N° 1 | 2020

swissmilk

Family

Wettbewerb
Gewinn Ferien
im Hotel Belvedere
in Locarno

Diesmal mit ihren Kindern
Sarina Arnold wird wieder zum «Buttermeitli»

Ostern kann kommen
Comedian Charles Nguela hilft beim Eierfärben

Schweiz. Natürlich.

Es riecht nach Frühling

Noch 14 Tage bis Ostern, noch 14 Wochen bis Juli. Das Jahr geht voran. Manchmal beängstigend schnell. Aber ehrlich: Ende Winter freut es mich jeweils, dass der Frühling kommt. Okay, das mit dem Heuschnupfen müsste nicht unbedingt sein. Aber das stehe ich durch.

Der Frühling prägt dieses Magazin. Wir dekorieren Ostereier, machen ein feines Ostergebäck, interviewen eines der bekanntesten Schweizer Models und kochen – saisonal und regional. Denn das geht immer. Ja, es ist Frühling. Time for a change und Zeit für viel Lebenslust. Für Mama, Papa, Kinder – für die ganze Familie.

Viel Spass bei der Lektüre und beim Nachkochen der Rezepte!

R. Rickenbach

Thomas Rickenbach
Redaktionsleiter Swissmilk

8

Einmal «Buttermeitli», immer «Buttermeitli»
Sarina Arnold wurde einst am Zoll gefragt, ob sie nicht noch etwas Butter zu verzollen habe. So bekannt war sie als Gesicht der Schweizer Butter. Nach über zehn Jahren ist sie als «Buttermeitli» zurück, unterstützt von Tochter Felice und Sohn Lean.

Impressum | Herausgeber: Swissmilk, Schweizer Milchproduzenten SMP, Weststrasse 10, 3000 Bern 6 | family@swissmilk.ch | Redaktionsleitung: Thomas Rickenbach, Swissmilk | Fotos Reportagen: Per Kasch (Interview Sarina Arnold), Joseph Khakshouri (weitere Geschichten) | 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

16

Wir haben es erfunden
Das Müesli (oder für den hochdeutschen Leser: Müsli). Aber Cerealie ist nicht gleich Cerealie. Je nach Mischung sind Zucker, Fette oder Zusatzstoffe drin. Wir sagen, worauf du achten musst, und präsentieren feinste Müesli- und Granolarezepte.

22

Ferien mit Kuhglocken
Wobei: Ferien sind es eigentlich nicht, dafür hat Lea viel zu viel zu tun. Wir haben die 14-Jährige aus Obwalden bei ihrem Landdienst im Berner Oberland begleitet. Das heisst: Ganz viel Natur, und ab und zu eine Kuh, die Lea melken müsste.

34

Selber machen ist immer gut
Was glaubst du, was Joe und sein Bruder Kurt besonders gerne mögen? Genau, JogKURT und JOEghurt. Aber daheim hat es nur noch ein Becherli, zu wenig zum Teilen. Wie die beiden gemeinsam Joghurt machen, erfährst du in unserer Foto-Story.

Saisonal geht immer

Wow, was für ein Anforderungsprofil. Sie sind einfach zuzubereiten, schnell auf dem Tisch, vegi, passen in die Saison, sind in unserem Online-Kochbuch beliebt – und: sie werden sogar von Kindern gemocht. Trotz Gemüse.

Wir präsentieren sechs beliebte Vegi-Rezepte für den ganzen Frühling. Die Rezepte auf dieser Doppelseite haben beim Erscheinen dieses Swissmilk Family Magazins Ende März Saison. Die Rezepte auf der nächsten Doppelseite sind später im Frühling – etwa Ende April oder Anfang Mai – passend. Wobei der genaue Saisonbeginn bei Spargeln jeweils kaum vorhersehbar ist.

