



Ein Dip, der Ihre Gäste begeistern wird. BILD: SWISSMILK

Cherrytomaten im Ofen mit Feta-Dip

Zutaten für 4 Portionen: Gratinform; Pürierstab oder Mixer; **Schmortomaten:** 500 g Cherrytomaten; 2 EL flüssiger Honig; 1 EL Rapsöl; 1 TL Salz; 1 EL Rapsöl; 1-2 EL Knoblauchzehen, gepresst; 4-8 Scheiben Brot. **Fetacreme:** 200 g Käse (Feta-Art), zerbröseln; 100 g Rahmjoghurt (griechische Art); 2 TL Zitronensaft; Salz; Pfeffer. **1.** Tomaten in eine Gratinform geben. Honig, Öl und Salz darübergeben, mischen. Ohne Vorheizen in der oberen Ofenhälfte bei 180 °C Heissluft (Ober-/Unterhitze 200 °C) 15-20 Minuten schmoren. Falls vorhanden, Grillfunktion dazuschalten, die Backzeit verkürzt sich um ca. 5 Minuten. Gelegentlich umrühren. **2.** Knoblauch mit Öl mischen. Brot damit dünn bestreichen. Brot neben die Tomaten (separat) in den Ofen geben. 5-10 Minuten rösten. **Fetacreme:** Alle Zutaten in ein hohes Gefäss geben, pürieren, abschmecken. Je nach gewünschter Konsistenz mit Wasser ergänzen. **4. Anrichten:** Fetacreme auf einen Teller geben, verstreichen. Tomaten mitsamt der Schmorflüssigkeit darübergeben. Mit dem gerösteten Brot servieren. 1 Portion enthält: Energie: 1264 J, Fett: 17 g, Kohlenhydrate: 25 g, Eiweiss: 11 g, mgt.

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

Mehr Rezepte

Dieses Rezept wurde von Swissmilk zur Verfügung gestellt. Auf swissmilk.ch/rezepte finden Sie über 9000 Rezepte mit Schweizer Zutaten.



Jeanette Zürcher-Egloff

Am Anfang einer Beziehung regelt man, im besten Fall, die finanziellen Aspekte wie das Bezahlen der Miete oder der Lebenshaltungskosten. Der gemeinsame Haushalt ist klein und überschaubar, das Aufteilen der Aufgaben deshalb vermeintlich nicht so wichtig.

Bei der Übernahme eines Landwirtschaftsbetriebs, welcher Zuhause, Arbeitsplatz und die wirtschaftliche Existenzgrundlage in einem ist, ändert sich das. Die Arbeiten der einzelnen Betriebszweige (inkl. Hauswirtschaft) und die allfälligen ausserbetrieblichen Arbeiten müssen aufgeteilt werden. Wenn die Familie und allenfalls auch der Betrieb wächst, wird die Organisation aller Arbeit und Aufgaben komplexer – der Mental Load wird grösser. Auch heute noch tragen Frauen einen grossen Teil des Mental Load. Sie koordinieren das Familienleben inklusive sozialer Kontakte, die Hauswirtschaft und betreuen oftmals auch ältere Familienmitglieder. Und das, obwohl sie vielleicht die Betriebsleitung innehaben oder einer ausserbetrieblichen Arbeit nachgehen.

Mental Load, also «mentale Belastung», beschreibt die geistige Last, die durch das Organisieren und Planen alltäglicher Arbeiten, die oft als selbstverständlich gelten und darum unsichtbar sind, entsteht. Dazu gehören nicht die konkreten Aufgaben selbst, sondern die Denk- und Koordinationsarbeit, die notwendig ist, damit diese Aufgaben erledigt werden können. Beispiele sind das Organisieren von Haushalt, Familie und Landwirtschaftsbetrieb, das Pflegen von sozialen Beziehungen und das Planen der Termine der Familienmitglieder etc.

Warum ist Mental Load belastend?

