



Der Randen-Flüsterer

Biobauer Peter Lüscher aus Holziken AG weiss geschickt auf die Bedürfnisse seiner Gemüsekulturen einzugehen. Dafür schlüpft er auch mal in die Haut einer Rande. Ursina Steiner

Seine Hände sind braun gefurcht, denn sie arbeiten oft in der Erde. Randen anbauen bedeutet für Biobauer Peter Lüscher, seine Erde kennen, riechen – und mit seinen Pflanzen fühlen. «Der Boden muss gesund, gut durchlüftet und lebendig sein, damit es den Randen wohl ist», sagt der Landwirt aus dem Suhrental. «Und wenn es ihr wohl ist, dann kann sie auch einen guten Geschmack entwickeln.» Wenn Peter Lüscher von sei-

nen Randen spricht, dann ist es, als erzähle er von einem Familienmitglied.

NÄHRSTOFFE VOM BODEN

Und wie in der Familie das Essen wichtig ist, so spielt es auch bei Lüschers Randen eine grosse Rolle. Wie sich die Rande ernährt, könne die Produktqualität stark beeinflussen, ist der Biobauer überzeugt. «Man ist, was man isst» gelte eben auch



für die Pflanzen draussen auf dem Feld. Darum hat sich Peter Lüscher für einen besonderen «Speiseplan» entschieden: Er düngt die Randen nicht – zumindest nicht direkt. «Meine Randen erhalten alle nötigen Nährstoffe über den Boden», sagt der Gemüseprofi stolz. Sein Trick: Nach der Ernte im Sommer oder Herbst sät er eine Gründüngung an. Das sind Pflanzen, die schnell den Boden bedecken und ihm Nährstoffe liefern. Auf die begrüneten Felder kommt vor dem Winter dann noch eine gute Ladung hofeigener Hühnermist und Rindergülle. «Die Gründüngung nimmt die Nährstoffe aus Gülle und Mist auf und speichert sie im Boden», erklärt der Biobauer. «So sind die Randen im folgenden Jahr immer gut versorgt.»

Peter Lüscher ist nicht nur ein Profi auf seinem Gebiet. Er ist auch ein Querdenker. Einer, der jede Theorie und jede Praxis hinterfragt, der ausprobiert, beobachtet und seine eigenen Schlüsse zieht.



Foto: Ursina Steiner (6)



Porträt

Seit der Übernahme 1999 bewirtschaften Barbara und Peter Lüscher (mit 5 Kindern im Alter von 9 bis 16 Jahren) ihren Betrieb nach den Richtlinien von Bio Suisse. In Holziken im Suhrental (AG) bieten die rund 25 Hektaren die Produktionsgrundlage für vielfältige Betriebszweige: Auf rund 12 Hektaren Land wachsen Getreidearten wie Dinkel und Weizen sowie Kartoffeln, Karotten, Zwiebeln, Randen und verschiedene Gründüngungen. Weitere 8 Hektaren sind Grünland. Sie dienen als Futtergrundlage für die 17 Mutterkühe und Auslauf für die 2000 Legehennen.

«Wenn der Boden gesund ist, brauche ich auch keine Bewässerung», sagt er. Seine Randen hätten so lange Wurzeln, dass sie in Trockenperioden ihr Wasser aus tieferen Schichten holen würden. Auch von welken Randenblättern lässt sich der Pflanzenkenner nicht gleich aus der Ruhe bringen. «Mit dem Gemüse ist es wie mit den Kindern», meint Peter Lüscher. «Wenn ich bei jeder Quängelei nach einem Schokoriegel nachgebe, fragen sie nur noch nach Schokolade.» Die welken Blätter seien die natürliche Reaktion der Rande auf Wassermangel. «Wenn ich ihr nicht gleich Wasser bringe, passt sie ihren Stoffwechsel der neuen Situation an und lernt damit umzugehen.» So wüssten seine Randen mit der Zeit, ihr Wasser selber zu suchen. So wie seine Kinder auch ein süsses Rüeblli schätzten – meist.

