



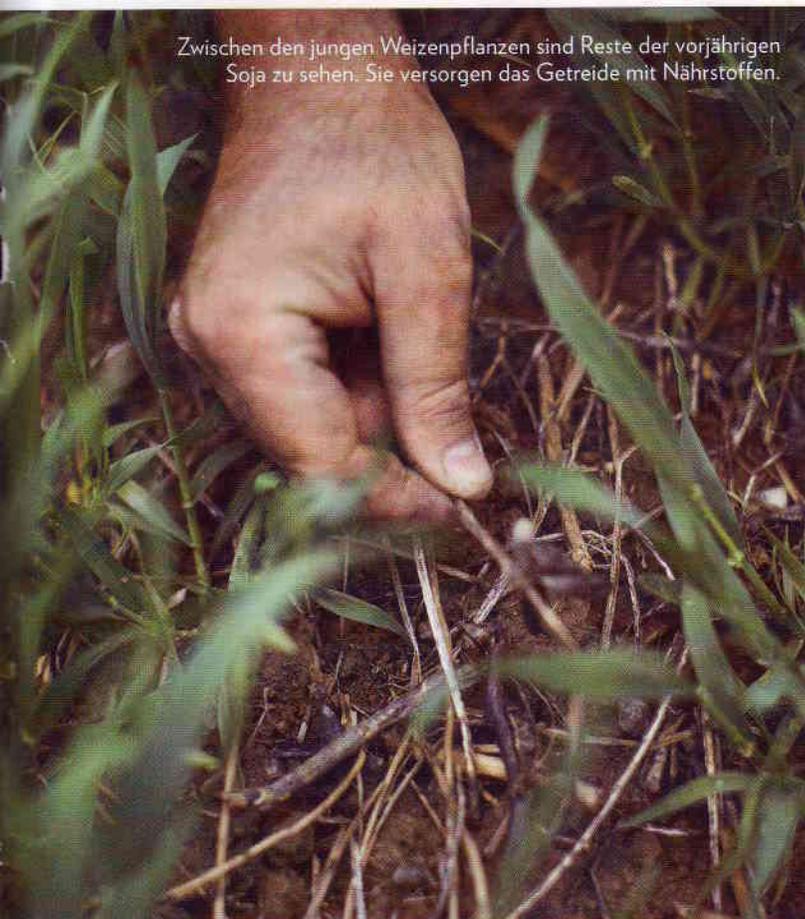
Die Migros informiert

Für Mensch und Natur

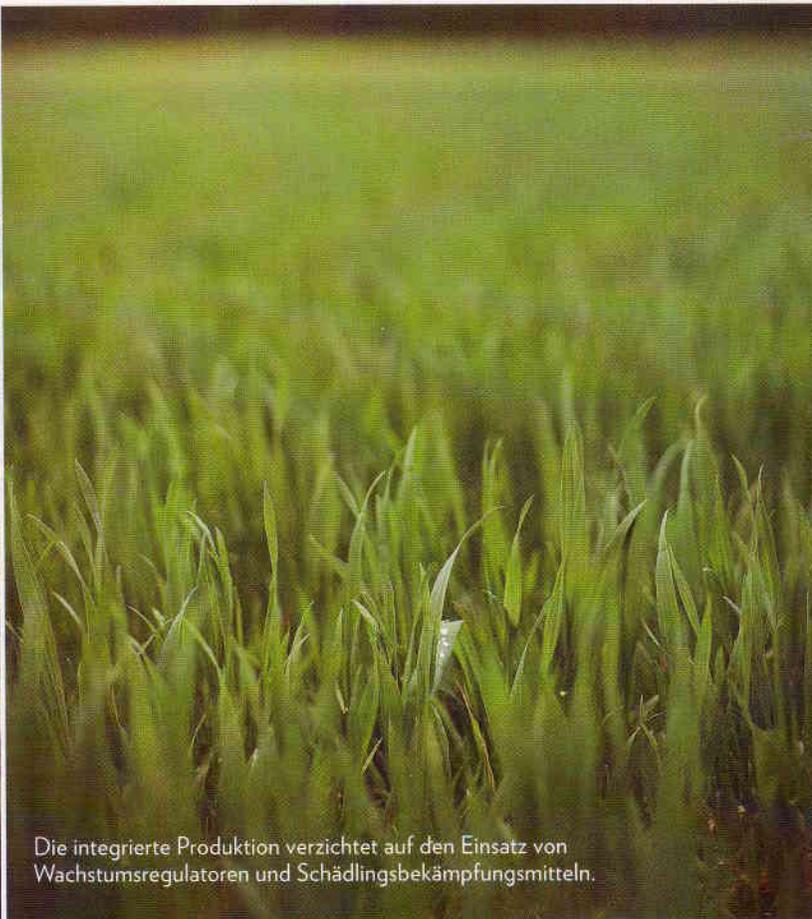
Unter dem Namen TerraSuisse verkauft die Migros Produkte aus naturnaher und tierfreundlicher Schweizer Produktion. Das Label steht für hochwertige Lebensmittel aus einer behutsamen, ressourcenorientierten Landwirtschaft.

