

MIGROS MAGAZIN

MONTAG, 24. APRIL 2023

IN AKTION



BIO DATTEL TOMATEN

aus Spanien/Italien,
Schale, 500 g

Fr. 2.85 statt 3.80

Gültig vom 25. April bis 1. Mai

Weitere Aktionen
und Neuheiten in der Beilage

Anzeige

ERST-Kunden Rabatt Fr 20.- p.P.
(Rabatt gültig bis 31.05.2023)

SÜDTIROL
EXPRESS

JEDEN SAMSTAG
ab April bis Ende Oktober
CH → SÜDTIROL → CH



So funktioniert's:

Sie buchen Ihr Wunschhotel, wir bringen Sie hin und zurück – ohne Kofferschleppen: Vom Reiseкар zum Hotel und umgekehrt ist der Transfer-Service durch uns organisiert.

Ihre Vorteile:

- ✓ Ohne Kofferschleppen: inbegriffen
Transfer Car → Hotel → Car
 - ✓ Fahrt im 4-Sterne Reiseкар mit Toilette, Klima, verstellbaren Sitzen
 - ✓ Fahrradtransport möglich
 - ✓ Aus der ganzen Schweiz: Abfahrt und Ankunft in Zürich und Landquart ist auf den Fahrplan SBB abgestimmt
 - ✓ Haustürabholung auf Anfrage (AG, LU, BL)
 - ✓ Kaffee & Gipfeli auf Hinfahrt inbegriffen
 - ✓ Wunderschöne Route via Ofenpass
- Kosten Hin & Rückfahrt nur Fr 190.- / Pers.

Infos & Buchung:

☎ 071 298 11 11

suedtirol-express.ch

Reiseveranstalter: Heini Car AG www.heini-car.ch



Bild: Marion Nitsch/Lunax

TRADITIONSBEWUSST

Karin Niederberger-Schwiter, Präsidentin
des Eidgenössischen Jodlerverbandes
und von Churwalden GR, freut sich auf das
grosse Jodlerfest in Zug. **Seite 28**

IMPRESSUM

MIGROS-MAGAZIN normals: Wir Brückenbauer, Wochenblatt des
sozialen Kapitals, Organ des Migros-Genossenschafts-Bundes (MGB) | **Online** migrmag.ch/magazin

Adresse Limmatstrasse 152, Postfach 1766, 8031 Zürich, Telefon: 0800 840 848 | **Kontakt** www.migrmag.ch/
leser | **Herausgeber** MGB | **Chefredaktion** Franz Ermel (Ltg.), Steve Gaspoz, Rudi Steiner

Art Direktion Barbara Pastore | **Auflage/Leserschaft** Beglaubigte Auflage: 1542782 Ex. (WEMF 2022),
Leserschaft: 2175000 (WEMF, MACH Basic 2023-1) | **Abonnemente** www.migrmag.ch/abo | Tel.: 058 577 13 00
Ausführliches Impressum: www.migrmag.ch/impressum | **M-Infoline** Tel.: 0800 840 848