Wichtig beim Grossziehen von Randen und Kindern gleichermaßen sei, dass das Nest stimmt, meint Peter Lüscher. «Ich muss ihnen optimale Startbedingungen bieten – dann werden sie viel

leisten können.» Damit das Nest draussen auf dem Randenfeld stimmt, überlegt der Knospe-Bauer aus Holziken dreimal, bevor er mit einem Traktor ins Feld fährt. Er weiss: Ein verdichteter Boden führt zu weniger biologischer Aktivität, stirbt ab, beginnt zu stinken. «Und wenn schon der Boden stinkt, dann kann natürlich auch die Rande kein schönes Aroma entwickeln.»

600 STUNDEN JÄTEN

Besonders im zarten Alter benötigen Lüschers Sprösslinge viel Zuwendung. Bis ihre rotgrünen Blätter den Boden abdecken, bleibt den Unkräutern viel Zeit zum Wachsen. Rund 600 Stunden verbringen Peter und Barbara Lüscher jährlich mit dem Auszupfen der Unkräuter.

«Jäten ist alles andere als eine Arbeit, bei der man das Hirn ausschalten kann», findet Peter Lüscher. Es sei vor allem eine Kopfsache. «Wer mental genug stark dafür ist, kann von der eintönigen Arbeit durchwegs profitieren.» Man habe viel Zeit, um sich mit sich selbst zu befassen. Schon so manche neue Erkenntnis hätte er beim Jäten gewonnen, so manche neue Idee für seinen Hof gehabt, erzählt Peter Lüscher. «Wer hingegen psychisch nicht ganz stabil ist, der weiss mit dieser Eintönigkeit nicht umzugehen», meint er. «Das sind dann die Jäthilfen, die ununterbrochen drauflos sprechen oder schon nach wenigen Stunden über Rückenweh klagen – meist nur, weil sie sich nicht mit sich selbst befassen können.»

VERTRAUEN IN DIE SELBSTHEILUNG

Die Tage und Wochen auf der Jät-Liege – einem selbstfahrenden Solarmobil, auf dem Lüschers liegend das Unkraut zwischen den Kulturen heraus zupfen – beschränken sich auf die Monate April, Mai und Juni. Wenn die Randen auf den Dämmen genug gross sind, dass kein Licht mehr auf den Boden fällt, gibt die Unkrautbekämpfung nicht mehr viel zu tun.

Dank seinem Urvertrauen in die Selbstständigkeit seiner Sprösslinge wird Peter Lüscher auch bei einem Pilzbefall nicht gleich nervös. «Blattfleckenkrankheiten können der Rande manchmal arg zusetzen», erzählt er. «Die Pflanze ersetzt aber die befallenen Blätter durch neue gesunde.» Dafür habe sie genug Zeit: Von allen Gemüsekulturen hat die Rande eine der längsten Wachstumsphasen. Sie steht von Mai bis Oktober auf dem Feld. In ihrem langen Leben könne sie so manche Einbusse wieder wettmachen, ist Peter Lüscher überzeugt. Auch bei seinen Kindern sei das so: Sie verletzen sich manchmal arg – und die Wunden verheilen wieder.

REZEPT



RANDEN SAUER EINLEGEN

Biobäuerin Barbara Lüscher kocht jeweils grössere Mengen Randen aufs Mal und legt diese sauer ein. So hat die Familie über zwei Wochen frischen Randensalat.

Sud für 3 kg Randen:

½ lt Rotwein; ½ lt Bouillon; 5 dl Essig; 1 Lorbeerblatt; 4 Nelken; Salz; Pfeffer

Zubereitung:

Alles zusammen aufkochen und heiss über die gekochten, geschälten und geschnittenen, bzw. geraffelten Randen giessen. Die Randen müssen ganz mit dem Sud bedeckt sein. Zugedeckt kann der Salat in einem Steinzeuggefäss oder einer Schüssel im Keller oder Kühlschrank ein bis zwei Wochen aufbewahrt werden.

Der Salat kann pur oder beispielsweise mit Zwiebeln oder Kümmel genossen werden. Wer den Salat für ein ganzes Jahr haltbar machen will, füllt die noch heissen Randen in sterilisierte Einmachgläser und übergiesst sie mit dem kochenden Sud.

