

REZEPT

Saftplätzli mit Wintergemüse



Zutaten für 4 Personen:

1 EL Bratbutter; 800 Gramm Rindsplätzli (z. B. runder Mocken, Unterspälte), ca. 1 cm dick; 1 EL Senf; ¼ KL Salz; nach Belieben Pfeffer; 2 Stück rote Zwiebeln, in Streifen geschnitten; 600 Gramm Gemüse: Bodenkohlrabi, Herbstrüben, Pastinaken, Rüebli, Pfälzerrüebli, Rosenkohl, Kürbis, gerüstet, in Stücke geschnitten; 2 EL Speckwürfel; 2 EL Tomatenpüree; 1 dl Fleischbouillon; 4 Stück Thymianzweige; 1 EL Petersilie, gehackt; ½ EL Balsamico-Essig. **Zubereitung:** 1. Butter in Bratpfanne erwärmen, von der Platte nehmen. 2. Plätzli mit Senf bestreichen, würzen. Abwechslungsweise mit Zwiebeln, Gemüse und Speck in Pfanne schichten. Tomatenpüree und Bouillon verrühren, mit dem Thymian dazugeben. 3. Alles aufkochen. Zugedeckt bei kleiner Hitze 1¼-1½ Std. schmoren lassen. Thymian entfernen. Petersilie und Balsamico dazugeben, anrichten.

Quelle: Freiburger Bäuerinnen- und Landfrauenverband.

NACHRICHT

Benefiz-Anlass für Kinder in Not



Das Landhotel Golf & Salzano SPA in Interlaken-Unterseen feiert sein 20-Jahr-Jubiläum. Als Höhepunkt des Jubiläumjahres führt die Besitzerfamilie Salzano am 15. Januar, 18.30 Uhr, einen Benefiz-Anlass zugunsten von Kindern in Not durch. Der gesamte Erlös des Anlasses geht an das Schweizer Kinderhilfswerk Kovive, das die Mittel ausschliesslich für Inlandprojekte einsetzt. Infos zu Kovive unter [www.kovive.ch](http://www.kovive.ch).

Anmeldungen zum Benefiz-Anlass werden bis am 12. Januar entgegengenommen. Weitere Informationen unter [www.golf-landhotel.ch/benefiz](http://www.golf-landhotel.ch/benefiz).

BERATUNG

Jahresbeginn – ein guter Moment, um Neues anzugehen



Haben Sie Ihre Ziele für dieses Jahr bereits festgeschrieben? Schauen Sie auch mit viel Lust nach vorne, um Neues anzupacken? Oder überlegen Sie sich gerade, welche Vorsätze Sie für 2015 fassen?

Nebst all den ehrgeizigen Zielen sollten Sie nicht vergessen, für dieses Jahr auch Erholungszeiten, Ferien, Pausen und aufstellende Zeit für sich selbst einzuplanen. Hierfür ein paar Ideen – Zeit zum Entspannen, Abschalten und einmal der Welt Entfliehen: Planen Sie bereits jetzt für sich und Ihre Familie längere Ferien. Überlegen Sie dabei für sich, wie viel Zeit Sie brauchen, um auch richtig abschalten zu können.

Wichtig ist es, loslassen zu können, Platz für Neues zu schaffen. Reicht eine Woche, oder wäre es vielleicht angebracht, zwei bis drei Wochen

GARTEN: Blüten im Januar

Prächtige Frühjahrsblüher im Winter

Kaum sind Weihnachten und Neujahr vorbei, sehnt sich der Blumenliebhaber schon wieder nach kräftigen Frühlingsfarben. Zurzeit sind es die Azaleen, die mitten im Winter ihr Blütenkleid erstrahlen lassen.

PAUL STALDER\*

Unsere heimischen Alpenrosen gehören zu den Rhododendron- oder Heidekrautgewächsen. Während des Sommers entwickeln sie Blätter und Triebe, und ab Juli bis August beginnt die Blütenentwicklung. Bis zum Herbst ist diese abgeschlossen, und die Knospen sind bereit für das neue Jahr. Die Ruhephase der Blütenknospen beginnt noch vor dem Eintreffen der Herbstfröste und dauert bis tief ins Frühjahr hinein.

Azaleen

Die Topfazaleen, die zur gleichen Familie und Art gehören, machen den gleichen Entwicklungszyklus mit. Jedoch stammen sie aus Japan oder Indien und können so in ihrer Blütezeit beeinflusst werden.

Azaleen sind wertvolle Blütenpflanzen in der kalten Jahreszeit und werden ab Dezember angeboten. Beim Kauf muss darauf geachtet werden, dass möglichst viele Blütenknospen Farbe zeigen. Die Blütenknospen der Azaleen werden mit Hormonspritzungen geweckt. Kommen diese nun nach der Behandlung zu früh in warme Räume, dorren Knospen, die schlecht entwickelt sind, ab, ohne zu blühen.

