

## REZEPT

Gratinierte  
Zwiebelsuppe**Zutaten (6-8 Portionen):**

7-8 Zwiebeln; Salz; Butter zum Dämpfen; 1 TL Zucker; 1 EL Mehl; 1,2-1,5 l Fleischbouillon, heiss; 4 dl trockener Weisswein oder Apfelwein; Pfeffer; 6-8 dicke Scheiben Baguette; Butter zum Bestreichen; 300-400 g Gruyère, gerieben.

**Zubereitung:** 1. Zwiebeln fein schneiden und mit Salz in Butter zugedeckt bei kleiner Hitze 20 Minuten dämpfen, ohne Farbe annehmen zu lassen. 2. Zucker darüberstreuen. Zwiebeln offen weitere 30 Minuten dämpfen, bis sie sehr weich und goldbraun sind, dabei öfters rühren. 3. Mehl darüberstreuen, unter Rühren kurz dämpfen. Mit 5 dl Bouillon ablöschen, unter Rühren aufkochen. Restliche Bouillon und Wein dazugießen, mit Salz und Pfeffer würzen. Bei kleiner Hitze 30 Minuten köcheln lassen; 4. Brot beidseitig mit Butter bestreichen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. In der Mitte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens goldbraun backen, einmal wenden. 5. Anrichten: Die Brotscheiben in ofenfeste, vorgewärmte Suppenschalen verteilen. Die Suppe darübergießen, dick mit Gruyère bestreuen. Auf ein Blech stellen, im oberen Teil des auf 225 °C vorgeheizten Ofens 10-15 Minuten überbacken. Sofort servieren. *pam*

Quelle: www.swissmilk.ch

## HAUSMITTEL

Selbst gemachter  
Hustensirup

Wenn kein Hustensaft mehr hilft, ist oft der selbst gemachte Zwiebelsirup die letzte Rettung. Dazu wird eine klein gehackte Zwiebel mit etwas Honig vermischt und in ein Glas gegeben. Das Ganze muss anschliessend am besten über Nacht im Warmen stehen und ziehen. Danach ist der Zwiebelsaft fertig. Den entstandenen Saft abseihen und mehrmals am Tag einen Teelöffel davon einnehmen. Er verspricht Linderung des Hustenreizes und erleichtert das Abhusten. *pam*

## BERATUNG

## Wenn Kinder bei Grosi dürfen, was bei Mami verboten ist

**Wir haben eine Generationengemeinschaft, die Schwiegereltern leben im Stöckli. Soweit funktioniert alles gut. Nun habe ich wieder in meinem Beruf als kaufmännische Angestellte zu arbeiten begonnen. Zwei Tage in der Woche betreut nun meine Schwiegermutter die Kinder (2 und 4 Jahre alt). Obwohl wir eigentlich besprochen haben, was die Kinder dürfen und was nicht, setzt sich meine Schwiegermutter immer wieder darüber hinweg. Wir hatten schon die grössten Diskussionen, doch es ändert nichts. Ingeheim habe ich manchmal das Gefühl, meine Schwiegermutter verübelt es mir, dass ich arbeiten gehe. Wie soll ich mit dieser Situation umgehen?**

Ich kann Ihr Gefühl gut verstehen, dass Sie diese Handlungen als Unverständnis gegenüber Ihrer externen Tätigkeit verstehen. Gleichzeitig ist es auch gut möglich, dass Ihre

## GARTEN: Winterschnitt

## Jeder Beerenstaude ihren Schnitt

*Mit einem gezielten Winterschnitt wird nicht nur das Wachstum angeregt, sondern auch die Fruchtbarkeit und die Gesundheit der Pflanzen gefördert. Deshalb ist er auch für Beerensträucher und Gartenobst wichtig.*

PAUL STALDER\*

Jetzt, in der Winterruhe, ist die Zeit, um Beerensträucher und übriges Gartenobst zu schneiden. Dabei sollte altes Holz genügend ausgeschnitten und junges nachgezogen werden.

