

ANZEIGE



Kochtipp

Thai-Frühlingsrollen mit Sweet-Chili-Sauce



Fred und Gaby McCalla-Schürpf

Im Restaurant Morgarten am Ägerisee servieren wir Ihnen saisonale, frische Gerichte. Aktuell genießen Sie eine Rundreise durch die fernöstlichen Länder. Ob nun würzig, pikant oder süsslich, die Länder wie Thailand, China oder Indien bieten auf kulinarischer Ebene ein Feuerwerk der Genüsse. Auf unserer Rundreise erwarten Sie nebst Flair und asiatischem Ambiente auch bekannte Gerichte der traditionsbewussten Küche.

Zutaten für 4 Personen

500 g Glasnudeln, gekocht und grob geschnitten
 1 kg Schweinsgehacktes
 1 kg Riesencrevetten, fein gehackt
 1 Knoblauch-Knolle, fein gehackt
 1 Bd. Koriander, grob gehackt
 500 g Karotten, geräffelt
 2 Bd. Frühlingszwiebeln, fein geschnitten
 200 g Ingwer, sehr fein gehackt
 1 dl Sweet-Chili-Sauce
 3 EL Fisch-Sauce (Asia-Laden)
 3 Limetten, Saft und Zesten
 Sesamöl
 Salz, Pfeffer und Zucker
 1 Packung Frühlingsrollenblätter (Asia-Laden)

Zubereitung

In einem grossen Topf Knoblauch und Ingwer mit etwas Sesamöl anschwitzen. Hackfleisch dazugeben und weiter anziehen. Crevetten eingeben und weiterbraten. Alles abtropfen und in eine grosse Schüssel zu den Glasnudeln geben. Frühlingszwiebeln, Karotten, Koriander, Sweet-Chili-Sauce, Limettensaft, Zesten und Fisch-Sauce dazugeben und gut unterrühren. Abschmecken mit Salz, Pfeffer und Zucker. Abkühlen lassen. Frühlingsrollenblätter mit Wasser bepinseln, füllen und rollen. Knusprig frittieren.

Serviertipp

Dieses Gericht könnten Sie mit Basmatireis und Sweet-Chili-Sauce servieren.



Sattelstrasse 1
 6315 Morgarten
 Tel. 041 750 12 91
 www.hotel-morgarten.ch
 info@hotel-morgarten.ch
Öffnungszeiten:
 Von 08.00–24.00 Uhr geöffnet
 November–April Mi/Do Ruhetag
 Mai–Oktober Mittwoch Ruhetag
Kegelbahn, grosser Spielplatz, Banksträume mit Seesicht

Hotline

Fragen zum Rezept jeweils am Samstag zwischen 09.30 und 11.00 Uhr
 Tel. 041 850 10 25
 Daniel Windlin
 Gasthaus Adler, Küssnacht

Mit dem Staubsauger ins Glück

«Glück muss man im Leben haben», sagt Unternehmer Edgar Späni. Glück brachten ihm die Idee des Zentralstaubsaugers und der Kauf des Zeughauses in Steinen. Nun hat er ein expandierendes Unternehmen mit 25 Mitarbeitern und im Zeughaus einen guten Mix von Mietern.

Von Silvia Camenzind

Steinen. – Männer sind Macher. Das trifft zumindest auf Edgar Späni zu. Als er sich vor 20 Jahren ein Haus leisten wollte, gab es einen Einspruch von seiner Frau Beatrix: «Ein Haus gibt es nur, wenn du auch mithilfst.» Sie hatte keine Lust auf mehr Putzarbeit, sie wollte weiterhin als Coiffeuse arbeiten. Selber Staub saugen? Späni musste sich etwas einfallen lassen. So kam er auf den Zentralstaubsauger. «Gut, günstig und niemand machts», stellte er fest, und so fing er neben seinem Job noch mit dem Vertrieb von Zentralstaubsaugern an.

12 000 Kilometer Staub saugen

Heute steht in Spänis Produktkatalog: «Eine durchschnittliche Hausfrau legt in ihrem ganzen Leben – alleine mit dem Staubsauger – 12 000 Kilometer zurück! Das ist ungefähr die Strecke Steinen–New York und zurück.» Enorm der Zeitaufwand für eine Arbeit, die kaum jemand gerne macht, bei der man nicht Radio hören, aber problemlos Partner oder Kinder aus dem Haus jagen kann. 1999 setzte Edgar Späni alles auf Zentralstaubsauger und startete mit seinem Schwager, seinem ersten Mitarbeiter. «Ein Glücksfall», lacht Späni. Heute zählt das Unternehmen 25 Mitarbeiter. Seit 2003 stellt die Späni Zentrale Haustechnik AG die Zentralstaubsauger selber her, der Brand heisst ProfiVac, und Ziel ist, in jedem Land einen Distributor zu haben. «Übernächste Woche bin ich in Russland, dann in Frankreich», erwähnt Späni seine nächsten Reiseterritorien.

«Wollen auch das zweite Haus»

Edgar Späni, der nach der KV-Lehre im Aussendienst arbeitete, ist in das



Unternehmer Edgar Späni: Sein Geschäft mit den Zentralstaubsaugern hat sich gut entwickelt und soll weiter wachsen.

Bild Silvia Camenzind

Geschäft reingewachse, und sein Unternehmen ist nicht das einzige, das Zentralstaubsauger verkauft. Späni

erklärt darum: «Wir entwickeln neue Sachen, damit wir einen Schritt voraus sind.» Er zeigt auf neu designte

Mietermix im Gewerbehaus

Die Späni Zentrale Haustechnik AG hat ihren Sitz im Alten Zeughaus in Steinen. Edgar Späni hat dieses erworben und renoviert. Das zeigt auf, dass alte Fabrikgebäude mit Unternehmergeist einer neuen Nutzung zugeführt werden können.

