

REZEPT

Kartoffeltäschli mit Tête de Moine

Wenn viel auf der Tagesordnung steht, muss es im bäuerlichen Haushalt manchmal schnell gehen. Deshalb ist es gut, leckere Rezepte bereit zu haben, die schnell und unkompliziert umgesetzt werden können. Ein solches Beispiel sind die Kartoffeltäschli. Sie sind ein ziemlich alltägliches Gericht, garniert man sie aber mit einer Rosette Tête de Moine werden sie schnell zu etwas Besonderem. Sowohl optisch als auch geschmacklich. Und sie sind in gut 35 Minuten auf dem Tisch, wovon 15 aufs Backen entfallen. **Zutaten für 11 Stück:** Backpapier; 400 g festkochende Kartoffeln, an der Röstiraffel gerieben; 2 Zwiebeln, in feinen Ringen; 1 Ei, verquirlt; 3 EL Paniermehl; Salz; Pfeffer; Muskatnuss; 2 EL Bratcrème. Garnitur: 220 g Tête-de-Moine-Rosetten. **Zubereitung:** 1. Kartoffeln von Hand etwas ausdrücken. Mit Zwiebeln, Ei und Paniermehl mischen, würzen. 2. Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen (Heissluft/Umluft 180°C). 3. 10 bis 12 Täschli formen, auf das vorbereitete Blech legen, leicht flach drücken, mit Bratcrème beträufeln. Auf der mittleren Rille des vorgeheizten Ofens 15–20 Minuten backen. 4. Je mit einer Käse-Rosette garnieren. *mgt*

Das Rezept stammt aus einer Kooperation von Swissmilk mit dem Schweizerischen Bäuerinnen- und Landfrauenverband (SBLV).



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.

HAUSWIRTSCHAFT: Besonders, aber nicht nur während der Pandemie war das Wissen um sie von Bedeutung

Krisen verdeutlichen Wichtigkeit

Während der Pandemie waren viele von uns fast immer zu Hause. Kochen, Putzen und Waschen erledigten wir selbst. Da zeigte sich, wie wichtig Effizienz ist. Auch bezüglich Nachhaltigkeit ist Wissen um Hauswirtschaft von Vorteil.

JEANETTE ZÜRCHER-EGLOFF

Während den letzten zwei Jahren war das öffentliche und gesellschaftliche Leben mehr oder weniger stark eingeschränkt. Fast alles war zeitweise geschlossen. Wir arbeiteten wo möglich von zu Hause aus. Restaurants waren zu und auch die Putzfachkraft durfte nicht kommen. Das bedeutete, sich vollständig selbst zu versorgen und den ganzen Haushalt selber zu erledigen. Zu Beginn machte es vielen Spass, mit der ganzen Familie zu kochen und zu backen. Hefe und Mehl wurden schnell zur Mangelware.

Aber schon bald gingen die Ideen aus und die Koch-Zeitschriften überschlugen sich mit Rezepten, Tipps und Tricks für die schnelle Küche oder den effizient geführten Haushalt. Es wurde für einige zur täglichen Herausforderung, drei Mal am Tag für die Familie ein gesundes, schnelles Menü auf den Tisch zu zaubern.

Viele Fragen

Doch was bedeutet eine gesunde und nachhaltige Ernährung? Wie soll sich die Gesellschaft in Zukunft klimafreundlich ernähren? Wie

Gibt es Arbeitstools, die mir die tägliche Planung erleichtern?

kann ich Food Waste verhindern? Wie putze oder wasche ich am umweltverträglichsten? Gibt es Arbeitstools, die mir die tägliche Planung von Familie, Homeoffice, Menüzubereitung und Haushaltsmanagement erleichtern?

Die letzten zwei Jahre haben gezeigt, dass in der Gesellschaft viele Fragen rund um Ernährung und Haushalt offen sind, und sie führen vor Augen,



Während der Pandemie standen Backen und Kochen besonders hoch im Kurs. (Bild: stock.adobe)

dass die hauswirtschaftliche Aus- und Weiterbildung nicht «altbacken», sondern wichtiger ist denn je. Denn ein gut geführter Haushalt entlastet nicht nur das Geld- und Zeitbudget, sondern er ist auch klimaschonend.