Patricia und Michel Bidaux stehen vor einem reifen Kornfeld. Das Ehepaar liefert Weizen für Mehl, Brot und Teigwaren von TerraSuisse.

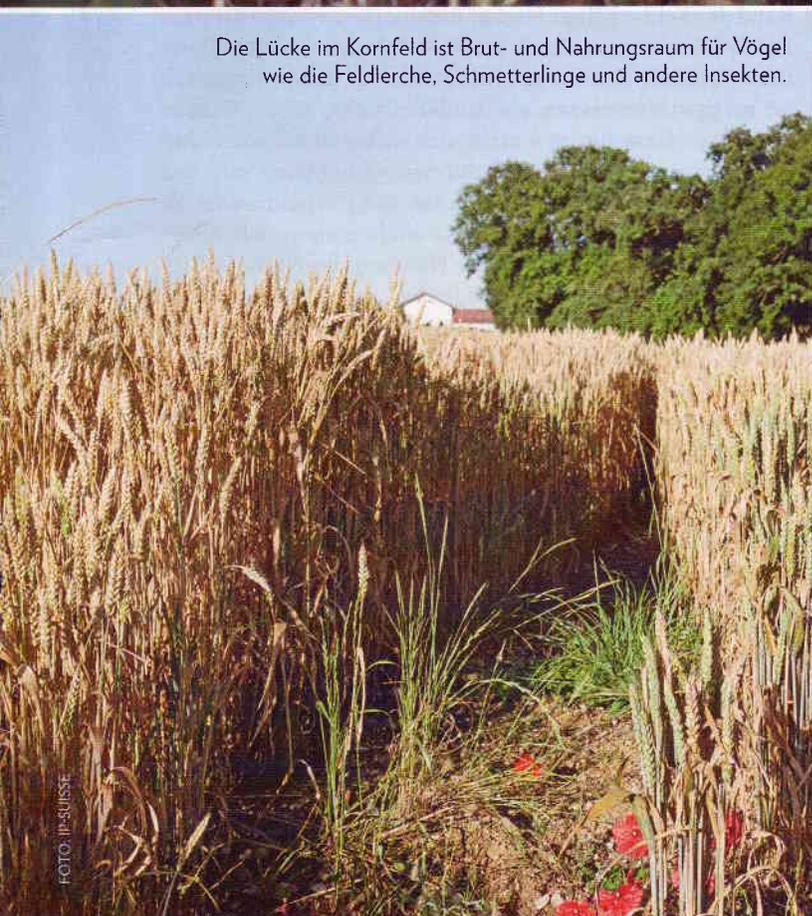
FOTO: JEAN-CHARLES ROCHAT, GENEVE



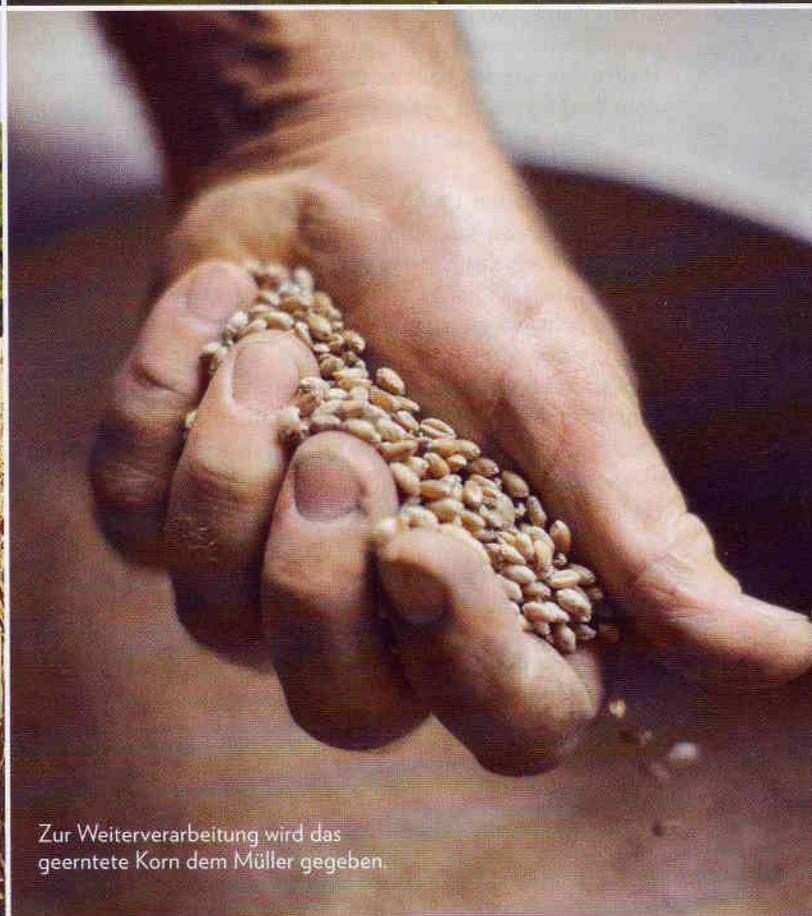
Zwischen den jungen Weizenpflanzen sind Reste der vorjährigen Soja zu sehen. Sie versorgen das Getreide mit Nährstoffen.



Die integrierte Produktion verzichtet auf den Einsatz von Wachstumsregulatoren und Schädlingsbekämpfungsmitteln.



Die Lücke im Kornfeld ist Brut- und Nahrungsraum für Vögel wie die Feldlerche, Schmetterlinge und andere Insekten.



Zur Weiterverarbeitung wird das geerntete Korn dem Müller gegeben.

FOTO: IP-SUISSE



Sträucher werden abwechselnd geschnitten, damit die Struktur locker bleibt.



Breite Wiesenränder und Bäume begrenzen das bewirtschaftete Land.



Ein kleiner Vorrat an eigenem Korn genügt fürs Brotbacken.

Text: Kathrin Hönig | Rezepte: Annina Ciocco | Fotos: Hans Schürmann (Reportage), Ruth Küng (Food)

