

REZEPT

Joghurt-Cake in vier Variationen

Für diesen Cake braucht es keinen Messbecher und keine Waage. Und wenn es eilt, steht im Nu ein feiner Kuchen auf dem Tisch. **Zutaten für 12 Stück:** Cakeform 26 cm, Backpapier, 1 leerer Joghurtbecher (Füllmenge Joghurt 180 g), 1 Becher Joghurt nature; 1 1/2 Becher Zucker; 3 Eier; 1 Becher Papsöl oder geschmolzene Butter; 3 Becher Mehl; 1 Päckchen Backpulver; 1 Zitrone oder Orange, abgeriebene Schale, Puderzucker zum Bestäuben, nach Belieben. **Zubereitung:** 1. Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen (Heissluft/Umluft 160°C). 2. Alle Zutaten gut mischen, in die mit Backpapier ausgelegte Cakeform füllen. 3. In der unteren Hälfte des vorgeheizten Ofens 45-50 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen, Cake auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Nach Belieben mit Puderzucker bestäuben. Je nach Vorliebe kann der Cake mit unterschiedlichen Zutaten zubereitet werden. **Drei Varianten:** • 2 Becher Mehl und 1 Becher Haselnüsse, • 2 Becher Mehl und 1 Becher Kokosflocken, • 3 Becher Mehl und 1 Tafel Schokolade in Stücken. *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.



KREISLAUFWIRTSCHAFT: Fünf Wege zu einem nachhaltigeren Konsumverhalten

Brauchen wir das wirklich?

Bereits kleine Veränderungen in unserem Konsumverhalten können viel zu einer nachhaltigeren Kreislaufwirtschaft beitragen und schonen dabei auch noch unser Portemonnaie. Bewusst einkaufen lohnt sich.

DEBORA HEUSSER

Am 21. März ist Welttag der Hauswirtschaft. Die Kommission «Haushalt und Ernährung» des Schweizerischen Bäuerinnen- und Landfrauenverbandes (SBLV) hat sich deshalb zum diesjährigen Motto «Konsum neu denken» einige Gedanken gemacht. Bewusster Konsum basiert auf unserem tatsächlichen Bedarf und nicht auf kurzfristigen Trends und Wünschen. Dabei geht es unter anderem darum, den Wandel von der Wegwerfgesellschaft hin zu einer nachhaltigeren Kreislaufwirtschaft zu unterstützen. Um diesen voranzutreiben, kommen wir nicht darum herum, Konsumgewohnheiten zu hinterfragen und teilweise auch zu verändern.

Essen, Wohnen und Reisen sind drei Bereiche mit sehr grossen Auswirkungen auf unsere Umwelt. Bewusstes Einkaufen, Vermeiden von unnötigen Anschaffungen und hin und wieder ein Hinterfragen der eigenen Mobilität und Freizeitgestaltung können im Kleinen schon einiges bewirken.

Nutzen, was wir haben

Die nebenstehende Konsumpyramide kann uns praktische Anhaltspunkte geben, wie bewusster Konsum im Alltag aussehen könnte. Die Basis bildet die Grundhaltung, zu nutzen, was wir bereits haben. Dies ist wohl der effektivste Tipp für einen nachhaltigen Konsum. Die Frage,

ob wir wirklich neue Produkte benötigen, und der Zeitpunkt, zu dem wir Kleider, Schuhe, Möbel, Spielsachen, Smartphones etc. austauschen oder wegwerfen, sind entscheidende Faktoren, wie viel Rohstoff und Energie wir verbrauchen und wie viel Abfall wir produzieren. Ein weiteres Beispiel zur Vermeidung und Reduzierung von Ressourcen und Abfall ist der bewusste Umgang mit Lebensmitteln. Durch die Planung von Mahlzeiten, mit einer darauf basierenden Einkaufsliste, der korrekten Lagerung von Lebensmitteln und falls nötig einer guten Resteverwertung können wir Food-Waste verhindern. Auch die Nutzung wiederverwendbarer Behälter anstelle von Einwegartikeln und von energieeffizienten Haushaltgeräten schonen wir unsere Umwelt.

