

swissmilk Family

N° 2 | 2019

Im Festtagsfieber
Grittibänz, Mailänderli & Co.

Auf Hofläden-Suche
Hier lässt sich auf Bauernhöfen einkaufen

Familien-
Wettbewerb

Gewinn Ferien
im Hotel Schweizerhof
Lenzerheide

Schweiz. Natürlich.

Es weihnachtet bald



Fehlt dir etwas? Oder anders gefragt: Fällt dir etwas auf? Ist an dieser Ausgabe von Swissmilk Family etwas auffällig anders? Nichts? Dachte ich es mir doch. Eine grosse Änderung gibt es aber dennoch.

Bis anhin wurde das Magazin jeweils in einer Folie an die Haushalte verschickt. Diese Ausgabe erscheint erstmals unfoliert, dafür mit einem Aufdruck auf der Rückseite. Umweltschutz ist uns ein Anliegen, nicht erst seit Greta. Bei den Auftritten an Festivals und anderen Events geht Swissmilk beispielsweise Jahr für Jahr Schritte in Richtung mehr Nachhaltigkeit. In diesem Zusammenhang haben wir uns auch entschieden, das Magazin erstmals unfoliert zu verschicken. Wir hoffen, dass es in tadellosem Zustand bei euch im Briefkasten gelegen ist, und wünschen gute, plastikfreie Lektüre.

Thomas Rickenbach

Thomas Rickenbach
Redaktionsleiter Swissmilk



16

16 Bänz einfach

Dank unserem Step-by-Step-Rezept ist die Gelinggarantie bei diesen Grittibänzchen bei 100 Prozent.

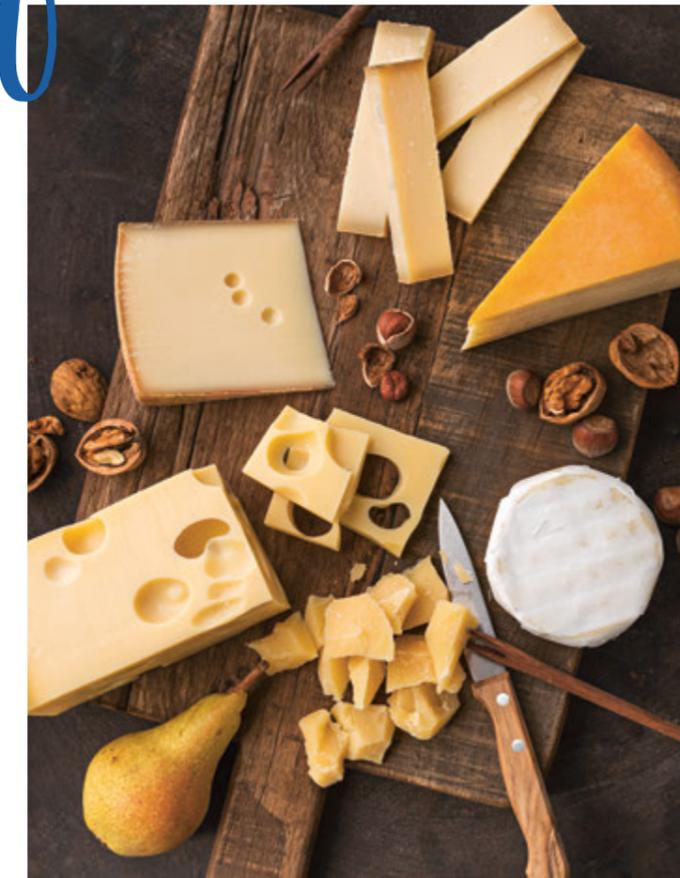
18 O du wimmlige

Wer findet alle Weihnachtsboten in unserem verrückten Wimmelbild?

20 Say Cheese

Kennst du alle Schweizer Käsesorten? Dann gewinnt deine Familie vielleicht Ferien im Bündnerland.

20



22 #schnellundfein

Mehr als 8000 Rezepte gibt es auf [swissmilk.ch](https://www.swissmilk.ch): Welche von ihnen kochen eigentlich unsere Mitarbeiter?

25 So grün ist «swissmilk green»

Seit September klebt das Logo auf Schweizer Milchprodukten. Was steckt drin in «swissmilk green»?

34 Mit Charme und Guetzli

Wie macht man das Grosi an Weihnachten glücklich? Die Antwort gibt es in unserer Fotostory.

34

Die besten Vater-Kind-Duos

Männer an den Herd! In vielen Schweizer Familien kocht der Papi öfter als das Mami. Ab und zu helfen auch Söhne oder Töchter gerne mit. Wir besuchen drei VaKi-Duos, die die Küche rocken, und zeigen ihre Rezepte.

4



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



Wo Papi mit dem Nachwuchs die Küche rockt



Ali und Leon



Nives und Julien



René und Hannah

MuKi-Turnen war gestern. Heute ist VaKi-Kochen angesagt. In vielen Schweizer Haushalten sind Vater und Kind die Stars in der Küche. Wir haben drei hervorragend funktionierende VaKi-Duos besucht.

Über das Vorurteil «Frauen an den Herd!» sind wir längst weg, oder? Besonders im Jahr des Frauenstreiks. Nur: Die Rollen in der Küche sind trotzdem immer noch klar verteilt. Jedenfalls im Normalfall. Frauen interessieren sich (immer noch) deutlich mehr für Rezepte als Männer. Ein Beispiel gefällig? Von einigen der bekanntesten Schweizer Rezept-Zeitschriften sind die Leser/-innen-Daten im Netz einsehbar. Diese zeigen: Knapp 75 Prozent der Leser sind – eben – Leserinnen. Anderes Beispiel: 80 Prozent der Follower des Facebook-Accounts von Swissmilk sind weiblich. Auch sie suchen mutmasslich vor allem Rezept-Inspiration. Eigentlich würden wir dich, lieber Leser, jetzt gerne fragen: Bist du ein Mann oder eine Frau?

75 Prozent sind viel. 25 Prozent aber auch. Kümmern wir uns heute mal um die 25 Prozent. Die Männer. Das nächste Vorurteil: Männer spezialisieren sich beim Kochen vor allem auf zwei Dinge. Sie können zwei oder drei Lieblingsrezepte im Schlaf und haben sie längst perfektioniert – zum Beispiel mindestens eine Pasta-Sauce. Dazu kommt natürlich das Grillieren. Sehr männlich, oder?

Genug der Vorurteile. Männer können auch anders. Gerne auch unter Mithilfe ihrer Kinder. Wir haben im Sommer auf unserem Facebook-Kanal Väter aufgerufen, sich zu melden. Liebe VaKi-Duos, rockt ihr die Küche? Wir wollen euch dabei zuschauen. Drei dieser Vater-Kind-Duos haben wir ausgewählt und stellen sie auf den nächsten Seiten vor. Übrigens: Zwei dieser drei Duos wurden von den Mamis angemeldet.

So zeigen also Hannah (4) und René, wie sie Äplermagronen machen und Zwiebeln naschen. Jawohl, Zwiebeln. Nives (8) und Julien höhlen den Kürbis aus und füllen ihn anschliessend wieder. Leon (9) und Ali schliessen Mami Madeleine aus der Küche aus und bereiten Rösti-Omeletten zu. Diese drei VaKi-Duos wissen definitiv, wo der Kochlöffel hängt.