Das Land muss seinen Bebauer ernähren können», sagt Michel Bidaux. Von der Idee, den Bauern zum Landschaftsgärtner zu machen, weil seine Produkte auf dem Weltmarkt nicht konkurrenzfähig sind, hält der dynamische Waadtländer gar nichts. Seit 18 Jahren bewirtschaftet er in Veyrier bei Genf rund 70 Hektaren gemäss den Richtlinien der Schweizer Vereinigung integrierter Produzenten der Bauern und Bäuerinnen (IP-Suisse). Auf knapp der Hälfte des Landes baut er Getreide an, das von der Jowa, dem Backwarenhersteller der Migros, zu TerraSuisse-Mehl und -Brot oder TerraSuisse-Teigwaren verarbeitet wird.

Konsumentinnen und Konsumenten erhalten unter dem Namen TerraSuisse nicht nur hochwertige Lebensmittel, sondern auch die Gewissheit, mit ihrem Kauf eine nachhaltige, an biologischer Vielfalt orientierte Landwirtschaft in der Schweiz zu unterstützen. Patricia Bidaux ist überzeugt, dass integriert angebautes Getreide sich in der Qualität von traditionell angebautem unterscheidet. «Das schmeckt der Konsument vielleicht nicht, aber der Müller merkt es.» Sie selbst vermeint sogar, es zu schmecken. «Das mag auch daran liegen, dass wir das Korn für unser Holzofenbrot jeweils frisch auf der Steinmühle mahlen.»

