

**Media Relations**

Tel direkt	+41 44 305 50 87
e-mail	mediarelations@sf.tv
Internet	www.medienportal.sf.tv

## **Die sieben Folgen von «SF bi de Lüt – Landfrauenküche»**

### **28. August 2009 / Heidi Ineichen aus Wolfhalden AR**

Die erste Reise führt die Landfrauen zu Heidi Ineichen nach Wolfhalden im Kanton Appenzell Ausserrhoden. Die Gemeinde liegt über dem Bodensee zwischen Heiden und Walzenhausen. Zusammen mit ihrem Mann Peter und den fünf Kindern lebt Heidi auf dem Hof etwas ausserhalb des Dorfes. Die Landfrau liebt ihre grosse Familie und die Arbeit auf dem Bauernhof. Das Appenzellerland ist ihre Heimat, und täglich geniesst sie die Aussicht auf den Bodensee und die weite, offene Landschaft.

Heidi Ineichen kocht als Erste der sieben Gastgeberinnen viele Spezialitäten aus ihrer Region. Selbermachen ist Trumpf, und aus Einfachem etwas Gutes zu machen, das ist ihre Kochphilosophie. In ihrem Dreigangmenu tischt Heidi für ihre Kolleginnen Appenzeller Chäsflade, ein Appenzeller Schnitzel gefüllt mit Mostbröckli, Siedwurstbrät und natürlich Appenzeller Käse auf.

### **4. September 2009 / Elisabeth Raaflaub aus Gstaad BE**

Elisabeth Raaflaub und ihr Mann Ernst sind in der sechsten Generation Bauern auf dem Bächlihof in Gstaad. Sie betreiben Milchwirtschaft und sind den Sommer über auf der Alp. Die Zahlen zum Alpbetrieb: 50 Kühe, ein Dutzend Schweine, täglich 1000 Liter Milch und 90 Kilo Alpkäse.

«SF bi de Lüt» schaut Elisabeth und Ernst Raaflaub während einer Woche über die Schulter – beim Käsen, bei der Fütterung ihrer schottischen Hochlandrinder, bei einem Ausflug in die grandiose Bergwelt zwischen Berner und Waadtländer Alpen und natürlich bei den Vorbereitungen für das Landfrauen-Essen. Elisabeth Raaflaub ist im Waadtland aufgewachsen, ihr Essen ist eine Mischung aus Berner Bodenständigkeit und welscher Raffinesse.

Wie kommt ein exotisches Gewürz in eine Spezialität des Saanenlandes, wie schmeckt ein Saurer Mocken vom schottischen Hochlandrind, und – vor allem – wie kocht man das gute Stück Fleisch, damit es am Schluss zart ist wie Butter? Diese und andere Fragen werden in der «Landfrauenküche» aus dem Berner Oberland beantwortet.

### **11. September 2009 / Heidi Schmid aus Menzingen ZG**

«SF bi de Lüt» ist eine Woche lang zu Besuch auf dem Gubel mit Blick über das Zugerland und guckt dabei Heidi Schmid in den Kochtopf: bodenständig, farbenfroh und einfach - so kocht sie. Heidi kann



mit ihrem panierten Geisskäse, dem Kalbsragout und dem selbstkreierten Gubelkrופן-Parfait bei den anderen Landfrauen punkten. Heidi und Benedikt Schmid haben den stattlichen Hof auf dem Gubel bei Menzingen ZG seit 13 Jahren in Pacht und in einen modernen Bergbauernbetrieb verwandelt: Die Kühe stehen in diesem Stall auf Sand, und auf 900 Metern über Meer ist es der Familie Schmid gelungen, gutes und sogar ertragreiches Getreide anzupflanzen. Ausserdem müssen täglich 100 Geissen gemolken werden. Trotzdem bleibt für die Familie Zeit, einen Pedalo-Ausflug auf dem Ägerisee zu unternehmen.

### **18. September 2009 / Veronika Oswald aus Näfels GL**

Kalblerwurst und Netzbraten, das sind die Spezialitäten, die man aus dem Glarnerland kennt. Doch Veronika Oswald weiss, dass ihre Familie diese nicht mag, und was die Familie nicht isst, das kocht sie auch nicht für das Wettessen der Landfrauen.

Das bedeutet für Veronika: mit anderen Zutaten tüfteln. Wie viel vom geschmacklich aufdringlichen Ziger mag es zum hofeigenen Fleisch leiden, wie kann Veronika die Gewürzmischung Mägensträs verwenden und wo die farbigen Glarnertücher einflechten?

### **25. September 2009 / Priska Abegg aus Steinerberg SZ**

Priska Abegg ist 36 Jahre alt, gelernte Charcuterieverkäuferin und Floristin, Mutter von drei Buben. Seit ihrer Heirat mit Peter Abegg lebt sie auf dem Hof im Steinerberg. Es ist ein kleiner Betrieb: zehn Kühe, einige Rinder zur Aufzucht sowie Mastkälber. Zehn Hektar Land werden hier bewirtschaftet, an meist sehr steilen Lagen, durchsetzt mit grossen Felsblöcken aus Nagelfluh. Hier am Ausläufer des Rossberges, wo vor 200 Jahren der Berg kam und auf das Dorf Goldau hinunter donnerte, da wird man bei tagelangen Regenfällen schon etwas unruhig. Die Vergangenheit des Bergsturzes ist in der Region allgegenwärtig. Auf dem Ausläufer des Bergsturzes liegt heute der Tierpark Goldau, Wiesen und Matten in der Region sind mit Steinen durchsetzt.