Und apropos, liebe Papis: Auch ihr dürft dem Swissmilk-Facebook-Kanal folgen.

Ali und Leon schliessen die Tür



Die Tür ist zu. Wieder mal. Die Tür zur Küche. Was Madeleine aus Winterthur nicht stört. «Wenn die Herren kochen, ist die Tür zur Küche zu. Da darf ich nicht mitreden oder mich einmischen», erklärt sie. Die Herren heissen Ali und Leon (9). Ali ist der neue Partner von Madeleine und er liebt Leon wie seinen eigenen Sohn. Was spätestens in der Küche offensichtlich wird. Die beiden sind ein Dream-Team und kochen oft zusammen. Irgendwann geht die Tür auf und Madeleine wird zum Essen gerufen. Zugegeben, ja, den Abwasch darf sie am Ende auch noch machen.

Leon liebt Raclette und Tomaten, weshalb ihm das Swissmilk-Rezept für Rösti-Omeletten mit Raclettekäse besonders gut gefällt. Durchaus besonders: Er kann von den Tomaten gar nicht genug bekommen und mampft sie bereits während des Kochens. Den Käse mag Leon lieber geschmolzen. Als er von der kalten Scheibe ein Stück abbeisst, sagt er: «Ou nei, der ist noch roh – der muss zuerst warm gemacht werden!»

Das Rezept passt Leon und Ali auch, weil der Teig dreissig Minuten zugedeckt quellen muss. Die Zwangspause nutzen sie für eine Runde Fussball. Zum Glück ist der Schulhausplatz ganz nahe, da ist man schnell wieder zurück für den Rest des Rezeptes.

Rösti-Omeletten mit Raclettekäse

Für 4 Personen

Omeletten:

150 g Mehl
 ¾ TL Salz
 3 Eigelb
 3 dl Milchwasser (halb Milch, halb Wasser)
 400 g Gschwellti, geschält, an der Röstiraffel gerieben
 2 EL Schnittlauch, geschnitten
 3 Eiweiss
 ¼ TL Backpulver
 Salz, Pfeffer, Muskatnuss
 Bratbutter oder Bratcreme

6 Scheiben Raclettekäse, je ca. 40 g, in Streifen geschnitten
 1 EL Butter
 2 TL Zucker
 600 g Cherrytomaten, halbiert
 Salz, Pfeffer

- 1 Omeletten: Mehl und Salz mischen, eine Mulde formen. Eigelbe und Milchwasser hineingossen, zu einem glatten Teig verrühren, zugedeckt 30 Minuten quellen lassen.
- 2 Gschwellti und Schnittlauch mit dem Teig mischen. Eiweisse und Backpulver steif schlagen, unter den Teig ziehen, würzen.
- 3 Aus dem Teig in Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne bei mittlerer Hitze 4 Omeletten braten. Raclettekäse daraufstreuen, überlappen und im auf 80 °C vorgeheizten Ofen warm stellen.
- 4 Butter und Zucker in einer grossen Pfanne schmelzen. Tomaten beifügen, 4–6 Minuten dämpfen, würzen.
- 5 Omeletten auf vorgewärmte Teller legen, Tomaten daraufgeben. Dazu passt ein gemischter Salat.



 Auf dem Tisch in 1½ Stunden
 Aktivzeit 50 Minuten

Nives höhlt aus, Julien schält

Dream-Teams entstehen manchmal anhand unterschiedlicher Vorlieben und dadurch einer klaren Aufgabenverteilung. Eine Fussballmannschaft, bei der alle nur Tore schiessen wollen, wäre nicht erfolgreich, oder? Gut ist es also schon mal, wenn sich Nives (8) für Kürbisse interessiert. Diese grossen Kugeln aushöhlen, das macht Spass, viel mehr Spass als irgendwas. Papi Julien muss schon aufpassen, dass vom Kürbis noch genug übrig bleibt.

Er darf dafür das «langweilige» Schälen der Kartoffeln übernehmen. Das macht scheinbar nämlich keinen Spass.

Aber die beiden müssen auch gemeinsame Vorlieben haben: Es sind ja schliesslich auch Vater und Tochter, nicht? Diese Vorliebe heisst Käse. Den Gruyère AOP gilt es zu würfeln. Fürs Essen ist es letztlich ja auch wichtig, dass der Käse fein schmeckt. Also heisst es: probieren. Probieren, probieren, probieren. Mehrfach. Um sicher zu gehen, dass es auch wirklich der richtige Käse ist. Er ist richtig, richtig und gut.

Glücklicherweise haben es dann doch noch ein paar Käsewürfelchen tatsächlich in die Füllung geschafft ...



Gefüllter Kürbis aus dem Ofen

Für 4 Personen

4 kleine Kürbisse à 250–300 g, z.B. Kleine Laterne, Oranger Knirps
 400 g mehligkochende Kartoffeln, geschält
 1 rote Zwiebel, in Ringen
 3 EL Bratcreme
 2 EL Majoran, fein gehackt
 1 Bund glattblättrige Petersilie, fein gehackt
 Salz, Pfeffer aus der Mühle
 2 Prisen Muskatnuss
 100 g Gruyère AOP, fein gewürfelt
 einige Petersilien- und Majoranzweige zum Garnieren

- 1 Den Kürbissen einen Deckel abschneiden und sie mit einem Kugelausstecher aushöhlen.
- 2 Füllung: Die Kartoffeln in 1 cm grosse Würfel schneiden und zusammen mit Kürbiskugeln und Zwiebelringen in einer Schüssel mit Bratcreme mischen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und im auf 200 °C vorgeheizten Ofen 20 Minuten backen.
- 3 Das Gemüse aus dem Ofen nehmen, mit Majoran, Petersilie, Salz, Pfeffer, Muskatnuss würzen, mit Gruyère mischen. In die Kürbisse füllen.
- 4 Die gefüllten Kürbisse kurz vor dem Servieren im 200 °C heissen Ofen ca. 15 Minuten wärmen. Mit Kräutern garniert auf Tellern anrichten.

 Auf dem Tisch in 1½ Stunde
 Aktivzeit 35 Minuten



Äplermagronen mit Apfelmus

Für 4 Personen

Apfelmus:

600 g Äpfel, z.B. Boskoop, geschält, Kerngehäuse entfernt, in Stücke geschnitten
1 dl Apfelsaft
2–3 EL Zucker
1 Zimtstange

600 g festkochende Kartoffeln, gerüstet, in ca. 1 cm grossen Würfeln
250 g Teigwaren mit einer Kochdauer von ca. 7–10 Minuten, z.B. Magronen oder Hörnli
250 g rezenten Bergkäse oder Gruyère, geraffelt
1 dl Vollrahm
Salz
Pfeffer aus der Mühle
wenig Muskatnuss

Zwiebelschwitze:

2 Zwiebeln, in Ringe gehobelt
1–2 EL Mehl
Bratbutter oder Bratcreme

- 1 Apfelmus: Alle Zutaten aufkochen. Äpfel zugedeckt 10–15 Minuten weich kochen. Zimtstange entfernen, Äpfel pürieren, leicht auskühlen lassen.
- 2 Kartoffeln und Teigwaren zusammen in reichlich Salzwasser garen. Abgiessen und abtropfen lassen. Lagenweise mit dem Käse in eine vorgewärmte Form geben. Zugedeckt im auf 80 °C vorgeheizten Ofen warm stellen.
- 3 Rahm würzen und über die Magronen giessen.
- 4 Zwiebelschwitze: Zwiebelringe im Mehl wenden. In der heissen Bratbutter knusprig backen. Über die Magronen verteilen und heiss servieren.

