



Loulou von Brochwitz
studiert Zahlen in
Berlin. Zwischendurch
aber auch das
Landleben in Ammern.



Tischlein, deck dich

Die Ernte ist eingefahren. Der Tisch wird fürs Fest hergerichtet. Erntedank ist eine Tradition, die im Walliser Weiler Ammern ob Blitzingen noch gelebt wird. Und wer keine Ernte zu Hause hat, findet sie in der Migros.

LESEN SIE WEITER
AUF SEITE 40





Für den Transport kommen Kürbis, Kartoffel und Co. in den Leiterwagen. Später gehts in die Küche und in den Keller.

«Unser Erfolg basiert nicht auf Agraraktien, sondern auf Nachhaltigkeit.»

Am Tag hört man in Ammern auf den Feldern das virtuose Gezirpe der Grillen, in der Nacht den mystischen Bass der Waldkäuze. Und Käuze hat es im Goms nicht nur im Wald, das ist bekannt.

Genau die richtige Luftveränderung für eine übermüdete Mathematikstudentin. Die Zürcherin Loulou von Brochwitz (22) jong-

liert an der Technischen Universität in Berlin mit Zahlen, posiert vor der Kamera für diverse Lifestylemagazine im Pin-up-Stil der Vierziger- und Fünfzigerjahre und besucht zur Erntezeit ihre Walliser Freunde in Ammern. Im Stuhl zu liegen ist aber nicht ihr Ding. Viel lieber hilft sie tatkräftig auf dem Feld und im Haushalt mit. Ihr gefallen die Natur und das



Sein Humor ist trocken, seine Sprüche sind räss wie ein gut gelagerter Käse. Kurz, Sandro Imwinkelried verkörpert genau das, was sich der «Üsserschwizer» unter einem echten Walliser vorstellt.



Landleben. Und dazu gehört auch das traditionelle Erntedankfest.

Weit weg von jeder musealen Erstarrung bewirtschaften Karolin Wirthner (40) und Helmut Kiechler (47) den Weiler Ammern. Ein wahres Kleinod, das vor den Lawinen natürlich und vor den Spekulanten durch einen eigens ins Leben gerufenen Förderverein geschützt wird. «Unser Erfolg

basiert nicht auf steigenden Agraraktien, sondern auf Nachhaltigkeit», bringt es Kiechler auf den Punkt. Nachhaltigkeit wird in Ammern seit zehn Jahren gelebt: ohne philosophischen Ökofundamentalismus und ohne grosse Worte. Der Einsatz für Tiere, Ge-

LESEN SIE WEITER ➔
AUF SEITE 42



«Die Rothirschzucht funktioniert auch ohne Jägerlatein.»

➔ bäude, Getreidesorten und Landschaft findet 365 Tage im Jahr statt. Bei jedem Wetter. Dafür braucht es Idealismus.

Der Spätsommer zeigt sich heute von seiner schönsten Seite. Die Ernte wird eingefahren, Speicher und Keller füllen sich langsam. Kartoffeln, Tomaten, Rüebli, Äpfel – alles ist da. Und was noch nicht da ist, hat die Migros in Hülle und Fülle: Kürbisse, Trauben, Most, Wildfleisch und vieles mehr. Bei Ihnen zu Hause gleich um die Ecke.

Apropos Wildfleisch: «Die Rothirschzucht funktioniert ohne Jägerlatein», erklärt Kiechler Loulou lachend. Auf fünf Hektaren wird damit ein Teil der Landwirtschaftsfläche extensiv und öko-

logisch genutzt. Diesbezüglich herrscht in der Schweiz eine Unterversorgung. Zugute kommt das Fleisch der Gastronomie. «Und Hirschwurst und Hirschtrockenfleisch werden bei den Führungen im eigenen Eco-Museum angeboten», erzählt Kiechler weiter. «Hier in Ammern werden das Evolärer Rind und Barthennen gezüchtet, werden Maulesel eingesetzt und Hergottselngel restauriert. Kurz, bei uns werden alte Lebensformen sichtbar gemacht», ergänzt Wirthner Kiechler.

Dafür macht die Migros den Herbst kulinarisch sichtbar. Saisonal, natürlich und frisch. Mit Wildfleischspezialitäten, die nur während einer kurzen Zeit erhältlich

sind. Kurz, die Migros bietet viel Wildgenuss von Hirsch, Reh, Wildschwein und mehr. Und auf die eiligen Esser warten in den Regalen fixfertige Wildpfeffergerichte. Weidmannsdank.