Priska Abegg steht inmitten einer wunderbaren Blumenpracht in ihrem Garten, die Arme in die Hüften gestemmt. Ihr Blick schweift zur Rigi hinüber, lässt den Blick wandern über Rigi-Hohfluh zum Fronalpstock. Und dann sagt sie: «Zu Beginn meiner Ehe mit Peter, als ich vor zehn Jahren in den Steinerberg gezogen bin, hätte ich diese Felswände am liebsten wegsprengen lassen! Es war mir ein bisschen zu eng. Jetzt habe ich mich an die Berge gewöhnt, und sie gefallen mir.»

### **2. Oktober 2009 / Christine Halder aus Hallau SH**

«SF bi de Lüt» besucht Christine Alder mit ihrem Mann René, den vier Kindern Jasmine, Simone, Ramona und Pirmin sowie ihren Schwiegereltern Annemarie und Hans Alder an einem der schönsten Plätze oberhalb der Rebbaugemeinde Hallau SH. Ihr Zuhause ist der Berghof auf dem Hallauerberg im Klettgau.

Die zwei Generationen führen zusammen einen gut 40 Hektar grossen Ackerbau-, Grünland- und Rebbaubetrieb. Auf ihrem Grundstück befindet sich aber auch ein historisches Gebäude, die 1833 erbaute Armenanstalt. Dieses Heim haben Alders in ein Ferienhaus umgewandelt, und nun verbringen



dort Familien und Gruppen aus dem In- und Ausland ihre freien Tage, darunter auch viele behinderte Personen. «SF bi de Lüt» begleitet Christine Alder während einer Woche und schaut zu, wie sie sich den Herausforderungen ihres Alltags, aber auch den Vorbereitungen für das Landfrauenessen stellt.

### **9. Oktober 2009 / Diana Tscherry aus Agarn VS**

Diana Tscherry lebt mit ihrem Mann Remo und der jungen Bernhardinerhündin Anita auf dem Leenuhof, einem Bauernbetrieb etwas oberhalb des Dorfes Agarn im Rhonetal. Eröffnet wird das Landfrauentreffen draussen in der Natur mit einem Crashkurs in Raclettestreichen an einer Feuerstelle.

Raclette, Fendant, Safran, Roggenbrot und Aprikosen – diese kulinarischen Gaumenfreuden sind eng mit dem Wallis verbunden. Nicht nur die imposante Bergwelt mit den vielen Viertausendern, sondern auch das milde Klima machen das Wallis zu einer aussergewöhnlichen Region der Schweiz.

Zum Wettbewerbsessen tischt Diana ihren Gästen Tomatencrèmesuppe mit selbstgebackenem Safranbrot auf. Das Eringer Filet im Mürbeteig zum Hauptgang stammt von den eigenen Kühen. Natürlich darf eine Aprikosen-Surprise zum Dessert für die Walliser Kandidatin auf keinem Fall fehlen.

### **16. Oktober 2009 / Finalsending auf dem Ballenberg**

Die letzte Sendung der dritten Staffel steht ganz im Zeichen des gemeinsamen Feierns und Geniessens. Welche der sieben Kandidatinnen geht dieses Jahr als Siegerin aus dem Wettbewerb «Landfrauenküche» hervor? In der Finalsending auf dem Ballenberg im Berner Oberland lüftet Nik Hartmann das grosse Geheimnis.

Zum letzten Mal treffen sich die sieben Landfrauen und Bäuerinnen zu einem Kochfest. Auf der Heubühne des Hauses Ostermundigen auf dem Ballenberg stellen sie sich ein letztes Mal vor der Fernsehkamera in die Küche – diesmal aber nicht mehr in Konkurrenz zueinander, sondern bei einem fröhlichen gemeinsamen Kochevent, ohne Leistungsdruck und Punktvergabe. Jede Bäuerin bringt typische Produkte aus ihrer Region mit, und so entsteht ein interkantoniales Dreigangmenu.

Durch die Sendung führt «SF bi de Lüt»-Moderator Nik Hartmann. Er schaut den Köchinnen über die Schultern und legt da und dort selber Hand an. Gemeinsam mit den Landfrauen hält er auch Rückblick auf sieben bewegende Wochen - eine Rückschau mit viel Wehmut, weil diese eindrücklichen Geschichten und Bilder rund um die regionaltypische Küche schon wieder vorbei sind. Und als Höhepunkt der Sendung kann Nik Hartmann die Siegerin der Landfrauenküche 2009 bekannt geben.

Auch die musikalischen Darbietungen in der Sendung stehen ganz im Zeichen der Landfrauen. Aus dem Appenzellischen reisen die Sioux auf den Ballenberg und besingen nach Country-Art den Heuet, während das Trio Eugster mit einem Medley allerlei Kulinarisches aufischt.