

swissmilk Family

N° 1 | 2019

Aber natürlich
Butter machen
ist kinderleicht

Richtig fein
Rezepte für die
ganze Familie



Wettbewerb
Gewinn Ferien
auf dem Bauernhof



Schweiz. Natürlich.

Ostergrüsse

Ostern macht Lust auf mehr, jedenfalls geht es mir so. Der Frühling steht vor der Tür oder hat seinen Fuss bereits auf der Schwelle. Es wird wärmer, grüner. Der Winter neigt sich dem Ende zu. Besonders natürlich dieses Jahr, in dem Ostern beinahe am spätestmöglichen Tag stattfindet.

Ostern und der Frühling ziehen sich als Thema durch diese Ausgabe von Swissmilk Family. Wir backen butterzarte Zopfhäslü – ein Plausch für die ganze Familie – und zeigen physikalische Tricks, die man mit Ostereiern machen kann. Wie immer können Familien auch in dieser Ausgabe gewinnen: Wir präsentieren auf der Schweizer Karte zehn Bauernhöfe, die Übernachtungen anbieten. Die Wettbewerbssieger können sich dort selbst ins Stroh legen. Ich wünsche spannende Lektüre und einige Wochen im Voraus bereits frohe Ostern.

Thomas Rickenbach

Thomas Rickenbach
Redaktionsleiter Swissmilk



8



18

8 Osterhasen gebacken

Unsere butterigen Zopfhäslü schmecken allen, beim Formen können die Kinder sogar mithelfen.

14 Osterhasen versteckt

Die Tradition gehört einfach zu Ostern. In unserem Wimmelbild haben sich zehn Ostereier versteckt.

18 Schwing-Vater und Schwing-Sohn

15 Jahre, 102 Kilogramm: Thomas Burkhalter eifert im Sägemehl seinem Vater Stefan nach.

28 Pizza, Pasta, Poulet

Feines Familienessen beginnt mit einem P: Wir haben die Rezepte, damit es jedem schmeckt.

32 «Zeigst du mir, wie das geht?»

Spezielle Mission für Bauernmädchen Julia. Sie zeigt Amélie aus der Stadt, wie man Kühe melkt.

34 Bastelei, ei, ei

Eier kann man nicht nur färben. Wir zeigen physikalische Tricks rund um das ovale Ding.



28



4

Butterweich

Nein, Butter plumpst nicht einfach viereckig aus der Kuh heraus. Suri und Jonah dürfen einen Nachmittag lang mit ihrer Mutter selbst Butter machen. Was für ein Spass!
Seite 4

34



Impressum | Herausgeber: Swissmilk, Schweizer Milchproduzenten SMP, Weststrasse 10, 3000 Bern 6 | family@swissmilk.ch |
Redaktionsleitung: Thomas Rickenbach, Swissmilk | Fotos Reportagen: Joseph Khakshouri | Konzept, Grafik und Produktion:
Therefore GmbH, Arterstrasse 24, 8032 Zürich | www.therefore.ch | Druck: Swissprinters AG, Zofingen

Newsletter Swissmilk Family abonnieren: www.swissmilk.ch/family



Alles in Butter

Warum nicht für einmal die Butter selber machen? Das dachte sich Geraldine mit ihren Kindern Suri und Jonah. Zuerst nahmen sie einen Augenschein bei den Profis, danach schlugen sie daheim selbst Rahm zu Schlagrahm zu Butter. Natürlich zu 100 Prozent aus bester Schweizer Milch.

Professionell Butter herstellen bedeutet vor allem eins: oft die Hände desinfizieren, immer die Hände waschen. Das merken Tochter Suri (8) und Sohn Jonah (6) mit Mama Geraldine rasch, als sie in der Emmentaler Schaukäserei eintreffen. Produktionsleiterin Gérine – die zufälligerweise fast genau so heisst wie die Mutter – wäscht sich die Hände zum vierten Mal, als Suri fragt: «Wie oft machst du das jeden Tag?» Die Expertin lacht nur: «Ui, ganz ganz oft.» Das Ziel der Familie an diesem Freitag-nachmittag: Butter machen. Zuerst dürfen sie in Affoltern im Emmental selber mitwirken, an einem Ort mit richtigem Butterfertiger, in dem der Rahm automatisch bewegt wird. Danach wollen sie es zuhause selbst probieren – mit normalen Küchenmaschinen.

Denn «dr Anke», der liegt so selbstverständlich im Kühlschrank. Er wird aufs Brot gestrichen, mit ihm wird angebraten, er kommt in den Guetzli- oder Zopfteig. Man könnte beinahe glauben, die Butter plumpse schon viereckig aus der Kuh heraus. Nein, das tut sie nicht.

Die Hygiene: in einem Käsereibetrieb etwas vom Wichtigsten. Die Haare gehören unter ein Netzli, es muss alles bedeckt sein. Mutter Geraldine sagt zu Tochter Suri: «Da schaut noch etwas heraus», und versteckt die Strähnen unter der Kopfbedeckung. Worauf Suri kleinlaut zurückgibt: «Aber bei dir ist auch nicht alles drunter ...» Weiter geht's mit Verkleiderlis: Über die Kleidung gibt es einen weissen Kittel, über die Strassenschuhe einen blauen Überzug. Dann, ja dann kommt das Desinfizieren und Waschen der Hände. Für die Familie gelten die Vorschriften, die hier für alle anderen auch gelten. Schliesslich stellen Mutter und Kinder Butter im laufenden Betrieb her. Auf der Auftragsliste stehen unter anderem 400 kleine Portionen fürs Restaurant der Schaukäserei, die dann zum Brunch gereicht werden.

Der Rahm liegt bereits im Butterfertiger parat. Der Fertiger beginnt zu rotieren. Wie lang dieser Schritt geht, ist von Fall zu Fall verschieden, von Milch zu Milch, von Monat zu Monat, von Jahreszeit zu Jahreszeit. «Manchmal sind es zehn Minuten, manchmal vielleicht sogar zwanzig», sagt Gérine. Gebildet



haben sich nach diesen zehn Minuten vorerst grössere Butterkörner. Doch für die Kinder gibt es das erste Highlight: Die Buttermilch, die aus den Körnern ausgetreten ist, wird aus dem Kessel abgelassen. Ein Tropfen geht daneben, Suri kreischt schon, doch ihre Mutter beruhigt: «Das ist doch nur Milch.» Alle dürfen probieren, Suri schaut begeisterter als Bruder Jonah, der wohl irgendetwas anderes an Geschmack erwartet hatte. Was folgt jetzt? Ah, richtig: Hände waschen.

«Können wir das wieder mal machen?»

Jonah (6)

Mit Paula hilft mittlerweile ein zweiter Profi beim Buttern mit. Sie gibt frisches, kaltes Wasser in den Fertiger und startet diesen für eine zweite Tour. Weitere zehn Minuten später öffnet Gérine erneut den Verschluss: «Mal schauen, ob es schon gut ist oder ob es noch zwei Minuten braucht?» Braucht es nicht. Die hellgelbe, frische Buttermasse strahlt geradezu aus dem Kessel heraus. Jetzt kommt der Teil, der den Kindern am meisten Spass macht. Er beginnt mit einem Tipp von Gérine: Hände waschen, aber diesmal explizit mit ganz kaltem Wasser. «Bei kühlen Händen klebt Butter weniger.» Alle dürfen sie voller Freude einen Haufen aus dem Fertiger nehmen und auf den Arbeitstisch legen. Es wird losgeknetet und probiert. Verschiedene Förmchen stehen

parat – vom Herzli bis zum Mödeli. Das Kneten der Butter scheint glücklich zu machen. Die Familie strahlt und staunt und freut sich. Profi Paula hat in der Zwischenzeit schon fünf Mödeli geformt und die Einpackfolie um sie gefaltet. Bei ihr geht es schnell.