Redaktion Heidi Bacchilega/
Martin Jenni

Bilder Lucas Peter

Styling Ursula Stähli/Katja Jaisli

 www.migrosmagazin.ch

Hier finden Sie ein raffiniertes Rezept für ein Hirschschnitzel an Hagebuttensauce.

LESEN SIE WEITER  AUF SEITE 44





Lebendige Tradition im Goms

In Ammern wird das Erntedankfest zwar ohne die Walliser Herrgottsgrenadiere gefeiert, dafür ist Hochwürden Pascal Venetz extra aus Fiesch angereist, um in der Dorfkapelle den Erntedank zu sprechen.



Erst auf den zweiten Blick anders: Die raffinierte Hagebuttensauce verleiht den saftigen Hirschschnitzeln eine unwiderstehliche Note.

Legal wildern in der Migros

Das mit der Jagd ist so eine Sache und mit dem Treffen sowieso. Also lässt man es lieber gleich bleiben und greift auf die Beute im Migros-Regal zurück. Bequemer, schneller und sicherer ist das allemal. Gleich mehrere Sorten Wildpfeffer bietet die Migros dem eiligen Esser an: vom Hirsch, Reh, Wildschwein und mehr. Schmeckt wie bei Muttern und ist garantiert bleifrei.



Hirschpfeffer, Schale à 600 g, Fr. 19.90, Rehpfeffer, Schale à 600 g, Fr. 23.90, Wildschweinpfeffer, Schale à 600 g, Fr. 19.80.



Hochwürden Pascal Venetz (39) erhebt das Glas zum Wohle aller und dankt dem lieben Gott für die reiche Ernte. Loris (6), Sandro (15), Genowefa (79),

«Bei uns werden alte Lebensformen sichtbar gemacht.»

Ammern – ein Vorzeigeprojekt im Goms

Es braucht Erfindergeist, Initiative und Fleiss, um in historischen Gebäuden und in unwegsamer Hanglage sein Auskommen zu finden. Karolin Wirthner und Helmut Kiechler haben es geschafft. Mit zehn Jahren Idealismus für ein Stück Schweiz ist es ihnen gelungen, ihre Ideen und Visionen umzusetzen. Heute betreiben die zwei eine **Hirsch- und Evolèner Rinderzucht**, eine Vierfelderwirtschaft und einen Restaurationsbetrieb. Das Ganze ist als **Eco-Museum Ammern** zusammengefasst. Kleingruppen werden auf Voranmeldung durch den Weiler geführt. Übrigens: **In Ammern kann man auch Ferien verbringen.** Das Eco-Museum Ammern wird durch den Denkmal- und Heimatschutz gefördert und hat zahlreiche Gönner aus der ganzen Schweiz. **Mit dem Kauf eines Impressionssets über Ammern, das in eindrucksvollen Schwarzweissbildern Authentizität vermittelt, ist man auch mit dabei.**

Bestellen kann man das Bilderset bei Geraldine Störi, Kalchackerstr. 102, 3047 Bremgarten, Telefon 031 302 44 69, oder per Mail geraldine.stoeri@bluewin.ch. Das Set umfasst 20 Ansichtskarten. Preis pro Set Fr. 1750. Weitere Infos unter www.ammern.ch oder direkt bei Karolin Wirthner unter Telefon 027 971 12 50.



Oskar (18), Karolin (40), Loulou (22) und Helmut (47) freuts (von links).

Buntes Feuerwerk aus Blumen

Licht und Wärme lassen Blumenzwiebeln ausschlagen und sich in leuchtenden Farben entfalten. Schneeglöckchen und Krokus sind die Ersten, die ab Februar durch die Erde ans Licht drängeln. Idealer Pflanzmonat ist September. Bei Tulpen und Narzissen hat man bis im November Zeit, die Knollen in die Erde zu drücken. **Blumenzwiebeln ab Fr. 6.80**



FASHION BY MIGROS

Mit britischem Understatement

Wie es sich für die Dame von Welt gehört: Genovefa Koch (52), Serviceangestellte aus Zürich, ist stets chic gekleidet, wenn sie ihren Fuss vor die Tür setzt. Gern gesehen in dieser Saison ist Senfgelb in Kombination mit Grau, Braun, Beige oder Weiss. Der Tweedblazer rundet das Bild ab. Dazu bleibt nur noch eins zu sagen: «Very British!».

