

REZEPT

Festliches Filet im Teig



**Zubereiten:** ca. 50 Minuten. **Koch- und Backzeit:** ca. 35 Minuten. **Kühlstellen:** 30 Minuten. **Zutaten:** für 4 Personen;

Backpapier für das Blech; Stern-Ausstechförmchen. **Teig:** 250 g Mehl; ½ TL Salz; 1 Briefchen Safran; 1 Zitrone, abgeriebene Schale; 75 g Butter, kalt, in Stücken; 250 g Quark (oder Fertig-Butterkuchenteig). **Filet:** 1 Kalbsfilet, ca. 700g; Bratbutter oder Bratcrème; Salz; Pfeffer. **Füllung:** 400 g Kalbsbrät; 3–4 EL Kapern, kalt abgespült; 1 Bund Schnittlauch, fein geschnitten; 1 Eigelb mit 1 EL Milch verrührt. **Zubereitung:** 1. **Teig:** Mehl, Salz, Safran und Zitronenschale mischen, Butter beifügen, zu einer krümeligen Masse verreiben, eine Mulde formen. Quark hineingeben, zu einem Teig zusammenfügen, wenn nötig wenig Wasser beifügen, nicht kneten. In Folie gewickelt 30 Minuten kühl stellen. 2. Fleisch in der Bratbutter rundum anbraten, herausnehmen, würzen. 3. Teig zu einem Rechteck auswalen, so dass beidseitig des Filets ca. 10 cm vorstehen und das Fleisch gut eingewickelt werden kann. 4. **Füllung:** Alles mischen, ½ davon in der Länge des Filets in der Teigmitte glatt streichen. Filet darauflegen, mit der restlichen Füllung bestreichen. Filet mit dem Teig einwickeln. Übrigen Teig wegschneiden, für die Garnitur beiseitelegen. Filet auf das vorbereitete Blech legen. 5. Aus den Teigresten Sterne ausstechen, auflegen, alles mit Eigelb bestreichen. In der unteren Hälfte des auf 200°C Ober-/Unterhitze (180°C Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofens 35–40 Minuten backen. Filet herausnehmen, kurz nachziehen lassen, am Tisch tranchieren. *mgf*

GESUNDHEIT: Viele Menschen sehen sich in der Weihnachtszeit mit der Einsamkeit konfrontiert

«Einsamkeit kann krank machen»

*Silvia Lüdi aus Huttwil ist Landfrau und Geschäftsführerin von Eden Alternative Schweiz. Sie setzt sich aktiv für Menschen ein, die unter Einsamkeit leiden, und erklärt, wie man Betroffenen helfen kann.*

INTERVIEW: ANJA TSCHANNEN

«Schweizer Bauer»: Wie sieht es in der Schweiz mit Einsamkeit aus?



Silvia Lüdi: Ein grosser Teil der westlichen Welt leidet zunehmend unter Einsamkeit.

Seit Jahrzehnten leben wir in kleineren Haushalten und legen nicht mehr so viel Wert auf Gemeinschaft. Immer mehr Menschen sind ichbezogen. Die Flut der Selfies, die versendet werden, ist nur ein Abbild dieser Gesellschaft. Viele Menschen sehen sich in der Weihnachtszeit mit der Einsamkeit bzw. dem Gefühl, allein zu sein, konfrontiert. 2012 fühlten sich 36,1% der Bevölkerung ab 15 Jahren einsam. In der Schweiz oder im Ausland geborene Ausländerinnen und Ausländer sowie im Ausland geborene Schweizerinnen und Schweizer weisen mit 40,4%, 44,5% und 41,6% signifikant höhere Anteile auf als in der Schweiz geborene Schweizer Staatsangehörige (32,8%).

Was ist Einsamkeit?