## Strauchbeeren

**Am einjährigen Holz tragend:** *Herbsthimbeeren* tragen an den Ruten, die im gleichen Jahr gewachsen sind. Deshalb ist es wichtig, dass alle Ruten jedes Jahr im Spätherbst oder Winter flach über dem Boden weggeschnitten werden.

**Am zweijährigen Holz tragend:** *Sommerhimbeeren, Brombeeren, Taybeeren, Dorman Red, Schwarze Himbeeren und Japanische Weinbeeren* tragen am zweijährigen Holz. Das heisst: Junge Ruten, die sich letztes Jahr entwickelt haben, blühen und fruchten erst in diesem Jahr.

Bei *Sommerhimbeeren* werden bereits nach der Ernte im Vorjahr oder im Winter die abgetragenen Ruten, also die Ruten mit alten Fruchtständen, flach über dem Boden abgeschnitten. Von den jungen Ruten – diese haben noch keine alten Fruchtstände – werden pro Laufmeter 8 bis 10 Ruten stehen gelassen. Diese blühen und fruchten in diesem Jahr.

## Brombeeren usw.

Auch bei *Brombeeren, Taybeeren, Dorman Red, Schwarzen Himbeeren* und *Japanischen Weinbeeren* werden alle abgetragenen Ruten (mit alten Fruchtständen) flach über dem Boden weggeschnitten. Vier junge Triebe pro Pflanze werden waagrecht an die Drähte des Erziehungsgerüsts geheftet. Ruten nur einkürzen, wenn diese wirklich zu lang sind. Die Seitentriebe der langen Ruten auf 1cm zurückschneiden.



**Strauchbeeren wie die Rote Johannisbeere tragen am zwei- bis fünfjährigen Holz am schönsten. (Bild: Fotolia)**

**Beeren, die am zwei- bis fünfjährigen Holz tragen:** Strauchbeeren wie *Rote, Rosarote, Weisse und Schwarze Johannisbeeren* sowie *Stachelbeeren, Aroniabeeren* und *Josta* tragen

am zwei- bis fünfjährigen Holz am schönsten.

Bei diesen Strauchbeeren ist ein guter Auslichtungsschnitt wichtig. Ein geschnittener Beerenstrauch sollte nicht mehr als



**Bodentriebe bei Beerensträuchern immer flach über dem Boden wegschneiden. Das verhindert Fäulnis und die Überwinterung von Schädlingen in den Zapfen. (Bild: Paul Stalder)**

maximal 15 Bodentriebe aufweisen. Beim Schnitt darauf achten, dass vor allem altes Holz ausgeschnitten wird. Tipp: Junge Triebe sind hell, alte Triebe sind dunkel bis schwarz und haben eine raue, aufgerissene Rinde.

Pro Jahr immer zwei bis drei junge Triebe (Ruten ohne Seitentriebe) nachziehen, um junges Fruchtholz zu erhalten. An den einzelnen Trieben möglichst nicht oder nur wenig schneiden. Wichtig dabei ist es, die Enden der jungen Triebe nicht einzukürzen.

Bei den *Josta* möglichst wenig schneiden, um das Wachstum in Grenzen zu halten. Jedes Jahr ein- bis zwei Bodentriebe ausschneiden und dann den Strauch wieder ruhen lassen.

## Beerenbäume

Stachelbeeren, *Josta* und *Johannisbeeren* werden heute gerne als Stämme, also kleine Bäume, gepflanzt. Die Krönchen dieser Bäume werden ebenfalls ausgelichtet. Dabei beachten, dass der Trieb in der Mitte immer am höchsten ist und sich die Seitentriebe dem Mitteltrieb unterordnen.

Kurze Äste an den Haupttrieben immer stehen lassen (Fruchtholz), lange Geiztriebe, die meistens auf der Oberseite eines Astes stehen, ganz wegschneiden.

