

REZEPT**Für kalte Tage: Der Raclette-Burger**

Zubereitungszeit: 15 Minuten; **Backzeit:** 25 Minuten. **Zutaten** für 4 Portionen: Backpapier; 100 g Rotkraut; 2 EL Apflessig; 5 cl Wasser; 1 TL Zucker; Salz; Pfeffer; 4 Bagels oder Burgerbrötchen; Butter zum Bestreichen; Bratbutter oder Bratcrème. 4 Hackfleischburger à ca. 100 g; 4 Scheiben Raclettekäse à je ca. 50 g; 1 Zwiebel, halbiert, in Streifen. **Zubereitung:** 1. Kabis in feine Streifen schneiden. 2. Apflessig, Wasser und Zucker in eine kleine Pfanne geben. 3. Kabis dazugeben und zugedeckt 15 Minuten leicht köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. 4. Backofen auf 180°C Unter-/Oberhitze (Heissluft/Umluft 160°C) vorheizen. 5. Brötchen halbieren, Schnittflächen mit Butter bestreichen, auf das Backblech legen. 6. Bratbutter in einer Bratpfanne erhitzen. Burger auf jeder Seite ca. 3 Minuten braten. Auf das Blech legen, je 1 Scheibe Raclettekäse darauflegen, für ca. 8 Minuten zusammen mit den Brötchen in den Ofen schieben. 7. Zwiebeln in derselben Pfanne kurz dünsten. Burger zusammensetzen: erst Rotkraut, dann Hackfleischburger mit Raclettekäse, dann Zwiebeln, zum Schluss Deckel. *mgt*

**MEHR REZEPTE**

Die Rezepte wurden von Swissmilk zur Verfügung gestellt. Mehr kulinarische Tipps, Wissenswertes über Milch und Ernährungsinformationen finden Sie unter www.swissmilk.ch.

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

BUCHTIPP: «Ausleben» gibt berührende Einblicke in die Gedanken und Biografien von Menschen am Lebensende

«Der Tod ist kein Wolf»

Im Buch «Ausleben» erzählen ältere Menschen, wie sie sich auf den Tod vorbereiten. Sie erzählen aber auch viel aus ihrem Leben. Weshalb das Buch viel Essenzielles übers Menschsein und die Vergänglichkeit enthält.

JULIA SPAHR

Wir wissen es alle. Der Tod gehört zum Leben und er betrifft uns alle. Wir wollen aber so wenig wie möglich von ihm wissen. In unserer Gesellschaft ist er weitgehend tabuisiert. Während noch in den 60er-Jahren Leichname zu Hause gewaschen, angezogen und aufgebahrt wurden, findet das Sterben nun weitgehend in Spitätern und Altersheimen statt. Von möglichst niemandem bemerkt, werden die Särge weggefahrene. Nicht wie früher, als sie für alle sichtbar zum Friedhof gefahren wurden. «Der Tod ist zur Privatsache geworden.» Das heißt es im Vorwort des Buchs «Ausleben» geschrieben von Mena Kost mit Fotos von Annette Boutellier. Im Vorwort heißt es auch, dass viele sich scheuen, mit älteren Menschen über den nahen Tod zu reden, um sie nicht an ihr Ende zu erinnern. Ältere Menschen wiederum wollen ihre Nachkommen nicht mit dem Thema belasten.

Sprechen über den Tod

Im weiteren Verlauf des Buchs hat Kost aber genau das getan. Sie hat mit Menschen zwischen 83 und 111 über das Sterben gesprochen. In Porträts erzählen die Frauen und Männer aus unterschiedlichen Landestypen oder sozialen Schichten über ihre Vorstellungen vom Tod. Die ehemalige Bäuerin Sofie Pfister-Odermatt aus Wallenburg/Vuorz GR etwa erzählt, dass sie «in letzter Zeit schon am Tod rumstudiere». Sie sei 90. Ihre Mutter, ihr Vater, ihr Bruder und ihre Schulkameraden seien gestorben. Auch ihr Mann. «Es hat sich da oben also schon etwas bewohnt», sagt sie. Angst vor dem Sterben habe sie keine. Besonders nicht, da sie als alter Mensch gehen könne. «Der Tod



Sofie Pfister-Odermatt hat keine Angst vor dem Tod. (Bild: Annette Boutellier)

ist kein Wolf, der am Waldrand steht und vor dem man Angst hat», sagt sie im Buch.