Bei Teigwaren mit kürzerer Kochdauer die Kartoffelwürfel erst einige Minuten alleine garen, dann Teigwaren begeben. Die Teigwaren und Kartoffeln in Milch oder Milchwasser kochen.



Auf dem Tisch in 45 Minuten



Aktivzeit 45 Minuten



Hannah isst Renés Zwiebel-Herzli

Hannah (4) is(s)t in dieser Hinsicht wie die meisten Kinder: Sie liebt Äpfel – aber nur, wenn Papi René die Schale wegmacht. Denn die mag sie überhaupt nicht. Gut, dass man die Äpfel fürs Mus sowieso schält. Da kann sie ganz viele geschälte Äpfel essen.

Hannah is(s)t in einer anderen Hinsicht nicht wie die meisten Kinder: Sie liebt Zwiebeln. Beim Verteilen auf den Magronen findet sie ein herzförmiges Zwiebelringli, das sie kurzerhand verzehrt. Die Schärfe scheint ihr ziemlich egal zu sein.

Aufgrund ihres Alters ist Hannah in der Küche noch eher die interessierte Juniorhelferin und Zuschauerin. Sie geht seit dem Sommer in den Kindergarten und findet es super dort. Auch im «Chindsgi» hilft sie am liebsten beim Vorbereiten des Znünis. Daheim hat sie eine eigene Kinder-Spielküche, die findet sie super cool. Nur das wirkliche Kochen ist damit schwierig, die Herdplatte wird zwar rot, aber nicht heiss. Auch deshalb hilft sie gerne ihrem Papi in der richtigen Küche.

Der Papi hat ein eigenes Crossfit-Studio. Deshalb ist er so stark, dass er Hannah ohne Probleme auf dem Arm halten kann und die ganze gefüllte Gratinform auch gleich noch hält. Das kann beim Kochen ganz praktisch sein – wenn Hannah mal müde ist, kann Papi sie einfach heben und trotzdem weiterarbeiten.

Farbig und frisch: So schmeckt der Mittagstisch

Wenn die Kinder mittags vom Kindergarten und von der Schule heimkommen, haben sie vor allem eins: Hunger! Jetzt muss es schnell gehen mit dem Mittagessen. Wie aber sieht ein gesundes Kindermenü, das auch noch gut schmeckt, überhaupt aus?

Eigentlich gilt für Kinder dasselbe wie für Erwachsene. Auf den Teller gehört mittags viel Gemüse und eine vollwertige Stärkebeilage wie Kartoffeln oder Getreideprodukte. Ergänzt wird dieses Basismenü entweder mit einem Milchprodukt oder einer Portion Hülsenfrüchte, Tofu, Eier, Fleisch, Geflügel oder Fisch. Zur Abrundung gehört zusätzlich etwas Fett dazu: Rapsöl als hochwertiges Schweizer Öl und Butter geben dem Essen Geschmack und liefern wertvolle Fettsäuren und Vitamine.

Schnell und einfach

Gesunde Familienmenüs bei knappem Zeitbudget: Rezeptideen mit maximal 30 Minuten Kochaufwand findest du hier: www.swissmilk.ch/rezepte



Wurzelgemüse-Speck-Toast



Poulet-Geschnetzeltes mit Rüeblireis

Mit saisonalen und regionalen Zutaten kannst du die trockene Ernährungstheorie in farbig-frische Mittagsmahlzeiten umwandeln, die deinen Kindern garantiert gut schmecken werden.

Koch-Stoff für Vater und Kind

20 Minuten oder weniger aktive Zeit, nicht viele Zutaten, einfach, fein und passend für Kinder: Diese sechs Rezepte sind perfekt für die VaKi-Küche. Aber auch die Mamis dürfen Schinkenpizza, Gratin, bunte Pommes, Käseschnitten, Blätterteigschnecken, Teigwarenauflauf natürlich gerne auf-tischen.



Käseschnitten mit Raclettekäse und Gemüse

Für 4 Personen

Backpapier
8 Scheiben Vollkornbrot

Belag:
8 EL Apfelsaft
400 g gemischtes Gemüse (je nach Saison),
z.B. Rübli, Lauch, Kürbis, fein gehackt
400 g Raclettekäse, in Scheiben
Salz, Pfeffer, Kräutermischung

- 1 Brotscheiben auf das mit Backpapier belegte Blech legen. Backofen auf 180 °C Heissluft/Umluft vorheizen (Ober-/Unterhitze 200 °C).
- 2 Belag: Brotscheiben mit Apfelsaft beträufeln. ¼ des Gemüses darauf verteilen. In der Mitte des vorgeheizten Ofens 5–10 Minuten backen. Raclettekäse darauflegen, mit restlichem Gemüse und Gewürzen bestreuen.
- 3 Käseschnitten in der Mitte des Ofens 5–10 Minuten fertig backen, herausnehmen und servieren.


Auf dem Tisch in
25 Minuten


Aktivzeit
15 Minuten

Blätterteigschnecken mit Gruyère und Rübli

Für 16 Stück

Backpapier
1 rechteckig ausgewallter Butter-Blätterteig à ca. 320 g

Füllung:
200 g geriebener Gruyère AOP
200 g Rübli, fein gerieben
Pfeffer
2 TL provenzalische Kräutermischung

- 1 Füllung: Alle Zutaten mischen.
- 2 Teig flach auslegen, Füllung darauf verteilen, satt aufrollen und in 2 cm breite Schnecken schneiden, auf das mit Backpapier belegte Blech legen. Backofen auf 180 °C Heissluft/Umluft vorheizen (Ober-/Unterhitze 200 °C).
- 3 Schnecken in der Mitte des vorgeheizten Ofens 15–20 Minuten backen. Herausnehmen, warm oder ausgekühlt servieren.


Auf dem Tisch in
30 Minuten


Aktivzeit
15 Minuten



Teigwarenauflauf mit Wienerli

Für 4 Personen

Blech oder Gratinform von 2 l Inhalt,
Butter für das Blech

300 g Teigwaren, z.B. Hörnli
4 Wienerli, in Rädchen geschnitten
150 g geriebener Käse, z.B. Tilsiter oder Appenzeller AOP
3 dl Rahm
1 TL Paprika
2 TL Oregano
Salz, Pfeffer

- 1 Teigwaren in siedendem Salzwasser al dente kochen, abgiessen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Teigwaren auf das bebutterte Blech oder in die Form geben. Backofen auf 180 °C Heissluft/Umluft vorheizen (Ober-/Unterhitze 200 °C).
- 2 Wienerli und Käse auf den Teigwaren verteilen. Rahm würzen und darübergiessen. Blech oder Form in der Mitte des vorgeheizten Ofens 15–20 Minuten backen, herausnehmen und heiss servieren.

