

REZEPT

Schnelle Mousse au Chocolat

Mittlerweile sind einige Menschen gegen das Coronavirus geimpft und die Einschränkungen nicht mehr so drastisch. Gut möglich also, dass sich wieder einmal Gäste ankündigen. Da es auf dem Bauernhof im Sommer viel zu tun gibt, ist es gut, wenn man da ein Dessert kennt, das schnell zubereitet ist. Zum Beispiel das schnelle Schoggimousse. **Zubereitungszeit:** 20 Minuten. **Kühlzeit:** 1 Stunde. **Zutaten für 4 Personen:** 150 g Milchschokolade oder dunkle Schokolade, gehackt; 2 Eigelb; 1 EL Zucker; 2 Eiweiss, steif geschlagen; 1,5 dl Rahm, steif geschlagen; 50 g Schokolade, zum Garnieren. **Zubereitung:** 1. Schokolade im Wasserbad schmelzen. Das geht so: Wenig Wasser in einer Pfanne bis kurz vor dem Siedepunkt erhitzen. Wasser soll nur dampfen, nicht kochen. Schokolade in eine Schüssel (kein Kunststoff) geben, deren Durchmesser grösser ist als der Durchmesser der Pfanne. Schüssel auf die Pfanne stellen. Schokolade langsam schmelzen lassen. 2. Eigelb und Zucker schaumig rühren, bis die Masse hell ist. Erst Eischnee, dann Schokolade beigegeben. Sofort sorgfältig zusammen unter die Eigelbmasse ziehen, damit die Schokolade nicht fest wird. Rahm darunterziehen. Mindestens 60 Minuten kühl stellen. 3. Mit einem Küchenmesser Späne von der Schokolade schaben, Mousse damit garnieren. *mgt*



MEHR REZEPTE

Das Rezept wurde von Swissmilk zur Verfügung gestellt. Mehr kulinarische Tipps, eine Menge Wissenswertes über Milch und Ernährungsinformationen finden Sie unter dieser Adresse: www.swissmilk.ch.

Mehr als 8000 Rezepte finden Sie unter: www.swissmilk.ch/rezepte.

BADESICHERHEIT: Beim Spass im Wasser gibt es einiges zu beachten

«Schwimmen muss man können»

Es gibt kaum Schöneres als die Abkühlung im Wasser an heissen Tagen. Es kann aber auch gefährlich sein. Schwimmen ist kein Sport, sondern eine Lebensnotwendigkeit, sagt Gabriella Colombo, Präsidentin des INVSCH.

JULIA SPAHR

Wir haben sehnlich auf ihn gewartet. Nach dem entbehrungsreichen letzten Jahr und den kalten, regnerischen vergangenen Wochen ist endlich der Sommer da. Die Temperaturen sind so hoch, dass sich alle glücklich schätzen können, die Abkühlung im Wasser finden.