Auch bei den Kindern funktioniert es von Minute zu Minute besser. «Guck mal», ruft Jonah, als er sein erstes vorzeigbares Mödeli fertig hat. «Sieht gut aus», antwortet Chefin Gérine. Auch Suri knetet andächtig. Mutter Geraldine erklärt und lacht: «Darin hat sie Übung. In der Schule ist gerade Slime angesagt.» Ganz am Schluss posieren die drei mit ihren schönsten Mödeli: einmal 200 Gramm, einmal 250 Gramm und bei Jonah ein ganzes Kilo. Am Wochenende wird er seine Eltern fragen: «Können wir das wieder mal machen?» Und auch die etwas ältere Schwester wäre dabei. Vor dem Buttern hat sie noch gesagt, dass sie nicht gerne Käse habe. Ob sich das geändert hat?

Der mühsamste Teil des Tages? Er hat gar nichts mit Butter zu tun. Die Autofahrt vom Emmental nach Hause ist anstrengend, es ist später Freitagnachmittag, es hat Stau. Die Kinder werden müde. Aber als es zuhause noch einmal ans Werk geht, sind sie alle wieder munter.

Sie haben sich von der Swissmilk-Website eine Anleitung heruntergeladen, wie man selbst Butter machen kann. Geschrieben wurde das «Rezept» vor allem als Beschäftigung für Kitas, aber

das wird doch daheim auch funktionieren. Das Motto: Rahm schlagen, bis er zu Schlagrahm wird, und diesen wiederum schlagen, bis er zu Butter wird. Tönt doch einfach, oder?

Der erste Schritt lautet: Rahm in eine Schüssel geben und mit dem Mixer – in diesem Fall einer Küchenmaschine – schlagen. Eigentlich steht in der Beschreibung weiter: «Am besten auf niedriger Stufe beginnen, sonst spritzt es.» Tatsächlich spritzt der Rahm über die Kante der Schüssel. Suri und Jonah kreischen kurz und dramatisieren: «Wir sind voller Rahm.» Ganz so ist es natürlich nicht. Wenn der Rahm fester wird, kann man eine Stufe höher schalten.

Der zweite Schritt im Rezept heisst einfach: «Nach einer Weile bilden sich kleine Klumpen.» Was ist eine Weile? Drei Minuten? Zehn Minuten? Geduld ist nach dem langen Tag nicht mehr die Stärke der Kinder. «Ich glaube, das wird nichts», heisst es, als der Rahm nicht wirklich rasch zu Butter wird. Aber hatte nicht schon die Expertin Gérine im Emmental gesagt, es dauere mal länger, mal weniger? Die kleinen Klumpen bilden sich tatsächlich nach und nach. Sie werden mit einem Sieb aufgefangen.

Danach darf wieder geknetet werden. Was bei den Profis der Butterfertiger erledigte, muss jetzt von Hand gemacht werden. Die Buttermilch wird aus der Masse herausgedrückt, die Butter kann mit der Zeit immer besser geformt werden. Es ist natürlich nicht so viel, wie zuvor in Affoltern aus dem Kessel kam, aber immerhin.

Am Ende stehen Suri und Jonah vor ihrem ganz eigenen Buttermödeli. «Das sieht wirklich fast so aus wie die, die wir im Laden kaufen», findet Suri. Jonah probiert eine Ecke und findet: «Fein ist sie jedenfalls auch.»

5 Punkte für Schweizer Butter

- Sie ist ein reines Naturprodukt und enthält keinerlei Zusatzstoffe.
- Sie hat eine hochwertige Nährstoffzusammensetzung.
- Sie ist einzigartig im Geschmack.
- Sie ist ein einheimisches Produkt.
- Sie wird ökologisch sinnvoll hergestellt.

Übrigens: Um 1 Kilogramm Butter herzustellen, braucht es rund 21 Liter Milch von Schweizer Kühen.

Auf der nächsten Seite gehts zum Rezept für buttrige Zopfhasli – perfekt für Ostern!





Zopfhäsli – perfekt für Ostern

Wir haben den Osterhasen gefunden. Nein, wir haben ihn sogar selbst gebacken. In wenigen Schritten zeigen wir, wie ihr zu Hause mit Hilfe der Kinder wunderbar buttrige Zopfhäsli backen könnt.

Zopfhasen

Für 12 Stück
Backpapier für das Blech

Zutaten:

- 1 kg Mehl
- 3 TL Salz
- 2 EL Zucker
- 21 g Hefe
- 6 dl Milch, lauwarm
- 100 g Butter, flüssig, abgekühlt
- 1 Eigelb, verquirlt, zum Bepinseln
- einige Rosinen


Auf dem Tisch in
2¼ Stunden


Aktivzeit
50 Minuten

1 Mehl, Salz und Zucker mischen, eine Mulde formen. Hefe in wenig Milch auflösen, mit restlicher Milch und Butter in die Mulde giessen. Zu einem geschmeidigen Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur aufs Doppelte aufgehen lassen.



2 Teig in 12 gleich grosse Portionen teilen. Diese wie im Bild jeweils dreiteilen: in zwei grosse Stücke (eines lang, eines oval) und in eine kleine Kugel.



3 Ovale Stück in der Mitte einschneiden, damit die Ohren entstehen. Für den Hasenkörper den Strang einrollen. Alles zusammensetzen.



4 Auf das mit Backpapier belegte Blech legen, während des Vorheizens nochmals aufgehen lassen. Mit Eigelb bepinseln und mit Rosinen garnieren (z.B. Augen).

5 In der Mitte des auf 220°C vorgeheizten Ofens 12–15 Minuten backen. Abkühlen lassen und geniessen.

Varianten

Mit Speckwürfeli: 250 g Speckwürfeli ohne Zugabe von Fett in der Bratpfanne knusprig braten, auskühlen lassen. Vor dem Formen unter den Teig kneten.

Mit Rosinen: Während der Teig aufgeht 100 g Rosinen in warmem Wasser einweichen, abgiessen, gut abtropfen lassen. Vor dem Formen unter den Teig kneten.

Mit Schokoladenwürfeli: Vor dem Formen 100–150 g Schokoladenwürfeli unter den Teig kneten.

100 g Butter enthalten:

100 %

Natur

0 %

versteckte Inhaltsstoffe

Schweizer Butter. Genial einfach.

Unsere Schweizer Butter ist ein naturbelassenes Produkt mit echtem, unverkennbarem Geschmack. Sie besteht ausschliesslich aus Schweizer Rahm und der wiederum aus Schweizer Milch. Regionaler, natürlicher und besser kann Genuss nicht sein.