Tipp: Wienerli durch Schinken- oder Speckwürfel ersetzen.


Auf dem Tisch in
35 Minuten


Aktivzeit
20 Minuten

Schinkenpizza mit Gruyère

Für 4 Personen

Backpapier
1 rechteckig ausgewallter Pizzateig à ca. 550 g

Belag:

2 dl Tomatensauce
150 g Mozzarella, zerbröckelt
150 g Schinkenranchen
150 g geriebener Gruyère AOP
2 TL italienische Kräutermischung
Pfeffer
wenig Öl, zum Beträufeln

Kräuter, z.B. Oregano, zum Garnieren

- 1 Backofen auf 230°C Heissluft/Umluft vorheizen (Ober-/Unterhitze 250°C). Teig auf das mit Backpapier belegte Blech legen.
- 2 Belag: Tomatensauce auf dem Teig verteilen, dabei rundum einen 1–2 cm breiten Rand frei lassen. Mozzarella darüberverteilen.
- 3 Schinkenranchen flach auslegen, mit Käse bestreuen und satt aufwickeln, in Schnecken schneiden und auf der Pizza verteilen, würzen und mit wenig Öl beträufeln.
- 4 Pizza auf der untersten Rille des vorgeheizten Ofens 12–15 Minuten backen. Herausnehmen, in Stücke schneiden, garnieren und servieren.



Auf dem Tisch in
27 Minuten



Aktivzeit
15 Minuten



Bunte Pommes frites mit Käse und Tomatensauce

Für 4 Personen

Backpapier
2 ofengrosse Bleche

Bunte Pommes frites:

1 kg gemischte Kartoffeln, z.B. blau, weiss, und Süsskartoffeln, geschält, in 1 cm dicke Stäbchen geschnitten
3 EL Maisstärke
3 EL Bratcreme
Salz
75 g geriebener Sbrinz AOP

Tomatensauce:

400 g gehackte Tomaten
50 g Butter
1 Zweig Rosmarin
1 TL Zucker
Salz, Pfeffer

- 1 Backofen auf 180°C Heissluft/Umluft vorheizen (Ober-/Unterhitze 200°C).
- 2 Pommes frites: Kartoffeln mit Küchentüchern gut trocknen. Mit Maisstärke bestreuen, mit Bratcreme und Salz mischen und auf die mit Backpapier belegten Bleche verteilen.
- 3 Pommes frites im vorgeheizten Ofen 25–30 Minuten backen, dabei die Bleche einmal austauschen und die Pommes frites kurz wenden.
- 4 Tomatensauce: Alle Zutaten in eine Pfanne geben, unter gelegentlichem Rühren aufkochen und 20–25 Minuten einkochen lassen, vor dem Servieren Rosmarinweig entfernen, Sauce pürieren und abschmecken.
- 5 Kurz vor dem Servieren Sbrinz über die Pommes frites streuen, sofort mit der Tomatensauce servieren.



Auf dem Tisch in
45 Minuten



Aktivzeit
20 Minuten



Teigwarengratin mit Pesto-Poulet und Rüeblli

Für 4 Personen

Gratinform von 2 l Inhalt,
Butter für die Form

8 dünne Pouletschnitzel à je ca. 60 g
6 EL Pesto genovese oder rosso
300 g Rüeblli, mit Sparschäler längs in Locken geschnitten
250 g feine Nüdeli
3 dl Rahm
Salz, Pfeffer
4 EL geriebener Gruyère AOP



Auf dem Tisch in
45 Minuten



Aktivzeit
20 Minuten

- 1 Form ausbuttern. Backofen auf 180°C Heissluft/Umluft vorheizen (Ober-/Unterhitze 200°C). Pouletschnitzel flach auslegen, mit Pesto bestreichen, aufrollen.
- 2 Nudeln in siedendem Salzwasser al dente kochen, abgiessen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Nudeln mit den Rüeblilocken mischen, in die vorbereitete Form geben, Pouletrollen darauflegen. Rahm und Gewürze mischen, darübergiessen, mit Käse bestreuen.
- 3 Gratin in der Mitte des vorgeheizten Ofens 25–35 Minuten gratinieren. Herausnehmen, garnieren.

Echt stark, unsere Kühe
können auch im Winter
regelmässig raus.



DER NEUE PRODUKTIONS-
STANDARD FÜR SCHWEIZER MILCH.
SWISSMILK.CH/GREEN



Schweizer Milch und
Milchprodukte. Echt stark.

Schweiz. Natürlich.

swissmilk

Grittibänze

Grittibänze formen braucht etwas Geschick. Mit dem einfachen Teigrezept und der Anleitung zum Formen und Backen gelingt aber auch das sicher.



Für 4 Stück
Backpapier für das Blech

Teig:

500 g Mehl, z.B. Zopfmehl
½ EL Salz
2 TL Zucker
75 g Butter, weich
½ Würfel Hefe, zerbröckelt
2,75 dl Milch, lauwarm

Verzierung:

Haselnüsse, Baumnüsse, Sultaninen,
Hagelzucker
1 Ei verklopft, zum Bestreichen



Auf dem Tisch in
2¼ Stunden



Aktivzeit
40 Minuten

1 Alle Zutaten bereitstellen. Für den Teig Mehl, Salz und Zucker mischen, eine Mulde formen. Butter in kleinen Stücken in die Mulde geben. Die Hefe mit 0,5 dl Milch auflösen, mit der restlichen Milch in die Mulde giessen. Alles zu einem Teig zusammenfügen. Teig kneten, bis er weich und elastisch ist, mindestens 10 Minuten. (Beim Aufschneiden mit einem Messer sollten kleine Luftblasen sichtbar sein.) Teig in der Schüssel unter einem aufgeschnittenen Plastikbeutel bei Zimmertemperatur auf das Doppelte aufgehen lassen. Den aufgegangenen Teig nicht mehr kneten.



2 Teig vierteln, wenig davon für die Verzierung beiseitelegen, jeden Viertel zu einer ovalen Form drehen, dabei den Teig einrollen und die Oberfläche glatt ziehen.



3 Für den Kopf auf beiden Seiten der Teigrollen mit dem Teighorn je ein Dreieck heraus schneiden, für Arme und Beine Teig einschneiden.

Mach mit bei [#swissmilkbänz](#)

Zeige uns deinen kreativsten, ausgeflipptesten, schönsten Grittibänz! Poste ein Foto davon auf deinem öffentlichen Social-Media-Account mit dem Hashtag [#swissmilkbänz](#).



4 Verzierung: Sultaninen, Nüsse usw. tief in den Teig drücken, mit restlichem Teig Verzierung formen wie Halstuch, Mütze, Gurt usw., Verzierung mit wenig Wasser ankleben, für Haare mit einer Schere Zacken in den Kopf schneiden.