Stämme oder Pyramiden

Azaleen werden heute in verschiedenen Formen angeboten. Der kleine bis mittelgrosse Busch im Ton- oder Plastiktopf ist die häufigste Handelsform. Azaleen auf Stämmen oder Pyramiden werden immer beliebter und sind immer häufiger anzutreffen im Sortiment. Es sind auch sehr schöne Zierformen. Wer einmal eine blühende Azalee auf Stamm oder Pyramide



Die Azalee im Korb präsentiert sich sehr schön als Geschenk und Mitbringsel bei einem Besuch. (Bilder: Paul Stalder)

gesehen oder gar geschenkt bekommen hat, möchte im folgenden Jahr nicht mehr darauf verzichten.

Die richtige Pflege

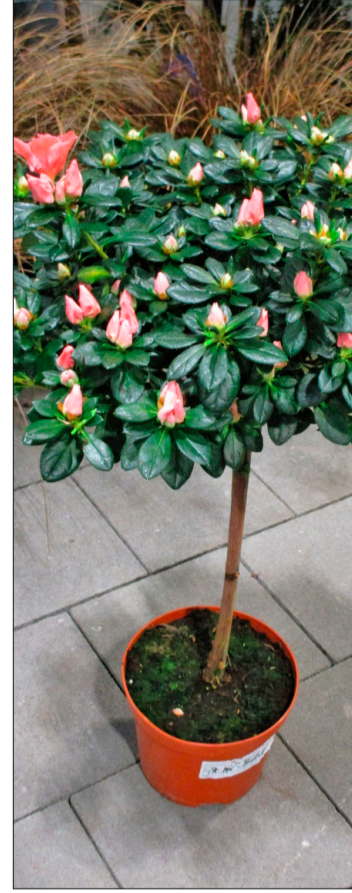
Die Azaleen, auch die Indische Topfazalee, blühen am schönsten und am längsten in einem nicht zu warmen Raum (etwa 15°C). Werden diese Blütenpflanzen in Wohnräumen mit relativ hohen Temperaturen aufgestellt, so ist eine regelmässige Wasserversorgung sehr wichtig. Die Azalee muss ihr Laubkleid in einem warmen Raum kühlen, und dazu braucht sie Wasser. Meistens werden Azaleen heute in schöne Übertöpfe gestellt. Hier ist es wichtig, dass der Übertopf gross genug ist, damit der Boden des Übertopfes mit 1 bis 2 cm Kies oder Leca-Kugeln oder Ähnlichem bedeckt werden kann. So kann beim Giessen das überflüssige Wasser ablaufen, ohne dass die Pflanze im Wasser steht, aber auch ohne dass das Wasser ver-

loren geht. Das überflüssige Wasser verdunstet, oder es wird durch die Anhangskraft von der Erde aufgesogen. So trocknen die Pflanzen viel weniger aus, und die Gefahr von Läusebefall wird minimiert.

Auch das Tauchen des ganzen Wurzelstocks in nicht ganz kaltes Wasser garantiert eine sehr gute Wasserversorgung. Dabei wird der ganze Wurzelstock gleichmässig durchtränkt.

Nicht wegwerfen

Azaleen sind ausdauernde Gehölze und können über einige Jahre immer wieder blühen und Freude bereiten. Sobald die Pflanzen verblüht sind, werden sie kühler gestellt (Treppenhaus, Keller mit etwas Licht) und feucht, aber nicht nass gehalten. Mit den Balkon- und Kübelpflanzen werden sie im Februar um rund ½ zurückgeschnitten und frisch in reinen Torf oder in Moorbeeterde eingetopft. Mit den Balkon- und Kübelpflanzen hell und mässig



Azaleen auf Stamm sind eine beliebte Form.

warm (10 bis max. 15°C) aufstellen, mässig feucht halten.

Ab Mai ist eine regelmässige Nährstoffversorgung wichtig mit organischem Beerendünger, Flüssigdünger oder mit einer einmaligen Gabe Langzeitdünger (z. B. Hauert-Düngekegel). Ab Juli bis August beginnen sich die Blütenknospen zu bilden. Von da an kann die Düngung eingestellt werden.

Pflanzen trocken halten

Die Pflanzen werden nach den ersten Herbstfrösten mit den Dahlien eingeräumt. Am besten in den Keller oder in ein Treppenhaus, wo sie vor den starken Winterfrösten geschützt sind. Die Pflanzen eher trocken halten. Sobald die Knospen quellen und sobald die ersten Blüten Farbe zeigen, können sie im Wohnraum aufgestellt werden. Da die weitergezogenen Pflanzen nicht mit Hormonspritzungen behandelt werden, kommen sie etwas später zum Blühen, etwa ab Januar

bis Februar. Aber sie erfreuen den Blumenliebhaber umso länger.