Gelbfieber von seiner schönsten Seite:

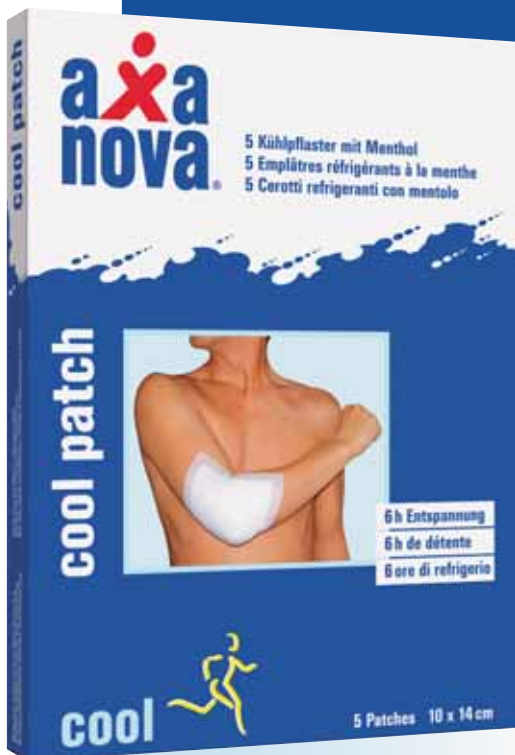
Pullover Fr. 34.90
Tweedblazer Fr. 79.90
Hose Fr. 59.90
Schal Fr. 14.90*

* Nur in grösseren Filialen erhältlich.



Anzeige

Schmerzlinderung mit cool patch!


NEU

- Lindert Schmerzen an Muskeln und Gelenken
- Kühlt die Haut bei Zerrungen, Prellungen und Verstauchungen
- Löst Verspannungen

Sofort nach dem Auftragen des Cool-Patch spüren Sie die wohltuend kühle Wirkung bis zu 6 Stunden, dank natürlichem Kühlsystem mit Menthol-Hydrogel. Kälteanwendung ist eine traditionell wirksame Therapie mit schmerzreduzierenden Eigenschaften bei Beschwerden an Muskeln und Gelenken.



CE Medizinprodukt Fr. 13.80

Axanova gibts exklusiv in Ihrer Migros

RAPPENSPALTE

Marco Fritsche (32), gebürtiger Appenzeller und hauptberuflich Moderator bei Tele Ostschweiz, moderiert im Spätherbst die neue Karaoke-Show «Sing and Win!» auf 3+.

Marco Fritsche, wie haben Sie Ihr erstes Geld verdient?

Ganz ehrlich und nicht gelogen: als Hilfskraft während der Gymi-Ferien im Migros-Restaurant Appenzell. Dazu gehörte Tische putzen, abwaschen oder die Kasse bedienen.

Wie viel verdienen Sie heute?

Wenig, da nur mein Pensum bei Tele Ostschweiz auf mein Privatkonto geht. Alle anderen Moderationsaufträge (von StarTV, 3+, Sat1/Pro7 Schweiz und Events) und meine Einkünfte als Kolumnist beim anzeiger.biz gehen zu Gunsten meiner Marco Fritsche Produktionshaus GmbH.

Ihre grösste Ausgabe in den letzten zwölf Monaten?

Für New York City! Finanziell war der Big Apple ruinös, aber jeden Dollar wert. Geblieben ist aber noch ein 17-Zoll-Mac-Book-Pro.

Wieso macht Geld glücklich?

Geld macht nicht glücklich, sondern entspannt.

Eugen Baumgartner

Nagel-profis

Wunderschöne starke Nägel ohne Studiobesuch? Dies ist dank der neusten Entwicklung des Nagel-spezialisten Fing'rs, F1-UV-Gel-System, möglich. Das Gel auf den vorgereinigten Nagel auftragen und kurz unter einer professionellen UV-Lampe* härten. Fertig! Wenn der Nagel wächst, wird die Lücke einfach wieder mit Gel aufgefüllt.

Fing'rs-F1-UV-Gel-System, transparent oder pink, Fr. 29.90**

* UV-Lampen sind unter www.progmetics.eu oder der Gratisnummer 0800 00 22 18 erhältlich. ** Nur in grösseren Filialen erhältlich.



Spülen lohnt sich

Frei liegende Zahnhälse brauchen viel Pflege, damit sie uns das Leben nicht zur Qual machen. Die Zahnpflege von Elmex Sensitive enthält Aminfluorid, das zuverlässig vor Zahnhalskaries schützt. Zudem wird bei regelmässiger Anwendung die Überempfindlichkeit der Zähne reduziert, sodass Süßes oder Kaltes zu essen schon bald wieder Freude macht.