Gut gefüllter Rucksack

Ein gut gefüllter Rucksack an Wissen in der effizienten Wohnungspflege, ökologischen Wäscheversorgung und gesunden Nahrungszubereitung führt aber nicht nur in aussergewöhnlichen Zeiten wie einer Pandemie zu mehr Gelassenheit und weniger Stress. Den Haushalt nach neuesten Kenntnissen und mit den neuen technischen Errungenschaften rationell zu führen, macht in mehreren Hinsichten Sinn. Und die oft nicht so beliebten

Arbeiten erledigen sich viel schneller und effizienter.

Die Auswahl an Reinigungs- und Waschmittel ist riesig. Mit einer gezielten Ausbildung weiss man, welche für die Umwelt gut oder schlecht sind. Mit wertvollen Tipps und Tricks von Fachpersonen gelingen auch mehrgängige Menüs oder vermeintlich schwierige Torten problemlos.

Geht uns alle an

Zudem hilft das angeeignete Fachwissen, günstige, ausgewogene und schnelle Mahlzeiten zuzubereiten oder aus Resten neue schmackhafte Gerichte zu kreieren. Mit guten Kenntnissen in der Ernährung hat man die Kompetenz, die vielen verschiedenen Ernährungstrends kritisch zu hinterfragen und für sich und die ganze Familie ab-

zuschätzen, was einem und der Umwelt guttut oder eben eher nicht.

Die bäuerlich-hauswirtschaftlichen Fachschulen sind eine der wenigen Bildungsinstitutionen, welche modularartig in allen oben erwähnten Themen fundiert und praxisnah ausbilden. Zudem werden Kenntnisse in Tools wie Menü- und Arbeitsplänen, Haushaltsbudget etc. vermittelt. Damit können die verschiedenen Bedürfnisse abgedeckt und die vielfältigen Tätigkeiten einfacher organisiert werden. Die Hauswirtschaft geht uns alle etwas an. Wir alle leben, in irgendeiner Form vom ersten bis zum letzten Tag, in einem Haushalt. Und egal wer die Haushaltsarbeit verrichtet, sie ist lebenswichtig und verdient es, wertgeschätzt zu werden.

ZUR AUTORIN



Jeanette Zürcher-Egloff, Landwirtin und dipl. Bäuerin HPF, bewirtschaftet mit

ihrem Mann einen Milchwirtschaftsbetrieb mit Streuobstbau in Edlibach ZG. Sie führt den Haushalt inkl. Garten, betreut die Kälber und Galkühe und hilft bei Bedarf auch sonst auf dem Betrieb mit. Als Vizepräsidentin des SBLV unterstützt sie die Präsidentin und ist verantwortlich für die Bildung Bäuerin. In dieser Funktion vertritt sie den Verband und somit die Bäuerinnen in verschiedenen nationalen Gremien. *mgt*