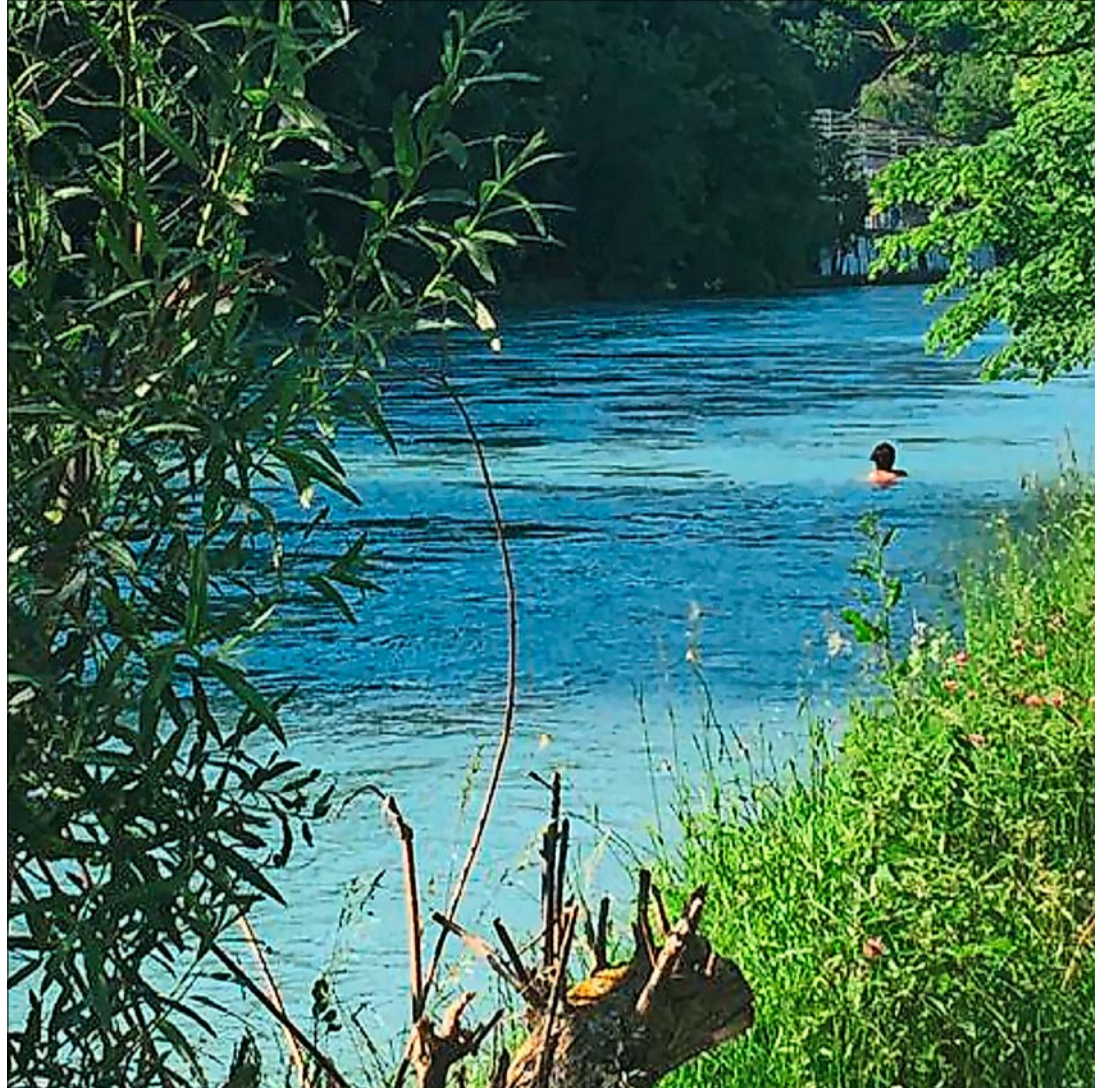
Der Spass hat aber eine Kehrseite. Wie die Schweizerische Lebensrettungs-Gesellschaft (SLRG) in einer Medienmitteilung schrieb, sind letztes Jahr in der Schweiz 46 Menschen ertrunken. 25 davon in Flüssen oder Bächen, 19 in Seen, eine Person im heimischen Pool und eine im Planschbecken.

Schön, aber gefährlich

Offene Gewässer sind also die gefährlichsten. Zudem äussert die SLRG ihre Besorgnis darüber, dass Flüsse momentan einen sehr hohen Wasserstandpegel hätten. Sie rät deshalb vom Aufenthalt in Flüssen und Bächen ab. «Wir raten den Menschen, sich an sicheren Orten dem Wasserspass zu widmen oder noch etwas zu warten», wird Reto Abächerli, SLRG-Geschäftsführer, in der Medienmitteilung der Gesellschaft zitiert. Und wo auch immer man bade, gelte es, die Regeln zu beachten (siehe Kasten).

«Es ist kein Sport»

In der Unfallverhütung beim Wassersport engagiert sich auch Gabriella Colombo-Herzog (Bild links). Sie ist Präsidentin des Internationalen Verbands Schwimmschulen (INVSCH). Aus ihrer Sicht gibt es in der Schweiz – und weltweit – noch sehr viel zu tun, wenn es um Prävention und Unfallverhütung geht. Sie ist zwar froh, dass Schwimmen bei uns seit Ein-



Schwimmen im Fluss ist zwar schön, kann aber gefährlich sein. (Bild: zvg)

BADEREGELN FÜR ERWACHSENE

- Kinder nur begleitet ans Wasser lassen – kleine Kinder in Griffnähe beaufsichtigen.
- Nie alkoholisiert oder unter Drogeneinfluss ins Wasser gehen.
- Nie mit vollem oder ganz leerem Magen schwimmen.