Auch Ralph Gentner, der ehemalige Architekt aus Bern, sagt, der Tod beschäftige ihn, «also mein eigener Tod. Ich stelle mir vor dass sterben ist wie einschlafen und nicht mehr aufwachen. Ich habe also keine Angst vor dem Sterben. Angst habe ich davor, das bewusste Leben zu verlieren, dement zu werden. Deshalb bin ich bei Exit», wird

er im Buch zitiert. Über den selbst gewählten Tod denkt im Buch auch Charles Probst aus Bern nach. Er war der Sohn einer Magd, die vom Bauern schwanger wurde. Sie musste das uneheliche Kind weggeben und so wurde er Verdingbub.

Der Bauer Büttikofer aus Lyssach BE habe ihn aber behandelt wie seinen eigenen Sohn, erzählt Probst, und er habe nicht gewusst, dass die Büttikofers nicht seine richtigen

Eltern seien. Als es herauskam, wollte er sich mit einem Langgewehr in den Mund schiessen. Weil er zu klein war, konnte er nicht abdrücken. Zur Autorin sagte er, der Freitod sei noch immer eine Variante für ihn, wenn es ihm körperlich schlechter gehen sollte. Am liebsten würde er aber einfach irgendwann einschlafen und nicht mehr aufwachen. «Nicht unbedingt im Bett, nein, das könnte irgendwo sein.»

Wie Probst nicht nur über seinen Tod, sondern auch über sein Leben spricht, erzählt der Architekt Ralph Gentner von seiner Kindheit. Wie er als Sohn eines Deutschen und einer Schweizerin den Krieg in Heidelberg erlebte. Wie er in den Bunker musste, wie seine Mutter und er einen Nazi-Pfarrer zur Weissglut trieben, weil sie zusammen schweizerdeutsch sprachen und wie sie später den Amerikanern zuwinkten. Er erzählt auch über seinen Entscheid, beim Architekturbüro Atelier 5 dabeizusein, und wie dieser Entscheid der beste seines Lebens war. Dass er hingegen keine Kinder hatte, bereut er nicht.

«Neuen Kopf kaufen»

Anders war es bei Sofie Pfister-Odermatt, der Bäuerin. Sie erzählt, wie sie ihren Mann kennenlernte und sofort wusste, dass dieser Fluri ihr Mann sein würde. «Bei ihm habe ich mich einfach zu Hause gefühlt», sagt sie. Und sie erzählt über das Glück, sechsfache Mutter zu sein. «Die Zeit, in der die Kinder klein sind, ist schon speziell schön. Ich wüsste nicht, was ich gemacht hätte, wenn ich keine Kinder bekommen hätte.»

Solche Rückschauen auf Schicksale und Lebensentscheidungen kommen in jedem der 15 Porträts vor. Das Buch ist also nicht nur eines über den Tod. Es ist vielmehr eines übers Leben. Zudem hilft es, ältere Menschen zu verstehen, ihnen Empathie entgegenzubringen in der Phase, in der es vor allem ums Loslassen geht. Das Buch berührt stark, lässt einen aber auch immer wieder lachen oder zumindest lächeln. Denn auch die lustigen Passagen haben oft einen ernsten Hintergrund. «Wenn es Köpfe zu kaufen gäbe, würde ich mir einen frischen kaufen», sagt etwa Sofie Pfister-Odermatt. Ewig leben wollte sie aber trotzdem nicht. «Aber ein Weilchen lebe ich gerne noch.»

Mena Kost, Annette Boutellier, Ausleben. Gedanken zum Tod verschiebt man gern auf später. Christoph Merian Verlag, 2020. Anmerkung der Autorin im Vorwort: «Die Gespräche für dieses Buch haben zwischen Herbst 2018 und Herbst 2019 stattgefunden. Einige, die wir porträtiert haben, sind unterdessen verstorben.»

BÄUERINNEN-ALLTAG IN KANADA: Erika Weder-Büschi berichtet regelmäßig aus ihrem Ranchalltag in Hudson's Hope, British Columbia