Peter Lüscher weiss, was seine Randen benötigen, um gut zu gedeihen.



«Superfood» von Schweizer Äckern
Die Rande gilt mit ihrem hohen Gehalt an Nahrungsfasern, Mineralsalzen und Vitaminen als eines der gesündesten Wintergemüse. Reich an Eisen, Kalium und Folsäure wirkt die rote Powerrübe blutreinigend; sie entsäuert den Organismus, senkt den Bluthochdruck und regt den Stoffwechsel an. Ihre strahlend rote Farbe hat die Rande dem Betanin zu verdanken – einem Farbstoff, dem eine stimmungsaufhellende und leistungsfördernde Wirkung nachgesagt wird. Am meisten profitieren Sie von der Power der roten Knolle, wenn Sie diese in Bio-Knospe-Qualität einkaufen und roh geniessen. Über 90% der Schweizer Randen werden vorgekocht vermarktet. Rohe Randen finden Sie auf Wochenmärkten oder im Bio-Hofladen. Eine Übersicht dazu bietet Ihnen die Webseite www.knospe-hof.ch.

ERNTEN, WANN DIE RANDE ES WILL

Peter Lüschers Randen-Flüsterer-Eigenschaften kommen ihm auch bei der Suche nach dem idealen Erntezeitpunkt zugute. In diesem Herbst sah schon alles nach Ernte aus: Die Randen waren gross und das Wetter gut. In der Region machten sich die Kollegen auf ihren Erntemaschinen an die Arbeit. Der Biobauer aus Holzikon hingegen schaute genau hin, versetzte sich in die Situation der Rande – und wartete noch zu. Die warmen Tage im September hatten die Pflanzen nochmals zum Wachstum angetrieben. «Die Randen wollten wachsen – sie zu diesem Zeitpunkt aus dem Boden zu ziehen, wäre einer Vergewaltigung gleichgekommen», erzählt Peter Lüscher und erklärt: «Wenn sich die Rande für die Winterruhe zurückzieht, lässt sie die äusseren Blätter absterben und produziert kaum mehr



neue.» Dann habe sie den meisten Zucker in die Wurzeln eingelagert. Peter Lüscher richtet seine Ernte wann immer möglich nach den Randen, obschon er vom Markt nicht immer dafür belohnt wird. Aber er weiss aus Erfahrung, dass eine Rande, die ihr Wachstum abgeschlossen hat, am süssesten und aromatischsten schmeckt. Und schliesslich wolle er als Bio-Knospe-Produzent qualitativ herausragende Produkte auf den Markt bringen.

Biologische Weihnachten

Foto: Bio Suisse



Karin Nowack
Ist Umweltnaturwissenschaftlerin ETH und arbeitet bei Bio Suisse in der Unternehmenskommunikation und in Nachhaltigkeitsprojekten. Sie beantwortet Ihre Fragen zu Biolebensmitteln.

Gibt es biozertifizierte Weihnachtsbäume?

Ja, rund 10 Prozent der Schweizer Weihnachtsbäume sind biozertifiziert. Sie finden Knosp-Christbäume zum Beispiel bei Coop, auf einzelnen Märkten oder direkt beim Produzenten. Knosp-Christbäume stammen ausschliesslich aus Schweizer Kulturen. Somit haben sie nur einen kurzen Transportweg und einen geringeren CO₂-Fussabdruck als Bäume aus dem Ausland.

Was ist an einem Tannenbaum Bio?

Die Bio-Tännlein wachsen in Kulturen im Wald oder auf Kulturland, die gemäss den Grundsätzen des Biolandbaus gepflegt werden. Auch hier setzen Knospbauern auf ein intaktes ökologisches Gleichgewicht. Im Gegensatz zum konventionellen Weihnachtsbaum-anbau dürfen keine chemisch-synthetischen Pestizide wie Unkraut- oder Insektenvertilgungsmittel eingesetzt werden. Bio-Bäume sind oft etwas blasser, da sie keinen synthetischen Dünger bekommen. So wachsen die Tännchen langsam, aber gesund heran. Rottannen brauchen vier bis fünf Jahre bis zum Verkauf, Nordmantannen sogar bis zu neun Jahren. Die Pflege ist aufwändig, so muss der Unterwuchs oft von Hand gepflegt werden. Der Zusatzaufwand führt auch zu einem höheren Preis.