Elmex-Sensitive-Plus-Zahnpflege, 400 ml, Fr. 7.80

Ordnung mit Stil

Praktisch oder attraktiv? Mit diesen Bürohilfen gibt es kein Entweder-oder. Die Black&white-Modelle sorgen für Ordnung und Abwechslung auf dem Schreibtisch.

Dass Farbloses nicht fade wirken muss, beweist spätestens die neue Bürolinie black&white. Die Ordnungshüter mit dem verspielten und doch dezenten Blumendekor schaffen Übersicht und sorgen

für Abwechslung auf dem grauen Schreibtisch. In die Briefablage legt man Dinge, die jederzeit griffbereit sein müssen, wie das persönliche Notizbuch. In den Ordner gehört das Erledigte, und der Stehsammler bewacht die

Lieblingsmagazine, von denen man sich nicht trennen kann. Ein Büroboy sammelt Kugelschreiber, Stifte, Büroklammern und Spitzer. Denn an einem aufgeräumten Schreibtisch arbeitet man lieber – und besser.

YC

Stehsammler Fr. 9.90,
Ordner, 7 cm, Fr. 4.90,
Zettelbox Fr. 4.90,
Briefablage Fr. 8.50,
Notizbuch A5 Fr. 5.90,
Büroboy Fr. 3.90,
Bleistifte, 10 St., Fr. 1.90,
Spitzer Fr. 2.50,
Tischrechner Fr. 9.90,
Kugelschreiber, 2 St., Fr. 2.90



Weg mit miesen Motten

Gleicht Ihr Lieblingsfummel einem Sieb, war ziemlich sicher die Kleidermotte am Werk. Die Produkte von Optimum – wie Mottenpapier, Aktivperlen und Motten-Gel – verderben den kleinen Nimmersatten den Appetit gründlich.



Optimum-Motten-Papier, neu mit wirkstofffreier Griffzone, schützt während sechs Monaten, 10 Blatt, Fr. 3.40*



Optimum-Motten-Aktivperlen, mit frischem Lavendelduft, Wirkungsdauer drei Monate, 3 Sachets, Fr. 5.50*



Vorbeugende Wirkung hat das Optimum-Motten-Gel mit natürlichem Lavendelöl: Es verhindert während vier Monaten, dass neue Motten zufliegen. 2 St., Fr. 3.50*



Optimum-Mottenschutz, geruchlos, wirkt sechs Monate, 2-teilig, Fr. 3.20*

* Biozide sicher verwenden. Vor Gebrauch stets Kennzeichnung und Produktinformationen lesen.





Spülend leicht

Wenn sich in Ihrem Waschbecken regelmässig ein See bildet, muss der Fachmann her – oder Potz-Power-Granulat.

Um zu verhindern, dass dem Abfluss im Badezimmer oder in der Küche schlechte Gerüche entströmen, weisen die Wasserrohre meistens eine spezielle S-Form auf. Die untere Biegung dieses so-

genannten Siphons bleibt immer mit Wasser gefüllt und versperrt Gasen und Gerüchen den Weg. In diesen Geruchsfallen bleiben aber auch gerne grobe Schmutzteile, Haare und Seifenreste gefangen, was zu Verstopfungen führt.

Dagegen hilft der Abflussreiniger Potz-Power-Granulat. Er beseitigt Rohrverstopfungen in nur 15 Minuten. Dank der praktischen Portionenpackungen sind richtige Dosierung und Sicherheit bei der Anwendung garantiert. YC

Express-Hilfe
Der Potz-Power-Granulat-Abflussreiniger löst auch hartnäckige Verstopfungen wie Haare im Handumdrehen. Potz-Power-Granulat, 2 Portionen à je 60 g, Fr. 3.40

Der perfekte Schnitt

Der gepflegte Business-Mann braucht eine Prise Geschmack, das passende Outfit und eine saubere Rasur.

Mann muss kein Modegott sein, um sich gut zu kleiden. Das Outfit sollte bequem sein und dennoch perfekt sitzen. Trotzdem gibt es Stilsünden, die sich der smarte Mann auf keinen Fall erlauben darf: beispielsweise zu kurze Hosen, zu weite Hemden oder ausgelatschte Schuhe. Dafür gehören die gepflegte Frisur und die sorgfältige Rasur zu den absoluten Musts. Die neuen Business-Hemden Slim Fit mit dem schmalen Schnitt passen sich der Körperform perfekt an. Sie sind aus 100 Prozent Baumwolle und – was auch manch ein Herz höher schlagen lässt – bügelfrei. Für den perfekten Schnitt sorgt auch der Premium-Einwegrasierer Bic Comfort 3 Advance mit drei Klingen. Ein doppelter Gleitstreifen mit Aloe Vera und Vitamin E beugt zudem Hautirritationen vor.

