

## «Bin über das Gelernte mehr als nur froh»

Als vierjähriges Kind habe ich gesagt: «Ich werde mal das tun, was mein Vater macht.» Als 16-Jährige absolvierte ich dann doch das bäuerliche Haushaltslehrjahr. Meine Lehrmeisterin hatte es nicht immer leicht mit mir. Nicht nur einmal rief sie mich aus dem Stall, weil Kuhschwänze anbinden interessanter war als den Kleiderberg abzutragen, den ich geflissentlich übersah.

Heute als Mutter von drei Kindern bin ich über das Gelernte mehr als nur froh. Auf unsere Alp führt keine Strasse. Wir müssen unsere Vorräte per zwei- oder vierbeinigem Maultier und Helikopter transportieren. Ich koche tolle Gerichte von Grund auf mit eigenen Produkten, auch wenn ich einen Teil der im Rezept vorgegebenen Zuta-

Foto: zVg



**Esther Monaco ist Landwirtin mit Meisterdiplom aus Gerra (TI).**

ten nicht habe. Hauswirtschaft heisst für mich, saisonale Früchte und Gemüse verwenden, gesund essen und bei einheimischen Produzenten einkaufen.

Allenfalls ausländische Produkte als Highlights ab und zu brauchen. Wissen, warum zum Beispiel Buchweizen

in meinen Augen nachhaltiger ist als das Modegetreide Quinoa. Aber auch die immer wiederkehrende Frage kompetent zu beantworten, warum ich im Februar partout keine Erdbeeren kaufe.

- Oder Argumente bereit zu haben, wenn die Kinder fragen, warum ich keinen Weichspüler einsetze (das fragt jeweils meine Tochter).
- Den Haushalt neben der Arbeit auf dem Landwirtschaftsbetrieb effizient auf die Reihe zu kriegen – auch wenn sich dies einfacher schreibt als machen lässt, vor allem im Frühjahr.

Hauswirtschaft ist wichtig und heisst Sorge tragen zur Umwelt und zu unserer einheimischen Produktion.

Nicht vergessen: Am 21. März 2019 ist der internationale Tag der Hauswirtschaft.

## Verlosung

Der LANDfreund verlost zehn Saattiefe-Messgeräte, offeriert von der Robert Aebi Landtechnik AG. Bernhard Streit von der HAFL hat dieses praktische Instrument entwickelt. Sie können die ideale Saattiefe bestimmen und haben nicht nur einen 13er-Schlüssel zur Hand, sondern auch einen Flaschen- und Brieföffner.

Schreiben Sie uns eine E-Mail mit dem Vermerk «John Deere». Vergessen Sie nicht, Ihren Name und Ihre Adresse anzugeben. Ein-sendeschluss ist der 8. März 2019 [redaktion@landfreund.ch](mailto:redaktion@landfreund.ch)



Foto: Fabienne Bauer

**Saattiefe-Messgerät, 13-er Schlüssel und Flaschenöffner in einem.**

## Tavolata mit Gemeinschafts-Benefit

Der Ebenrain in Sissach (BL) unterstützt das Projekt Tavolata-Tischgemeinschaft. Es gehört zum kantonalen Aktionsprogramm Gesundheitsförderung im Alter und wurde von Migros Kulturprozent initiiert. Die Idee dahinter ist, dass sich Menschen zu Tischrunden zusammenschliessen und gemeinsam kochen und essen.

In erster Linie richtet sich das Projekt an Senioren und Seniorinnen. «Gesund leben heisst nicht nur abwechslungsreich essen, genug trinken und sich regelmässig bewegen. Ebenso wichtig ist es, im Austausch mit anderen Menschen aktiv zu sein», erklärt Barbara Suter vom Ebenrain. Zusammen kochen und essen sorgt zudem für geistige, seelische und körperliche

Gesundheit. Wenn Bäuerinnen sich an solchen Tischrunden beteiligen, erfahren die Gäste zudem, woher die Lebensmittel stammen und wie sie produziert wurden. «Geld verdienen lässt sich aber damit nicht», erklärt Suter. Auskunft: Barbara Suter, Ebenrain, Sissach (BL)



Foto: tavolata Zürich

**Gemeinsam kochen und essen macht Freude und fördert das Wohlbefinden.**

## Melkkurs nur für Frauen?



Foto: zVg

**Rahel Burkhalter holte sich den Siegertitel beim Melken.**

Der Rheinhof in Salez (SG) führt am 14. März 2019 einen Melkkurs nur für Frauen durch. Ist das nötig? An dem Schweizer Melkwettbewerb sind Frauen im Final jeweils gut vertreten, das zeigt das Beispiel von Rahel Burkhalter. Sie holte sich sogar den Siegertitel.

«In reinen Frauenkursen herrscht oft ein sehr offener Austausch. Viele Frauen melden sich in geschlechtergemischten Kursen kaum zu Wort. Zudem stammen einige Teilnehmerinnen gar nicht aus der Landwirtschaft», erklärt Koni Höhener vom landwirtschaftlichen Zentrum. *Infos: [www.lzsg.ch](http://www.lzsg.ch)*

## Gewinner der Kälberdecke

Claudia Gabaglio aus Novazzano (TI), Elsbeth Fässler aus Appenzell (AI), Annelies Reichlin aus Immensee (SZ), Sandra Windlin aus Sarnen (OW), Peter Zweifel aus Linthal (GL) haben eine von der UFA AG gesponserte Kälberdecke gewonnen.