Reparieren und upcyclen

Reparieren, Upcyclen und Selbermachen sind die Schlagwörter der nächsten Stufen. In alten Dingen steckt oft mehr Potenzial, als man denkt. Manchmal erfordert es nur

wenige Handgriffe und etwas Zeit, um Dinge wieder funktionstüchtig zu machen oder umzugestalten. So können alte Stoffe zu neuen Taschen werden, Möbel durch Schleifen und etwas Farbe neuen Glanz erhalten und kaputte Geräte wieder funktionierende Alltagshelfer werden. Dass uns gerade bei Elektrogeräten oftmals die Reparatur mehr kosten soll als eine Neuananschaffung, ist eine bedauerliche Entwicklung

und benötigt dringend Gegensteuer von uns Konsumenten. Das Selbermachen in Küche und Haushalt lädt uns auch dazu ein, Lebensmittel, Blumen und Dekomaterial regional und saisonal einzukaufen. Indem wir uns zusätzlich bemühen, ausgediente Dinge fachgerecht zu entsorgen, leisten wir einen wichtigen Beitrag zur Kreislaufwirtschaft.

Ausleihen und tauschen

Manche Dinge in Keller und Estrich brauchen wir nur für ganz besondere Anlässe. Für diese stellt sich die Frage, ob wir sie alle selbst besitzen müssen oder ob es auch möglich wäre, sie mit anderen zu teilen, sie auszuleihen oder zu tauschen, anstatt sie selbst zu kaufen und dann für lange Zeit in einer Ecke verstauen zu lassen. Zu diesen Gedanken laden uns die nächsten Stufen der Pyramide ein. Bücher, Spiele, Werkzeuge, Fahrräder und Autos lassen sich beispielsweise unkompliziert teilen oder mieten. Das bringt Abwechslung und schont Budget und Umwelt. Auch der private Tauschhandel

