

REZEPT

Krautstiel-Erbsen-Suppe

Wir befinden uns mitten im Monat Juli. Im Hochsommer. Eigentlich wäre es jetzt heiss. Wir sollten uns Tees aufgiessen, sie mit Eis runterkühlen und sie als Erfrischung geniessen. Ebenso wären normalerweise kalte Suppen wie etwa die Gazpacho aus Spanien ideal. Dieses Jahr ist aber alles etwas anders. Es regnet viel und die Temperaturen sind tief. Lieber als einen Eistee trinkt man Punsch und statt einer kalten Suppe wärmt man sich gern an einer warmen. So zum Beispiel an der Krautstiel-Erbsen-Suppe. **Zubereitungszeit:** 15 Minuten. **Kochzeit:** 20 Minuten. **Zutaten für 4 Portionen:** wenig Butter; 1 Zwiebel, fein gehackt; 250 g Krautstiele (Stielmangold) inklusive Blätter in 2 cm dicke Streifen geschnitten; 120 g Erbsen, frisch oder tiefgekühlt; 1 l Gemüsebouillon; 1,5 dl Rahm; Salz; Pfeffer. **Zubereitung:** Butter erhitzen, Zwiebel andünsten, Krautstiele und Erbsen begeben und mitdünsten. Mit Bouillon ablöschen, aufkochen. Hitze reduzieren und 20 Minuten köcheln, pürieren. Rahm beifügen, abschmecken. **Tipp:** Die Suppe wird sehr dünn, nach Belieben 1 mehligkochende Kartoffel, gewürfelt mitkochen und pürieren. *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.

WIRTSCHAFT IM HAUS: So bleibt Aufräumen und Putzen nicht nur ein nötiges Übel

Reinigung fürs Wohlbefinden

Viele wenden einige Stunden pro Woche auf fürs Putzen und Aufräumen, betrachten es aber als notwendiges Übel statt als sinnstiftende Aufgabe. Wechseln wir gemeinsam den Fokus – für mehr Wohlbefinden.

MONIKA TELLENBACH

Ordnung ist vielleicht nicht das halbe Leben, aber ganz bestimmt der erste Schritt hin zu einer effizienten Reinigung und zu Sauberkeit und Wohlbefinden in den eigenen vier Wänden. Was oft vergessen geht, die Reinigung trägt nicht nur zu einem verbesserten Raumklima bei, sondern durch die geschaffene Ordnung und Sauberkeit fühlen sich die meisten Menschen wohler und zufriedener. Wieviel schöner ist es, die Reinigung in einem aufgeräumten Raum mit sauberen Reinigungsutensilien zu beginnen. Wenn dabei auch der Reinigungsschrank übersichtlich, sauber und wohlriechend daherkommt, ist dies umso motivierender.

Bei der Planung und Umsetzung der Reinigung spielen die eigenen Ansprüche eine wesentliche Rolle. Wie sauber muss es sein, damit es mir und auch der Familie wohl ist? Wie organisiere ich mich, damit ich mich möglichst gut motivieren und effizient arbeiten kann? Die Reinigungsarbeiten in mehrere kleine Häppchen aufgeteilt ist für die meisten motivierender, als an einem bestimmten Wochentag vor einem fast unüberwindbaren Berg an Aufgaben zu stehen.

Tipps zur Erleichterung

- Diese (Ordnungs-)Tipps erleichtern die Reinigung.
- Nicht mehr saisonale Gegenstände (Schuhe, Kleidungsstücke etc.) gehören sauber weggeräumt.
- Regale und Schränke zu max. 80 Prozent befüllen.
- Jeder Gegenstand hat seinen Platz und wird nach Gebrauch umgehend wieder dahin zurückgestellt.
- Schmutz vermeiden, z. B.