Also: In einem Monat wieder zum Heft und Kochlöffel greifen. Denn es gilt: Saisonal geht immer.
Mit **www.swissmilk.ch/rezepte**

Hirsotto mit Mangold und Raclettekäse

Regional und saisonal ab sofort
Für 4 Personen

1 Zwiebel, gehackt
1 Knoblauchzehe, gepresst
30 g Butter
500 g Mangold, in Streifen geschnitten
Salz
100 g Hirse
60 g getrocknete Aprikosen, in Streifen geschnitten
1 l Gemüsebouillon
1 dl Rahm
200 g Raclettekäse, in Streifen geschnitten
Pfeffer aus der Mühle

1 Zwiebeln und Knoblauch in der Butter glasig dünsten, Mangold dazugeben, salzen und geschlossen bei mittlerer Hitze 3 – 4 Minuten dünsten. Hirse und Aprikosen unterrühren, mit so viel Bouillon auffüllen, dass alle Zutaten knapp mit Flüssigkeit bedeckt sind.

2 Offen bei mittlerer Hitze 20 – 25 Minuten kochen, bis die Hirse weich ist. Dabei immer wieder umrühren und etwas heisse Brühe dazugiessen, sobald sie von der Hirse aufgesogen ist.

3 Hirsotto vom Herd nehmen, Rahm unterrühren, Raclette unterheben und mit Pfeffer gewürzt sofort servieren.

Tipp: Mit Baumnusskernen erhält das Hirsotto eine wunderbar herbe Note.

Auf dem Tisch in 40 Minuten | **Aktivzeit 40 Minuten**

Cannelloni mit Spinat

Regional und saisonal ab sofort
Für 4 Personen

1 Gratinform von 35×23 cm
Butter für die Form

Füllung:
400 g Spinat frisch, oder 300 g TK-Spinat
1 Zwiebel, fein gehackt
1 Knoblauchzehe, gepresst
Butter zum Dämpfen
½ TL Salz
Pfeffer aus der Mühle
150 g Ricotta
1 Ei, verquirlt

Sauce:
1 EL Maisstärke
4 dl Milch
1 TL Gemüsebouillonpaste
Pfeffer aus der Mühle, Muskatnuss
12 – 16 ungekochte Cannelloni, z.B. Barilla
30 g Sbrinz AOP, gerieben
30 g Gruyère AOP, gerieben

1 Füllung: Spinat in eine grosse Pfanne geben, erhitzen, zusammenfallen lassen. In ein Sieb geben, abtropfen lassen, ausdrücken. Spinat hacken.

2 Zwiebel und Knoblauch in Butter andämpfen. Spinat dazugeben, mitdämpfen, würzen. Leicht auskühlen lassen. Ricotta und Ei daruntermischen, abschmecken.

3 Sauce: Maisstärke in wenig Milch auflösen, mit restlicher Milch und Bouillon unter Rühren aufkochen, würzen. Die Hälfte der Sauce in die ausgebutterte Form geben. Füllung mit einem Teelöffel in den Cannelloni verteilen, einlagig in die Form legen. Restliche Sauce darübergeben, Sbrinz und Gruyère darauf verteilen.

4 In der Mitte des auf 180 °C vorgeheizten Ofens 35 – 40 Minuten überbacken.

Auf dem Tisch in 1h 15 Minuten | **Aktivzeit 40 Minuten**

Nudeln mit Krautstiel-Rahmsauce

Regional und saisonal ab sofort
Für 4 Personen

400 g Teigwaren, z.B. Nudeln

Krautstielsauce:
1 Zwiebel, fein gehackt
Butter zum Dämpfen
500 g Krautstiele, gerüstet, Blätter und Stiele in feine Streifen geschnitten
2 dl Gemüsebouillon
3 dl Saucenhalbrahm
wenig abgeriebene Zitronenschale und einige Tropfen Saft
Salz
Pfeffer aus der Mühle
Sbrinz AOP, gerieben, zum Bestreuen
Zitronenzesten zum Garnieren

1 Nudeln in siedendem Salzwasser al dente kochen.

2 Sauce: Zwiebel in der Butter andämpfen. Krautstiele mitdämpfen, mit der Bouillon ablöschen und weich kochen. Saucenhalbrahm beifügen, sämig einkochen. Zitronenschale und -saft beifügen, würzen.