- Er ist unsichtbar – andere sehen ihn oft nicht.
- Er ist dauerhaft – man kann nicht «abschalten».
- Er ist häufig ungleich ver-



Mental Load beschreibt die vielen kleinen gedanklichen Aufgaben und Verpflichtungen, die wir täglich mit uns herumschleppen, diese endlose To-do-Liste, die sich nicht ausschalten lassen will. BILD: ZVG

teilt – oft trägt eine Person den Grossteil.

- Er wächst zusammen mit der Familie und mit dem Betrieb.
- Er macht krank.

In der heutigen sehr komplexen und schnelllebigen Zeit nimmt der Mental Load für alle zu, nicht nur für die Frauen. Folgen davon können Überlastung oder Burn-out sein.

Wie kann man den Mental Load verringern?

1. Eigener zu hoher Mental Load bewusst sichtbar machen

- Gespräche mit Partnerin/ Partner und Familie führen.
- Sachlich und ehrlich aufzeigen, was belastet.

2. Überblick verschaffen

Aufschreiben und Sichtbarmachen aller Aufgaben:

- Zum Beispiel an Whiteboard, Wandtafel oder Pinnwand. Sichtbar für alle, und Ergänzungen können schriftlich oder mit Piktogrammen/Zeichnungen gemacht werden.
- Mithilfe eines Planungs-

tools (z. B. Eisenhower-Prinzip) die Aufgaben nach Wichtigkeit und Dringlichkeit priorisieren.

- Checklisten erstellen.

Auch heute noch tragen Frauen einen grossen Teil des Mental Load.

Jeanette Zürcher-Egloff
Landwirtin

3. Zusammenfassen der Aufgaben zu Aufgabenpaketen

- Wäsche waschen: Waschmittel einkaufen (oder auf Einkaufsliste schreiben), Wäsche sortieren, ein- und ausräumen der Waschmaschine, aufhängen (oder tumbeln), zusammenlegen und versorgen.
- Organisation des Hobbys der Tochter (Unihockey): Kontaktperson für die Trainerin oder den Trainer (Mail, Whatsapp), Transport ins und vom Training organisieren, an Wettkämpfe begleiten.

- Betreuung der Hasen: Futter einkaufen (oder auf Einkaufsliste schreiben), füttern, misten, Ablösung organisieren, falls Arbeit nicht gemacht werden kann.

4. Verteilen der Aufgabenpakete Innerhalb der Familie:

- Die Mutter übernimmt das Wäschewaschen, da die Kinder noch zu klein sind.
 - Der Vater übernimmt die Organisation des Hobbys, da er ein Unihockeyfan ist.
 - Ein Kind (dem Alter entsprechend) übernimmt die Betreuung der Hasen.
- Ausserhalb der Familie: Haushalthilfe engagieren, externe Kinderbetreuung in Anspruch nehmen, familienintern regeln, wer das Aufgabenpaket «externe Kinderbetreuung» übernimmt.
- evtl. Übernahme des Aufgabenpaketes «Hobby eines Kindes» durch die Grosseltern, Gotti, Götti, Freundin, Nachbarin

5. Evaluation

- Wurden die Aufgabenpakete verteilt?

- Wie geht es allen Beteiligten damit?

- Konnte die Belastung – der Mental Load – verkleinert werden?

- Was könnte verbessert werden?

Nähe kann belasten, aber auch entlasten

Wohl in kaum einem anderen Berufsfeld sind Familie und Berufsleben so eng miteinander verwoben wie in der Landwirtschaft. Diese Nähe kann sowohl entlastend als auch belastend wirken, und der Mental Load macht vor landwirtschaftlichen Familienbetrieben keineswegs halt.

Gerade deshalb ist es entscheidend, von Anfang an offen über alle anfallenden Aufgaben zu sprechen und sie entsprechend den Stärken, Vorlieben und Kompetenzen zu verteilen. Eine einmalige Absprache reicht jedoch selten aus. Idealerweise handelt es sich um einen laufenden Prozess. Man setzt sich immer wieder zusammen, um die aktuelle Situation zu reflektieren und die Aufgabenverteilung bei Bedarf anzupassen.