Azaleen als Geschenk

Azaleen eignen sich im Winter als ausgezeichnete, blühende Geschenke. Bei einem Besuch, zum Geburtstag oder zu sonstigen Festen trifft man meistens richtig. Farben und Formen sind beliebt, dazu duftet die Pflanze nicht. Sie lässt die Blütenblätter erst fallen wenn diese ausgetrocknet sind, und verursacht deshalb keine Flecken in Wohnräumen.

\*Paul Stalder ist Gartenbaulehrer am Inforama Berner Oberland

AKTUELLE ARBEITEN

**Lagergemüse** regelmässig kontrollieren und verdorbenes Gemüse entfernen. Trocken stehende **Geranien** und **Kübelpflanzen** in den Überwinterungsräumen jetzt giessen. Abgeblühte **Azaleen** zu den Kübelpflanzen mit etwas Licht stellen und nicht austrocknen lassen. **Brüsselerwurzeln** in Kübel einpflanzen, mit schwarzer Plastikfolie abdecken und bei Zimmertemperatur oder wärmer antreiben. **Kresse**, für einen würzigen Salatzusatz, in Teller oder andere Gefässe auf Watte oder Haushaltspapier aussäen, hell und warm aufstellen. **Sprossen** in Gläsern oder anderen Gefässen für einen schmackhaften und wertvollen Salatzusatz anziehen. **Zimmerpflanzen** umtopfen, dürre Blätter entfernen und durch lauwarmes Abduschen in der Badewanne auch Blätter reinigen. **Gartennotizen** vom vergangenen Jahr nachlesen, Gartenplan erstellen und neues Saatgut bestellen. **Nistmöglichkeiten** für Wildbienen und Vögel jetzt vorbereiten und an einem günstigen Standort platzieren. Wenn bei **Bäumen** und **Sträuchern** das Holz nicht gefroren ist, Beeren- und Blütensträucher schneiden. ps



Einmal nicht «müssen» kann sehr befreiend sein. (Bild: sam)

einzuplanen? Wie ist es denn für Ihre Familie? Was brauchen Sie als Familie?

Nicht jeder braucht dazu ein Flugzeug, um genügend Abstand zu finden. Vielleicht reicht es auch, einfach in einem anderen Bett zu schlafen, den Tag frei zu gestalten und nicht zu «müssen». Vielleicht haben Sie jedoch auch Lust, gerade eine solche Zeit zu nutzen, um

einen ganz anderen Betrieb zu besuchen, etwas dazuzulernen, den nötigen Kick zu erhalten, um selbst Neues anzupacken. Vielleicht macht es Ihnen Spass, zusammen mit Ihrer Frau Singferien zu machen. Oder ...

Wenn nun Ihre Träume und Wünsche klar daliegen, gilt es, zu überlegen, wann die beste Zeit für die Ferien ist. Kann eine Aushilfe im Sommer oder im

Herbst gefunden werden, oder ist dies unmöglich? Ist es vielleicht entspannender, die ruhige Zeit im Winter zu nutzen, um sich eine Pause zu gönnen? Und falls es für dieses Jahr nicht klappt, so geben Sie nicht allzu schnell auf. Vielleicht lohnt sich bereits die Planung für 2016!

Nebst den Ferien ist es ebenfalls wichtig, dass Sie auch für den Alltag Erholungspausen einplanen – Zeiten, um Ihre Batterie stets wieder zu laden! Wie wärs denn, wenn Sie sich vornehmen, dreimal pro Tag so eine Pause einzuschalten:

1x für sich selbst: Gönnen Sie sich gemütlich einen Kaffee oder einen Tee, lesen Sie etwas dazu, oder geniessen Sie den Radiobeitrag, und strecken Sie dafür Ihre Füsse aus. Tanken Sie in diesen Minuten auf! Nicht nur Sie, sondern auch Ihr Umfeld wird spüren, dass es Ihnen danach besser geht!

1x für Ihre Familie oder Ihren Partner, Ihre Partnerin: Nehmen Sie sich zumindest einmal

pro Tag bewusst Zeit, um mit Ihrer Familie oder Ihrem Partner, Ihrer Partnerin am Tisch zu sitzen, zuzuhören, um zu erfahren, wie es ihnen geht und was sie brauchen.

1x für Ihr soziales Umfeld: Tauschen Sie sich mit Ihrem Nachbarn, mit Ihren Freunden oder Ihren Vereinskollegen aus.

Lassen Sie sich mitreissen, um mitzulachen, mitzufühlen oder auch mitzutauern. Wenn auch nur kurz, so wird es Sie aus Ihrer Welt herausreissen!

In diesem Sinn wünschen wir Ihnen einen guten Start ins neue Jahr – ein Jahr, indem Ihre Kräfte bis zum 31. Dezember reichen sollen!

BERATUNG

Jeden Monat nimmt eine dieser zwei Fachpersonen zu aktuellen Fragen Stellung:

- Franziska Feller ist Gründerin und Mediatorin des schweizweiten 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.