- Nie überhitzt ins Wasser springen. – Der Körper braucht Anpassungszeit.
- Nicht in trübe oder unbekannte Gewässer springen! – Unbekanntes kann Gefahren bergen.
- Luftmatratzen und Schwimmhilfen gehören nicht ins tiefe

Wasser. – Sie bieten keine Sicherheit. • Lange Strecken nie alleine schwimmen. – Auch der besttrainierte Körper kann eine Schwäche erleiden. *mgt*

Quelle: www.slr.ch

führung des Lehrplans 21 zum Unterricht gehört, betont aber, dass Schwimmen nicht in erster Linie als Sport angesehen werden dürfe. «Man muss nicht Fussball spielen können, um zu überleben. Schwimmen in bestimmten Situationen dagegen schon», sagt sie.

Bessere Ausbildung

Seit 26 Jahren engagiert sie sich deshalb im Bereich der Prävention und Unfallverhütung beim Schwimmen. Sie bietet Kurse für Menschen jeden Alters, auch mit körperlichen Ein-

schränkungen, an. Zum Beispiel in einer Intensivwoche vom 9. bis 13. August im Freibad Ebnat-Kappel SG und nächsten Monat auf Mallorca in einem Familienhotel.

Dabei setzt sie auf den Ansatz, dass Menschen direkt im tiefen Wasser schwimmen lernen sollen. Sie hat dazu schon drei Bücher geschrieben, will hier aber keine Angaben zur praktischen Durchführung machen, das solle man nicht auf eigene Faust üben, sondern idealerweise eine INVSCH-Weiterbildung machen. Sie sagt aber, dass sie

vom Ansatz überzeugt sei, weil Kinder, «die von Anfang an im tiefen Wasser schwimmen lernen, später sicherer sind und in unvorhergesehenen Situationen Ruhe und den Überblick bewahren.»

Andere Ausbildung

Colombo weist zudem auf die grosse Verantwortung von Lehr- und Fachpersonen Schwimmen hin. Ihrer Ansicht nach sind die Aus- und Weiterbildungskurse, die diese machen, nicht ausreichend. Sie und der Verband INVSCH fordern deshalb, dass

eine Fachperson Schwimmen eine vierjährige Berufslehre absolvieren und mit einem eidgenössischen Fähigkeitszeugnis (EFZ) abschliessen soll.

Nur mit einer solchen Ausbildung könne aus ihrer Sicht der Verantwortung, die eine Fachperson fürs Schwimmen trägt, Rechnung getragen werden. Und nur so könne eine sinnvolle Prävention-Unfallverhütung getätigt werden.

www.verbandsschwimmschulen-vs.ch

BADEN MIT KINDERN

• Geniessen Sie mit Ihrem Kind möglichst frühzeitig die Wassergewöhnung, natürlich unter Spiel, Anleitung und Aufsicht. Viele Institutionen mit Angeboten zur Wassergewöhnung unterstützen Sie dabei. Frühzeitiges Schwimmenlernen ist ebenfalls eine ideale Vorbeugung gegen gefährliche Situationen.

• Behalten Sie Ihr Kind stets unter Aufsicht. Wollen Sie sich entspannen, so sprechen Sie sich ab, wer auf die Kinder aufpasst.

• Ist Ihr Kind unauffindbar, so suchen Sie zuerst an Orten mit Wasser (Biotop, Bach, Teich, Wassertonne, Planschbecken usw.). Sollte Ihr Kind ins Wasser gefallen sein, so ist die Zeit für Hilfe äusserst knapp (nur einige Minuten).

• Schon eine geringe Wassertiefe von einigen Zentimetern kann für ein Kleinkind gefährlich sein. Geraten kleine Kinder mit dem Kopf unter Wasser und sind sich das nicht gewohnt, so werden sie nicht schreien oder zappeln: Kleine Kinder bleiben still und reglos im Wasser liegen und könnten so ertrinken.