Jetzt
backen!
swissmilk.ch

4x einfach gesund essen

Mit lediglich vier Zutaten zauberst du in höchstens 30 Minuten nicht nur eine schnelle, sondern auch eine gesunde Familienmahlzeit auf den Tisch. Bei der Rezeptauswahl haben wir darauf geachtet, dass Obst und Gemüse aktuell Saison haben und dass alle Zutaten regional und einheimisch sind. Gesund und gut kochen muss also weder aufwendig noch teuer sein.



Hörlis liefern Kohlenhydrate und damit gut sättigende Energie. Kinder im Wachstum brauchen in jeder Mahlzeit eine Stärkebeilage. Tipp: Weisse Hörlis mit Vollkorn- oder Dinkelhörlis mischen.

Grüne Gurke, rote Radiesli und der Apfel machen den Salat schön bunt und saftig. Saisongemüse und -obst liefern Vitamine, Mineralstoffe und Nahrungsfasern.

In Käse und Eiern steckt hochwertiges Eiweiss. Käse liefert zudem Kalzium für ein gesundes Knochenwachstum und im Eigelb ist Vitamin H, das für kräftige Haare und Nägel sorgt.

Verwende für die Salatsauce Schweizer Rapsöl. Es enthält hochwertige Fettsäuren und viel Vitamin E. Zudem: Rapsöl ist als heimisches Produkt umweltverträglich, da lange Transportwege wegfallen.



Brot gibt dem schnellen Zmittag oder Znacht den sättigenden Boden und liefert Kohlenhydrate, also das «Muskelbenzin» für aktive und sportliche Kinder.

Äpfel liefern Vitamin C und den Mineralstoff Kalium, der im Körper den Wasserhaushalt reguliert. Äpfel können ungeschält verwendet werden, die Schale ist ebenso gesund wie das Fruchtfleisch.

Eier liefern wichtige Eiweissbausteine, die wir für den Muskelaufbau benötigen. Dazu Vitamin A, das beim Aufbau von Körperzellen, fürs Wachstum und im Immunsystem eine wichtige Rolle spielt.

Milch komplettiert das Nährstoffangebot aus Brot, Äpfeln und Eiern. Sie liefert Kalzium, zudem Magnesium und Phosphor, alle drei sind wichtig für eine gesunde Knochenentwicklung der Kinder.

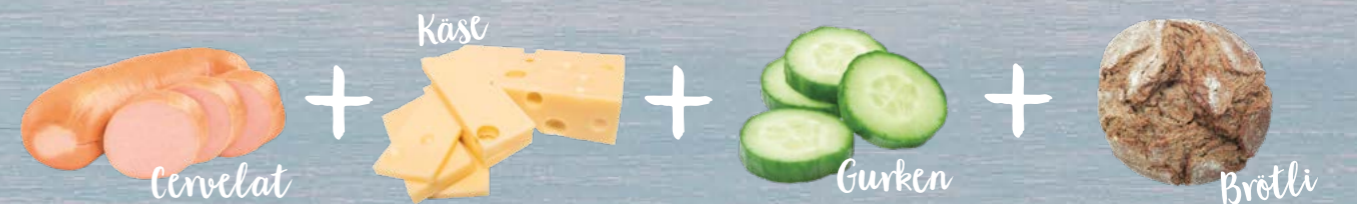


Kartoffeln liefern sättigende Stärke, dazu Kalium und Vitamin C. Tipp: Für dieses Rezept Süsskartoffeln verwenden. Sie werden inzwischen auch in der Schweiz angebaut.

Mundgerecht geschnittenes Gemüse, das mit der Gabel oder von Hand aufgepickt werden kann, essen auch Kinder gerne. Ein Quarkdip oder ein Tsatsiki zum «Tünkle» überzeugt jeden Gemüsemuffel.

Er ist die Vegi-Variante der Grillwurst. Grillkäse (z.B. Emmi) liefert hochwertiges Eiweiss, das das pflanzliche Eiweiss aus Kartoffeln und Gemüse ergänzt. Beim Erhitzen verläuft er nicht und behält seine Form.

Sie ist traditionelle eingesottene Butter. Hergestellt aus reiner Schweizer Butter, ist Bratbutter 100 Prozent natürlich und kommt ohne Zusatzstoffe aus.



Die Schweizer Nationalwurst in der Salatvariante mit Käse schmeckt immer. Der Cervelat ist zwar kein Schlankmacher, aber vereint mit Käse, Gemüse und Brot macht er einen durchaus gesunden Eindruck.

Kinder brauchen täglich 3 Milchportionen. Gruyère oder Emmentaler im Wurstsalat liefert bereits eine davon. Käse enthält wertvolles Eiweiss, dazu Kalzium und Phosphor für das Knochenwachstum.

Gurken und Radiesli peppen den Salat farbig auf und bereichern ihn mit Vitaminen und Nahrungsfasern an. Wer mehr Gemüse möchte, nimmt noch Rüebli, Stangensellerie oder Cherrytomaten dazu.

Ein Vollkornbrötli oder ein Stück Ruchbrot rundet die Mahlzeit ab.

Lovelys beste Osterverstecke

10 Ostereier haben wir auf dem Wimmelbild versteckt. Probier sie zuerst ohne unsere Hinweise zu finden. Klappt das nicht, lies unsere zehn Tipps. Und sonst versteckt sich unten immer noch die Lösung. Ausmalen darfst du die Seite natürlich auch.

- 1 Zum Glück muss man nicht mehr heizen, sonst wäre dieses Ei längst hinüber.
- 2 Weil die Rodler in die falsche Richtung kurven, sehen sie dieses Ei nicht.
- 3 Ein schöner Blumenschmuck tut jeder Fassade gut. Auch mit Ei.
- 4 Ob es heute Omelette gibt, wenn das Ei schon mit der Milch unterwegs ist?
- 5 Am Boden der Gotteshauses zeichnet sich ein ovaler Schatten ab.
- 6 Die Kuh hat es fest im Blick, solange es nicht in den Trog fällt.
- 7 Wenn das Ei nur genug Wasser bekommt, dann wächst es vielleicht besser.
- 8 Da soll noch einer sagen, diese Tierchen seien fast blind. Der hier hat ein Ei gefunden.
- 9 Zu einem echten Osterhasen gehört ein echtes Osterei. Auf dem Rasen oder weiter oben.
- 10 Die Experten sind sich nicht einig, ob Eier auf den Kompost dürfen. Der Bauer machts einfach mal.



1. Kamin 2. hinter Tanne 3. Balkon 4. Milchwagen 5. Kirchenfenster 6. Brunnen 7. Gemüsebeet 8. Maulwurf 9. Hase im Baum 10. Schubkarre

So stark ist Schweizer Milch

1 Liter Milch enthält

13 Vitamine

A 48 µg Vitamin A	B2 0.15 mg Riboflavin
B9 5 µg Folsäure	B12 0.12 mg Cobalamin

88g Wasser
4.7g Milchzucker
4.0g Fett
3.3g Eiweiss

284 kJ / 68 kcal

13 Mineralstoffe

Ca 120 mg Kalzium	Mg 10 mg Magnesium
K 160 mg Kalium	P 92 mg Phosphor

Eine Kuh frisst von Frühling bis Herbst pro Tag 70 bis 80 Kilogramm Gras, im Winter 15 bis 20 Kilogramm Heu. Als Futterergänzung erhält sie bei Bedarf Kraftfutter, zum Beispiel Getreide, Mais oder Ölsaaten. Dazu trinkt sie täglich 50 bis 100 Liter Wasser.