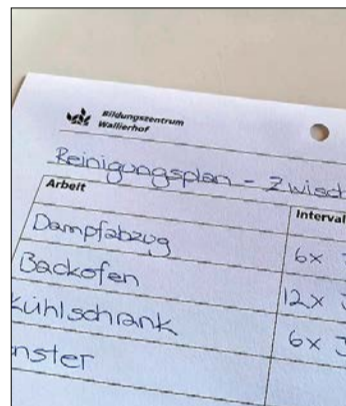


Reinigungsarbeiten führen zu mehr Wohlbefinden. Sie müssen nicht als nötiges Übel betrachtet werden. (Bild: stock.adobe)



Ordnung in den Putz-Sachen wirkt motivierend.

durch Eingangsschleusen, Umziehen im Nassraum. •Wohn- und Kinderzimmer von lange nicht benötigten Spielsachen befreien. Spielsachen dafür in den Keller/Estrich stellen und nach einiger Zeit im Austauschverfahren wieder in die Wohnung stellen. So können sich die Kinder immer wieder mit «neuen» Spielsachen vergnügen. •Nicht mehr benötigte Gegenstände, auch solche der Kategorie Ich-flicke-es-irgendwann-und-dann-kann-ich-es-wieder-gebrauchen, lieber



Ein Plan hilft, strukturiert zu arbeiten. (Bilder: zvg)

gleich weggeben. Möglichkeiten dafür sind: Brocki, Freundeskreis, Internet oder die fachgerechte Entsorgung. •Pro Tag fix 10 bis 15 Minuten Aufräumzeit planen. Dabei hilft die ganze Familie mit.

Tipps für Effizienz

- Im Bad: Lavabo, Badewanne und Plättli nach jedem Gebrauch trockenreiben. Dasselbe gilt in der Küche. So entstehen die lästigen Kalkablagerungen gar nicht erst.
- Regelmässig reinigen und grobe Verunreinigungen sofort ent-

fernen. Dies verhindert, dass sich schlecht zu entfernende Verschmutzungen ansammeln und wir mit der Chemiekeule und hohem zeitlichen Aufwand den Verunreinigungen zu Leibe rücken müssen.

- Staubsaugroboter, Akkustaubsauger mit den entsprechenden Düsen und die richtigen Mikrofasertücher können den Reinigungsalltag erheblich erleichtern.
- Reinigungsmittelsortiment hinterfragen. Denn weniger ist oft mehr. Die Umwelt und der Reinigungsschrank werden es danken.
- Auch der Staubsauger will staubfrei bleiben. Nach der Reinigung alle Reinigungsutensilien sauber wegräumen.
- Sich am Ergebnis freuen!

Eigene Ansprüche

So lassen sich die eigenen Ansprüche in Bezug auf Ordnung und Reinigung hinterfragen und in den Alltag integrieren. •Prioritäten setzen in arbeitsintensiven Phasen. Beispielsweise werden die hygienisch heikleren Bereiche wie Küche und Bad den Spinnweben oder dem dre-

ckigen Boden im Schlafzimmer vorgezogen.

- Reinigungspläne können die Planung erleichtern.
- Abends den Fokus auf die erledigte Arbeit richten und nicht auf die noch offenen Aufgaben.

ZUR AUTORIN



Die Autorin Monika Tellenbach ist Fachlehrerin für Hauswirtschaft am Bildungszentrum Wallierhof. Sie unterrichtet die Module BP 01 Reinigungstechnik und Textilpflege sowie BP 02 Haushaltsführung an der bauerlich-hauswirtschaftlichen Fachschule. *mgt*