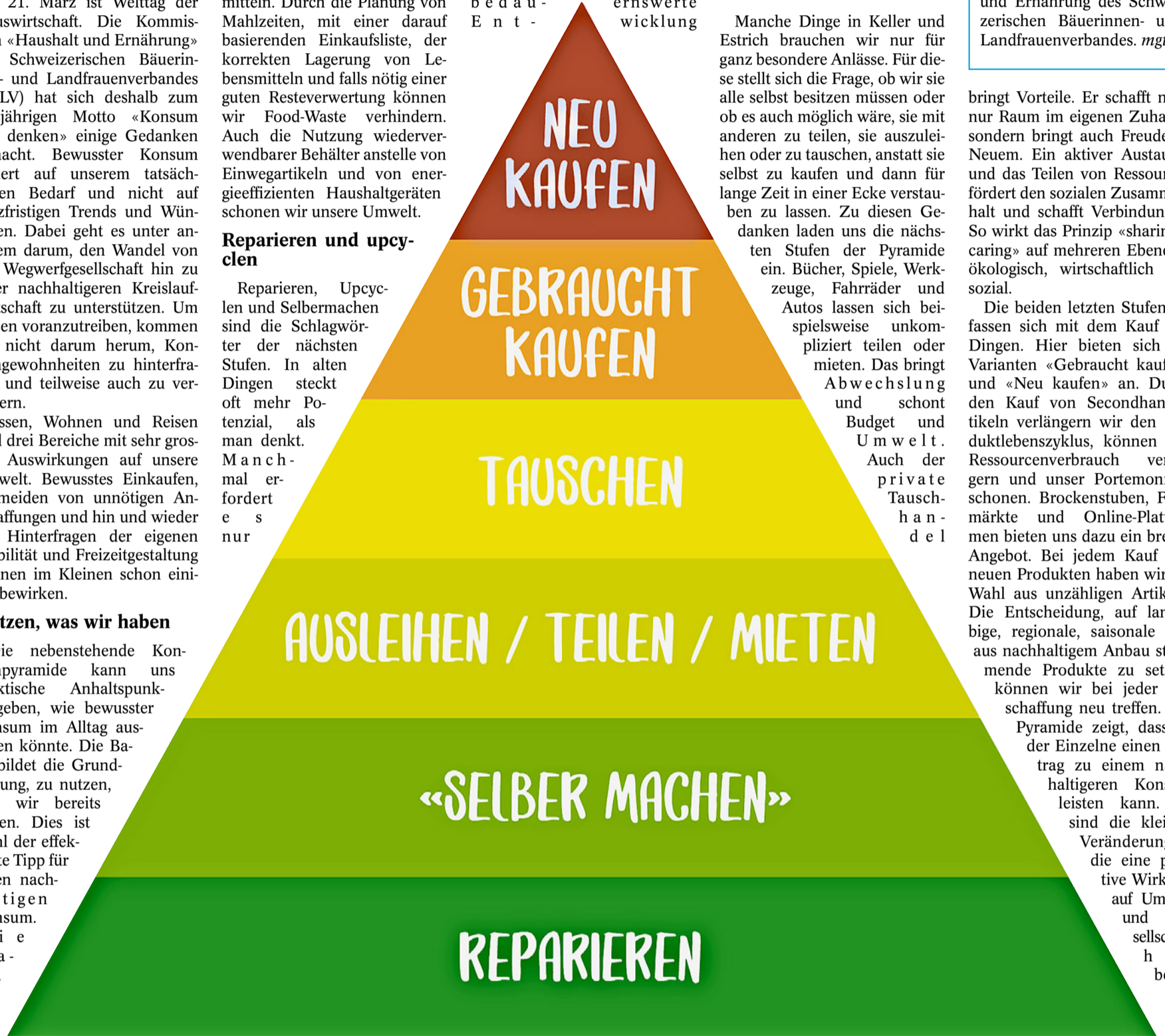
AUTORIN



Die Autorin Debora Heusser ist Bäuerin mit Fachausweis. Sie lebt mit ihrer Familie im Zürcher Oberland und ist Mitglied der Kommission Hauswirtschaft und Ernährung des Schweizerischen Bäuerinnen- und Landfrauenverbandes. *mgt*

bringt Vorteile. Er schafft nicht nur Raum im eigenen Zuhause, sondern bringt auch Freude an Neuem. Ein aktiver Austausch und das Teilen von Ressourcen fördert den sozialen Zusammenhalt und schafft Verbindungen. So wirkt das Prinzip «sharing is caring» auf mehreren Ebenen – ökologisch, wirtschaftlich und sozial.

Die beiden letzten Stufen befassen sich mit dem Kauf von Dingen. Hier bieten sich die Varianten «Gebraucht kaufen» und «Neu kaufen» an. Durch den Kauf von Secondhandartikeln verlängern wir den Produktlebenszyklus, können den Ressourcenverbrauch verringern und unser Portemonnaie schonen. Brockenstuben, Flohmärkte und Online-Plattformen bieten uns dazu ein breites Angebot. Bei jedem Kauf von neuen Produkten haben wir die Wahl aus unzähligen Artikeln. Die Entscheidung, auf langlebige, regionale, saisonale und aus nachhaltigem Anbau stammende Produkte zu setzen, können wir bei jeder Anschaffung neu treffen. Die Pyramide zeigt, dass jeder Einzelne einen Beitrag zu einem nachhaltigeren Konsum leisten kann. Es sind die kleinen Veränderungen, die eine positive Wirkung auf Umwelt und Gesellschaft haben.



KOLUMNE

Partnerschaft in der Landwirtschaft

In der Landwirtschaft fließen Betrieb, Familie und Partnerschaft eng ineinander. Die Herausforderung ist es, die Balance zu finden. Oft kommen noch Generationenthemen hinzu. Damit es funktioniert, sind viel Toleranz, Respekt und Klarheit erforderlich. Wir als Ehepaar, Eltern und Betriebsleiter leben und arbeiten sehr eng zusammen. Aber wie funktioniert das? Jeder hat seine Bedürfnisse und Aufgaben. Es ist wichtig, beim Namen zu nennen, was wir brauchen, fühlen und was wir uns wünschen. Es ist ein Zusammenspiel von Geben und Nehmen.