Milch ist gesund

Milch ist nährstoffreich, deshalb empfiehlt die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE sie für Kinder und Erwachsene. Täglich 3 Portionen in Form von Trinkmilch, Joghurt, Käse und Quark liefern einen gewichtigen Beitrag an die tägliche Versorgung mit Eiweiss, Kalzium und weiteren Mineralstoffen sowie Vitaminen.

Die Nährstoffe der Milch lassen sich nicht ohne weiteres durch pflanzliche Alternativen ersetzen, da ihre ganz spezielle Zusammensetzung und das Zusammenspiel der Inhaltsstoffe untereinander optimal auf unsere Bedürfnisse abgestimmt sind.

Zuerst abklären, dann handeln

Nicht jedes Bauchweh ist eine Laktoseintoleranz. Dafür gibt es verschiedene mögliche Ursachen. Bevor man eine laktosearme Diät beginnt, sollte die entsprechende Diagnose vom Hausarzt vorliegen. Mehr dazu unter www.swissmilk.ch/unvertraeglichkeiten.

Milch ...

- ✓ ... unterstützt den Muskelaufbau, vor allem das Milcheiweiss.
- ✓ ... unterstützt das Abnehmen, vor allem das Kalzium und das Eiweiss aus der Milch.
- ✓ ... wirkt sich positiv auf die Knochendichte aus und unterstützt die Knochengesundheit insgesamt durch die Mineralstoffe Kalzium und Phosphor sowie das Milcheiweiss.
- ✓ ... unterstützt die geistige Leistungsfähigkeit.
- ✗ ... kann Beschwerden machen.

Tag der Schweizer Milch

Echt stark, was Milch alles kann, oder? Sie sorgt auch für Feste für die ganze Familie, zum Beispiel am Tag der Schweizer Milch am 13. April.

Am 13. April steht in der ganzen Schweiz die Milch im Zentrum: An rund 100 Standorten wird der Tag der Schweizer Milch gefeiert. Dabei kommen auch kleinere Orte aus allen Regionen zum Zug – Milchproduzenten, Jungzüchter und andere Partner von Swissmilk betreiben ihre eigenen Milchbars, erzählen aus erster Hand viel Wissenswertes zum Thema Milch und machen Gross und Klein mit Schweizer Milch und Shakes glücklich. Sicher liegt ein Standort auch in eurer Nähe. Die Karte findet ihr auf: <https://tagderschweizermilch.swissmilk.ch>

Beim Hauptevent in Winterthur versuchen Schulklassen aus der Region an einem Wissensquiz die ersten Preise zu gewinnen. Es lockt ein Zustupf für die Klassenkasse (Vor Anmeldung war notwendig – die Frist ist leider bereits abgelaufen). Nach diesem Quiz-Postenlauf durch die Stadt locken ein Konzert von Baba Shrimps und ein Auftritt von Comedian Charles Nguela, gratis und für alle ab 13 Uhr auf dem Teuchelweiherplatz.



An diesem Tag gibt es Milch und Shakes fürs ganze Land.

So jung und schon ein Böser?

Der 15 Jahre junge Thomas Burkhalter hat als Schwinger schon mehr erreicht als die meisten seiner Zunft. Und trotzdem steht er vor einem Entscheidungsjahr. Wird er es schaffen, in die Fusstapfen seines berühmten Vaters Stefan zu treten? Zu Besuch auf einem (nicht) ganz gewöhnlichen Thurgauer Milchbauernhof.



Das Mofa knattert und schafft es kaum den Hügel hinter dem Thurgauer Bauerndorf Homburg hoch. Kein Wunder, denn auf dem armen Zweirad sitzt Thomas Burkhalter, und der wiegt in seinem zarten Alter von 15 Jahren schon stolze 102 Kilogramm. Wobei: Das Wörtchen zart passt hier nun wirklich nicht. Thomas ist zwar noch jung, aber mit seinen 184 Zentimetern ein echtes Muskelpaket – und einer der erfolgreichsten Nachwuchsschwinger seiner Altersklasse. Oben angekommen wartet sein Vater Stefan Burkhalter bereits auf ihn und in der Küche des Hofes gibt es erst einmal einen Milchkaffee.

Thomas kommt gerade von seinem Lehrbetrieb in Märstetten. Er macht eine Lehre als Landwirt auf einem Bauernhof, der sich auf Milchwirtschaft und Schweine spezialisiert hat, ganz so wie sein Vater. Hier oben, etwa 640 Meter über Meer, weiden auf 18 Hektaren um die 40 Milchkühe. Der Hof, der für seine besonders tierfreundliche Haltung mit dem BTS-Siegel ausgezeichnet wurde, ist seit drei Generationen im Familienbesitz und mit dem angehenden Landwirt Thomas folgt vielleicht schon bald die vierte. War der Weg also von Anfang an vorgezeichnet? «Nein, ganz so klar war das nicht», erzählt Thomas. «Als es am Ende der Schulzeit darum ging, eine Lehrstelle zu suchen, habe ich mich zuerst für andere Berufe interessiert. Zwei Schnupperlehren habe ich absolviert, eine als Metzger und eine als Zimmermann. Dann ist mir klar geworden, dass ich bereits seit klein auf das mache, was ich am liebsten tue: auf einem Bauernhof mitarbeiten.» Es ist die Bodenständigkeit, die Arbeit mit den Tieren, in der Natur und an der frischen Luft, die ihn fasziniert und ihn glücklich macht. Also hat er sich dafür entschieden, in die Fusstapfen seines Vaters zu treten und Bauer zu werden.

Und beim Sport? Vater Stefan Burkhalter ist ein Spitzenschwinger und hat es dadurch zu einiger Bekanntheit gebracht. Nun scheint sein Sohn auch hier denselben Weg einzuschlagen. Doch es hätte anders kommen können. «Zuerst wollte Thomas Boxer werden», verrät Stefan Burkhalter, und man sieht ihm sofort an, was er von diesem Wunsch gehalten haben musste. «Boxer! Da war ich also schon dagegegen. Zwar habe auch ich



Ein Böser, der eigentlich ganz nett ist: Thomas Burkhalter im Schwingkeller.

in jungen Jahren ein Jahr geboxt, doch für meinen Junior war mir das dann doch zu gefährlich. Jede Woche eine blutende Nase, das kann nicht gesund sein.» So begann Thomas 2010 bei den Schwingern, am Anfang mit wenig Begeisterung. «Fast ein Jahr lang durfte ich nur trainieren, ohne Wettkampf. So hatte ich mir das nicht vorgestellt», erzählt er. Doch die Geduld hat sich gelohnt. Schon seinen ersten Wettkampf gewann er. Und es sollten noch

«2019 entscheidet sich für mich vieles.»

Thomas Burkhalter, 15 Jahre, Nachwuchsschwinger

2x Burkhalter im Vergleich

	Thomas Burkhalter	Stefan Burkhalter
Beruf	Landwirt in Ausbildung	Agri-Manager
Geburtsjahr	2003	1974
Gewicht	102 kg	118 kg
Grösse	184 cm	186 cm
Titel	44 Zweige (Nachwuchs)	105 Kränze
Leblingsgetränk	Milch	Milch

viele weitere Siege folgen! Bereits 44 Zweige hat er nach Hause gebracht. Doch sein erster Kampf als Aktiver bei den Grossen steht noch aus. Vielleicht kommt der aber schon bald, denn 2019 ist ein bedeutendes Jahr für Thomas Burkhalter.