## Spezielle Beeren

Beeren wie *Heidelbeeren, Maibeeren* und *Goji-Beeren* sind etwas speziell, auch in der Pflege. *Heidelbeeren* werden ab dem dritten bis vierten Jahr nach der Pflanzung geschnitten. Dabei werden dichte Astpartien, deren Spitzen bereits abgedorrt sind, bis auf einen jungen Seitentrieb zurückgeschnitten. Keine Triebe flach über dem Boden wegschneiden, da *Heidelbeeren* nur schwer wieder Bodentriebe entwickeln.

*Maibeeren* erhalten einen guten Auslichtungsschnitt, damit diese im kommenden Jahr wieder genügend nachwachsen. Tragen die Sträucher nur wenige Früchte, dann möglichst einen zweiten oder gar dritten *Maibeerenstrauch* einer anderen Sorte in die Nähe pflanzen. Dies fördert die Befruchtung. *Goji-Beeren* können reich-

lich Früchte tragen. Wenn das nicht der Fall ist, dann lohnt es sich, einen zweiten Strauch einer anderen Sorte in die Nähe zu pflanzen. *Goji-Beeren* sind sehr wuchsfreudig. Um eine gute Standfestigkeit zu erzielen, werden die Pflanzen im Jahr nach dem Pflanzen auf 15 bis 20cm zurückgeschnitten. Die neuen Triebe im folgenden Jahr auf sechs starke reduzieren. An den Enden der Seitentriebe entwickeln sich im Juli Blüten und schliesslich Beeren. Triebe von *Goji-Beeren* sollten auch regelmässig verjüngt werden. Beim Winterschnitt eine junge Rute stehen lassen und einen alten Trieb (aufgesprungene Rinde, eher dunkel) ausschneiden.

Ein Strauch sollte nicht mehr als 8 bis 10 Triebe aufweisen. Achtung! Lange Seitentriebe nicht anschneiden, sondern ganz wegschneiden oder stehen lassen.

## Säulenobst

Säulenbäume mit Äpfeln, Birnen, Zwetschgen oder Kirschen sind zunehmend beliebt. Diese wachsen nur sehr langsam und haben von der Zucht her einen kompakten Wuchs. Geschnitten wird hier kaum. Wichtig ist, dass starke Triebe (Wildtriebe) im Wurzelbereich regelmässig ganz weggeschnitten werden. Sollten sich am Stamm einzelne starke Jungtriebe entwickeln, werden diese ebenfalls ganz weggeschnitten. Sonst aber die Bäume eher ruhen lassen.

## Kiwi

Kiwi werden im Garten fast ausschliesslich wie eine Rebe gezogen, als Spalier. Kiwi sind sehr wüchsig und bilden im Sommer immer wieder lange Triebe. Diese werden im Sommer laufend auf ca. 30cm zurückgeschnitten. Im Winter werden diese noch einmal eingekürzt auf ca. 3 bis 5 Knospen (das ergibt einen Zapfen wie bei den Reben). Hier entwickelt sich im Folgejahr wertvolles Fruchtholz. Dort, wo sich das Fruchtholz zu stark entwickelt, sollte ausgeschnitten werden (die Zapfen sollten mindestens handbreit auseinanderliegen).

\*Paul Stalder ist Gartenbaulehrer am Informationszentrum Berner Oberland.

Franziska Feller

## BERATUNG

Jeden Monat nimmt eine dieser zwei Fachpersonen zu aktuellen Fragen Stellung:  
• Franziska Feller ist Gründerin und Mediatorin des schweizerischen Netzwerks Mediation im ländlichen Raum ([www.hofkonflikt.ch](http://www.hofkonflikt.ch)).  
• Lukas Schwyn ist Leiter des bäuerlichen Sorgentelefon ([www.bauernfamilie.ch](http://www.bauernfamilie.ch)).  
Senden Sie Ihre Fragen rund um das Leben und Zusammenleben im bäuerlichen Familienalltag per Mail an:

[beratung@schweizerbauer.ch](mailto:beratung@schweizerbauer.ch). Ihre Angaben werden vertraulich behandelt. Veröffentlichte Fragen werden vorher anonymisiert. *pam*



**Franziska Feller und Lukas Schwyn.**

Schwiegermutter vielleicht verletz ist, da Sie Ihnen durch die Kinderbetreuung eigentlich einen guten Dienst erbringen möchte, jedoch nur Kritik erntet. Vielleicht fühlt auch sie sich unverstanden.

