

REZEPT

Parmigiana mit Auberginen

Zutaten für 4 Portionen: Backpinsel; 2 ofengrosse Bleche; Backpapier; ofenfeste Form ca. 20x30 cm; Butter für die Form; 4 kleinere Auberginen, längs in ca. 5 mm dicken Scheiben; Bratcreme; Salz. Tomatensauce: 1 Knoblauchzehe, gepresst; 3 EL Butter; 2 EL Tomatenpüree; 1 kg Tomaten, in Stücken; 1 TL Zucker; Salz; Pfeffer; 300 g Schweizer Mozzarella, zerzupft; 1 Bund Basilikum, gehackt; 120 g geriebener Sbrinz AOP; Salz; Pfeffer. **Zubereitung:** 1. Tomatensauce: Knoblauch in Butter andünsten. Tomatenpüree dazugeben und kurz mitdünsten. Tomaten beifügen, kurz mitdünsten. Restliche Zutaten dazugeben. Zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 45 Minuten köcheln. Sauce kurz pürieren. 2. Ofen auf 220°C Heissluft/Umluft vorheizen. 3. Auberginenscheiben auf zwei mit Backpapier belegte Bleche verteilen. Mit Bratcreme bepinseln, salzen. 20 Minuten im vorgeheizten Ofen in der Ofenmitte backen. 4. 1/3 der Tomatensauce in die vorbereitete Form verteilen, je 1/3 der Auberginen, des Mozzarellas, des Basilikums und des Sbrinz darauf verteilen. Vorgang zweimal wiederholen, mit Sbrinz abschliessen, würzen. 5. In der Mitte des vorgeheizten Ofens ca. 30 Minuten backen. *mgf*



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 8500 Rezepte finden Sie unter: www.swissmilk.ch/rezepte.

STROM: Mit einfachen Mitteln Kosten reduzieren

Energie sparen in der Küche

Während des Lockdowns hatten viele mehr Zeit zum Kochen und Backen. Besonders im Haushalt haben wir ein grosses Sparpotenzial. In der heutigen Zeit ist es aber einfach, in der Küche Energie zu sparen.

SILVIA AMAUDRUZ

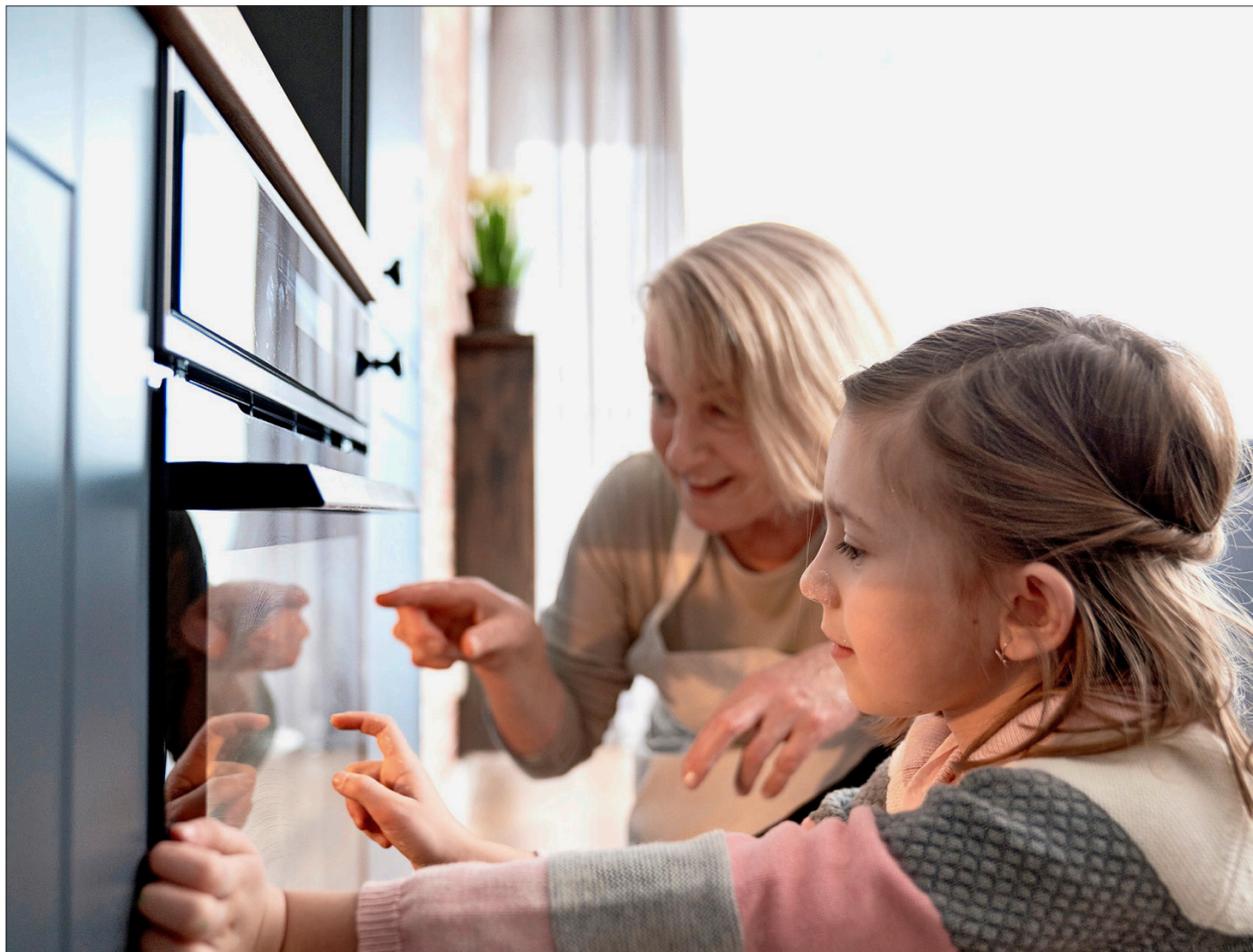
Während des Lockdowns waren viele Menschen öfters zu Hause als sonst. Das heisst, die meisten hatten auch mehr Zeit zum Kochen und Backen. Im Alltag verbrauchen wir viel Strom und Energie – besonders im Haushalt haben wir ein grosses Sparpotenzial.