Im August findet in Zug das Eidgenössische Schwing- und Älplerfest statt, der wichtigste Anlass für einen Schwinger überhaupt. Ob Thomas dabei sein darf, hängt davon ab, welche Leistungen er in diesem Jahr erbringt und ob er sich für das Eidgenössische qualifizieren kann. Schon jetzt trainiert er mindestens viermal pro Woche. Als wären die Arbeiten in seinem Lehrbetrieb und auf dem elterlichen Hof nicht anstrengend genug. Dazu kommt die Berufsschule, für die er natürlich auch noch lernen muss. Viel Zeit bleibt also neben Hof, Beruf und Schule nicht. Dennoch konzentrieren sich Stefan und Thomas Burkhalter voll und ganz auf die Vorbereitung für den Grossanlass. «Das wäre schon was, wenn wir als Vater und Sohn gemeinsam in Zug für unseren Verband antreten würden. Für mich das neunte Mal, für ihn das erste. Ein Traum», strahlt Stefan Burkhalter. Er ist der grösste Fan und zugleich der schärfste Kritiker von Thomas. Beide trainieren in Weinfeldern, manchmal sogar gemeinsam. Deshalb kann er die Chancen seines Sohnes recht gut einschätzen. «Mit seinen über 100 Kilogramm hat Thomas in seinem ersten Jahr bei den Aktiven gute Chancen, denn auch erwachsene Spitzenschwinger sind nicht viel schwerer.» So wird 2019 denn auch ein Jahr erster Entscheidungen für Burkhalter junior. Während er im Moment viel Zeit für die Berufsschule aufwendet, wird sich in seinem ersten Jahr bei den Grossen zeigen, wie die Chancen auf eine Schwingerkarriere stehen. Wenn er nach erfolgreichem

Lehrabschluss in den Spitzensport will, wird das Training an sechs bis sieben Tagen die Woche sein Leben dominieren. Doch noch ist es nicht so weit. Zuerst wollen einmal die Kühe im Stall versorgt werden. Und das werden sie – gemeinsam von zwei Generationen Burkhalter.

Spricht man mit ihnen über die Faszination des Schwingens, dann sind es dieselben Dinge, die sie begeistern: «Die Schwinger sind ein ganz eigenes Völkchen. Sportler durch und durch. Bei uns geht es durchaus hart zur Sache, doch es herrscht ein Klima von Respekt. Vor und nach dem Kampf geben wir uns die Hand und schauen uns in die Augen. Dem Verlierer wischen wir das Sägemehl vom Rücken. Die Atmosphäre an einem Schwingfest ist fantastisch. Da braucht es keine Security, da benimmt man sich einfach anständig und gut ist», schwärmt Stefan Burkhalter. Nicht zuletzt deshalb hat er sich ein grosses «Respect» auf den Unterarm tätowieren lassen.

Tradition, Gemeinschaft und ein faires Miteinander sind gute Gründe fürs Schwingen. Seit Jahren liegt der Sport im Trend. Die grossen Anlässe ziehen ein riesiges Publikum an und Billette sind nur schwer erhältlich. Wenn alles gut geht, wird sich Thomas Burkhalter dieses Jahr seinem ersten grossen Wettkampf stellen. Unterdessen trainiert in den Schwingkellern der Schweiz schon der Nachwuchs für die Kämpfe der Zukunft. Kinder und Jugendliche, die sich fürs Schwingen interessieren, gehen am besten einfach bei einem nahegelegenen Schwingverein vorbei (siehe Box rechts).



Spitzenschwinger, Milchbauer und stolzer Vater: Stefan Burkhalter.

Schwingen für Kinder und Jugendliche

Der Einstieg in den Schwingsport ist ganz einfach. Fast überall bieten Schwingvereine Trainings und Schnuppertage für interessierte Kinder und Jugendliche an. Informationen finden sich leicht im Internet:

Eidgenössischer Schwingverband
Jugend und Sport

www.esv.ch/jugend
www.jugendundsport.ch

Tour de Bauernhof

Rund 250 Bauernhöfe machen bei Agrotourismus Schweiz mit. Zehn dieser Höfe – verteilt quer über die ganze Schweiz – stellen wir hier vor. An all diesen Orten wird auch Milchwirtschaft betrieben. Weitere Informationen und Online-Buchung: www.myfarm.ch



Bauernhof Bättwil (Burgdorf BE)

Der Bauernhof Bättwil liegt auf einem Hügel etwas ausserhalb von Burgdorf, dem Tor zum Emmental. Hauptbetriebszweige sind Milchwirtschaft und Ackerbau. www.bauernhof-baettwil.ch

Lützelhof (Pfäffikon SZ)

Der Erlebnis-Bauernhof liegt hoch über dem Ort Pfäffikon am Zürichsee. Im Erlebnisbad Alpamare ist man in 25 Minuten zu Fuss. www.luetzelhof.ch

Heiterhof (Eichberg SG)

Eine Wanderung zur Kristallhöhle ist so unvergesslich wie eine Velotour durch das Rheintal. Ausgangspunkt ist der Heiterhof mit seinen Milch- und Mutterkühen. www.heiterhof.ch

Signer's Hof (Ebenalp-Wasserauen AI)

Ein Alpbetrieb mit Milchwirtschaft. Mit dem Velo gut erreichbar, nur fünf Minuten von der Luftseilbahn und ebenfalls fünf Minuten vom Bahnhof entfernt. www.erlebnis-auen.ch

Chasseral Outdoor (La Ferrière BE)

Vis-à-vis vom Chasseral können Besucher des Bauernhofs mit den Maultieren eine Trekking- oder Reittour unternehmen – mit oder ohne Begleitung. www.chasseral-outdoor.ch

BnB Bauernhof Bisang (Nottwil LU)

Der Blick von der Ferienwohnung geht hinaus auf den Sempachersee. Geeignet zum Wandern, Baden im See, Fahrradfahren oder als Ausgangspunkt für Ausflüge. www.kohlweid.ch

biobuchli (Tenna GR)

Im Safiental findet man: Ruhe. Aber auch den weltersten Solarskilift und rasante Bootsabenteuer durch die imposante Rheinschlucht. www.biobuchli.ch

Magie de la ferme (Dompiere FR)

Mitten im Ort liegt der Bauernhof, der sich «magie de la ferme» nennt. Die Römerstadt Avenches sowie Murten- und Neuenburgersee sind von dort problemlos zu erreichen. www.magiedelaferme.ch

BerglandHof (Ernen VS)

Das Dörfchen Ernen liegt im Goms ob Fiesch. Die neu renovierten Zimmer befinden sich in einem alten Holzhaus. Bewirtschaftet wird ein Biohof. www.berglandhof.ch

Azienda Agricola «Funtana» (Largario TI)

Das kleine Dorf Largario liegt im oberen Teil des sonnigen Bleniotals. Der Blick von der Ferienwohnung geht direkt auf den Gletscher des Rheinwaldhorns. www.aziendamartinali-valblenio.ch

Auf der nächsten Seite gehts zum Wettbewerb – gewinne Ferien auf dem Bauernhof!

