food verzehrt wird. Ich habe mir aber eine persönliche Grenze gesetzt, die sich jeder selbst stecken muss. Ob jetzt selbst gemachte Tagliatelle oder nicht: Das ist eine individuelle Entscheidung aufgrund der persönlichen Überzeugung, und nicht zuletzt eine Frage der Zeit.

Die Weihnachtszeit ist vorbei, dafür ist der Arenenberg inzwischen eingesehnet. Es gefällt mir sehr gut auf dem Winterschloss und die Aussicht, die sich da bietet, ist phänomenal: gefrorene Bäume, der blaue See

und manchmal orange oder rosarot gefärbte Wolken am Himmel. Wenn wir Zeit haben, gehen wir am Mittag gerne auf einen kurzen Winterspaziergang. Das erfrischt uns und kühlt den Kopf vom buchhalterischen oder rechtlichen Morgen und bereitet uns auf den Nachmittag vor.

Freude am weissen Teppich

Wenn das Aus-dem-Koffer-Leben für mich nicht so stressig wäre, könnte ich mich wunderbar entspannen hier oben am Arenenberg. Aber die Freude lasse ich mir trotzdem nicht nehmen, und so erfreue ich mich an dem schönen weissen Teppich und an den vielen spannenden Erlebnissen, die ich vermutlich nicht so schnell wieder vergessen werde. Xenia Weder

Die beste Köchin mag es kreativ

«Landfrauenküche» / Mit ihren Enkeln zusammen erkocht die «Landfrauenköchin des Jahrzehnts» Iris Riatsch individuelle Kochbücher.

VNA Eigentlich will sie gar nicht die «Beste» der Landfrauenköchinnen sein. Doch Iris Riatsch aus Vnà ist es seit Samstag vergangener Woche. Sie wurde vom Publikum der Sendung «SRF bi de Lüt – Landfrauen Schweiz» zur «Landfrau des Jahrzehnts» gekürt. «Mein Leben verändert sich keineswegs, nur weil ich jetzt zur «Landfrauenköchin des Jahrzehnts» gewählt wurde», sagt die Bündnerin. «Alle Frauen der Landfrauenküche haben diesen Titel verdient.» Dass gerade sie zur besten Köchin der Sendung «SRF bi de Lüt – Landfrauen Schweiz» der letzten zehn Jahre erkoren worden ist, macht sie glücklich und zufrieden.

Medienrummel

Dieser Sieg bedeutet aber auch Medienrummel, viele Fragen, Antworten und Fotos. «Ich stehe nicht gerne im Rampenlicht», meint die gebürtige Zürcherin, welche schon vor 42 Jahren nach Vnà ins Unterengadin gezogen ist. Dort lebt sie zusammen mit ihrem Mann Domenic und ge-

niesst die Familien ihrer vier Kinder mit neun Enkeln. Iris Riatsch ist gelernte Schriftenhauerin und war, nachdem sie und ihr Mann den Betrieb dem Sohn übergeben hatten, zwölf Jahre als Biokontrollleurin im Kanton Graubünden unterwegs. Inzwischen ist sie im Ruhestand, genießt es, künstlerisch tätig zu sein, liebt ihren Garten und kocht fürs Leben gerne.

Von Bonus profitiert

«Vermutlich war es meine Kreativität, die mir zu diesem Sieg verholfen hat.» Sie habe versucht, ihr Menü mit verschiedenen Gemüsen und Farben so zu kreieren, dass das eigentlich «Normale» zu etwas Besonderem wurde. Ausserdem habe sie vermutlich auch ein wenig vom «Bündner-Bonus» profitieren können, da sie die einzige Bündnerin im Finale war. «Aber schliesslich war alles vom Glück abhängig. Denn gewinnen hätte jede der teilnehmenden Frauen können.» Kochen können sei übrigens ein Geschenk – und sie genieße es,

dieses weitergeben zu können. «Es macht mir grosse Freude, wenn dank meinen Rezepten ein bisschen Engadin und ein wenig Engadiner Kultur den Weg über die Grenzen unserer Region finden», meint Iris Riatsch. Dies sei auch der Hauptgrund gewesen, weshalb sie im Jahr 2015 am «Landfrauenkochen» teilgenommen habe.

Kochen mit Enkelkindern

Nach dem Rummel um die Landfrauenküche will Iris Riatsch die Zeit weniger hektisch verbringen: Dazu gehören lange Spaziergänge mit ihrem Hund, Ruhe finden, in sich gehen, um danach kreativ zu sein. Denn Iris Riatsch ist auch eine begnadete Malerin und Holzschnitzerin.

«Genau wie ich gelernt habe, Romanisch zu sprechen, habe ich gelernt, die Engadiner Rezepte zu kochen», sagt Iris Riatsch. Das gehöre sich so, wenn man eine neue Heimat habe. Iris Riatsch kocht aber auch internationale Gerichte und weiss, wie heute eine Grossmutter mit ihren Enkelkindern kocht. «Mein

Ziel ist es, dass jedes meiner Enkelkinder sein eigenes Kochbuch bekommt», erklärt sie. Dafür werde zusammen bestimmt, welche Gerichte gekocht werden, welche Zutaten es dazu braucht und wie diese am besten zubereitet werden. Die Kochvorgänge und die fertigen Gerichte werden fotografisch dokumentiert und vom «Bazegner» (romanisch für Grossvater) ins Romanische übersetzt und dann ins persönliche Kochbuch geschrieben.

Immer wieder dazulernen

«Dabei lerne ich immer wieder dazu», sagt Iris Riatsch lachend und erzählt von der «Reis-Pizza», welche einer ihrer Enkel kochen wollte. «Diese schmeckte sehr gut und bereichert nun auch meinen Tisch», sagt die stolze Grossmutter. Drei ihrer Enkelkinder besitzen inzwischen ihr eigenes Kochbuch. «Die anderen sind noch zu klein – aber auch sie werden sicher bald zu ihrem Buch kommen», verspricht die Bündnerin und freut sich schon jetzt auf die Arbeit.

Martina Fontana



Ob traditionell bündnerisch oder international: Iris Riatsch liebt es, in der Küche ihre Kreativität ausleben zu können. (Bild zVg)