YC

**Business-Hemd Slim Fit Fr. 49.90,
Seiden-Krawatte Fr. 29.90,
Hose Fr. 69.90, Gürtel Fr. 32.90**

Aktion: Vom 15. bis 27. September gibts
20 Prozent Rabatt auf alle Hemden
und Krawatten. **Premium-Rasierer Bic**

Comfort 3 Advance, 4 St., Fr. 8.90



AUFGEGABELT



Martin Jenni,
Food-Redaktor

Auf Bärenjagd

Bis ins 19. Jahrhundert war Meister Petz in der Beiz ein gern gesehener Gast. Auf dem Tisch, notabene. Heute wird er bei uns vorwiegend nur noch im Zoo geschossen. Dann, wenn er erwachsen wird, sein Jö-Effekt nachgelassen hat und der Zoo keinen Platz mehr für ihn hat. Gegessen wird er aber nicht. «Nur» verbrannt. Der Mensch ist in Essensfragen manchmal eigenartig sensibel. Auch stört es ihn nicht, wenn Aktionsschweinefleisch billiger ist als Katzenfutter, wenn aber in der Beiz auf der Wildkarte Murrelter steht, dann rümpft er die Nase. Sowieso! Die Jagd ist ein heikles Thema und sorgt allenthalben für rote Köpfe. Bei den Jägern, die den Gamsböcken hinterherjagen, wie auch bei den Gegnern, welche die Jagd verbieten wollen. Nun: Jagd im ursprünglichen Sinn ist für mich sinnvoll. Oder zumindest so, wie sie von Karolin Wirthner und Helmut Kiechler betrieben wird. Ansonsten setzen sich die sympathischen Naturmenschen für eine extensive Bio-Landwirtschaft, sanften Tourismus und kunsthandwerkliche Tätigkeit im Goms ein. Mehr über ihr Eco-Museum unter www.ammern.ch und auf den Seiten 40–47.

Temperamentvoll

Alle Geschmacksknospen sind auf Genuss eingestellt, wenn die Schoggineuheiten von Chocolat Frey auf der Zunge zergehen: Red Hot Chilli heisst die mit scharfem Chili verfeinerte dunkle Neuheit, dem Heimwehspanier schmeckt die weisse Crema Catalana mit Caramel und Vanille. Bouquet d'Oranges, schwarze Kugeln mit süssfruchtigem Orangengeschmack, ist für Schnelle – denn der Winterklassiker ist nur für kurze Zeit erhältlich.

Chocolat Frey Suprême: Red Hot Chilli*, Crema Catalana, je 100 g, Fr. 2.20, Limited Edition Bouquet d'Oranges, 200 g, Fr. 6.20

* Nur in grösseren Filialen erhältlich.



Geschmack ist käuflich

Sie erwarten Ihre Traumfrau zum Apéro und möchten mit aussergewöhnlichen Snacks Stil beweisen? Greifen Sie zu den Terra-Honey-Dijon-Chips, bei denen sich Honig und Senf in einem sinnlichen Aroma finden. Da kann nicht viel schiefgehen. Auch dem salzig-rauchigen Geschmack der Excellent-Rauchmandeln wird sie nicht widerstehen können, während die Olivia & Marino-Oliven-Cracker den Italiener in Ihnen unterstreichen. Ein Blickfang sind auch Crocchini-Salati-Stangen im hohen Glas. Wer weiss, vielleicht knabbert sie danach auch an Ihnen.

Terra-Honey-Dijon-Chips, 100 g, Fr. 2.60*, Excellent Rauchmandeln, 170 g, Fr. 3.30*, Olivia & Marino Oliven Cracker, 150 g, Fr. 2.90*, Crocchini Salati, 250 g, Fr. 2.70*

* Nur in grösseren Filialen erhältlich.



Erquickend

Wer will denn hier schlappmachen? Die «Energy Booster»-Trinkampullen enthalten Koffein aus Guarana, Grüntee und Mate und wirken wie ein doppelter Espresso.

M-Budget Energy Booster, 5 x 25 ml, Fr. 7.90

* Nur in grösseren Filialen erhältlich.