Cumulus-Infoline Tel.: 0848 850 848 8 Rp./Min. aus dem Schweizer Festnetz

INHALT

12 Was kann Chat GPT?

So funktioniert Recherche oder
Plaudern mit künstlicher Intelligenz

15 Alle Fakten zum Bio-Rucola

16 Er bleibt der Migros treu

Migros-Chef Fabrice Zumbrunnen
blickt zum Abschied zurück

21 Kolumne: 1, 2 oder 3?

22 Wellness, aber richtig!

Spezielle Angebote in der Nähe

27 Essen retten leicht gemacht

Die erfolgreiche Zusammenarbeit
mit «Too Good To Go» in Zahlen

28 Höchste Jodlerin des Landes

Ein Besuch bei Karin Niederberger-
Schwiter im Schanfigg

31 Vitamine im Gemüse erhalten

32 Nahostküche im Hoch

Für mehr Orient auf dem Teller

36 Tierische Hilfe gegen Motten

38 Säule 3a: Wann einzahlen?

39 Nachhaltige Mode

40 Haare lassen für die Umwelt

Mit Menschenhaar Ölabfälle binden

43 Kolumne: Stadt, Land, Stutz

44 Legt das Handy mal weg

Was die Expertin im Interview
gegen digitalen Stress empfiehlt

49 WC-Papier

Fünf Fehler gilt es zu vermeiden

50 Ihre Region

57 Rätsel und Spiele

60 Meine Welt

Der Komponist Martin Tillman

NEWSLETTER ABONNIEREN

Noch mehr Tipps und
Storys jeden Sonntag in
deinem Postfach



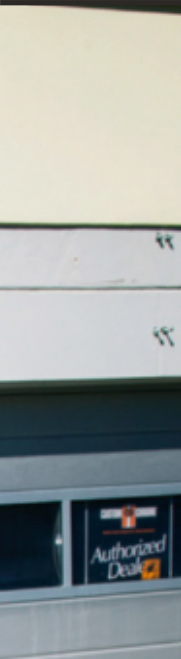
«Jodeln macht einfach glücklich»

Ein Tag ohne Jodeln – für Karin Niederberger-Schwitler undenkbar. Die Bündnerin ist die höchste Jodlerin im Land und freut sich aufs Eidgenössische Jodlerfest, das im Juni in Zug stattfindet.

Text: Flavian Cajacob



Spaziergang durchs
heimatliche Dorf
Malix GR: Karin
Niederberger in
ihrer Schanfigger
Festtagstracht



Berge und Heimat, zwei Ingredienzen, die in keinem schönen Jodellied fehlen dürfen. Wenn dann noch Friede herrscht und eitel Sonnenschein – perfekt! «Jodeln hat eben sehr viel mit Identität zu tun, mit der Verbundenheit von Land und Leuten», sagt Karin Niederberger-Schwitzer und schmeckt die Morchelsauce ab. Auf dem Tisch steht ein Topf mit dampfender Flädliisuppe, im Ofen gart ein Entrecôte am Stück.

Engagiert, von Kindesbeinen an Mittagszeit. Wenn die sechsfache Mutter nicht gerade familiären Pflichten nachkommt oder als Gemeindepräsidentin von Churwalden amtiert, dann dirigiert sie den Jodelclub Hochwang, feilt an ihren Soloauftritten und kümmert sich um die Belange des Eidgenössischen Jodlerverbandes (EJV). In ihrer Funktion als Zentralpräsidentin steht Karin Niederberger 20 000 Aktiven vor und ist per Definition die höchste Jodlerin der Schweiz. Viel Ehr, viel Arbeit – eine «Powerfrau», wie man so schön sagt. Niederberger winkt ab: «Ach, ich mache es einfach gerne und engagiere mich. Das bin ich mich von Kindesbeinen an gewohnt.»

Wer von der vielbeschäftigten Bündnerin etwas will, der verabredet sich am besten zum Essen mit ihr. Zwischen Bündner Nusstorte bei ihr zu Hause in Malix, einem Termin in Chur und der nächsten Sitzung in Arosa, der wiederum eine Chorprobe in Landquart folgt, bleibt eine knappe Stunde Zeit, sich

über das Jodeln zu unterhalten, das Brauchtum, die Tradition.

Karin Niederberger kennt hierfür ihre eigene Definition. «Tradition bedeutet zu wissen, wo man seine Wurzeln hat. Und kennst du deine Wurzeln, brauchst du auch keine Angst vor dem Fremden zu haben», sagt die Bauerntochter, die viel unterwegs ist, am Reisen aber vor allem eines liebt: Das Heimkommen. Setzt sie irgendwo auf fremder Scholle zu einem Jodel an, dann stellt sie sich insgeheim gerne vor, wie sie oben am Berg vor ihrem Maiensäss steht und hinunter ins Churwaldnertal blickt, ihre Heimat. «In solchen Momenten ist das Lampenfieber wie weggeblasen und ich spüre, wie ich fest mit dem Boden verbunden bin.» Sie hält inne und muss dann lachen: «Ich weiss, es klingt kitschig, aber Jodeln ist tatsächlich gesund und macht einfach glücklich».