Schonender Anbau

Michel Bidaux baut sein Getreide pfluglos an. Das heisst, die Erde wird nicht mehr tief greifend von unten nach oben gewendet. Das ist ökologischer und ökonomischer. Als Erste profitieren davon die Regenwürmer, unentbehrliche «Mitarbeiter» eines jeden Landwirtes. Aber auch den Weizenpflanzen kommt die Anbaumethode zugute. Sie müssen nicht gedüngt werden. «Die Resten der zuvor angebauten Soja versorgen sie mit Nährstoffen», erklärt Bidaux. Zudem schützt die pfluglose Bewirtschaftung den Boden vor Erosion. Und weil weniger Maschinen zum Einsatz kommen, wird deutlich weniger Diesel verbraucht.

Biodiversität

Neben Umweltfreundlichkeit und Ressourcenschutz ist die biologische Vielfalt ein Ziel der integrierten Produktion. Sie wird aktiv gefördert. So enthält das Weizenfeld Lücken, Flecken, auf denen Mohn und andere Pflanzen wachsen und die Nahrungs- und Brutraum für Vögel wie die Feldlerche, Schmetterlinge sowie weitere Insekten sind. Am Rand der Felder pflegt Michel Bidaux Hecken und Streifen mit Wiesenblumen. Auch sie sind Lebensraum für Kleintiere. Feldhase und Fasan fühlen sich hier wohl. «Natürlich ist es gewissermassen ein Widerspruch», räumt Bidaux ein, «dass diese Biotope nicht sich selbst überlassen bleiben, sondern gehegt werden müssen.» Aber wenn man das nicht tue, dann wüchsen Unkräuter und Dornenranken. Es komme zur Vergandung, und das wolle man gerade nicht. Es gilt, Natur und menschliche Nutzung der Natur in Einklang zu bringen. «Nachhaltigkeit», sagt Michel Bidaux, «heisst nachhaltig für Natur und Mensch.» Dass es ihm gelingt, die scheinbaren Gegensätze einer ökonomisch profitablen und umweltgerecht nachhaltigen Produktion in Einklang zu bringen, darauf ist das Gründungsmitglied und der langjährige Präsident der Westschweizer Sektion von IP-Suisse besonders stolz.

Patricia und Michel Bidaux, www.maisonforte.ch
www.migros.ch/terrasuisse

TerraSuisse

Mit dem Label bekennt sich die Migros zu einer naturnahen, tiergerechten Landwirtschaft, welche die Biodiversität, also die Vielfalt der Arten, der Lebens- und der Nutzungsformen, fördert. TerraSuisse: für Mensch, Tier und Natur.





Flammkuchen mit Pouletstreifen – das Rezept dafür finden Sie auf der nächsten Seite.

Flammkuchen mit Pouletstreifen

Hauptgericht für 4 Personen

- 400 g Crème fraîche
 - Salz, Pfeffer
 - 2 Prisen geriebene Muskatnuss
 - 2 rote Zwiebeln
 - 2 Pouletschnitzel* à ca. 120 g
 - 2 TL Curry
 - ½ Bund Schnittlauch
 - Mehl zum Auswallen
 - 3 EL Olivenöl
- Teig:
- 300 g Vollkornmehl*
 - 2 TL Salz
 - 1 TL Zucker
 - 40 g Hefe
 - 2 dl Wasser, lauwarm
 - 1 EL Olivenöl

1. Für den Teig Mehl, Salz und Zucker mischen. Hefe im Wasser auflösen und zum Mehl geben. Öl zugeben. Alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig kneten. Zugedeckt an einem warmen Ort um das Doppelte aufgehen lassen.

2. Crème fraîche mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Zwiebeln in feine Ringe schneiden. Poulet mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. Schnittlauch fein schneiden.

3. Backofen auf 220 °C vorheizen. Pro Person und Flammkuchen ca. 150 g Teig auf wenig Mehl dünn auswallen. Auf mit Backpapier belegte Bleche legen. Mit Crème fraîche bestreichen. Zwiebeln darauf verteilen. Flammkuchen im Ofen ca. 10 Minuten knusprig backen.