5 Grittibänze auf mit Backpapier belegten Blech legen, mit verklopftem Ei bestreichen, in die untere Hälfte des kalten Ofens schieben, Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze einschalten. Backzeit 25–30 Minuten.

Backprobe: Der Grittibänz ist fertig, wenn es beim Klopfen auf der Unterseite hohl tönt.

Was für ein Käse?

Das muss für uns Schweizerinnen und Schweizer doch einfach sein. Im Bild sind sechs verschiedene Käsesorten zu sehen. Aber welche ist welche? Kleiner Tipp: Das Lösungswort hat auch etwas mit Käse zu tun.



- F Le Gruyère AOP
- J L'Étivaz AOP
- U Chili-Käse

- O Tilsiter
- N Tête de Moine AOP
- Z Vacherin Fribourgeois AOP

- K Bündner Bergkäse
- N Appenzeller
- R Mutschli

- D Emmentaler AOP
- H Raclette Suisse
- Y Tessiner Alpkäse

- C Schweizer Mozzarella
- U Tomme Vaudoise
- D Vacherin Mont-d'Or AOP

- E Sbrinz AOP
- M Walliser Raclette AOP
- O Camembert Suisse

Lösungswort:

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Wettbewerb

Mit dem richtigen Lösungswort mitmachen und Ferien bei Globi oder bei Emmentaler gewinnen.



Richtiges Lösungswort eingeben unter:
www.swissmilk.ch/family
 Teilnahmeschluss: 31. Dezember 2019

1. Preis

5 Übernachtungen für zwei Erwachsene und zwei Kinder im **Hotel Schweizerhof Lenzerheide**. Die Globi-Pauschale umfasst u.a. Frühstücksbuffet, 6-Gang-Verwöhn-Nachtessen, kostenlose Bergbahntickets für die ganze Familie und vieles mehr. Im Wert von CHF 3400.–

2. Preis

Erlebnis-Aufenthalt in der **Emmentaler Schaukäserei Affoltern** mit Tour auf dem «Königsweg», Besuch des Workshops «Frischkäsen» und Stärkung im Restaurant. Übernachtung im **Romantik Hotel Bären Dürrenroth** inkl. Frühstück. Für zwei Erwachsene und zwei Kinder im Wert von CHF 500.–

3. Preis

Migros-Gutschein im Wert von CHF 200.–

4.–10. Preis

Migros-Gutschein im Wert von CHF 100.–

11.–20. Preis

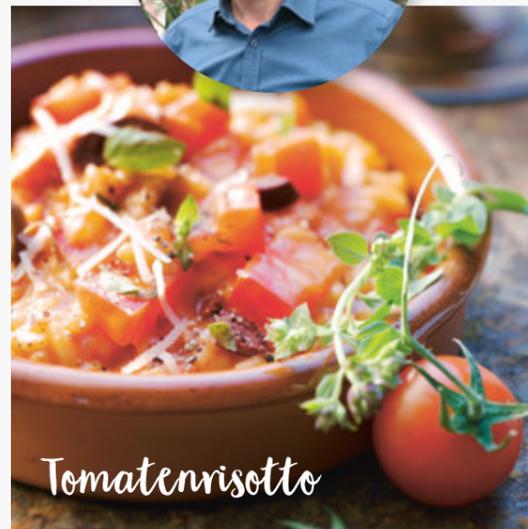
Migros-Gutschein im Wert von CHF 50.–

#schnellundfein

Haben wir nicht alle unsere Küchenklassiker? Die Spaghetti, die garantiert immer funktionieren? Das Rezept, bei dem wir Zutaten und Zubereitung auswendig können? In Familien sind solche «Feel-Good»-Klassiker, die alle lieben, besonders gefragt. Drei Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter stellen dir ihre Favoriten vor.

«Hunger, Hunger, Hungääääär!» Zur Essenszeit kann es hektisch werden rund um den Familientisch. Dabei ist es ja nicht so, dass Mami oder Papi sich den ganzen Tag lang überlegt hätten, was sie heute kochen wollen. Im Gegenteil: Sie haben gearbeitet, geputzt, geplant, sind gefahren, gelaufen. Jetzt soll noch gegessen werden.

Die Anforderungen an unsere #schnellundfein-Rezepte sind: Sie sollten in 30 Minuten auf dem Teller sein, aus regionalen und saisonalen Zutaten bestehen – und einigermaßen leicht zu machen sein. Auch für diese Ausgabe haben wir drei Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit Kindern gefragt: Welche Rezepte von www.swissmilk.ch/rezepte sind bei euch Klassiker? Die, die ihr beinahe im Schlaf kochen könnt. Die, die allen schmecken. Die, die ihr mit den Worten ankündigt: «Wisst ihr was? Heute gibt es wieder einmal ...» Und bei denen nach dieser Ansage der ganze Haushalt in Vorfreude lächelt. Vorhang auf für diese drei #schnellundfein-Klassiker:



Tomatenrisotto



Gefällt 423 Mal

denis_etienne Wer oft an Events ist, weiss, was auf die Schnelle funktioniert. Aber Achtung: Risotto gut kühlen lassen oder bei den ersten Gabeln gut blasen. #leiter_events_und_gastronomie #milkontour

- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- ½ Zwiebel, fein gehackt
- Butter zum Dämpfen
- 150 g Risottoreis, z.B. Carnaroli
- 3 EL Tomatenpüree
- 4,5–5 dl Gemüsebouillon, heiss
- 3 EL Schweizer Mascarpone
- 2 EL fein gehackter Oregano
- 2 Tomaten, halbiert, entkernt, klein gewürfelt
- 2–3 EL geriebener Sbrinz AOP
- Pfeffer aus der Mühle
- 4 EL Oliven, entsteint, gehackt, nach Belieben Oregano zum Garnieren

1. Knoblauch und Zwiebel in Butter andämpfen. Reis und Tomatenpüree dazugeben, kurz mitdünsten. Mit 1 dl Bouillon ablöschen, einkochen. Nach und nach restliche Bouillon dazugiessen, unter häufigem Rühren 15–20 Minuten al dente kochen.

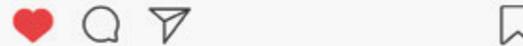
2. Mascarpone, Oregano, Tomaten und Sbrinz daruntermischen, nur heiss werden lassen, mit Pfeffer würzen. Nach Belieben mit Oliven bestreuen, garnieren.

Alle 41 Kommentare ansehen

VOR 16 STUNDEN



Ofen-Omelette mit Kürbis



Gefällt 363 Mal

jessica_brasey Vegetarisch, gemüsig, fein. Einen Grossteil der Arbeit macht der Ofen – und das Rezept passt erst noch perfekt in den Herbst. #sekretariat_westschweiz #traduction

- Teig:
- 6 Eier
- 3 dl Milch
- 150 g Mehl
- ½ TL Salz
- 0,5 dl Mineralwasser mit Kohlensäure
- 600 g Kürbisfleisch, grob geraffelt
- 1 Lauch, gerüstet, in feine Ringe geschnitten
- 1 rote Zwiebel, gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- Butter zum Dämpfen
- Salz, Pfeffer, Curry
- 50 g Sbrinz AOP, gerieben
- Petersilie zum Garnieren

1. Teig: Alle Zutaten bis und mit Salz mit dem Mixer schaumig rühren. Mineralwasser daruntermischen, sofort auf das vorbereitete Blech giessen. In der Mitte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens 10–15 Minuten backen.