3 Nudeln abgiessen, mit der Sauce in Schalen verteilen, mit Käse bestreuen, garnieren.

Auf dem Tisch in 30 Minuten | **Aktivzeit 30 Minuten**

Kartoffelgratin mit Gemüse

Regional und saisonal ab April
Für 4 Personen

1 Gratinform von ca. 2,5 l Inhalt
Butter für die Form

1 kg kleine Kartoffeln, fein gehobelt
150 g Rüebli, fein gehobelt
150 g Kohlrabi, fein gehobelt

Guss:
2 dl Saucenhalbrahm
6 dl Milch
5 TL Maisstärke
½ Bund Petersilie, fein gehackt
½ Zitrone, abgeriebene Schale
Salz
Pfeffer aus der Mühle
2 EL Gruyère AOP, gerieben

1 Kartoffeln, Rüebli und Kohlrabi in der ausgebutterten Form verteilen.

2 Guss: Alle Zutaten bis und mit Pfeffer verrühren, darübergiessen. Käse darüberstreuen. In der Mitte des auf 220 °C vorgeheizten Ofens 25–35 Minuten backen.

Auf dem Tisch in 45 Minuten | **Aktivzeit 20 Minuten**

Cremiges Spargelrisotto

Regional und saisonal ab ca. Mitte April (je nach Beginn der Spargelzeit)
Für 4 Personen

½ Zwiebel, gehackt
1 Knoblauchzehe, gehackt
1 EL Butter
300 g Risottoreis, z.B. Arborio, Vialone oder S. Andrea
9 dl Wasser
250 g Spargeln, grün oder weiss
2 EL Butter
2 dl Rahm
100 g Sbrinz AOP, gerieben
Salz
Pfeffer aus der Mühle

1 Zwiebeln und Knoblauch mit der Butter andünsten. Reis dazugeben, mitdünsten.

2 Mit 1 dl Wasser ablöschen, mit 8 dl Wasser auffüllen und 15–30 Minuten köcheln lassen (je nach Reis). Zwischendurch rühren. Bei Bedarf noch ein wenig Flüssigkeit dazugeben.

3 Spargeln rüsten, Spitzen wegschneiden (ca. 4 cm), Rest in dünne Scheiben schneiden. Scheiben und Spitzen in Butter knackig andünsten.

4 Wenn das Risotto al dente ist, werden die Spargeln unter das Risotto gemischt. Mit Rahm und Sbrinz verfeinern. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Auf dem Tisch in 35 Minuten | **Aktivzeit 35 Minuten**

Gemüse-Blechkuchen

Regional und saisonal ab Mai
Für 4 Personen

1 Kuchenblech von 26–28 cm Durchmesser
Butter für das Blech

Teig:
125 g Weissmehl
125 g Vollkornmehl
½ TL Salz
100 g Butter, kalt, in Stücken
7,5 cl Wasser, kalt

Belag:
500 g gemischtes Gemüse, z.B. Zucchini, frische oder TK-Erbsli, Fenchel, Cherrytomaten

Guss:
150 g Quark
2 Eier
1 dl Milch
50 g geriebener Gruyère AOP
½ EL Maisstärke
Salz
Pfeffer aus der Mühle

1 Teig: Mehl und Salz mischen. Butter beifügen, zu einer krümeligen Masse verreiben, eine Mulde formen. Wasser hineingiessen. Rasch zu einem Teig zusammenfügen, nicht kneten, in Folie gewickelt 30 Minuten kühl stellen.

2 Belag: Zucchini halbieren, in Scheiben schneiden. Frische Erbsli blanchieren, kalt abspülen, gut abtropfen lassen. Oder: TK-Erbsli heiss abspülen, abtropfen lassen. Fenchel klein würfeln. Cherrytomaten halbieren.

3 Guss: Alle Zutaten gut verrühren, würzen.

4 Den Teig rund auswallen, vorbereitetes Blech damit auslegen, Teigboden mit einer Gabel einstechen. ½ Guss daraufgeben, Gemüse darauf verteilen, restlichen Guss darübergiessen.

5 Wähe in der unteren Hälfte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens 30–35 Minuten backen. Herausnehmen, in Stücke schneiden.

Auf dem Tisch in 1h 30 Minuten | **Aktivzeit 1 Stunde**

Das «Buttermeitli» ist zurück

Und es bringt seine Kinder mit. Sarina Arnold wirbt wieder für Schweizer Butter. Im Interview erzählt sie, wie sie am liebsten bäckt und wie sie (Model-) Job und Familie unter einen Hut kriegt.