Wir helfen uns gegenseitig, schätzen und sehen, was der andere macht. Wir geniessen die Arbeitszeit zusammen, aber es ist wichtig, dass wir uns ab und zu bewusst Zeit zu zweit nehmen für einen Spaziergang oder ein feines



Gegenseitige Wertschätzung und Respekt. (Bild: him)

Essen, fernab vom Stress und von der Arbeit. Auch da sind die Kinderthemen und der Betrieb präsent, aber die Gespräche sind viel sachlicher und entspannter, somit auch kons-

truktiver. In der Ruhe lässt es sich besser über schwierige Situationen oder Geschehnisse reden als mitten im Geschehen und mit all den Emotionen. Natürlich reden wir auch im Alltag über wichtige Themen. Das passiert aber meistens im Vorübergehen, und abends sitzen wir dann müde vor dem Fernseher und geniessen den Feierabend.

Ich finde es sehr wichtig, dass jeder seine Freiheiten hat. Und dass er oder sie dabei unterstützt wird, dass Aufgaben aufgeteilt und übernommen werden in dieser Zeit. Aktivitäten ausserhalb des Betriebes ermöglichen den Austausch mit Freunden, Berufskollegen oder im Verein. Da können wir abschalten und Themen ausserhalb der Partnerschaft besprechen, finden andere Sichtweisen oder hören, dass andere vielleicht die gleichen

Schwierigkeiten oder Themen haben. So fühlt man sich damit nicht mehr so allein.

Es ist das Miteinander, das ich schätze. Wie arbeiten miteinander, wir erziehen miteinander, wir stehen Schwierigkeiten zusammen durch und freuen uns am Erreichten. Wir haben nicht viel Zeit für Freizeitaktivitäten mit den Kindern. Aber wir sind fast immer zu Hause und sind für sie da. Wir haben nicht immer Zeit für sie, dafür kommen sie eben mit zur Arbeit und helfen mit, und so haben wir Zeit mit ihnen. Mir fällt der Spagat oft schwer zwischen meinen Aufgaben, meinen eigenen Bedürfnissen und den Kindern. Doch das hat sich mit zunehmendem Alter der Kinder verändert. Sie können sich selbst beschäftigen und haben mittlerweile mehr Ausdauer, um bei der Arbeit dabei zu

sein. So kann ich mittlerweile auch wieder meine Hobbys pflegen. Ausserdem nehmen sie mir manchmal Arbeiten ab, was mir mehr Freiheit erlaubt. Wenn die Kinder noch klein sind, muss man die Betreuung organisieren, um etwas Freizeit zu bekommen. Wenn der Partner das übernehmen kann, umso besser. Er macht es vielleicht anders als ich, aber auf seine Weise gut. Wenn meine Bedürfnisse zu kurz kommen, liegt es in meiner Verantwortung, dies zu kommunizieren.

Es reicht nicht, zu denken, der andere merkt es von sich aus. Manchmal braucht es klare Anweisungen wie: «Ich möchte», «ich brauche» oder ein klares «Nein, jetzt nicht». Wichtig sind die gegenseitige Wertschätzung und Anerkennung. Ein ehrliches «Danke» oder «Lieb, dass du mir hilfst», «Toll, wie du das machst»,

erzeugt ein Gefühl von verstanden, gehört und gesehen werden. Wer mag das nicht? Und wenn es doch Konflikte gibt, dürfen auch einmal Fehler eingestanden, es darf verziehen werden, oder es darf auch einmal nachgegeben werden. Es ist keine Schande, sich Hilfe zu holen, um festgefahrene Konflikte zu lösen.

Helen Imhof

ZUR PERSON



Helen Imhof aus Balternwil TG, «Landfrauenküche»-Teilnehmerin, ist 3-fache Mutter und betreibt mit Ehemann Marcel einen Biohof mit 2000 Legehennen, 24 Milchkühen, 10 Rindern und 4 Katzen. *suk*