ERZIEHUNG

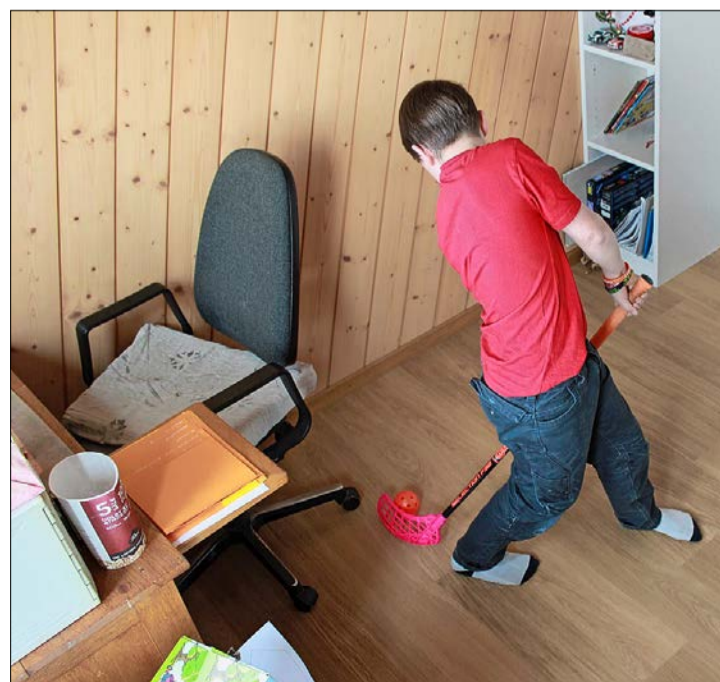
Schon wieder ein Entwicklungsschritt

Schon wieder steht ein Entwicklungsschritt vor uns. Die älteren Kinder kommen langsam in die Pubertät. Es gibt Phasen, da ist sie schon klar spür- und erlebbar. Dann gibt es wieder Zeiten, in denen sie noch ganz Kind sind. In den letzten Tagen haben wir die Zimmer der Kinder getauscht und umgeräumt. Dort wurde es einmal mehr ersichtlich, dass sich die Bedürfnisse der Kinder geändert haben.

Der Älteste ist in das kleinste Zimmer gezogen. Er hat das Zimmer möglichst schlicht eingerichtet, so dass er noch Platz hat, um mit seinem Unihockeystock und -bällchen Tricks zu üben.

Die Zweitälteste hat sich über die Kleiderstange im neuen Schrank gefreut. Dort kann sie ihre Röcke aufhängen.

Dafür sind die Puppen zu der jüngeren Schwester gezogen.



Langsam beginnen sich die Kinder für Hobbys und Menschen ausserhalb der Familie zu interessieren. (Bild: Anne Fahrni)

Am vergangenen Sonntag haben wir als Familie den Unihockeymatch des Ältesten besucht. Da wurde uns so richtig bewusst, wie allmählich die Wichtigkeit und die Bedeutung seiner Peergroup, also der Gleichaltrigen, für ihn zunimmt.

Wir stiessen zur Veranstaltung, kurz bevor der zweite Match begann. Die Spieler standen schon auf dem Feld und an der Bande bereit zum Anpfiff.

Ich war mir nicht sicher, ob unser Sohn bemerkt hatte, dass wir da sind. Nach dem Match war eine lange Pause mit dem Mittagessen. Wir entschieden uns nach dem Essen, dass wir im Städtchen ein Glacé essen wollen. So zogen wir ohne ihn los.

Fast hatten wir den Eindruck, dass es ihn nicht mehr so küm-

mert, dass wir kamen und ihm zuschauten. Beim letzten Match waren wir nicht mehr dabei, weil wir nach Hause in den Stall mussten.

Zum Nachtessen waren wir dann alle wieder zusammen am Küchentisch. Hier konnten wir uns über den Tag austauschen. Wir klärten, ob der Älteste bemerkt hat, als wir beim Unihockeymatch dazustiegen und er bejahte dies ganz klar. Im Gegenzug fragte er uns, ob wir diesen und jenen Zug gesehen hatten, und auch wir konnten bejahen.

Wir stellten fest: Auch wenn er uns am Tag nicht gross beachtet hat, war es für ihn wichtig, dass wir da waren. Es gab eine ganz andere Grundlage, über die Geschehnisse des Tages zu sprechen, weil wir auch ein Teil davon waren. Auch wenn unser Einflussbereich abnimmt

und er sich langsam von uns löst, sollen wir weiterhin Teil seines Lebens sein, wenn auch nicht mehr in der gleichen Rolle und in der gleichen Intensität.

Anne Fahrni

ANNE FAHRNI



Unsere Kolumnistin Anne Fahrni ist Bäuerin und Sozialpädagogin. Sie lebt in Unterlangenegg BE und hat vier Kinder. Hier befasst sie sich jeden Monat mit Fragen um die Erziehung. *ju*