

REZEPT

Lemon Crinkle Cookies

**Zutaten für ca. 50 Stück:** Backpapier; 2 ofengrosse Bleche; 100 g Butter; 130 g Zucker; 1 Prise Salz; 1 Ei; 1 Zitrone, abgeriebene Schale und Saft; 250 g Mehl; 1 TL Backpulver; 100 g Puderzucker, gesiebt. **Zubereitung:** 1. Butter, Zucker und Salz mit dem Mixer cremigrühren. Ei begeben, Masse schaumigrühren. Zitronenschale und -saft begeben. Mehl und Backpulver mischen, darunterrühren. 2-3 Stunden kühlstellen. 2. Ofen auf 180°C Heissluft vorheizen (200°C Ober-/Unterhitze). 3. **Formen:** Die Hälfte des Teiges aus dem Kühlschrank nehmen. Kleine Stücke (ca. 10 g) zu Kugeln formen. Diese grosszügig in Puderzucker wenden, mit genügend Abstand auf die vorbereiteten Bleche legen. Mit der zweiten Teighälfte gleich verfahren. Zügig arbeiten, damit der Teig nicht warm wird. 4. Sofort in der Mitte des vorgeheizten Ofens 10-12 Minuten backen. Die Cookies sind noch weich und härten beim Auskühlen nach. Herausnehmen, auf den Blechen auskühlen lassen. **Tipps: Haltbarkeit:** Cookies können 2-3 Wochen in einer verschlossenen Dose trocken und kühl aufbewahrt werden. **Kühlstellen:** Teig nicht länger als angegeben kühlstellen, da sonst die Triebkraft des Backpulvers nachlässt. *mgf*



MEHR REZEPTE

Dieses Rezept wurde von Swissmilk zur Verfügung gestellt. Auf [swissmilk.ch/rezepte](http://swissmilk.ch/rezepte) finden Sie über 9000 Rezepte mit Schweizer Zutaten.



KOCHEN: Es braucht nicht viel für gute Gerichte

Wärmende Menüs in der Winterzeit

Bei kaltem und nassem Wetter tut eine gute Mahlzeit gut. Eine kräftige Suppe oder ein deftiger Eintopf, mit oder ohne Fleisch, mit saisonalem Gemüse und regionalen Produkten wärmt nicht nur den Körper, sondern auch das Herz.

SILVIA AMAUDRUZ

Es gibt viele Möglichkeiten, frisches Saison Gemüse und stärkehaltige Lebensmittel zu kombinieren. Dazu braucht es nicht unbedingt ein Rezept, es reicht bereits ein wenig Erfindergeist. Öffnen Sie den Kühlschrank und lassen Sie sich von dem inspirieren, was Sie auf dem Markt gekauft haben. Reste und Hülsenfrüchte eignen sich ebenfalls gut. Auch Fisch, frische und getrocknete Pilze, Tomatenkonserven oder sterilisiertes Gemüse, sogar Nüsse und Samen können in einer Suppe oder in einem Fleischeintopf verwendet werden.

Vier Zutaten

Eigentlich braucht es vier Zutaten für ein Wintermenu und eine ausgewogene Mahlzeit.

Saisongemüse aus der Region; in der Winterzeit bevorzugen Sie Wurzelgemüse wie z. B. Karotten, Kartoffeln, Pastinaken, Knollensellerie, etc. Ergänzend eignen sich die meisten Kohlsorten, Lauch, Zwiebeln und verschiedene Kürbissorten. All diese Gemüsesorten verleihen Ihrem Schmorgericht Geschmack und Farbe.

Kartoffeln und verschiedene Getreide sind reich an Kohlenhydraten, die der Körper in Wärme umwandelt. Reis, Gerste, Teigwaren und Kartoffeln geben einer Suppe oder einem Auflauf die richtige Konsistenz.

Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte sind ebenfalls wichtig, da sie lange und gut sättigen. Proteine lassen sich hervorragend mit Gemüse, Hülsenfrüchten, Getreide und Nüssen kombinieren. Hülsenfrüchte enthalten übrigens auch Proteine und sind eine wertvolle pflanzliche Quelle dafür.