GUT UND GÜNSTIG FR. 6.95

Pilzomelette

Für 4 Personen

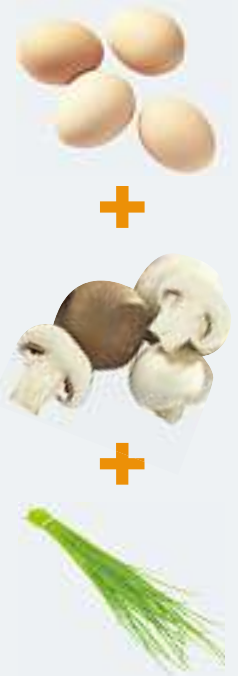
> Backofen auf 150 Grad vorheizen. 4 Eier mit 50 g Mehl, 1 TL Backpulver und 1,5 dl Milch verquirlen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Ca. Fr. 2.05

> 300 g Champignons (oder gemischte Pilze: Eierschwämmli, Champignons, Steinpilze etc.) putzen und evtl. zerkleinern. 1 Bund Schnittlauch in Röllchen schneiden. Ca. Fr. 4.50

> 30 g Butter in einer grossen, ofenfesten Pfanne schmelzen. Pilze zusammen mit dem Schnittlauch darin andünsten. Omelettenteig darübergiessen. Im Ofen etwa 10 Minuten stocken lassen. Ca. Fr. -.40

Tipp: Mit Nüsslisalat servieren.

Preise können regional variieren.



Reifetest

Eine knackige Birne duftet ganz anders als eine saftige. Das haben sich Forscher zunutze gemacht und einen Sensor entwickelt, der auf die Aromen mit einer bestimmten Farbe reagiert und so den Reifegrad der Birne anzeigt. Ist der Kleber rot, ist das Fruchtfleisch fest, Orange steht für knackige, Gelb für saftige Birnen.

Birne RipeSense, Sorte Williams, Fr. 4.90*

* Nur in grösseren Filialen erhältlich.



Für die Heimkonditorei



Unter dem Logo Patissier werden neu Back- und Dessertzutaten und das Dekorsortiment zusammengefasst.

Um die Orientierung zu erleichtern, sind die Backzutaten (zum Beispiel Geliermittel) rot, die Dessertzutaten (zum Beispiel Schokoladentopping) braun verpackt, während das Marzipanrüebli und seine Kameraden aus dem Dekorsortiment im pinken Kleid daherkommen.

Marzipan-Rüebli ganz, 140 g, Fr. 2.90

Fondueplausch in New York

Duska Staka, Mutter der Regisseurin Andrea Staka, postet Fondue: Unser Nationalgericht reist mit der Tochter in die USA.

Der Countdown läuft: Noch bis zum 22. September können Sie von der Migros-Aktion «1 gratis» profitieren. Bei allen Mehrfachpackungen, die mit dem Aktionskleber ausgezeichnet sind, ist ein

Artikel kostenlos dabei. Ein guter Grund für die Zahnärztin Duska Staka (65), einen «Fondue Suisse»-Grosseinkauf für ihre Tochter zu machen. «Im Oktober reist Andrea mit ihrer Familie in ihre zweite Heimat New York. Fondueplausch mit Freunden im Big Apple ist bei solchen Besuchen ein unabdingbares Ritual», sagt die Mama und probiert schon mal ein Häppchen. *Anna Bürgin*

Artikel kostenlos dabei. Ein guter Grund für die Zahnärztin Duska Staka (65), einen «Fondue Suisse»-Grosseinkauf für ihre Tochter zu machen. «Im Oktober reist Andrea mit ihrer Familie in ihre zweite Heimat New York. Fondueplausch mit Freunden im Big Apple ist bei solchen Besuchen ein unabdingbares Ritual», sagt die Mama und probiert schon mal ein Häppchen. *Anna Bürgin*



Andrea Staka (34) gewann 2006 mit «Das Fräulein» als erste Schweizer Regisseurin den «Goldenen Leoparden» des Filmfestivals Locarno.

2+1
Fondue Suisse,
3x400 g, Fr. 9.90

Von 16. bis 22. September in Aktion.



2+1
Schokolade Noxana,
3x100 g, Fr. 3.–



3+1
Mischpilze,
4x200 g, Fr. 8.40



2+1
Migros Fresh Vanille
Raumduft, 3 Stück, Fr. 4.80*

* Nur in begrenzter Anzahl erhältlich.



2+1
Weissweingläser 25 cl,
spülmaschinentauglich,
3 Stück, Fr. 7.90