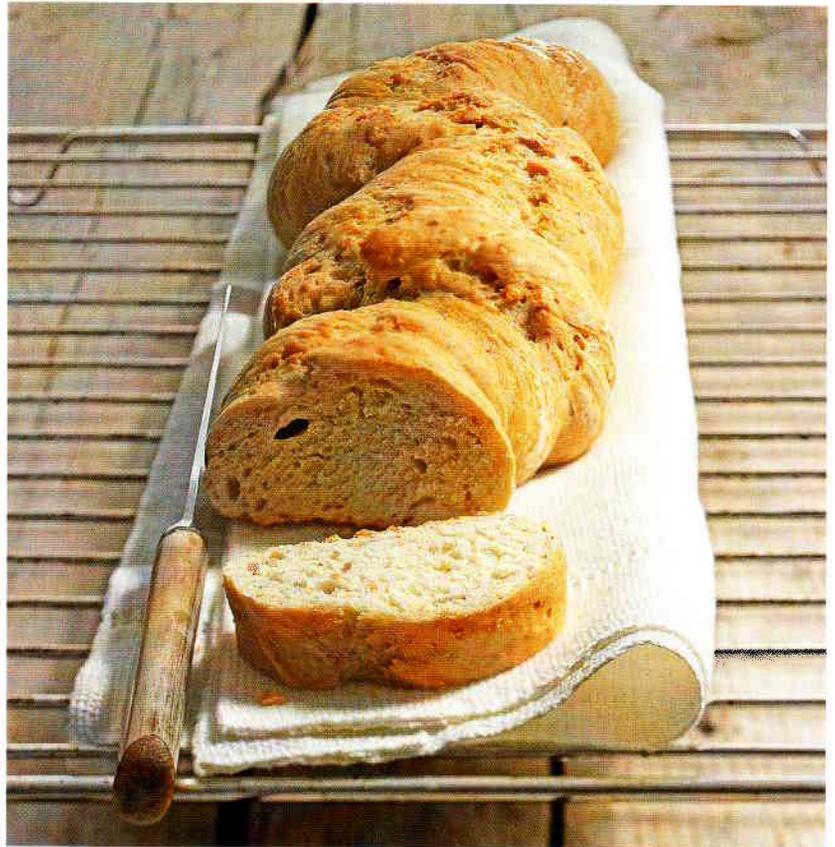
4. Inzwischen Poulet in einer Bratpfanne im Öl durchbraten. In dünne Streifen schneiden und mit Schnittlauch auf die Flammkuchen verteilen.

Zubereitung ca. 30 Minuten
+ ca. 30 Minuten gehen lassen

Pro Person ca. 28 g Eiweiss, 48 g Fett,
49 g Kohlenhydrate, 3100 kJ/740 kcal

CODE 0670

* Erhältlich in TerraSuisse-Qualität.



Urdinkelbrot

Ergibt 2 Brote à ca. 500 g

- 350 g Urdinkelmehl*
- 350 g helles Urdinkelmehl*
- 4 TL Salz
- 1 TL Zucker
- 40 g Hefe
- 3 dl Wasser, lauwarm
- 200 g Magerquark
- Mehl zum Formen
- Olivenöl zum Bestreichen

1. Mehle, Salz und Zucker mischen. Hefe im Wasser auflösen und zum Mehl geben. Quark zugeben. Alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig kneten. Zugedeckt an einem warmen

Ort ca. um das Doppelte aufgehen lassen.

2. Backofen auf 180 °C vorheizen. Pro Brot ca. 600 g Teig auf wenig Mehl zu je 1 Strang formen. Stränge in sich drehen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Mit Öl bestreichen. Ca. 10 Minuten ruhen lassen. In der Ofenmitte ca. 40 Minuten backen.

Zubereitung ca. 15 Minuten
+ ca. 30 Minuten gehen lassen
+ ca. 10 Minuten ruhen lassen
+ ca. 40 Minuten backen

Pro Brot ca. 64 g Eiweiss, 18 g Fett, 255 g Kohlenhydrate, 6050 kJ/1450 kcal CODE 0671

TerraSuisse-Produkte in Ihrer Migros



TerraSuisse Urdinkelmehl
Verleiht Backwaren einen urchig rustikalen Charakter.
1 kg, Fr. 3.50



TerraSuisse Pouletschnitzel
Aus Auslaufhaltung.
2 Stück,
pro 100 g Fr. 4.50