Einsamkeit ist, wenn man sich Gesellschaft wünscht und keine haben kann. Einsamkeit ist ein subjektives Gefühl. Man kann auch in Gesellschaft einsam sein, weil es an Qualität der Be-



In verschiedenen Studien wurde festgestellt, dass einsame Menschen häufiger an Krebs, Herzinfarkt, Schlaganfall, Depression und Demenz erkranken. (Bild: Ysbrand Cosijn)

ziehungen fehlt. Neben Einsamkeit gibt es auch das Alleinsein. Alleinsein ist zuerst eher der objektive und neutrale Zustand des Alleine-Seins, wobei dies dann ein gewählter ist und durchaus positive Auswirkungen haben kann. Und es gibt die soziale Isolation. Sie bezeichnet die Lebenssituation von Menschen, die keine oder nur wenig soziale Kontakte haben

Wie erkennt man Einsamkeit?

An einem kleinen Netzwerk (Sozialkapital) – kann auch gemessen werden –, Traurigkeit, wenn Menschen sich zurückziehen, wenn die Person berichtet, dass sie tagelang mit keinem sprechen kann, wenn jemand vom Leben abgeschieden

scheint, an vernachlässigten Kleidern und Aussehen und an einem vermindertem Selbstwertgefühl.

Wer ist besonders betroffen, beziehungsweise gefährdet?

Menschen, die sich in kritischen Lebensereignissen (Scheidung, Kinder ausgezogen) befinden, Pensionierte, Singles, Menschen mit chronischen Krankheiten (Depressionen, Behinderungen), Alleinerziehende, pflegende Angehörige, Menschen mit Seh- und Hörbehinderungen, Menschen, die einen Umzug in eine Pflegeeinrichtung hinter sich haben, Menschen mit wenig Geld, solche, die ein hohes Alter haben, Jugendliche (Generation ich) und Ausländer.

Welche Auswirkungen hat Einsamkeit?

Einsamkeit und/oder soziale Isolation macht krank. In verschiedenen Studien wurde festgestellt, dass einsame Menschen häufiger an Krebs, Herzinfarkt, Schlaganfall, Depression und Demenz erkranken.

Was kann man als Betroffener gegen seine Einsamkeit machen?

Darüber reden, ist oft für die Betroffenen schwierig, da sie sich schämen. Einem Verein anschliessen, einen Kurs besuchen oder eine Reise mit Singles buchen. Man kann ehrenamtliche Arbeit leisten, von sich aus Kontakte in der Familie erhalten (z.B. mit den Enkelkindern).

Wichtige Kontakte sollten immer gepflegt werden

Was kann man als Angehöriger tun?

Mitfühlen. Einladen zu einem Spaziergang, Kaffee oder gemeinsame Tätigkeiten z.B. kochen. Zum Telefon greifen. Auch ein kurzes Gespräch wirkt gegen Einsamkeit. Man kann hinweisen auf Angebote in der Gemeinde. Miteinander reden in der Nachbarschaft, beim Einkaufen, bei Veranstaltungen. Neue Personen vorstellen und integrieren. Es können auch freiwillige Besuchsdienste organisiert werden. Diese sollten aber unbedingt von Herzen gemacht werden und Beziehungsqualität haben.

MEHR REZEPTE



Die Rezepte wurden von Swissmilk zur Verfügung gestellt. Mehr kulinarische Tipps, Wissenswerte über Milch und Ernährungsinformationen finden Sie unter [www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch).

Mehr als 8000 Rezepte finden Sie unter [www.swissmilk.ch/rezепte](http://www.swissmilk.ch/rezепte)



Besuchsdienst muss von Herzen kommen. (Bilder: Fotolia)



Es trifft auch junge Leute.