2. Gemüse in der Butter andämpfen, bei kleiner Hitze zugedeckt 5–10 Minuten köcheln, würzen.

3. Gemüse und Käse auf der Omelette verteilen, aufrollen und in Stücke schneiden, garnieren.

Klein geschnittenen Schinken unter das Gemüse mischen.

Alle 22 Kommentare ansehen

VOR 2 STUNDEN



Penne Cinque P



Gefällt 381 Mal

sarah_kalule Kannst du die fünf P aufzählen? Man muss etwas italienisch können: pomodori (Tomaten), parmigiano (Parmesan – wir verwenden Schweizer Sbrinz), panna (Rahm), prezzemolo (Petersilie) und pepe (Pfeffer). #junior_projektleiterin_marktforschung #hat_gerne_zahlen

- 500 g Teigwaren, z.B. Penne
- 4 dl Halbrahm
- 2–3 EL Tomatenpüree
- 4 EL Sbrinz, gerieben
- 2 EL glattblättrige Petersilie, gehackt
- 1 Prise Muskatnuss
- Salz, Pfeffer

1. Alle Zutaten bereitstellen. Teigwaren in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen.

2. Rahm aufkochen. Tomatenpüree und Sbrinz dazurühren, 1–2 Minuten köcheln, bis die Sauce sämig ist.

3. Petersilie daruntermischen, würzen.

4. Sofort mit den gekochten Teigwaren mischen und servieren.

Alle 70 Kommentare ansehen

VOR 5 TAGEN

«Es gibt nichts Schöneres»

Die Familie Zemp hat mit Glace und Jersey-Kühen ihr Glück gefunden. Sogar Junior Elias züchtet schon mit – wenn auch vorerst noch Gebirgsziegen.

Es ist vielleicht nicht die richtige Jahreszeit, um über Glace zu reden, oder? Aber wir kommen bei den Zemps eben nicht drum rum. Glace ist ihr Erfolgsrezept. Aber mehr dazu später.

Die Zemps, das sind Vater Martin und Mutter Corinne sowie die Kinder Elias, Salome, Jasmin und Christian. Ihr Zuhause ist das Schintbühl im luzernischen Ebnet, am Eingang zum Entlebuch. Sie setzen für ihren Betrieb auf Jersey-Kühe. «Die sind dafür bekannt, dass sie besonders gehaltvolle Milch abgeben», sagt Martin Zemp. Was heisst «gehaltvoll»? Jersey-Milch hat erstens einen hohen Fettgehalt (etwa fünf oder sechs Prozent), was



ein klarer Geschmacks-Pluspunkt ist. Hoch ist dazu aber auch der Eiweissgehalt (rund vier Prozent). Die Kombination eignet sich besonders auch zum Herstellen von Glace. Dabei kommen die Tiere ursprünglich von der Insel Jersey im Ärmelkanal, über 1500 Kilometer Luftlinie vom Entlebuch entfernt. In der Schweiz ist das Jersey-Vieh erst seit 1995 zugelassen, es wird immer beliebter.

Der Erfolg mit der Glaceproduktion ist ein Beispiel, wie sich Bauernfamilien heute erfolgreich an die Verhältnisse anpassen und gleichzeitig nachhaltig produzieren können. 2003 waren Martin und Corinne noch ein junges Bauernpaar, das sich fragte, wie der Betrieb langfristig rentieren soll. Die Erkenntnis kam im Sommer dieses Jahres, der als «Hitzesommer» in die Geschichte einging. Bei der schweisstreibenden Arbeit kamen die Zemps auf die Idee, Glace mit Jersey-Milch zu produzieren.

Vater Martin mag an seinem Beruf als Bauer besonders eins: «Besonders schön ist es, am Morgen im Melkstand zu stehen, die Kühe zu «mäle» (so klingt im Entlebucher Dialekt das Verb «melken»), dann die Milch in die Verarbeitung zu bringen und dort zu sehen, was für gute Produkte hergestellt werden.» Etwa aus der Milch seiner 13-jährigen Lieblingskuh Calanda, welche das Ehepaar Zemp einst als Kalb zur Hochzeit erhielt.

Für den Meisterlandwirt ist klar: «Es gibt nichts Schöneres, als mit der Familie auf dem Hof zu leben und zu arbeiten, gemeinsam mit den Tieren – und dabei auf nachhaltige Art und Weise Lebensmittel zu produzieren.»

Kälber, die im Schintbühl geboren werden, dürfen später zwei Sommer lang auf die Alp. «Der Alpaufzug ist für Tiere und Familie etwas sehr Spezielles», so Martin Zemp. Nicht zuletzt deshalb, weil sie von den Ziegen begleitet werden, die Junior Elias (12) schon begeistert züchtet.

Die Glace gibt es unter anderem im Hofladen der Zemps zu kaufen. Informationen auf www.swissmilk.ch/vom-milchbuur oder www.schintbuehlglace.ch



Die Milch wird grün

Seit September wird Schweizer Milch aus nachhaltiger Produktion mit dem Logo von «swissmilk green» ausgezeichnet.

Woher stammen unsere Lebensmittel? Sind sie nachhaltig produziert? Das sind Fragen, die Gross und Klein vermehrt interessieren. Ganz besonders im «Jahr der Klimajugend».

Die Schweizer Milchbranche schafft Klarheit auf die Fragen, was wie woher kommt. Per September 2019 ist der neue Produktionsstandard «swissmilk green» eingeführt worden. Zehn Haupt- und zwei Zusatzanforderungen muss der Milchproduzent erfüllen, damit seine Milch letztlich das Logo als Aufkleber erhält. Umgekehrt erhält der Milchproduzent dafür einen Zuschlag von drei Rappen (für Molkereimilch im A-Segment). Ziel des neuen Programms ist es, das hohe Niveau der Schweizer Milchwirtschaft in Sachen Tierwohl, Fütterung, Nähe und Gesundheit zu standardisieren und anzuheben.

*Alle Informationen zu «swissmilk green» auf:
www.swissmilk.ch/green*

Zäme Znüni ässe

Spielen drinnen und draussen, zeichnen, Neues lernen: Kinder verbrauchen im Kindergarten und in der Schule eine Menge Energie. Damit sie bis zur letzten Lektion vor der Mittagspause voll mitmachen können, brauchen sie zwischendurch eine Pause und ein gesundes Znüni.



Saisobst und -gemüse

1. Basis

Was in die Znünibox kommt, hängt vom Frühstück ab. Kinder, die gerne frühstücken, benötigen nur einen kleinen Snack für die Znünipause, zum Beispiel etwas Obst oder Gemüse. Dazu ein ungesüßtes Getränk.



Wasser, ungesüßter Tee

Vollkorn- oder Knäckebröt, Vollkorncracker



2. Extras

Kinder, die morgens nur wenig essen oder lediglich ein Glas Milch trinken, brauchen ein reichhaltigeres Znüni. Das Gleiche gilt, wenn Turnen oder Waldunterricht auf dem Stundenplan steht. Die Obst- oder Gemüseportion kann wahlweise ergänzt werden mit den folgenden Optionen.



