

Rezept der Woche



Bife à Portuguesa

für 4 Personen

Zutaten

5 Knoblauchzehen
1 EL Weinessig
3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer aus der Mühle
4 Rindssteak
1 Lorbeerblatt
4 Tr. Hinterschinken
1 dl Weinbrand, z.B. Brandy
50 g Butter, eiskalt, in Stücke geschnitten
1 TL Zitronensaft
4 Eier
4 Zitronenschnitze

Zubereitung

4 Knoblauchzehen pressen, mit Essig und 1 EL Olivenöl mischen. Mit Pfeffer würzen. Steaks damit einreiben und ca. 30 Min. marinieren lassen. Ofen auf 80 °C vorheizen. Restliches Olivenöl erhitzen, Knoblauchzehe und Lorbeerblatt darin 1 Min. anbraten, Gewürze entfernen. Steaks im heissen Öl beidseitig je 1 Min. anbraten, Hitze reduzieren und beidseitig je 1-2 Min. weiterbraten. Steaks salzen, herausnehmen und im Ofen warm stellen. Schinken im zurückgebliebenen Öl kurz anbraten. Auf die Steaks legen. Öl mit Haushaltspapier aus der Pfanne tupfen. Den Bratensatz mit Weinbrand ablöschen und zur Hälfte einkochen lassen. Inzwischen in separater Bratpfanne wenig Butter erhitzen und die Eier darin braten. Gleichzeitig den Zitronensaft zur Sauce rühren. Restliche Butterstücke in der Sauce einzeln unterrühren, nicht mehr kochen! Steaks und Schinken damit übergießen. Mit Zitronenschnitzen und Spiegeleiern anrichten.

Zubereitung ca. 20 Min. + 30 Min. marinieren.

Tipp Dazu werden Mixed Pickles und Pommes Frites serviert. Anstelle des Rindssteaks Schweins- oder Kalbssteak verwenden.

frisch und
fründlich **Volg**

Nationaler Zukunftstag ...

SCHWEIZ ... Seitenwechsel für Mädchen und Jungs

Entstanden im Jahr 2001, öffnet der Nationale Zukunftstag (NZT) heuer zum 15. Mal berufliche Horizonte. Am 12. November 2015 wechseln Mädchen und Jungs die Seite und lernen so untypische Berufswege und Lebensentwürfe kennen.

PD/LF - Der Zukunftstag motiviert Schulkinder der 5. bis 7. Klasse, mutige Schritte in unbekannte Berufe zu wagen und lädt sie ein, den Arbeitstag mit einer erwachsenen Bezugsperson zu verbringen oder an einem Spezialprojekt teilzunehmen. Ziel ist es, Schulkinder möglichst früh für eine offene Berufswahl zu sensibilisieren, geleitet von ihren Talenten und Neigungen und nicht von stereotypen Rollenvorstellungen.

Bewährtes Projekt

In seinem Bericht vom Juli 2015 kommt das vom Staatssekretariat für Bildung, Forschung und Innovation (SBFI) beauftragte Evaluationsteam zum Schluss: Angesichts der vergleichsweise bescheidenen Mittel, die für den NZT eingesetzt werden, erzielt er eine beachtliche Ausstrahlung und Wirkung. Aller-



Bild: z.V.g./Reto Schlatter

Frauenpower am Zukunftstag: Schülerinnen bedienen schwere Drehmaschinen.

dings besteht die Gefahr, dass die klar definierten Ziele in der Umsetzung verwässert werden. Viele Eltern und Betriebe nehmen den NZT als «normalen Schnuppertag» wahr und lassen den Genderaspekt in den Hintergrund geraten. Hier ist vor allem die Schweizer Wirtschaft gefordert: Bei den Betrieben besteht in Sachen Projektangebot noch viel Ausbaupotenzial.

Perspektiven eröffnen

Nebst dem klassischen Grundprogramm (Kinder begleiten Bezugs-

personen zur Arbeit) gibt es für Mädchen und Jungen attraktive Spezialprojekte, die von Unternehmen durchgeführt werden. Die jungen Menschen erhalten praktische Einblicke in spannende Berufsbereiche.

Anmeldung und Infos

Interessierte Schüler haben noch bis zum 30. Oktober die Gelegenheit, sich im Internet unter www.nationalerzukunftstag.ch für einen der begehrten Plätze anzumelden.