Hier leben die Bisons auf der Weide und werden dort geschlachtet

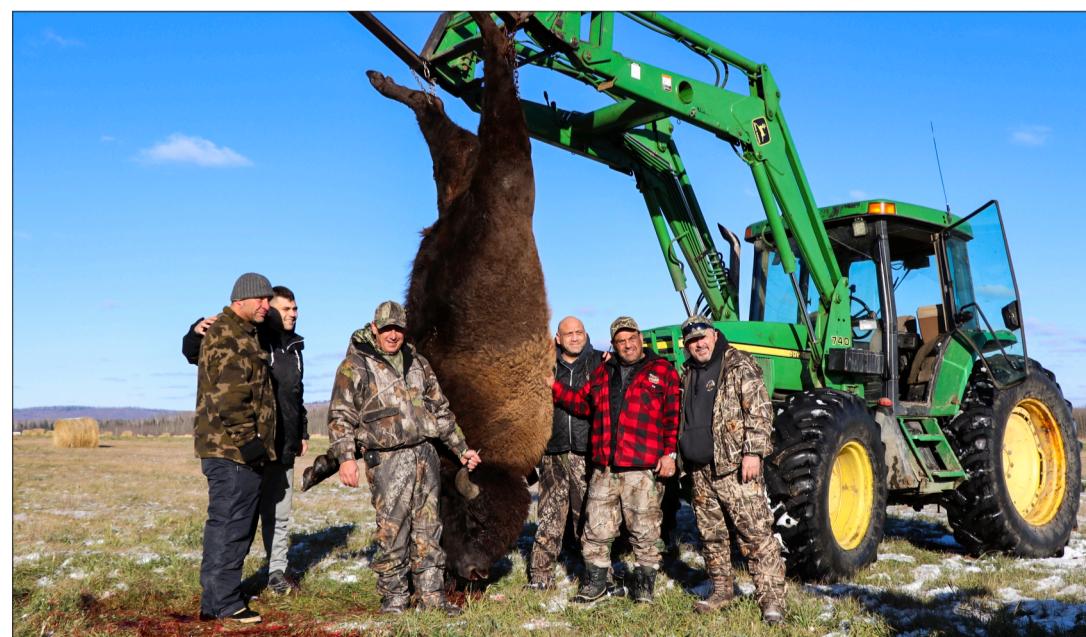


Unsere Gegend war schon immer sehr beliebt für Jäger. Ende August/Anfang September beginnt es hier im Norden jeweils nur so von Tarnanzügen zu wimmeln.

Wir lassen kaum Leute auf unser Land, um Wildtiere zu jagen. Wir finden immer, dass es genügend Platz auf Regierungsland zum Jagen gibt. So haben Wildtiere auf unserem Land im Grossen und Ganzen ihre Ruhe. Dieses Jahr war der Jägeransturm hier im Norden ganz besonders extrem – wohl auch corona-bedingt. Die Leute wollen wissen, woher das Fleisch kommt, das sie essen. Gefriertruhen sind ausverkauft. Leute pflanzen plötzlich wieder Gärten an, wollen die eigenen Hühner und Eier haben. Miet-

wohnungen sind nicht mehr so gefragt, ein Eigenheim auf dem Land ist plötzlich attraktiv. Wir haben schon in früheren Jahren immer wieder mal ein Tier direkt ab Hof verkauft. Aber dieses Jahr handelt es sich nicht nur um ein paar Anfragen alle paar Monate. Fast täglich bekommen wir E-Mails und Anrufe mit Interesse an unserem Fleisch. Vor allem für Bisonfleisch.

Die Leute finden Gefallen daran, dass unsere Bisons auf grossen Flächen leben. Oft werden hier in Kanada ja sogar Bisons in Mastbetriebe gesteckt! Ein Tier, das zum Weiden bestimmt ist, produziert auf natürliche Weise ein qualitativ hochstehendes Produkt, wenn man es weiden lässt! Wird es auch noch stressfrei draussen auf der Wiese geschlachtet, ist das Resultat perfekt. Kein sortieren und aufladen. Keinen



Die Bison-Safari war für die Nicht-Landwirte der Höhepunkt. (Bild: Erika Weder)

Transportstress! Besser geht es nicht! Gerade dieses Wochenende hatten wir eine Gruppe

von Jägern hier bei uns auf der Ranch. Sie haben für fünf Nächte unser Gästehaus gemietet.

Wir haben ihnen verschiedene Teile der Ranch gezeigt, ihnen unzählige Fragen beantwortet

und den sechs Männern aus der Stadt die Landwirtschaft ein bisschen nähergebracht. Die Begeisterung war riesig.

Der Höhepunkt war die Bisonsafari. Mitten in der Herde konnten sie Erinnerungsfotos machen. Und dann haben sie einen 27-monatigen Bisonbulle geschossen. Das Fleisch wird nun gelagert und reist dann nach Vancouver. Für die sechs Männer ein einmaliges Erlebnis, für uns ein guter Weg, um direkt Fleisch zum Käufer zu bringen, ohne Zwischenhändler. Wir haben mit Direktverkauf so gute Resultate, dass wir sogar planen, nächsten Frühling etwas zu bauen, um Fleisch zerschneiden und verpacken zu können. Schweizer Metzger mit Auswanderungsträumen können sich also gerne bei uns melden!

Erika Weder-Büschi