Ein Lied als Trost

Ihr selbst hat das Jodeln auch oder eben gerade in schweren Zeiten über manch Unbill hinweggeholfen. Kurz vor ihrer Geburt waren zwei Geschwister bei einem Autounfall ums Leben gekommen. Ein Schatten, der sich fortan schwer über die Familie legte. Karin Niederberger wird kurz nachdenklich, um sogleich sanft zu lächeln. «Aber abends beim Abwasch, da haben das Nani und ich immer ein Liedlein angestimmt, um Trost zu finden und Hoffnung zu schöpfen.» Auch heute noch vergeht kaum ein Tag, an dem im Hause Niederberger nicht gejodelt wird. Früher im Familienverbund, heute solo, da der Nachwuchs andere Interessen hat.

Seit 2009 bekleidet Karin Niederberger das Amt der Zent-

ralpräsidentin des EJV. Als erste Frau in dieser Funktion hat sie damals eine äusserst patriarchalisch geprägte Organisation übernommen und gegen manches Vorurteil kämpfen müssen. Eine aus dem Bündnerland, eine Detailhandelsangestellte und Sennerin, eine sechsfache Mutter – ja kann die das überhaupt? «Anfangs war es sicher nicht einfach», gesteht Niederberger ein, «aber zum Glück kann ich gut mit Reibung umgehen, ich bin nicht zwanghaft harmoniesüchtig.» Alle Argumente auf den Tisch, ehrlich diskutieren, streiten vielleicht auch, um dann einen verbindlichen Entscheid zu fällen, so habe sie es am liebsten. «Ich bin eine grosse Verfechterin der Demokratie», schiebt sie schmunzelnd nach.

Gelebte Tradition in Zug

Die Familie, ihre Zeit in der Gastronomie und im Landmaschinenunternehmen ihres Ehemannes – kurz: das Leben per se – hat der 53-Jährigen das Rüstzeug mit auf den Weg gegeben, um im Umgang mit den verschiedensten Interessen und Ansichten, Charakteren und Stimmungen reüssieren zu können. Im Beruf genauso wie im Verbandsleben, beim Jodeln wie in der Politik. «Aber», sie hebt die Augenbrauen, «we nn du als Frau ein Ziel erreichen willst, musst du deine Arbeit nach wie vor doppelt so gut machen – und darüber hinaus einen ziemlich breiten Rücken haben.» Natürlich gibt es den einen oder anderen, der ganz generell Mühe mit starken Frauen hat und lieber einen Mann an der Spitze des mächtigen Jodlerverbandes sehen würde – die grosse Mehrheit aber ist mehr als zufrieden mit «ihrer» Karin und schätzt deren ungekünstelte, direkte Art.

Karin Niederberger schaut auf die Uhr. Genug geredet. «Jetzt wird wieder krampfet», lacht sie und stürzt den Kaffee hinunter. Das Eidgenössische Jodlerfest in Zug steht vor der Tür (siehe Box). «Ein bombas-

Freunde der Folklore

Alle drei Jahre treffen sich Jodlerinnen, Alphornbläser und Fahنشwinger zum Eidgenössischen Jodlerfest. 2023 ist die Stadt Zug Austragungsort des Stellcheins der Folklorefreundinnen und -freunde. Hier fand vor vier Jahren bereits das Eidgenössische Schwing- und Älplerfest statt. Vom 16. bis 18. Juni werden in der KolinStadt neben 15 000 Aktiven auch über 150 000 Besucherinnen und Besucher erwartet.

jodlerfestzug.ch

tisches Fest vor grossartiger Kulisse wird das», sagt sie überzeugt. Gelebte Tradition, fröhlich, friedlich, faszinierend. Und natürlich will es sich die höchste Jodlerin nicht nehmen lassen, neben all ihren präsidialen Verpflichtungen selbst aufzutreten. Zusammen mit dem Chor, aber auch als Solistin. Mit Verve und vor allem aus Überzeugung. «In einer Zeit, in der die Welt verrückt spielt, ist es umso wichtiger, dass wir unsere eigene Tradition, unsere Identität pflegen», sagt sie.

Und so wird Karin Niederberger Mitte Juni ihre schmucke Schanfigger Festtagstracht anziehen, sich in Zug auf die Bühne stellen, tief einatmen, ihren Vortrag über den Berg, die Leute, das Daheim anstimmen – und dabei an ihr Maiensäss denken, an Graubünden, das Churwaldnertal, an ihre Heimat. **MM**