«Netzwerk Jugendmusical CH»

KANTON Zuger und Luzerner wollen das Jugendmusical stärken

Unter Initiative der Chamer Musicalschiule «Voice Steps» haben am Samstag Zuger, Luzerner, Zürcher und Berner Musical-Organisation das «Netzwerk Jugendmusical CH» gegründet. Ziel ist es, das Arbeiten mit Kindern und Jugendlichen im Bereich Musical zu fördern.

PD/LH - «Musicals sind eine perfekte Plattform für Kinder und Jugendliche, sich selbst zu entdecken und Persönlichkeit und Selbstvertrauen zu entwickeln», erklärt Guido Simmen, Leiter der Musicalschiule «Voice Steps» Cham.

Jugendmusical fördern

Doch anders als beispielsweise die Jugend-Blasmusik oder volkstümliche Musik wird das Jugendmusical in der Schweiz noch viel zu wenig wahrgenommen und öffentlich gefördert. Einzig der Kanton Zug geht mit der Unterstützung von «Voice Steps» mit gutem Beispiel voran. Damit das Jugendmusical in der gesamten Deutschschweiz mehr Gewicht erhält, wurde am Samstag



Bild: z.V.g.

Das neugegründete «Netzwerk Jugendmusical CH» soll Brücken zwischen den verschiedenen Jugendmusical-Organisationen und -Gruppen schlagen. Auf dem Foto: Teilnehmende der Gründungsversammlung in Cham.

im Lorzensaal Cham der Grundstein zum «Netzwerk Jugendmusical CH» gelegt. Mit dabei sind: Musical Factory Luzern (Projekt «13»), Musical Fever Luzern, Voice Steps Cham, Fairytail Unterägeri, Musical Projekt Zürich 10 sowie Art of Emotion Bern. Vier weitere Jugendmusical-Organisationen und Gruppen haben ihr Interesse bekundet. Das Netzwerk ist nicht nur eine wertvolle Plattform für den Informationsaustausch, sondern es

wird damit auch eine kompetente Organisation geschaffen, um das vielfältige und engagierte Arbeiten der Gruppen und Organisationen in der Schweiz, die sich mit Jugendlichen im Bereich Musical engagieren, aufzuzeigen und zu fördern. Die Gründung des Netzwerkes ist gleichzeitig Kick-Off zum 7. Europäischen Jugend Musical Festival, das nächstes Jahr vom 12. bis 16. Oktober erstmals in der Schweiz durchgeführt wird. www.ejmf.eu

Spatenstich

NOTTWIL Die Verantwortlichen der Schweizer Paraplegiker-Stiftung und des Zentrums haben am 1. Oktober 2015 den Startschuss für das rund vier Jahre dauernde Bauprojekt gegeben. Gleichzeitig mit dem Spatenstich zur Erweiterung und Erneuerung der Klinik wurde der 80. Geburtstag von Gründer Guido A. Zäch gefeiert. www.papaplegie.ch/bauprojekt

18 Gault Millau-Punkte

KULINARIK Nenad Mlinarevic ist der «Koch des Jahres 2016», die Auszeichnung wurde ihm am 5. Oktober vom Restaurantführer «GaultMillau» im «Park Hotel Vitznau» verliehen. Der 34-Jährige ist damit einer der jüngsten Küchenchefs in der Geschichte des Restaurantführers, der diese wichtige Auszeichnung in der Schweizer Gastronomie je erhalten hat.

Bevölkerung

SCHWEIZ Die Bevölkerung der Schweiz ist 2014 um 1.2 Prozent gewachsen. Diese Entwicklung ist auf einen Einwanderungsüberschuss, einen Anstieg der Geburtenzahl sowie eine rückläufige Anzahl Todesfälle zurückzuführen und ist in sämtlichen Kantonen zu beobachten. Die Einbürgerungen bleiben der Hauptwachstumsfaktor der Bevölkerung schweizerischer Staatsangehörigkeit. www.statistik.admin.ch

S'Pfötli



Bild: z.V.g.

Katzenname Zaira ist anhänglich und verspielt.

PD/AK - Die circa vier Monate alte Katze ist am 24. September im Rötelquartier in Zug zugelaufen. Die getigerte Katzenname ist sehr anhänglich und verspielt. Für Informationen melden Sie sich beim Tierheim Allenwinden unter der Nummer 041 711 00 33. Ausserdem suchen verschiedene Schützlinge des Tierheims Allenwinden und der Hundestation Neuheim ein neues Plätzchen. Alle Informationen unter www.tsvzug.ch.

YOUNG . FRESH . TRENDY.

ERLEBE DAS NEUE SUNSHINE RADIO

SUNSHINE
RADIO