Gewinnen und auf dem Bauernhof übernachten

Schlafen im Stroh oder im komfortablen Zimmer? Auf den Schweizer Bauernhöfen ist beides möglich. Die Wettbewerbsgewinner können es ausprobieren.

Wer den Wettbewerb auf www.swissmilk.ch/family macht, kann auswählen, auf welchem der zehn vorgestellten Bauernhöfe er am liebsten Ferien verbringen würde. Soll es eher in der Romandie sein oder in der Ostschweiz? Im Mittelland oder in Graubünden? Wir haben für jeden etwas.

Wettbewerbsfrage

Wie viel Milch braucht es etwa, um 1 Kilogramm Butter herzustellen?

Antwort 1
2,1 Liter Milch

Antwort 2
21 Liter Milch

Antwort 3
211 Liter Milch

Jetzt mitmachen unter:
www.swissmilk.ch/family
Teilnahmeschluss:
15. Mai 2019



1. Preis

Drei Übernachtungen inklusive Frühstück für zwei Erwachsene und 1–3 Kinder auf einem der zehn Höfe nach Wahl.

2. Preis

Zwei Übernachtungen inklusive Frühstück für zwei Erwachsene und 1–3 Kinder auf einem der zehn Höfe nach Wahl.

3. Preis

Eine Übernachtung inklusive Frühstück für zwei Erwachsene und 1–3 Kinder auf einem der zehn Höfe nach Wahl.

4.–5. Preis Coop-Gutschein im Wert von CHF 500.–

6.–10. Preis Coop-Gutschein im Wert von CHF 100.–

11.–20. Preis Coop-Gutschein im Wert von CHF 50.–

Die Welt der Milch

Wie viele Kühe leben eigentlich auf einem durchschnittlichen Schweizer Bauernhof? Die Antwort – und noch viel mehr – auf unserem kurzen Rundgang durch die Welt der Milch.

News # 1

In der EU und in der Schweiz darf nur die Milch von Kühen als «Milch» bezeichnet werden. Die Milch anderer Säugetiere muss genau benannt werden, also als Ziegenmilch oder Schafmilch.

News # 2

Magst du mal auf einem Bauernhof durchzählen, wie viele Kühe du siehst? Das Ergebnis könnte 26 heissen, denn 2017 lebten im Schnitt 25,8 Kühe auf einem Schweizer Betrieb mit Milchkühen.



News # 3

Guck bei Papi oder Mami mal genau hin, ob sie zuerst den Kaffee in die Tasse giessen. Oder zuerst Milch oder Rahm. Wahrscheinlich wird es zuerst der Kafi sein. Das ist in der Schweiz gängiger.

In England ist das heikler, aber nicht beim Kaffee, sondern beim Tee. Es gibt zwei Lager, eines heisst «Tif», eines «Mif». Was die «Tifs» tun, ist für die Schweizer das Normale – sie giessen zuerst den Tee ein (Tif = Tea in first, deutsch: Tee zuerst rein), dann die Milch. Umgekehrt ist es bei den «Mifs» (Milk in first, deutsch: Milch zuerst rein). Die einen verstehen nicht, warum die anderen es so tun – und verspotten sie deshalb.

Einkaufen und reinschauen auf dem Bauernhof

Wie wärs, mal etwas Bauernhofluft zu schnuppern? Auf der Website www.swissmilk.ch/vom-milchbuur findest du aus jeder Region Bauernhöfe mit Hofladen zum Einkaufen für die Eltern. Viele von ihnen bieten auch Angebote für Kinder.

#schnellundfein

Kaum Zeit, wenig Zutaten in der Küche, aber alle haben Hunger. Der Moment, bei dem Familien gerne ihr #schnellundfein-Rezept auspacken. Wir stellen euch unsere Favoriten aus der Swissmilk-Datenbank vor.

Kochen ist etwas Sinnliches. Es soll Spass machen und es darf auch ein bisschen dauern. Aber manchmal muss es einfach schnell gehen. Am Ende eines Arbeitstages. Wenn die Kinder hungrig sind. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von SMP und Swissmilk zeigen, welche Rezepte in ihren Familien die «No-Brainer» sind. Zu finden sind die Klassiker auch auf www.swissmilk.ch/rezepte – der grössten Rezept-Datenbank der Schweiz.



Spaghetti Carbonara



Gefällt 513 Mal

thea_giese Schweizer Version des berühmten Klassikers. Fein sind Carbonara so oder so. [#schnellundfein](#) [#übersetzerinamwerk](#)

- 400 g Spaghetti
- 100 g Speck- oder Schinkenwürfelchen
- 1 - 2 Knoblauchzehen
- 3 Eier
- 1 dl Rahm
- Pfeffer aus der Mühle
- wenig Salz
- 75 g Sbrinz AOP oder Parmino, gerieben

1. Teller warm stellen. Spaghetti in reichlich Salzwasser al dente kochen.
2. Speck in der Bratpfanne knusprig braten, Pfanne vom Herd nehmen. Knoblauch dazupressen, umrühren. Pfanne etwas abkühlen lassen, damit die Eimasse nicht gerinnt beim Mischen mit den Spaghetti.
3. Eier, Rahm, Pfeffer und Salz in einer Schüssel kräftig verrühren. Käse daruntermischen. Eimasse in die abgekühlte Bratpfanne zu Speck und Knobli giessen. Spaghetti abgiessen und gut abtropfen lassen, zur Eimasse geben.
4. Vorsichtig mischen.
5. Spaghetti auf vorgewärmten Tellern verteilen und nach Belieben Käse darüber reiben.

Alle 64 Kommentare ansehen

VOR 4 STUNDEN



Hotdog



Gefällt 687 Mal

ulrike_weber Der beste Hotdog aller Zeiten! Unsere Kinder finden es cool, dass sie den Hotdog selber füllen dürfen – und dass er gut schmeckt. Gut, den Salat muss ich jeweils an ihnen vorbeischnummeln... [#schnellundfein](#) [#projektleitunginderküche](#) [#digitalcontent](#)

- 1 Zwiebel, in Ringen
- 1 EL Mehl
- 1 - 2 EL Butter
- 4 Baguette
- 4 Wienerli
- 150 g Rüebli, geschält und geraffelt an der Röstiraffel
- 150 g Weisskohl, in dünnen Streifen
- 150 g Eisbergsalat, in dünnen Streifen

- Sauce:
- 3 EL Crème fraîche
 - 2 EL Senf
 - 1 EL Currypulver
 - 1 TL Chiliflocken, nach Belieben
 - 1 TL Honig
 - Salz, Pfeffer

1. Für die Wienerli in einer grossen Pfanne Wasser erhitzen. Ofen auf 100 °C Ober-/Unterhitze vorheizen (Heissluft/Umluft 80°C).
2. Zwiebelringe und Mehl in einen Frischhaltebeutel oder ein Tupperware geben und kräftig schütteln.
3. Butter in einer Bratpfanne zergehen lassen. Die Zwiebelringe darin anrösten. Anschliessend in ein Sieb geben, um die Butter abtropfen zu lassen. Baguette längs halbieren (nicht ganz durchschneiden) und auf das Blech legen. Im vorgeheizten Ofen 5 – 10 Minuten wärmen.
4. Sauce: Alle Zutaten bis und mit Honig in einer Schüssel mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Wienerli für 5 Minuten ins heisse Wasser geben.
6. Baguette aus dem Ofen nehmen und in dieser Reihenfolge füllen: Sauce, Gemüse/Salat, Wienerli, Sauce, Zwiebeln.