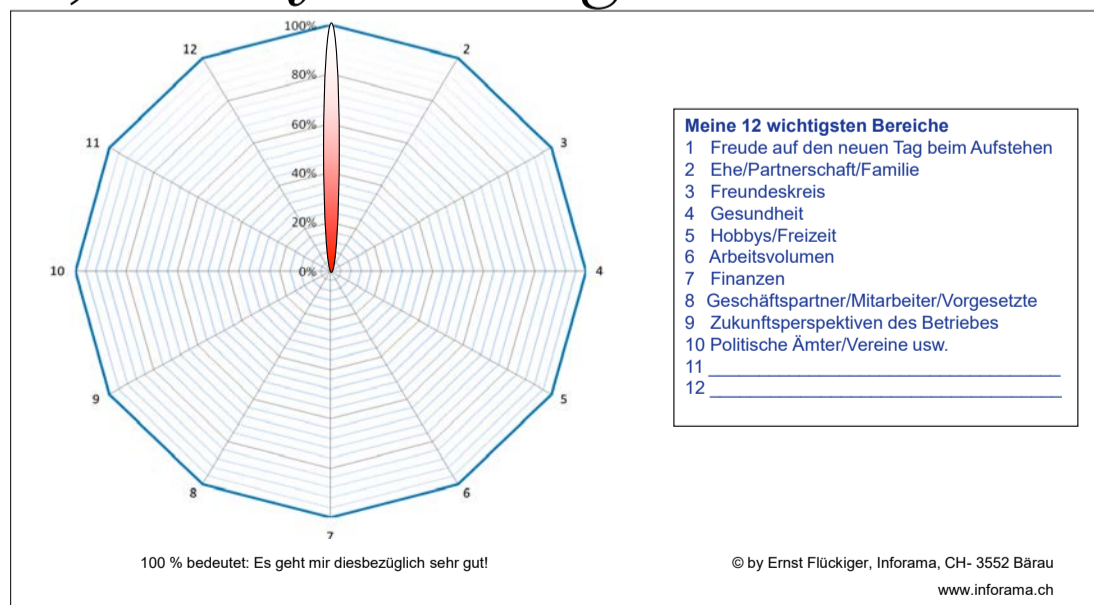
BERATUNG

«Froh zu sein, bedarf es wenig»

«... und wer froh ist, ist ein König», sagt ein altes Volkslied. Es tönt simpel, aber was ist das Wenige, das es braucht? Wie schnell ist's passiert, und es türmen sich vor lauter Verpflichtungen und Erwartungen Arbeiten vor mir und schon stecke ich mitten in der Alltagshektik. **Stopp! Kurz innehalten und nachdenken.**

Was ist mir in meinem Leben wichtig? Wie sieht für mich ein erfülltes Leben aus? Wann erlebe ich die Qualität und die Schönheit des Lebens? Wo stehe ich heute und wohin möchte ich steuern? Wenn ich drei Wünsche offen hätte, welche wären das?

All das sind Fragen, die sich mit der Lebensqualität und unserer Lebensgestaltung beschäftigen. Eine bewusste Lebensgestaltung verspricht ein erfülltes Leben mit Qualität. Das Leben hält verschiedene Bereiche für uns bereit, insbesondere in der Landwirtschaft. Da bräuchten wir schnell einen



Mit dem Lebensprofil lässt sich ermitteln, in welchen Lebensbereichen Veränderungen sinnvoll sind. (Grafik: zvg)

40-Stunden-Tag, wenn wir in allen Bereichen das Optimum erreichen möchten. Es gilt also, Prioritäten zu setzen und eine Balance zwischen den verschiedenen Lebensbereichen zu

finden, die einen zufrieden und froh machen. Eine mögliche Hilfestellung, um die eigene Zufriedenheit in den verschiedenen Lebensbereichen abzubilden, bietet das Lebensprofil

(vgl. Abbildung). Neben dem «Ist-Zustand» kann auch der «Soll-Zustand» mit der Frage «Wohin möchte ich?» abgebildet werden. Wertvoll ist nicht nur die eigene Sicht, sondern

jene des Partners oder eines Vertrauten. Nach der Visualisierung der Zufriedenheit stellen sich die folgenden Fragen:

- Wo stimmen Ist- und Soll-Zustand am besten überein und wo nicht?
- In welchen Bereichen möchte ich eine Veränderung angehen bzw. sieht der Partner/Vertraute Veränderungen?
- In welchen Bereichen ist etwas unveränderbar und müssen wir mit der Differenz zwischen Ist- und Soll-Zustand umzugehen lernen?

Je nach Beantwortung entstehen daraus Handlungsmaßnahmen mit konkreten Schritten für mich selber und mit dem Ziel, eine stimmige Lebens-Balance zu finden bzw. sie zu stärken. Mit solchen und weiteren Fragestellungen befasst sich das Inforama-Coaching. Das Coaching ist ein wirkungsvolles Instrument für eine erfolgreiche Bearbeitung verschiedener Fragestellungen und Begleitung von Veränderungsprozessen im

Leben und auf dem Betrieb. Möglicherweise kann es für gewisse Themenbereiche hilfreich sein, beim Gespräch von einer externen Person unterstützt zu werden. Vielleicht helfen Ihnen ja die ausgebildeten Coaches, einen Schritt in Richtung «Froh-Sein» zu machen.

Matthias Rediger

ZUR PERSON



Matthias Rediger ist Leiter Ressort Beratung Rütli-See-land und Berater. Er und seine Teamkollegen schreiben jeden Monat eine Kolumne zu Coaching-Themen. *jul*