Fette wie Butter, Rapsöl und diverse Öle aus Schalenfrüchten und Samen verleihen den Wintergerichten einen besonderen



Gute Mahlzeiten machen Freude. (Bild: Stock.adobe)

Geschmack und erhöhen das Sättigungsgefühl.

Überall auf der Welt

Gemüseintöpfe mit oder ohne Fleisch werden überall gekocht. Sie gehören zu den ersten währschaften One-Pot-Gerichten auf der ganzen Welt. Eintöpfe und Schmorgerichte lassen

sich bestens vorbereiten und schmecken aufgewärmt noch besser. Wichtig ist, dass Schmorgerichte gemächlich und lange kochen.

Genug trinken

Im Winter, bei trockener Luft und tieferen Temperaturen, steigt der Flüssigkeitsverlust

fast so stark wie im Sommer. Warme, teilweise überhitzte und durch die Heizung trockene Räume und Verkehrsmittel ergeben ein verstärktes Austrocknen der Schleimhäute. Dadurch steigt die Anfälligkeit, an Infekten zu erkranken.

Auch trocknet die Haut rasch aus und Rötungen und Schup-

penbildung sind die Folge. Nur ein ausreichend mit Flüssigkeit versorgter Körper kann Viren und Bakterien den Kampf ansagen.

Geeignete Getränke sind Wasser, stark verdünnte Fruchtsäfte, Aromenwasser mit getrockneten Kräutern, Pfefferkörnern und Zitronensaft

WINTEREINTOPF MIT ROLLGERSTE



**Zutaten für 4 Portionen:** 1 EL Bratbutter; 200g Speckwürfel, 1 Zwiebel, fein gehackt; 1 Knoblauchzehe, gepresst; 100g Karotten, in kleine Würfel geschnitten; 100g Pastinaken, in kleine Würfel geschnitten; 100g Stangensellerie, in kleine Würfel geschnitten; 100g Lauch, in Streifen geschnitten; 1 Lorbeerblatt; 1 kleiner Zweig frischen Zitronenthymian; 2dl Weisswein; 5dl

kräftige Gemüsebouillon; 150g Rollgerste; 150g Federkohl /Kale-Grünkohl, fein geschnitten; 50g Kräuter-Frischkäse; Salz; Pfeffer. **Zubereitung:** Speckwürfel, Zwiebel und Knoblauch in Bratbutter andünsten. Gemüse begeben und glasig dünsten. Lorbeerblatt und Zitronenthymian begeben. Mit Weisswein und Gemüsebouillon ablöschen und etwa 15 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Rollgerste und Federkohl begeben und 20-30 Minuten unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen. Eventuell etwas Gemüsebouillon zufügen. Mit Kräuterfrischkäse, Salz und Pfeffer abschmecken und in vorgewärmten Tellern servieren. *Rezept: Silvia Amadruz*

WINTERDRINKS



**Zitrusfrucht-Earl-Grey**  
Für 1 Tasse:  
1 Beutel Earl-Grey Tee;  
1 EL frischer Zitronen- oder Blutorangensaft

1 EL Bienenhonig. Mit heissem Wasser aufgiessen.  
**Alkoholfreier Punsch**  
Für 1 Tasse: 1 Tasse naturtrüben Apfelsaft; 1 Prise Zimt; wenig frischgeriebener Muskatnuss; 1 EL Bienenhonig. In einer kleinen Pfanne erhitzen und zurück in die Tasse geben. Mit einem Orangenschnitt garnieren. *Rezept: Silvia Amadruz*

ZUR AUTORIN



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

COACHING

Nein zur Betriebsübernahme – wie sag ichs meinen Eltern?

Seit Wochen, ja Monaten ist das Thema Hofübergabe bei Michaels Besuchen bei seinen Eltern das Thema. Für die ganze Familie ist seit Michaels Kindheit klar, dass er einmal den Familienbetrieb in der 9. Generation übernehmen wird. Er, der dem Vater schon als 5-Jähriger jeden Abend im Stall geholfen hat, ständig auf dem Traktor war, jede freie Minute auf den Feldern verbrachte und die Lehre zum Landwirt mit Bravour bestanden hatte.