Edgar Späni hat einen persönlichen Bezug zum Zeughaus. Im angebauten Wohnhaus wurde er geboren, und dort wuchs er auch auf. Die Hauptfläche des Zeughauses belegt Späni mit seinem Unternehmen selber. Daneben sind neun Firmen ein-

gemietet. Späni spricht von einem guten Mix. Es werden Saucen und Hanfwasser hergestellt, Zubehör für Hund und Katze oder aus Bali Kunstgegenstände importiert. Und auch das Coiffeurgeschäft «Barcelona Hair» von Beatrix Späni findet sich im Zeughaus. Vor zwei Jahren hat Edgar Späni zum Tag der offenen Tür ins Zeughaus geladen. Tausend Leute kamen. Nun war es der Wunsch der Mieter, erneut einen Tag der offenen Tür zu veranstalten. Er findet heute Samstag von 10.00 bis 16.00 Uhr statt. (sc)

Handgriffe. In Bürogebäuden oder in der Industrie bedeute der Zentralstaubsauger Zeitersparnis. Aber auch Prominente haben Edgar Spänis System von Rohren, die das Haus durchziehen, für sich entdeckt. Sportler wie die Ex-Skirennfahrer Urs Kälin und Franz Heinzer sowie Schwingerkönig Jörg Abderhalden haben einen ProfiVac-Zentralstaubsauger im Haus. Etliche Sportstars und Wirtschaftsgrößen haben sich in ihrem Haus einen Zentralstaubsauger einbauen lassen. Edgar Späni freut sich, mit der Prominenz in Kontakt zu kommen, hält sich aber bedeckt. Der Unternehmer will keine der Namen in der Zeitung lesen und setzt auf Diskretion: «Wir möchten die Arbeiten im zweiten Haus oder im Ferienhaus dann auch noch ausführen.»

Tag der offenen Tür im Gewerbehaus Späni heute 10.00 bis 16.00 Uhr

Ein Leben in Gesundheit und Fülle

Was brauchen wir, um im Leben glücklich und erfüllt zu sein? Antworten und Denkanstösse zu dieser Frage gab es am Donnerstagabend im Pfarreizentrum Eichmatt in Goldau. Das Frauennetz Schwyz lud zu zwei Referaten ein.

Von Désirée Schibig

Goldau. – Am zweiten Forumsabend in diesem Jahr bot sich den Zuhörerinnen die Gelegenheit, sich mit den grundlegenden Fragen des Lebens auseinanderzusetzen. Bettina Schneebeili, Ernährungsberaterin und Coach aus Goldau, referierte zum Thema «Ernährung und Gesundheit» und betrachtete das Thema aus einer ganzheitlichen Sicht. Claudine Birbaum, Schriftstellerin und Dozentin aus Zürich, gab Antworten auf die Frage, was wir für ein erfülltes Privat- und Berufsleben brauchen und wie wir dies erreichen können. Beide Referentinnen waren sich einig, dass genügend Entspannung und Ruhe im Leben essenziell sind und man sein Glück selber in der Hand hat. An der Eigenverantwortung führt dabei kein Weg vorbei.

Ernährung, Bewegung, Entspannung Das Thema Ernährung ist in aller Munde, im Fernsehen boomen die

Kochsendungen. Trotzdem gab es noch nie so viele Menschen mit Essstörungen. Bettina Schneebeili weiss, wovon sie spricht, denn sie coacht Menschen mit Essstörungen. In ihrem Referat plädierte sie für einen lustvollen Umgang mit Essen, für das persönliche Wohlfühlgewicht und gegen das

sture Zählen von Kalorien. «Wer einen guten Bezug hat zu sich, spürt, was er braucht.» Neben vielen konkreten und wertvollen Tipps erfuhren die Zuhörerinnen, dass uns nicht nur die Ernährung gesund und fit hält, sondern auch regelmässige körperliche Bewegung und genügend Ent-

spannung. «Egal, was man tut, man sollte es mit Bewusstsein und Achtsamkeit tun.» Um seine Essgewohnheiten zu ändern, müsse man zuerst sein Fundament, die persönlichen Gedanken und Vorstellungen über das Essen, betrachten, seine Gewohnheiten und Muster aus der Kindheit. So kann zum Beispiel der Zwang, als Kind den Teller immer aufzuessen, fatale Auswirkungen auf das spätere Essverhalten haben.

«Ich bin meine Nummer 1»

Die zweite Referentin des Abends, Claudine Birbaum, machte eine erfolgreiche Bankkarriere, bevor sie ihr Leben nach mehreren Kündigungen grundlegend überdachte und schliesslich änderte. Heute macht sie das, was ihr guttut. «Denn nur wenn wir selber glücklich sind, sind es auch die anderen», ist sie überzeugt. Sie gab wertvolle Tipps, wie man aus der Opferrolle ausbrechen kann, Selbstvertrauen aufbaut, Eigenverantwortung für sein Leben übernimmt, Ängste und Blockaden, die uns im Leben hemmen, abbaut. Denn gerade Frauen würden dazu tendieren, sich im Leben klein zu machen. Ihr Rezept für ein erfülltes Leben sind positive Gedanken und das Visualisieren von Visionen: Entscheide, was du willst, glaube daran, dass es möglich ist, und du erhältst, woran du glaubst.



Freuen sich über einen gelungenen Abend: (von links) Roland Tschäppeler, Vizepräsident der Gleichstellungskommission Kanton Schwyz, die beiden Referentinnen Bettina Schneebeili und Claudine Birbaum sowie Emilie Schuler, Co-Präsidentin Frauennetz Schwyz.

Bild Désirée Schibig