In der heutigen Zeit ist es mit wenig Kenntnissen und ein paar Tipps einfach, beim täglichen Kochen und Backen Energie zu sparen. Mit etwa 30% verbrauchen wir im Haushalt viel Energie in Form von Strom, Wärme und Warmwasser. Hier lassen sich mit ein paar einfachen Tipps viel Geld und Energie sparen. Ein vierköpfiger Haushalt gibt jährlich zwischen 800 und 1000 Franken für den Haushaltsstrom aus.

In diesem Jahr werden die Strompreise sogar noch steigen. Mit ein paar einfachen Tipps sparen wir bis zu 25 Prozent Energie beim Kochen und Backen.

Sparen beim Kochen

- Für jedes Gericht optimale Pfannen und Kochfeldgrösse wählen. Nur so viel Wasser wie nötig in die Pfanne geben.
- Kurze, schonende Garzeit im Dampfkochtopf vorziehen. Wertvolle Vitamine und Mineralstoffe bleiben erhalten. Energiesparnis mit dem Dampfkochtopf: bis zu 70 Prozent.
- Energiesparende Gerichte können in Thermo-Kochtöpfen zubereitet werden. In diesen Pfannen werden die Speisen mit wenig Wasser kurz erhitzt und ohne weitere Energiezufuhr in der Pfanne gar gekocht. Die gekochten Speisen bleiben in den Thermo-Kochtöpfen bis zu zwei Stunden warm.
- Gericht einfach köcheln lassen und konsequent Deckel nutzen. Wer neugierig ist, Glasdeckel verwenden.



Schon die Kleinen können lernen, in der Küche Energie zu sparen. Zum Beispiel, indem sie den Ofen zum Reinschauen nicht öffnen. (Bild: Stock.adobe)

- Sobald das Gericht zum Kochen gebracht wurde, Leistungsstufe zurückstellen. Herkömmliche Kochfelder können etwa 10 Minuten vor Ende der Kochzeit ausgeschaltet werden (nicht bei Induktion).
- Grössere Mengen vorkochen; statt einer Portion gleich drei oder vier Portionen vorkochen (braucht gleich viel Energie) und das Vorgekochte dann sachgemäss einfrieren.
- Eingefrorene Lebensmittel frühzeitig auftauen, auch das verkürzt die Kochzeit.
- Gemüse in kleinere Stücke schneiden, die Garzeit verkürzt sich so erheblich.
- Für Fleisch Gusseisentöpfe verwenden. Sie speichern die Hitze besonders gut und erlauben eine genussvolle Zubereitung bei niedrigen Kochtemperaturen.
- Hülsenfrüchte über Nacht in

kaltem Wasser einlegen. Reduziert die Kochzeit entscheidend.

Sparen beim Backen

- Auf das Vorheizen verzichten; oft wird der Backofen viel zu früh vorgeheizt, und der Stromverbrauch ist höher, als wenn wir das Gericht in den kalten Backofen schieben und die Garzeit um fünf Minuten verlängern würden.
- Bleche und Gitter, die nicht benötigt werden, aus dem Backofen nehmen, da diese miterhitzt werden und da somit viel Energie verbraucht wird.
- Aufläufe sind ziemliche Energieverschwender. Zuerst werden sie gekocht und anschliessend im Ofen gebacken. Häufig ist es möglich, komplette Menüs im Backofen zuzubereiten, so spart man bis zu einem Drittel an Energie.
- Die Funktion Umluft ist angebracht, wenn mehrere Speisen zeitgleich auf verschiedenen Eta-

gen im Ofen garen. Die Temperatur kann somit auch um 20°C reduziert werden.