Mich stört es, die Tanne nach kurzer Zeit wegzuerwerfen. Ist ein Weihnachtsbaum zum Mieten oder eine Plastiktanne ökologischer?

Wenn die Tanne zum Mieten biologisch und aus der Region sowie das Wiedereinpflanzen möglich sind, ist sie ökologischer. Ein Plastikweihnachtsbaum wird ökologisch erst sinnvoller, wenn er mindestens 16 Jahre verwendet wird. Die normalen Weihnachtsbäume können in Zoos oder in Tierparks als Futter verwendet oder kompostiert werden. So werden sie in den natürlichen Kreislauf zurückgeführt.

Haben Sie auch eine Frage zu Bioprodukten?

Schreiben Sie uns an konsumentenfragen@bio-suisse.ch
www.bio-suisse.ch



Biogans

Bezugsquellen für Weihnachtsgänse oder -enten aus biologischer, artgerechter Haltung finden Sie hier:

www.weidegans.ch/
<http://www.wendelinhof.ch/weihnachtsgefluegel/>
www.knospehof.ch -> Stichwort Ente oder Gans

Wo auch der Samichlaus die Nüsse holt

Ein goldener Herbsttag in Goldingen SG: Erwin Oberholzers Bäume setzen da und dort Farbtupfer in das kleine Tal mit Sicht auf einen Zipfel Zürichsee. Dieses Jahr sorgte die Baumnussernte für Biofarm für etwas weniger Arbeit. Sabine Lubow

An die 270 Kilo Baumnüsse tragen die Bäume vom Hubertingerhof in guten Jahren. Das älteste Exemplar dieses St. Galler Biobetriebs an der Grenze zum Kanton Zürich zählt über 120 Jahre. Seit einigen Jahren wachsen hier Tafel- und Verarbeitungsnüsse für Biofarm. Über 20 Schweizer Biobauernfamilien liefern ihre Ernte regelmässig an die Genossenschaft. «Es sind jedes Jahr immer wieder sehr unterschiedliche Mengen, denn Nussbaumblüten sind gar frostempfindlich», erklärt Hans-Ruedi Schmutz, Leiter Obstcenter. Erwin Oberholzers Bäume stehen auf 650 m.ü.M., und der Ertrag fällt diesmal spärlich aus. Seit ein paar Jahren spielt das Wetter

seine Streiche. «Noch nie habe ich Ende März das Vieh so früh auf die Weide lassen können wie im 2017 und noch nie so spät auf die Hochweide», stellt er fest. Den schon fast sommerlichen Temperaturen im März war ein umso heftigerer Kälteeinbruch gefolgt. Erst nach Mitte Mai konnte Erwin Oberholzer seine Herde – eine prächtige, robuste Mischung aus Galloway-Angus-Kühen – auf den fast 400 Meter höher gelegenen «Chrinnen» hinaufbringen. Ihre Sommerweide mit frischem Gras, Kräutern und Blumen oberhalb von Goldingen lag lange noch im Winterschlaf. Die erfrorenen Nussbaumblüten aber konnte auch der schönste Sommer nicht mehr retten.

VIELSEITIGKEIT GEFRAGT

Erwin Oberholzer ist kein Jammerer. Vielseitigkeit ist ihm wichtig – auf dem Betrieb wie in der Natur. Er ist Realist und weiss, dass seine Kühe und die Vermarktung von deren Fleisch ein wichtiges Standbein bleiben. Daneben pflegen er und sein Vater zahlreiche Obstbäume. Den Baumnüssen wird der Goldinger trotz unregelmässiger Ernteerfolge weiterhin eine Chance geben: mit dem Erhalt des alten Baumbestands und neu gesetzten Bäumen. Biofarm unterstützt ihn dabei: «Die Zusammenarbeit zwischen uns ist unkompliziert, ich kann einfach anrufen, und es klappt», so seine



Erfahrungen. Nach der Ausbildung an der landwirtschaftlichen Winterschule in Pfäffikon SZ war Erwin Oberholzer mit seiner Familie in den vom Vater erstandenen Hubertingerhof gezogen.