EDEN ALTERNATIVE

Die Eden Alternative ist eine weltweit akzeptierte Philosophie, welche die Art und Weise, wie pflegebedürftige Menschen betreut werden, grundlegend verändert. Die Grundannahme beruht darauf, dass Einsamkeit, Hilflosigkeit und Langeweile für den Grossteil der Leiden der älteren Menschen verantwortlich sind. Bei der Umsetzung steht deshalb die Fürsorge der Klienten und Mitarbeiter an erster Stelle, in-

dem ein menschenwürdiges Betreuungs- und Arbeitsumfeld geschaffen wird. Sie orientieren sich menschlichen Bedürfnissen wie Zugehörigkeit, Gegenseitigkeit, Abwechslung, Spontaneität und menschlicher Nähe. Die Schweiz ist das zweite Land in Europa, welche das Pflegekonzept aus den USA übernommen hat. *ats*

Mehr Infos unter [eden-alternative.ch](http://eden-alternative.ch)

KOLUMNE: Bäuerin Romy Schmidt berichtet regelmässig aus ihrem Alltag in Bergün GR

Auf ungepfladeten Wegen – via Skipiste ins Silbertal



Nie geht die Zeit schneller als in den Ferien. In diesem Jahr waren wir zehn Tage weg, und diese zehn Tage brauchten wir unbedingt.

Die ersten vier Tage komme ich nicht aus der Müdigkeit heraus. Weitere vier Tage brauche ich, um mich richtig zu erholen. Zwei Tage Arten dann in Langeweile aus, damit das Heimfahren nicht schwerfällt.

In den Ferien trifft man mich meistens in der Horizontalen. Im Bett, auf dem Sofa, im Liegestuhl, in der Sauna oder im Whirlpool. Und auf dem Mas-



Ziemlich steiler Abstieg. (Bild: Marco Schmidt)

sagebett und in der Schwebeliege. Diesmal eingefettet mit Ziegenbutter.

Marco hatte Angst, ich stänke nach der Ziegenbutterbehandlung wie ein Ziegenbock! Vor-

sichtshalber fragte ich nach, doch der Masseur beruhigte mich lachend: Überhaupt, hinterher gäbe es ja eine Aromaganzkörpermassage. Ha, denkste Ziegenbock – feinstes Rosen-

duftbouquet umhüllte mich, und die Duftwolke begleitet mich den ganzen Tag.

Als ich so richtig genug hatte von meiner liegenden Position, ging ich zusammen mit Marco wandern. Marco wandert gerne in den Ferien. Während ich faul herumliege, erkundet er die Gegend. In diesem Jahr wollte er unbedingt einmal ins Silbertal, und da wollte ich mitgehen.

Es hatte frisch geschneit, die Wolkendecke riss auf und liess einzelne Sonnenstrahlen durch. Ein herrlicher Tag. Nur hatte der Schnee auch die meisten Wanderwege zugedeckt. Für Marco normalerweise kein Problem, er peilt die ungefähre Richtung an und marschiert halt einfach

querfeldein. Aus Rücksicht auf mich blieben wir auf dem gepfladeten Wanderweg. Leider führte dieser immer weiter den Berg hinauf. Letztlich landeten wir statt im Silbertal oben auf dem Kristberg. Nun mussten wir da irgendwie wieder hinunter. Wanderwege waren immer noch keine zu sehen, also griffen wir zu Marcos altbewährtem Rezept und gingen gerade hinunter über die verschneiten Wiesen. Plötzlich sahen wir mitten im Hang einen Holzpfosten mit einem roten Schild, darauf stand Skiweg.

Marco triumphierte, seine Überzeugung war: Wo man mit den Skiern runterkommt, geht es auch zu Fuss! Nebenbei

möchte ich noch erwähnen, dass dies sicher eine schwarze Piste war und ich mir nicht vorstellen konnte, dass ich die engen Haarnadelkurven zwischen den Bäumen mit Ski hätte bewältigen können. Auch die weitläufig gespannten Fangnetze erweckten nicht mein Vertrauen!

Schliesslich kamen wir abenteuerlich, aber gut, im Silbertal an. Ich entschied, mit dem Bus bis Schruns zu fahren, um noch Zeit zum Shoppen zu haben. Marco wollte den Weg zum Tal hinaus zu Fuss bewältigen. Ich weiss nicht, wie oft er diesen Entscheid bereut hat. Als er am Bahnhof ankam, hatte ich schon halb Schruns leergekauft.

Romy Schmidt