Alle 81 Kommentare ansehen

VOR 2 TAGEN



Steinpilz-Risotto



Gefällt 386 Mal

françois_miéville Für unseren Steinpilz-Risotto kannst du getrocknete oder frische Steinpilze nehmen. Safran sorgt zusätzlich für ein feines Aroma im italienischen One Pot. [#schnellundfein](#) [#LeiterKeyAccoutSuisseGarantie](#) [#swissmilk](#)

- 1 grosse Zwiebel, fein gehackt
- 1 - 2 Knoblauchzehen, gepresst
- 3 EL Butter
- 300 g Risottoreis
- 1,25 l Gemüsebouillon, heiss
- 150 g Steinpilze, geputzt, zerkleinert oder getrocknete Steinpilze, eingeweicht
- 5 EL Sbrinz AOP, gerieben
- 2 EL Butter
- 1 Briefchen Safranpulver
- Salz, Pfeffer
- Petersilie, gehackt, zum Darüberstreuen
- Sbrinz AOP, gerieben, zum Darüberstreuen

1. Zwiebel und Knoblauch in Butter andämpfen. Reis beifügen, mitdünsten, bis er glasig ist. Bouillon nach und nach zugeben und Risotto unter häufigem Rühren 18 – 20 Minuten garen. Pilze in den letzten 7 – 10 Minuten mitgaren.

2. Sbrinz, Butter und Safran daruntererrühren, würzen.

3. Risotto in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten, Petersilie und Sbrinz darüberstreuen.

150 g frische Steinpilze = 15 g getrocknete Steinpilze

Alle 42 Kommentare ansehen

VOR 1 TAGEN

Die drei grossen P für die Kleinen

Pasta, Pizza und Poulet – mit P isst es sich scheinbar «pesser». Gerade für Eltern sind Rezepte mit diesen drei P perfekt: Sie sind bei Kindern beliebt und es lassen sich einfach und charmant ein paar Vitamine drin verstecken.

Was ist das perfekte Familienessen? Schwer zu sagen, die Antwort dürfte von Haushalt zu Haushalt unterschiedlich ausfallen. Einige Punkte dürften aber bei allen gelten:

- Es muss schnell gekocht sein.
- Das Rezept sollte einfach sein.
- Wenn sich irgendwie Gemüse drin verstecken lässt, umso besser.
- Schmecken sollte es auch – Eltern und Kindern.

Rezepte mit den drei P (Poulet, Pasta, Pizza) erfüllen oft alle Anforderungen. Gut, bei der Pizza lässt sich das Gemüse problemlos mit der Gabel wegkratzen, aber dennoch ... Auf den nächsten Seiten stellen wir jeweils zwei Rezepte für Poulet, Pasta und Pizza vor, die auch den Kleinen schmecken dürften. Die aktive Zubereitungszeit beträgt bei allen Speisen höchstens 35 Minuten.

Poulet

Pouletgratin

Für 4 Personen

1 Gratinform von 2 l Inhalt
Butter für die Form

500 g Pouletbrüstchen, in 2,5 cm grosse Würfel geschnitten
1 TL Salz
1 TL Paprika
Pfeffer aus der Mühle
800 g Gschwellti, geschält, an der Röstiraffel geraffelt

Guss:

1,5 dl Rahm
1,5 dl Milch
2 Eier
½ TL Salz
2 EL fein gehackter Rosmarin
1 Knoblauchzehe, gepresst
Pfeffer aus der Mühle
Rosmarin zum Garnieren

- 1 Poulet würzen. Lagenweise mit den Gschwellti in die ausgebutterte Form füllen.
- 2 Guss: Alle Zutaten verrühren, darübergiessen. In der Mitte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens 30–40 Minuten gratinieren, garnieren.



Auf dem Tisch in
1 Stunde



Aktivzeit
30 Minuten



Gebratener Reis mit Pouletwürfeln

Für 4 Personen

400 g Pouletbrüstchen, in Würfel geschnitten
Bratbutter oder Bratcrème
Salz
Pfeffer aus der Mühle

350 g Rüeblli, gerüstet, klein gewürfelt
300 g Tiefkühlerbsen
600 g gekochter Reis
3 Eier, verquirlt
½ TL Salz
Pfeffer

- 1 Fleisch in der heissen Bratbutter rundum 5–7 Minuten goldbraun braten, warm stellen.
- 2 Rüeblli in derselben Pfanne in der heissen Bratbutter andämpfen, mit wenig Wasser ablöschen. Zugedeckt bei kleiner Hitze 5 Minuten dämpfen. Erbsen beifügen, weitere 5 Minuten dämpfen. Reis dazugeben, unter ständigem Rühren braten. Eier dazugeben, unter ständigem Rühren stocken lassen, würzen.
- 3 Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, auf dem gebratenen Reis anrichten.

Tipp: Wer keine gekochten Reisresten hat, kocht vorher 300 g Reis und bereitet das Gericht gemäss Rezept zu. Mit einem Klecks Crème fraîche schmeckt das Gericht sogar noch besser.



Auf dem Tisch in
35 Minuten



Aktivzeit
35 Minuten

Pizza



Pizza mit Cervelats

Für 4 Personen
Backpapiere

1 rechteckig ausgewallter Pizzateig, 570 g
150 g Tomatensauce aus dem Glas
1 Paar Cervelats, geschält, in Scheiben geschnitten
1 Handvoll Cherrytomaten, halbiert
150 g Schweizer Mozzarella, gewürfelt
30–50 g Emmentaler AOP, klein gewürfelt
Salz, Pfeffer, Paprika
2–3 EL Oreganoblättchen

- 1 Teig auf dem vorbereiteten Blech ausrollen, Tomatensauce darauf ausstreichen.
- 2 Cervelats, Tomaten und Käse darüber verteilen, würzen.
- 3 Im unteren Teil des auf 220 °C vorgeheizten Ofens 20–25 Minuten backen.

 Auf dem Tisch in 30 Minuten
 Aktivzeit 10 Minuten

Tomaten-Pizza

Für 4 Personen
Backpapier für das Blech

2 rund ausgewallte Pizzateige à 260 g

Belag:
6 EL grünes Pesto (Pesto genovese)
200 g Crème fraîche
500 g rote und gelbe Cherrytomaten, halbiert
2 kleine rote Zwiebeln, in Ringe geschnitten
Pfeffer aus der Mühle
150 g Gruyère AOP, gerieben

- 1 Teig auf dem vorbereiteten Blech ausrollen.
- 2 Teig mit Pesto bestreichen, dabei rundum 1–2 cm Rand frei lassen. Crème fraîche darauf verteilen. Cherrytomaten und Zwiebeln darübergeben, mit Pfeffer würzen. Mit Käse bestreuen und in der Mitte des auf 220 °C vorgeheizten Ofens 15–20 Minuten backen.