Kurz nach Vaters 62. Geburtstag, Michael ist inzwischen 28-jährig und als Spediteur ausserhalb der Landwirtschaft tätig, findet das erste Hofübergabegespräch zusammen mit einem Landwirtschaftsberater statt. Es scheint alles klar zu sein, die Übergabe ist nur eine Formsache, auch für Michael.

Doch dann, je konkreter sich Michael mit dem Gedanken befasst, nach Hause zu kommen



Ein junger Mann, der unter der Last der Erwartungen leidet. (Bild: zvg)

und den Hof zu übernehmen, desto mehr Zweifel kommen bei ihm auf: «Ist es wirklich mein Ziel, den Betrieb zu übernehmen, oder wurde mir das über die Jahre eingeredet? Was möchte ich in meinem Leben erleben und erreichen?»

Monatelang trägt Michael die diffusen Gefühle mit sich herum. Mit den Eltern darüber zu reden,

getraut er sich nicht. Er holt sich Unterstützung bei einem Coach, der ihn in diesem anspruchsvollen Entscheidungsprozess unterstützt. Es ist ein Hin und Her der Gefühle. Kommt bei seinen Besuchen bei den Eltern das Thema auf, versucht er so schnell wie möglich das Gespräch in eine andere Richtung zu lenken. Schliesslich kommt Michael zum

Schluss, dass er den Hof nicht übernehmen will. Er fühlt sich über seinen Entscheid erleichtert und bedrückt zugleich: «Wie sage ich es meinen Eltern, dass ich ihre Erwartungen nicht erfülle und den Hof nicht übernehmen werde?»

Michael holt sich Rat bei seinem Coach. Dieser gibt ihm folgende Tipps für das bevorstehende Gespräch mit seinen Eltern:

1. Wähle einen entspannten Zeitpunkt, an dem alle Beteiligten genügend Zeit haben.
2. Teile deinen Entscheid mit klaren Worten mit.
3. Beschreibe objektiv und ohne Wertung die konkreten Beobachtungen, die zu deiner Entscheidung geführt haben. Vermeide Urteile oder Annahmen. Ein gutes Beispiel ist: «In den letzten Jahren habe ich bemerkt, dass meine Interessen sich in eine andere berufliche Richtung entwickeln.»

4. Offenbare deine eigenen Gefühle, ohne jemandem die Schuld zu zuschieben. Beispielsweise: «Ich habe mich monatelang hin- und hergerissen gefühlt. Irgendetwas in mir hat mich zum Zweifeln gebracht. Zum einen möchte ich euch nicht enttäuschen, zum anderen möchte ich meine eigenen Ziele verfolgen.»

5. Drücke klar aus, welche Bedürfnisse und Werte hinter deiner Entscheidung stehen. Zum Beispiel: «Ich habe gemerkt, dass ich einen anderen Weg im Leben gehen möchte. Ich möchte ungebunden sein, die Welt entdecken und keine solch grosse Verantwortung übernehmen.»  
6. Stelle konkrete Bitten, die deine Situation berücksichtigen und alternative Lösungen anbieten. Zum Beispiel: «Könnten wir gemeinsam überlegen, wie der Hof weitergeführt werden kann, ohne dass ich ihn übernehmen muss?»

Nachdem Michael das Gespräch mit den Eltern entsprechend geführt hat, fühlt er sich erleichtert. Er hatte noch nie ein solch offenes und emotionales Gespräch mit seinen Eltern geführt. Er ist froh, dass er seinen Entscheid mitteilen konnte. Wie es mit dem Betrieb weitergeht, ist im Moment noch offen.

Christine Burren

ZUR AUTORIN



Christine Burren ist Beraterin und Coach am Inforama Rütli-Seeland. Sie und ihre Teamkollegen schreiben abwechselnd jeden Monat eine Kolumne zu Coaching-Themen. *jul*