• Achten Sie darauf, dass ein Biotop, ein privates Schwimmbecken usw. durch geeignete Massnahmen (z. B. Zaun) vor der Neugierde von Kleinkindern geschützt ist. Die Zugangstüre muss selbstschliessend und einschnappend sein, damit sie auch schliesst, wenn sie mal versehentlich offen gelassen wird. *mgt*

Quelle: www.slr.ch

KOLUMNE

Meistens kommt es anders, als man denkt

Dieses Jahr wollten wir auf unserem Biobetrieb verschiedene Anbaumethoden für die Maissaat ausprobieren. In zwei Parzellen mit etwa fünfjährigem Englisch-Raygras-Weissklee-Bestand schälten wir den Pflanzenbestand mit unserer Bodenfräse ganz flach, 2 bis 3 cm, ab. Eine sehr zeitaufwendige Arbeit. Dank des trockenen und warmen Wetters vertrockneten die Erdschollen sehr schnell. Anschliessend säte ein befreundeter Farmer, auch Auswanderer wie wir, mit seiner aus der Schweiz importierten Streifenfrässaatmaschine den Mais. So machten wir uns das sehr trockene Frühlingwetter zu nutzen. Ein paar Tage nach der Saat sah das Feld echt vielversprechend aus. Doch es kommt anders, als man denkt! Die nächsten drei Wochen nach der Saat waren kalt und nochmals



Schweizer Streifenfrässaatmaschine (Bild: Thomas Oertle)

kalt. Es dauerte ganze drei Wochen, bis die Maisreihen wirklich sichtbar wurden. Leider erholte sich in der Zwischenzeit auch das Raygras. Die Idee, dass der Mais wie in den Jahren zuvor innerhalb einer Woche aufläuft und dann relativ schnell den Boden bedeckt, ging

schlichtweg in die Hose. Eine Passage mit dem Hackgerät war somit unabwendbar. Der Mais musste sich jedoch zuvor noch etwas weiterentwickeln, da die Begrünung zu stark war und die Gefahr bestand, die Maispflanzen beim Hacken mit der Begrünung zu verschütten.

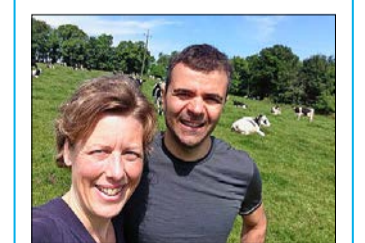
Es wird sich nun zeigen, wie sich der Mais weiterentwickelt. Der zweite Versuch war, in einer Parzelle nach Mais ohne Pflug nochmals Mais auszusäen. Nach zwei flachen Passagen mit Frontgrubber und Scheibenegge präsentierte sich das Saatbeet sehr sauber, und so säten wir den Mais am 27. April, etwas früher als gewohnt. Die Wetterbedingung im Mai 2021 kennen wir, und so ging der Schuss nach hinten los. Trotz zweier Durchgänge mit dem Striegel konnten wir den Unkrautdruck nicht regulieren. Hinzu kam ein sehr schlechtes Auflaufen und Schädlinge, die dem Mais enorm zusetzten. Wir entschlossen uns, dieses Feld neu zu bestellen. Nochmals Mais anzusäen, war aus Kostengründen und wegen fehlenden Niederschlags keine Option. Dann hörten wir, dass Sorghum-Gras

eine günstige Alternative wäre. Diese Pflanze beansprucht weniger Wasser als Mais und bringt grosse Biomasse hervor. Wir fügten dem Sorghum noch etwas Alexandrinerklee bei und säten diese Mischung Mitte Juni aus mit dem Ziel, Ende August/Anfang September das Gesäteeinzugrasen. Das Sorghum-Gras muss sich aber mindestens auf eine Grösse von 80 cm entwickeln, ansonsten kann es einen Giftstoff enthalten, der den Kühen bei hohem Anteil in der Ration negativ bekommt. Dank eines hohen Zuckergehalts soll es sehr schmackhaft sein. Die letzte und grösste Parzelle Mais haben wir ganz konventionell bearbeitet, gepflügt, eine Passage mit der Egge gemacht und dann gesät. Mit dieser Anbaumethode erzielten wir das beste Resultat. Der Unkrautdruck ist sehr gering, und

es hat genügend Pflanzen pro Quadratmeter. Wetterbedingt ist auch dieser Mais im Rückstand, aber wir sind guter Dinge, dass er sich erholen wird.

Thomas Oertle

ZUM AUTOR



Thomas Oertle ist zusammen mit seiner Frau Doris 2016 nach Frankreich ausgewandert und hat in der Bretagne einen Bio-Landwirtschaftsbetrieb übernommen. Er berichtet von seinem Alltag und von den Gepflogenheiten im Westen Frankreichs. *suk*