Milch und Milchprodukte



Trockenfleisch, Schinken, Eier

Dein eigenes Knäckebröt backen mit unserem Rezept auf Seite 28

Nüsse



Znüniboxen

3. Zubehör

Um Abfall zu vermeiden, verwendet man ökologisch sinnvolle, abwaschbare Znüniboxen, Behältnisse und Trinkflaschen.



Trinkflaschen

Znünisäckli, Brotpapier, Löffeli



Unser Frühstücksposter findest du unter www.swissmilk.ch/poster

5 gesunde Schulzünis

Das Znüni ergänzt das Frühstück und sorgt dafür, dass dein Kind im Kindergarten oder in der Schule rundum gut versorgt ist. Es sollte jedoch auch nicht zu üppig ausfallen, damit sich bis zum Zmittag wieder der Hunger einstellt. Die abgebildeten Mengen sind daher lediglich Richtwerte, die du an die Essgewohnheiten und den Appetit deines Kindes anpassen kannst.

Montag



Früchte- und Gemüsewürfel

Dienstag



Vollkorncracker, Käse und Gurkenstängel

Mittwoch



Milch und ein Apfel

Donnerstag



Fenchel und Nüsse

Freitag



Apfel und Trockenfleisch



Knäckebrot mit Kräuterquark

Für 32 Stück
Backpapier

Knäckebrot:

250 g Ruchmehl
½ TL Salz
2 TL Zucker
50 g Butter, kalt, in Stücken
25 g Leinsamen
25 g Rapssamen
25 g Kürbiskerne
25 g Sonnenblumenkerne
1 dl Milch
wenig Eiweiss, zum Bestreichen

Kräuterquark:

250 g Quark
1–2 Handvoll Kräuter, z.B. Petersilie
oder Schnittlauch, gehackt
Salz, Pfeffer

- 1 Knäckebrot: Mehl, Salz und Zucker mischen. Butter beifügen, mit den Händen fein krümelig zerreiben. ⅔ der Samen und Kerne mit der Milch beifügen, zu einem Teig zusammenfügen.
- 2 Kräuterquark: Alle Zutaten verrühren, bis zum Servieren kühl stellen.
- 3 Teig zwischen 2 Backpapieren möglichst dünn (ofenblechgross) auswallen, auf den Blechrücken ziehen. Teigoberfläche mit Eiweiss bestreichen, restliche Kerne und Samen daraufgeben, gut andrücken.
- 4 Backofen auf 180°C Heissluft/Umluft vorheizen (Ober-/Unterhitze 200°C).
- 5 Knäckebrot in der Mitte des vorgeheizten Ofens 15–20 Minuten backen. Herausnehmen, in beliebig grosse Stücke schneiden und im leicht geöffneten, ausgeschalteten Ofen 20–30 Minuten trocknen lassen. Mit Kräuterquark servieren.

Tipp: Knäckebrot lässt sich trocken für 3–4 Wochen aufbewahren.



Auf dem Tisch in
50 Minuten



Aktivzeit
25 Minuten

Die Welt der Milch

Was ist am Wort «Magermilchjoghurt» so speziell, was am Vornamen Bella?
Die Antworten – und noch viel mehr – auf unserem kurzen Rundgang
durch die Welt der Milch.

Hallo, ich bin Bella!

Heisst du Bella? Heisst du Max? Wenn ja, dann gibt es noch ganz viele, die so heissen wie du. Nicht nur Menschen, sondern auch Kälber. Bella war 2018 der beliebteste Name für Kuhkälber in der Schweiz, gefolgt von Fiona, Nora, Sina, Bianca, Tina, Belinda und Nina. Bei den Stierkälbern ist Max die Nummer 1 vor Leo, Nero, Moritz, Bruno, Reto, Remo und Felix. Dass man den jungen Rindern Namen gibt, mag niedlich erscheinen, hat aber einen ernsthaften Hintergrund. Es erhöht die Bindung des Menschen (also des Bauern) zum Tier. Wenn er ein Tier Bella nennt, ist es ihm näher, als wenn das Tier zum Beispiel «Nummer 5» heissen würde. Deshalb ist eine der Anforderungen fürs Label «swissmilk green» (mehr dazu auf Seite 25) auch: Jedes Kalb hat ab Geburt einen Namen, der auch offiziell eingetragen werden muss. In dem Sinn: Ciao Bella!



#MilkTeaHair

Überraschung, die Trendfarbe heisst «Milk Tea», Milchtee für die Haare also. Für Europäer ist der Style gar nicht sooo speziell. Aus hellbraunen und dunkelblonden Strähnen entsteht ein ausgeglichener Mix mit dem Farbton von Tee mit Milch. Der Hashtag dazu: #MilkTeaHair

Magermilchjoghurt

Schau dir mal das Wort «Magermilchjoghurt» genau an. Was fällt dir auf? Sämtliche Vokale kommen genau einmal drin vor – und zwar in der richtigen Reihenfolge des Alphabets. Zuerst das a, dann das e, das i und das o, zuletzt das u. Damit lässt sich im Deutschunterricht gut angeben.

Tour de Hofladen

Ein Land, Hunderte Hofläden. Ein Einkauf auf dem Bauernhof lässt sich perfekt mit einem Familienausflug verbinden. Zumal es bei den Bauernfamilien natürlich auch zahlreiche Tiere zu bestaunen gilt. Wir stellen auf der Schweizer Karte zehn Hofläden vor, die auch auf der Website www.swissmilk.ch/vom-milchbuur vertreten sind.



Familien Broquet-Leuenerberger (Movelier JU)

Hier sind wir gerade noch knapp in der Schweiz. Drei Kilometer weiter, schon beginnt Frankreich. Die Spezialität hier an der Route de France: das Holzofenbrot.

Jordihof (Ochlenberg BE)

Inmitten der Buchsberge – benannt nach dem Ort Herzogenbuchsee – organisieren die Jordis gerne Kindaktivitäten und sorgen Ende Jahr für einen herrlichen Weihnachtsweg. Die Spezialitäten im Laden: Milch und Süssmost.

Domaine de Bois-Bougy (Nyon VD)

Wer den Genfersee mag und einen Wochenendausflug unternehmen will – bei der Familie Baumgartner kann man auch übernachten. Im Hofladen hat es unter anderem (natürlich) Schweizer Tomme-Käse.

Gründelematt (Wegenstetten AG)

Hol das Lasso raus, im Fricktal sorgt dieser Hof für ein Stück Ranch-Atmosphäre. Nicht nur wegen der stilechten Cowboyhüten der Familie Schreiber. Hofspezialität ist Ranch Beef mit Bioqualität.

Berghof (Rohr bei Olten SO)

Sie sprechen selbst vom «etwas anderen Bauernhof», auf dem sie Kindergeburtstage durchführen oder einen Kuhführerschein (witzige Bauernhofspiele) anbieten. Der Renner im Hofladen: die Biomilch.