Mit der Betriebsübernahme standen zahlreiche Erneuerungs- und Veränderungsarbeiten und ein Umbau des renovationsbedürftigen «Heimet» an. In der Folge entschlossen sich Oberholzers zum Biolandbau. «Dass die mit Saugülle besprühten Wiesen zum Beispiel Antibiotikarückstände im Gras aufweisen, muss einem schon zu denken geben», erklärt er unter anderem die Umstellung. «Erwin ist Bauer mit Leidenschaft», ergänzt seine heutige Lebensgefährtin Esther Schai. Der natur- und tierliebenden Zürcherin ist nicht nur der gepflegte Vorgarten zu verdanken. In das denkmalgeschützte Haus hat sie mit viel Geschick eine heimelige Atmosphäre gezaubert.

20 JAHRE UND NOCH MEHR...

Ab zehn Jahren trägt ein Nussbaum Früchte, braucht 20 Jahre bis zum Vollertrag und 50 Jahre bis zur Holzreife. Bis zu 160 Jahre alt kann er werden. Mit verschiedenen Sorten setzen Landwirte ein Zeichen für langfristiges Handeln und fördern die Vielfalt unserer Kulturlandschaft. Die Baumnuss (auch Walnuss oder Welschnuss) ist im September-Oktober reif, wird aus ihrem grünen/schwarzen Schalenrest entfernt, sofort gereinigt und bei max. 28°C getrocknet.



STALL UND FELDER GANZ NAH

Mit seinen 88 Jahren ist auch Vater Thomas Oberholzer auf dem Hof stets voll dabei. Früher hatte er im Dorf einen Kleinbetrieb bewirtschaftet, auswärts gearbeitet, sich sehr für Gemeinde und Vereine engagiert. Etwas verschmitzt hört er zu, wie der Sohn über die Selbstständigkeit spricht, die ihm seine Arbeit mit der Natur gibt – froh darüber, nicht wie andere Bauern kilometerweit fahren zu müssen, weil die Felder weitab vom Hof liegen. Der Vater erinnert sich: Seine verstorbene Hildi verwendete für ihre feinen «Birewegge» die Baumnüsse, und der Samichlaus holte gerne welche, bevor er bei den Goldinger Kindern die Runde drehte. «Die Eichhörnchen und die Krähen holen sie auch», sagt er lachend, «lassen sie zum Öffnen fallen, und sie rollen die Strasse hinunter.» Rasch steht er auf. Vor dem Haus auf der Wiese wartet das Emd. Es gibt zu tun, bevor der Regen kommt.

*Biohof Hubertingerhof
Erwin Oberholzer (1964)
und Esther Schai (1965);
Raphael, David, Franziska;
Vater Thomas Oberholzer
(1929);
Hofübernahme: 1993;
Umstellung auf Bio-Knos-
pe 1996; Landwirtschaft-
liche Nutzfläche:
27 ha; 10 Nussbäume;
110 Hochstamm-Obst-
bäume (Birnen und Äpfel);
Naturwiesen, Mager-
weiden; Moor mit Biotop;
80 Galloway-Angus-
Rinder (Bio-Weide-Beef);
Pensionspferdeplätze*



zvg (3)

EIN GE-NUSS, DASS ES KRACHT

Baumnüsse sind seit Jahrtausenden geschätzt als Backzutat. Durch ihren intensiven Geschmack eignen sie sich bestens in Salaten, Saucen oder als Snack. Dank ihrem hohen Omega-3- und Omega-6-Fettsäuregehalt decken schon 50g unseren Tagesbedarf an diesen wichtigen Fettsäuren. Entsprechend gesund und sehr aromatisch ist auch Nusskernöl. Ein paar Tropfen zu Gemüse oder Pasta... oder auf Vanilleglace: ein Ge-Nuss!