Wie Sie schildern, gab es bereits verschiedenste Gespräche zwischen Ihnen und Ihrer Schwiegermutter, welche jedoch nicht fruchteten. Um weiterzukommen, könnten folgende Ansätze helfen:

- Versuchen Sie, sich vor einem nächsten Gespräch vorgängig zu überlegen, was Ihnen selbst denn alles wirklich wichtig ist. Was bei der Kinderbetreuung für Sie zwingend erfüllt sein muss. Zum Beispiel Zuverlässigkeit der Schwiegermutter bezüglich Ihrer Arbeitstage, Sicherheit Ihrer Kinder, liebevoller Umgang mit den Kindern, Sauberkeit der Kinder, Mittagsschlaf der Kinder, Spielen/Beschäftigung mit den Kindern,

Draussensein der Kinder, gutes Essen, usw.

- Machen Sie sich Gedanken, welche für Sie wichtigen Punkte alle bereits erfüllt sind. Was läuft gut?

- Bei einem nächsten Gespräch mit Ihrer Schwiegermutter wäre es schön, ihr in einem ersten Teil ein positives Feedback zu geben zu allem, was funktioniert. Danken Sie ihr vielleicht auch dafür, dass es Ihnen dank ihr möglich ist, Ihren angestammten Beruf wieder ausüben zu können. Diese Wertschätzung wird Ihrer Schwiegermutter sicher gut tun.
- Leiten Sie in den zweiten Teil über, indem Sie Ihrer Schwiegermutter sagen, dass Sie gerne noch einige Punkte mit ihr klären möchten. Wählen Sie ein Thema aus und erklären Sie, was Ihnen dabei wichtig ist. Versuchen Sie dabei in der «Ich-Form» zu sprechen, also z.B.: «Mir ist es wichtig, dass die Kinder zwischen den Mahlzeiten

keine Süßigkeiten kriegen, da sie sonst durch die Zuckerschübe abends nicht mehr ins Bett zu bringen sind.»

- Fragen Sie Ihre Schwiegermutter, ob es für Sie auch möglich wäre, diese Regel einzuführen, wenn sie die Kinder beaufsichtigt. Oder wie die Regel denn aus ihrer Sicht aussehen sollte.

- Versuchen Sie auch die Argumente Ihrer Schwiegermutter anzuhören und zu verstehen.
- Versuchen Sie dann eine Abmachung zu treffen, zu welcher beide Ja sagen können. Vielleicht braucht es ja eine kleine Anpassung, welche jedoch auch für Sie selbst ok ist.

Sind zu viele Emotionen da, kann es jedoch auch sein, dass Sie ein solches Gespräch nicht ohne Eskalation hinkriegen. Sie einfach zu viel Wut verspüren, um sich selbst im Zaum zu halten. Vielleicht hilft es Ihnen dabei, wenn das Gespräch durch

eine neutrale, aussenstehende Person geleitet wird, jemand, der für Sie und Ihre Schwiegermutter akzeptabel ist. Oft reicht eine vertraute, möglichst neutrale Person aus dem eigenen Umfeld aus. Oder Sie haben auch die Möglichkeit, eine Mediatorin oder einen Mediator

hinzuziehen, welche Sie und Ihre Schwiegermutter darin begleiten, eine gemeinsame Lösung zu finden (z.B. bäuerliche Beratungsstellen, Netzwerk Mediation im ländlichen Raum).