Familie Allemann (Lenk BE)

Hinter dem Wintersportort Lenk im Simmental liegt der Hof der Allemanns. Ihr Hobelkäse ist berühmt und prämiert (z.B. an der Olma 2018). Im Sommer führen Allemanns während des Alpbetriebs gar ein Bergrestaurant.

Hofkäserei Im Basi (Dietikon ZH)

Nein, es ist nicht so, dass alle Bauern weit entfernt von Städten wohnen. Anita Triaca und Fabian Brandenberger haben ihren Hof mitten in der Zürcher Agglo. Feiner, frischer Käse ist garantiert.

Iten Letzi (Zug)

Am Stadtrand von Zug hat die Familie Iten ihren Hofladen. Mit Automaten für frische Milch und einer Auswahl weiterer Produkte (24 Stunden zugänglich). Sowie – natürlich – mit Zuger Kirschen, wenn Saison ist.

Klosterhof (Seedorf UR)

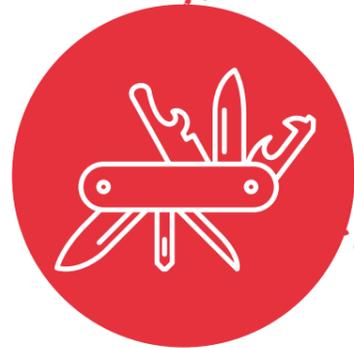
Der Name ist Programm: Seedorf liegt am Ufer des Urnersees. Christian und Erika haben einen schönen Hofladen, in dem es als Spezialität auch Alpenrosen-Handcreme zu kaufen gibt.

Renzo Blumenthal (Vella GR)

Der Hofladen des Mister Schweiz 2005 im Val Lumnezia. Die Kids freuen sich über die Tiere, der Papi über Würste und Renzos Biobier – und das Mami über den Gastgeber selbst.

Tour de Suisse – Winter-Edition

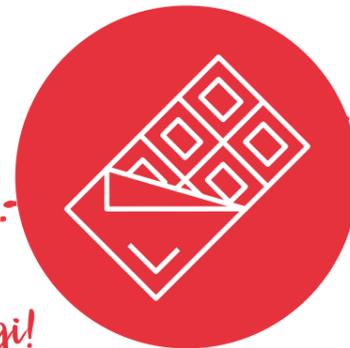
Oh nein – wieder einmal einer dieser Tage? Macht nichts! Schlechtes Wetter ist genau richtig für unsere Tour de Suisse Winter-Edition! Es gibt in den verschiedenen Ecken der Schweiz nämlich allerlei zu entdecken. Wir haben das Programm für graue Wintertage zusammengestellt.



Tipp 1: Mmmh – Schoggi!

Woran denkt jeder als Erstes, wenn er an die Schweiz denkt? Klar! Schokolade! Wir wollen uns darum anschauen, wie und wo die weltberühmte Schweizer Schoggi entsteht. Zum Beispiel bei Lindt & Sprüngli in Kilchberg ZH. Hier wird jeder Besucher in der Chocolateria selbst zum Maître Chocolatier. Klar, muss man da auch degustieren und testen. Nicht nur bei Lindt & Sprüngli kann man in die Schoggi-Töpfe schauen. Verschiedene andere Fabriken bieten Besichtigungen an.

www.lindt.ch



Tipp 2: Das Ding für alle Fälle

Es ist weltweit im Einsatz, und das seit vielen, vielen Jahren – das Schweizer Sackmesser. Bekannt und beliebt ist das Messer wegen seiner Vielseitigkeit: Es bietet eine Klinge oder ein Werkzeug für jede Lebenssituation. Okay, fast jede. Beim Hersteller Victorinox kann man zuschauen, wie die verschiedenen Klingen geschmiedet und zum berühmten Messer zusammengesetzt werden. Zu sehen gibt es Feuer, Wasser, Handarbeit, aber auch modernste Lasertechnik.

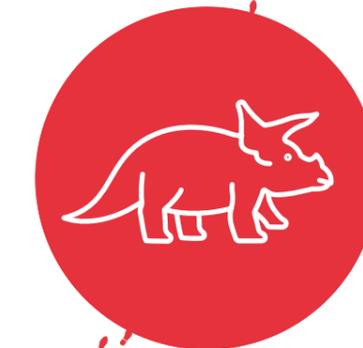
www.swissknifevalley.ch



Tipp 3: Nicht nur für Dreikäsehochs

Die Schweiz ist nicht nur das Schoggi-Land. Berühmt sind wir auch für unseren Käse. Doch wie entsteht der denn überhaupt? Wie wird aus der flüssigen Milch ein Käseleib? Im Maison de Gruyère kann man diesen Prozess mit allen Sinnen erleben. In der Schaukäserei in Pringy-Gruyères gibt es was zu hören, zu sehen – und natürlich was zum Probieren! Nicht nur im Kanton Freiburg, auch in anderen Regionen der Schweiz gibt es solche Schaukäsereien, bei denen man beim «Chäsen» zuschauen oder gar mitanpacken kann.

www.lamaisondugruyere.ch



Tipp 4: Reise in die Urzeit

Lange bevor die Menschen in der heutigen Schweiz wohnten, waren ganz andere Wesen hier zu Hause. In den Sauriermuseen in Aathal ZH und in Frick AG können Skelette, Modelle und Bilder von den eindrücklichen Tieren bestaunt werden. In Frick wird gar ein vollständiges Skelett eines Plateosaurus gezeigt, das in der Region gefunden wurde! Ob in Frick oder Aathal: Eines ist garantiert – hier staunen nicht nur Kinder.

www.sauriermuseum.ch



Tipp 6: Was die Schweiz bewegt

Immer einen Besuch wert ist das Verkehrshaus in Luzern. Ein einzelner Tag reicht wohl eh nicht, um alle Angebote und Ausstellungen voll auszukosten. In verschiedenen Themenwelten wird die Geschichte der Schweizer Luftfahrt erzählt oder die Entwicklung des Verkehrs in der Schweiz erklärt. Dank Simulatoren kann man erleben, wie der Bau des Gotthard-Tunnels vor sich ging oder was ein Pilot während des Flugs so sieht.

www.verkehrshaus.ch

Tipp 5: Ins Herz der Schweiz

In der Schweiz bestimmen die Bürger mit. Doch wie funktioniert diese direkte Demokratie und was ist am Schweizer System so speziell, dass es weltweit immer wieder diskutiert wird? Einmal im Monat gibt es im Bundeshaus eine spezielle Kinderführung. Wer schon immer wissen wollte, was Politiker den ganzen Tag lang machen, ist hier richtig. Kinder gewinnen auf der Führung erste Einblicke in die Politik und können all ihre Fragen stellen.

www.parlament.ch



Finns Mailänderli retten Weihnachten

Finn trifft auf dem Nachhauseweg von der Schule Julie. Finn mag Julie sehr. Darum erschrickt er, als er feststellt, dass sie traurig ist. Aber er weiss, wie er sie aufmuntert.



Guetli-Saison: www.swissmilk.ch

100 g Butter enthalten:

100 % natürlichen Genuss

0 % künstliche Geschmacksverstärker

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.

Schweizer Milch und
Milchprodukte. Echt stark.

swissmilk