 Auf dem Tisch in 30 Minuten
 Aktivzeit 15 Minuten



Pasta



Milchpenne mit Rüeblen

Für 4 Personen

1 l Milch
2 dl Wasser
30 g Butter
2 TL Salz
1 Zitrone, abgeriebene Schale
400 g Penne
200 g Rüeblen, in Scheiben geschnitten
Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Frisch geriebener Käse zum Bestreuen
Schnittlauch zum Garnieren, gehackt

- 1 Milch, Wasser und Butter aufkochen. Salz, Zitronenschale, Penne und Rüeblen beifügen. Bei mittlerer Hitze 15–20 Minuten köcheln, öfters umrühren.
- 2 Die Milchpenne würzen, auf Tellern anrichten. Mit Käse und Schnittlauch bestreuen.

 Auf dem Tisch in 25 Minuten
 Aktivzeit 25 Minuten



Spaghetti mit Rüeblen-Speck-Sauce

Für 4 Personen

Rüeblen-Speck-Sauce:
100 g rohe Specktranchen, in Streifen geschnitten
1 Zwiebel, fein gehackt
1 Knoblauchzehe, gepresst
1 EL fein gehackter Rosmarin
600 g Rüeblen, gerüstet, an der Röstiraffel geräffelt
2 dl Gemüsebouillon
2 dl Saucenhalbrahm
Salz
Pfeffer aus der Mühle

500 g Spaghetti
Butter zum Verfeinern
Rosmarin zum Garnieren, gehackt
Geriebener Gruyère AOP, nach Belieben

- 1 Speck in der Pfanne knusprig braten.
- 2 Zwiebel, Knoblauch und Rosmarin dazugeben und andämpfen. Rüeblen mitdämpfen, mit der Bouillon ablöschen, zugedeckt 5–10 Minuten knapp weich kochen. Saucenhalbrahm begeben, aufkochen, würzen.
- 3 Spaghetti in siedendem Salzwasser al dente kochen, abgiessen, mit Butter verfeinern.
- 4 Spaghetti mit der Sauce mischen, in Teller verteilen, mit Rosmarin und Käse garnieren.

Vegetarische Variante: Speck weglassen, Zwiebel, Knoblauch und Rosmarin in Butter andämpfen, weitere Zubereitung wie oben.

 Auf dem Tisch in 30 Minuten
 Aktivzeit 30 Minuten

Richtig melken – so geht's!

Amélie (10) kommt aus der Stadt, ihre Freundin Julia (10) wohnt auf dem Bauernhof in Schwellbrunn AR. Heute zeigt Julia Amélie, wie man eine Kuh melkt.

1 Hallo Julia

Hoi Amélie

2 Wann melkt ihr die Kühe eigentlich?

Am Morgen und am Abend.

3 Zeigst du mir, wie das geht?

Ja, klar. Komm, wir üben es einmal.

4 Du nimmst Daumen und Zeigefinger, drückst erst oben zu und dann mit den anderen drei Fingern nacheinander. So kommt die Milch ins Euter und fliesst dann heraus.

5 Siehst du? So geht's.

6 liih, das fühlt sich ja komisch an.

5 Aber bevor wir richtig anfangen, müssen wir noch das Euter reinigen. Dafür steckt man hier die Zitze rein.

7 So, jetzt bin ich mit dem Reinigen fertig ...

8 ... und wir können melken.

9 Prima, gut so!

10 Hihi, das sieht aber komisch aus...

Normalerweise wird die Milch auch noch verarbeitet.

11 Hmmm... schmeckt fein. Und ist noch ganz warm.

Ich glaub, Lilly will auch mal probieren.

Forschungsobjekt: Ei

Eier auspusten, anmalen oder verstecken – das macht an Ostern jeder. Wir wollen die kleinen Wunderwerke der Natur dieses Jahr lieber erforschen. Wie stark ist die Schale? Woran erkennt man, ob das Ei noch frisch ist? Und wie, ob es schon gekocht wurde oder nicht? Unser Forschungsteam, bestehend aus Liu Kurihara (11) und Alessia Delbrück, Lebensmittelwissenschaftlerin an der ETH Zürich, spürt die Geheimnisse des Eis auf. Alle Tests lassen sich ganz einfach zu Hause durchführen.

#1 Frischetest

Sind die Eier im Kühlschrank eigentlich noch geniessbar? Mit diesem einfachen Test findest du's heraus.

- 1 Alles, was du für das Experiment brauchst, sind die Eier, die du testen willst, und ein zur Hälfte mit Wasser gefülltes Glas.
- 2 Lass nun das Ei langsam ins Glas gleiten. Sinkt es vollständig bis auf den Boden, ist es frisch. Schwebt es mitten im Wasser, ist es etwas älter. Gekocht oder gebraten kann man es aber noch essen. Und was ist mit Eiern, die an der Wasseroberfläche schwimmen? Die entsorgst du lieber.

Warum ist das so?

Je älter ein Ei ist, desto mehr Wasser im Dotter ist verdunstet. Dadurch entsteht Platz für Luft. Diese Luft lässt das Ei im Wasser steigen oder schwimmen.



#2 Harte Schale



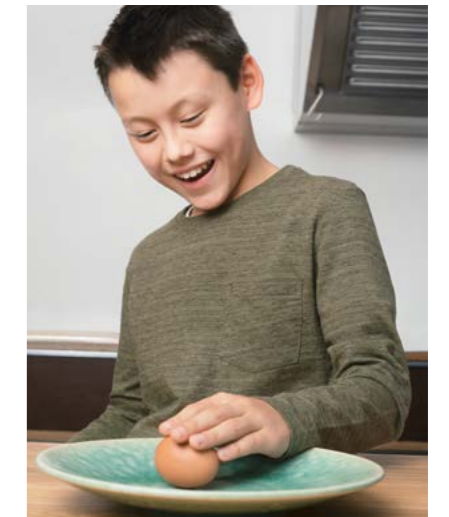
Eierschalen sind zwar dünn, aber stärker, als man glaubt. Ob sie deine gesamte Harry-Potter-Sammlung aushalten?

- 1 Probier es, indem du vier Eierschalenhälften vom Frühstück aufbewahrt und verkehrt herum auf dem Tisch platzierst.
- 2 Leg nun ein Buch nach dem anderen auf die Eierschalen. Wie hoch wird wohl dein Bücherturm, bevor die erste Eierschale zerbricht?

#3 Eierdrehen

Wie erkennst du, ob dein Osterei schon gekocht wurde oder nicht? Ganz einfach: mit dem Drehtest.

- 1 Leg das Ei auf die Seite und gib ihm einen Schubs, sodass es sich um seine eigene Achse dreht.
- 2 Stoppe das Ei kurz mit deinen Fingern und lass es wieder los.
- 3 Bleibt das Ei liegen, wurde es bereits gekocht. Bewegt es sich weiter, ist es noch roh. Der Grund: Wenn das Ei innen noch flüssig ist, wirkt die Fliehkraft weiter und lässt das Ei tanzen.



Viel Wissenswertes übers Schweizer Ei findest du auf: www.swissegg.ch

Echt stark, unsere Kühe bekommen haufenweise Schweizer Gras.

swissmilk.ch

SWISSMILK
WÜNSCHT
FROHE OSTERN!



Schweiz. Natürlich.

Schweizer Milch und
Milchprodukte. Echt stark.

swissmilk