So entsteht ein gemeinsames Verständnis für alle Arbeiten und Aufgaben (sichtbar oder unsichtbar), die im Alltag erledigt werden, und dafür, wie Verantwortung fair und tragfähig verteilt werden kann.

Die Autorin

Jeanette Zürcher-Egloff, Landwirtin und dipl. Bäuerin HFP, bewirtschaftet mit ihrem Mann einen Milchwirtschaftsbetrieb mit Streuobstbau in Edlibach ZG. Sie führt den Haushalt inkl. Garten, betreut die Kälber und Galtkühe und hilft bei Bedarf auch sonst auf dem Betrieb mit. Als Vizepräsidentin des Schweizerischen Bäuerinnen- und Landfrauenverbands (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

Kolumne

Einfach mal machen lassen

Anna Wingeier

ist Mutter einer Tochter und eines Sohnes und berichtet aus ihrem Alltag.



Wer kennt sie nicht, die kleine Auszeit auf dem stillen Örtchen. Einfach mal in Ruhe zehn Minuten sitzen, entspannen und im besten Fall von niemandem gebraucht werden. Niemand, der rupft und zapft, keine Fragen beantworten, nichts helfen müssen, sondern tief durchatmen und Kraft sammeln für die nächsten Alltagsangelegenheiten der Familie und des Betriebes.

Genau als ich eine solche kleine Ruhepause genoss, beschloss meine gut sechsjährige

Tochter, dass die Quarksauce jetzt gemacht werden müsste. Mein Einwand, dass ich gleich wieder kommen würde, wurde ignoriert. Schnell wie ein Blitz wurden im Garten Kräuter geholt, zum Herausnehmen der Zutaten im Kühlschrank diente ein Stuhl, die passenden Gewürze aus der Schublade fanden auch ihren Weg. In einer kleinen Schale wurde alles gemischt und abgeschmeckt. Als ich zurückkam, konnte ich eine wirklich leckere Quarksauce probieren und mich an der super Leistung meiner Tochter erfreuen.

Selbstverständlich tat ich meine Freude kund und lobte ihre Tat. Es blieb nämlich nicht nur bei der Herstellung der Sauce,

nein sie räumte auch alle Sachen wieder weg und trug ihr Werk stolz und glücklich auf den Esstisch. Natürlich haben wir gemeinsam schon einige Male eine Quarksauce ge-

macht, aber dieses Mal machte sie alles allein.

Ich mag mich erinnern, dass auch unsere Mutter uns vier Kinder einfach mal machen



Getraue dich, etwas anzupacken und auszuprobieren. BILD: AWI

liess. Sie beauftragte jemanden, dass das Abendbrot für unsere sechsköpfige Familie gemacht werden sollte, und liess uns gewähren. Ob es eine kalte Mahlzeit geben oder etwas gekocht werden sollte, überliess sie uns. Sie vertraute uns, dass wir es gut machen würden. Und wir haben es gerne gemacht, vielleicht gerade darum, weil wir uns entfalten und eigene Ideen umsetzen durften.

Wie gut es uns doch tut, wenn wir dieses Vertrauen von Menschen spüren dürfen. Du kannst das, du machst es gut, das sind Worte, die die Seele berühren und uns stärken. Dieses Selbstvertrauen möchte ich unseren Kindern gerne weitergeben. Getraue dich, etwas an-

zupacken und auszuprobieren, ganz im kleinen Rahmen, aber auch, wenn es darum geht, grössere Schritte zu meistern.

Ich versuche, ihnen so lange symbolisch die Hand zu reichen wie nötig und dann loszulassen und sie allein ihren Weg gehen zu lassen. Ich freue mich mit ihnen, wenn etwas gelingt, und wenn etwas schiefläuft, finden wir gemeinsam eine Lösung. Auch ich selbst bin immer wieder dankbar, wenn mir jemand die Hand reicht und an mich glaubt.

Aufrichtige Wertschätzung und wohlwollende Worte darf man gerne in reicher Menge verteilen, denn sie kosten nichts und bewirken doch so viel.