- Möglichst nicht die Backofentür öffnen, hier geht sehr viel Energie verloren. Ofentür reinigen und durch die Scheibe das Essen kontrollieren.
- Was für den Kochherd gilt, gilt auch für den Backofen: 10 Minuten früher ausschalten und von der Restwärme profitieren.
- Zum Aufwärmen von Speisen am besten die Pfanne oder die Mikrowelle benutzen. Der Backofen braucht fast siebenmal mehr Energie beim Aufwärmen und ist daher ungeeignet.

Nicht nur in der Küche, sondern in der ganzen Wohnung können Sie durch nachhaltige Verhaltensänderungen, optimierten technischer Anpassungen oder den Austausch von Geräten Ihren Verbrauch von Energie und Wasser reduzieren.

ZUR AUTORIN



Silvia Amadruz ist Vorstandsmitglied und Präsidentin der Kommission Ernährung und Hauswirtschaft des Schweizerischen Bäuerinnen- und Landfrauenverbands (SBLV). Sie wohnt in Le Mont-sur-Lausanne im Kanton Waadt. 2019 haben sie und ihr Mann den Hof ihrem Sohn übergeben. Er bewirtschaftet einen Betrieb mit Grosskulturen (Kartoffeln, Weizen, Raps, Zuckerrüben und Gemüse). Mit viel Freude unterstützen die Eltern ihren Sohn bei der täglichen Arbeit. *mgf*

KOLUMNE

Leben, wo andere Urlaub machen

Jeden Tag auf dem Weg zum Stall fahre ich die Serpentina hinunter, und es ist kein Tag vergangen, an dem ich diesen atemberaubenden Blick von unserer Höhenlage auf das tiefblaue Wasser auch nur einmal ignoriert hätte. Die Berge in Verbindung mit dem Meer, das auf der grossen Halbinsel Peloponnes selbst im Zentrum nie weiter als 100 Kilometer entfernt liegt, sind zu jeder Jahreszeit ein atemberaubendes Spektakel. Die Flora und Fauna ist so überragend und vielfältig, dass ich immer wieder mit neuen Pflanzen oder Tierarten überrascht werde, mit denen ich hier gar nicht gerechnet hätte. So hatte ich letzten Sommer bei einem Ausflug an eine abgelegene Bucht das grosse Glück, eine riesige Mittelmeer-Mönchsrobbe zu entdecken, die sich gerade sonnte. Auch die Meeresschildkröten oder Delphine, die man



Eindrucklich: Der Poseidon-Tempel in Alt-Korinth (Bild: mkg)

in Schwärmen vorzugsweise in der Abenddämmerung zu sehen bekommt, erinnern mich daran, welch ein Privileg es ist, an so einem besonderen Ort zu leben. Wenn ich bedenke, dass ich kurz in der Mittagspause in 15 Autominuten zum Schnorcheln fahren kann oder aber auch wichtige, historische, antike Stätten wie das grosse Theater von Epidaurus, welches im 4. Jahrhundert vor Chr. erbaut wurde und 14 000 Menschen erfasst, welche auch heute noch in den Genuss der berühmten antiken Tragödien kommen können, mal eben zwischen dem Melken und Füttern besuchen kann sowie auch Olympia, den Geburtsort der Olympischen Spiele sowie das berühmte Sparta, welches über Jahrhunderte die grösste Militärmacht Griechenlands war oder die hiesige Burgfestung auf dem hohen Berg

Akrokorinth, der mit seinen Süswasserquellen nachweislich Menschen schon zur Jungsteinzeit faszinierte und seitdem als heiliger Ort erachtet wurde und jegliche Nachfahren aus allen weiteren Epochen inspirierte, es ihnen gleichzutun, ihre Tempel und Bauwerke zu hinterlassen, deren Überreste nun teilweise schon 3000 Jahre überdauern. Nur etwa 40 km davon entfernt erreicht man wiederum das Löwentor von Mykene, die Heimat von Agamemnon, des wohl bekanntesten Königs des antiken Griechenland und dann natürlich mein geliebtes Athen, nur 80 Kilometer von unserem Dorf entfernt – die Wiege der Demokratie mit ihrer gewaltigen Akropolis. Und dann fahre ich mal eben zum Tierfutterkaufen über den Kanal von Korinth, der, von Menschenhand gebaut, das Ionische Meer mit dem Ägäischen verbindet.

Ich werde immer wieder gefragt, ob ich nicht mein altes Leben vermisste. Wie könnte ich? Jeder Stein, jeder Berg hier hat eine Jahrtausend alte Geschichte. So viele Leben wurden hier gelebt, so viel erlebt. Ihre Vergangenheit ist meine Zukunft. So alt kann ein Mensch gar nicht werden, um all das zu erfassen. Darum: Nein, ich vermisse nichts, ich entdecke lieber.

Maria Kiemparidi

ZUR AUTORIN



Die Deutsche Maria Kiemparidi lebt seit über einem Jahr auf der griechischen Halbinsel Peloponnes und berichtet aus ihrem Alltag mit ihrem griechischen Verlobten und von der traditionell geführten Ziegenzucht seiner Familie. *suk*