«Ich möchte Einzigartiges anbieten»



Georges Püntener, handwerklicher Verarbeiter von Spezialitäten-Essig aus Sursee LU.

Georges Püntener ist überzeugt vom Mehrwert der Knospe: Für die Natur, für seine Kundschaft und für sich. Unter dem Namen Traumgenuss vertreibt er mit raffinierten Geschmacksnoten veredelte Apfelessige. Vier seiner sieben Sorten wurden mit der Bio-Gourmet-Knospe 2017 ausgezeichnet. Tanja Hoch, Bio Suisse



Foto: Traumgenuss (2)

Herr Püntener, seit wann sind Sie Knospe-Lizenznehmer?

Ich bin Knospe-Lizenznehmer seit 2015. Ich habe Traumgenuss von Anfang an als biologisches Unternehmen geplant. Es war ein Traum, solche Genussprodukte zu realisieren. Und so wurde der Traum zum Genuss und daraus ist der Name entstanden.

Worin sehen Sie für sich den Mehrwert der Knospe?

Ich bin Knospe-Lizenznehmer aus Überzeugung. Ich möchte unsere Kundschaft mit einem geschmacklich einmalig veredelten Essig überraschen. Mit der Herstellung sollen weder Natur noch Gesundheit unnötig mit chemischen Rückständen belastet werden. Bei dieser Überzeugung, der hohen Qualität und der handwerklichen Verarbeitung sind die Kunden auch bereit, den Mehrpreis zu bezahlen.

Gibt es bei der Herstellung Ihrer Essige etwas Besonderes zu beachten?

Ich achte auf eine möglichst hohe Qualität und sorgfältige Verarbeitung der verschiedenen Rohstoffe. Ich weiss, dass sie so frisch wie möglich sind und woher sie kommen. Gerade zu den regionalen Pro-

duzentinnen und Produzenten pflege ich persönliche Kontakte. Während der Lagerungszeit beobachte ich die Essige sorgfältig und halte alle Hygienevorschriften ein.

Welche Produkte stellen Sie her?

Bis anhin veredelten Apfelessig in den Sorten Himbeer, Cassis, Rosmarin, Randen, Kaffee, Ingwer und Zitrone. Die Sorten Cassis, Rosmarin, Ingwer und Randen wurden dieses Jahr mit der Bio-Gourmet-Knospe ausgezeichnet. Diese entsprechen laut Bio Suisse «höchsten geschmacklichen Anforderungen». Das freut mich sehr und macht mich auch stolz.

Wie entwickeln Sie die verschiedenen Sorten? Wie sind Sie beispielsweise auf die Veredelung mit Kaffee gekommen?

Ich stelle bewusst Nischenprodukte her und möchte Einzigartiges anbieten. Der Findungsprozess ist jeweils lang. So probiere ich die verschiedensten Kombinationen in diversen Intensitäten aus. Im Keller lagern viele Test-Essige, die ich kritisch degustiere und danach beurteile, wie einmalig und vielfältig ich sie einsetzen könnte. Ungewöhnliches wie der Kaffee-Essig interessiert mich sehr. Kreativität in der Küche ist heute sehr gefragt.



BIOGOURMET

Bio Suisse zeichnet jedes Jahr Bio-Produkte, die höchsten geschmacklichen Anforderungen entsprechen, mit dem Zusatz «Bio-Gourmet-Knospe» aus. Besonders herausragende Produkte erhalten zudem eine Sonderauszeichnung. Die prämierten Produkte sind hier zu finden:

www.bio-suisse.ch >

Konsumenten > Knospe-Produkte > Bio-Gourmet-Knospe

Wie kann ich gerade diese sehr spezielle Kombination anwenden?

Der Kaffee-Essig ist besonders in der Dessert-Küche interessant und bringt die Leute zum Staunen. Sehr empfehlenswert ist Panna Cotta mit Kaffee-Essig. Auch in der Fleischsauce hinterlässt er einen raffinierten Geschmack. Am besten probiert man einfach aus. Auf meiner Website www.traumgenuss.ch findet man zu jedem der Essige mindestens ein Rezept.