Darf ich «Buttermeitli» zu dir sagen?
Du darfst, ich finde diesen Titel super! Es stört mich wirklich nicht, ich verwende Butter nach wie vor täglich. Das Einzige ist, dass ich kein Meitli mehr bin. Sondern eine Frau.

Der Name wurde dir vor über zehn Jahren verliehen, als du Werbung für Schweizer Butter machtest. Nun übernimmst du die Rolle von damals wieder – neu gemeinsam mit deinen Kindern. Was hat sich in der Zwischenzeit getan?
Das, was du gerade angesprochen hast: Kurz nachdem ich meine Zeit als «Buttermeitli» abschloss, habe ich geheiratet, unsere Tochter Felice ist zur Welt gekommen. Einige Jahre später folgte unser Sohn Lean. Ich bin reifer geworden, wie wir es mit den Jahren alle werden.

Wie ist das, mit zehn Jahren Abstand wieder den gleichen Job zu machen?
Es ist schön, ich erlebte es schon damals nur positiv. Deshalb macht es mir auch nichts, wenn mir noch viele «Buttermeitli» sagen. Eine kleine Geschichte dazu: Ich fuhr einst mit dem Auto Richtung München. An der Grenze fragte mich der Beamte, ob ich etwas zu verzollen hätte. Ich verneinte. Er fragte: «Wirklich? Auch keine Butter?» Schon interessant, wie das den Leuten geblieben ist.

Ein Model kann theoretisch für alles Mögliche werben. Wie wichtig ist es dir, dass du hinter dem Produkt stehen kannst?
Im Fall der Butter: Ich habe schon als Kind daheim in der Küche mitgeholfen. Kochen und Backen hat mich früh interessiert. Butter habe ich sogar pur gerne, ich verwende meist mehr als in Rezepten angegeben. Mein Mann fragt mich ab und zu scherzhaft: «Wie viel Butter schmierst du eigentlich wieder aufs Brot?» (lacht).

«Butter habe ich sogar pur gerne.»

Sarina Arnold

Du backst immer noch gerne. Was machst du am liebsten?
Kuchen, besonders Apfelkuchen. An Weihnachten sind es gerne Guetzli, zum Beispiel Mailänderli. Aber ich probiere auch immer wieder neue Sachen aus.

Dein Gesicht ist ab und zu in Magazinen oder in der Werbung zu sehen. Wie reagieren deine Kinder, wenn sie dem Mami plötzlich so begegnen?
Meine Tochter ist schon ein bisschen stolz auf mich, wenn sie das sieht. Der Kleine wird erst 4-jährig. Er plaudert noch nicht so viel. Aber er sagt dann schon manchmal «Mami, Mami», wenn er mich erkennt.

Du bist immer noch viel als Model unterwegs. Kurz vor diesem Gespräch hattest du gerade ein Engagement auf Teneriffa. Viele Mütter in deinem Alter kennen den täglichen Kampf, alles unter einen Hut zu bringen – Familie, Karriere, Hobbys, Freunde. Wie gelingt das?
Als mein Mann mich geheiratet hat, wusste er, dass ich ein Model bin und bleiben will, auch wenn wir Kinder haben. Ich liebe meinen Job. Ich liebe aber auch meine Familie. Ich habe einen Super-Mann, der am Wochenende oder am Abend übernimmt, wenn ich dann arbeite. Aber er arbeitet 100 Prozent. Glücklicherweise haben wir auch eine gute Nanny.

Aber es gibt auch bei euch schwierige Tage.
Typischerweise kommt ab und zu alles zusammen. Ein Kind ist krank. Oder sogar beide. Die Eltern haben eine stressige Zeit im Job, sind selbst etwas angeschlagen. Das gibt es auch bei uns.

Was ist ein typischer Familientag bei euch?
Die Zeit miteinander ist uns sehr wichtig, gerade weil ich viel unterwegs bin. Die geniessen wir umso mehr. Wir können gut einfach mal einen Tag nur daheim sein und zusammen etwas spielen. Langsam beginnen wir auch alle zusammen zu kochen.

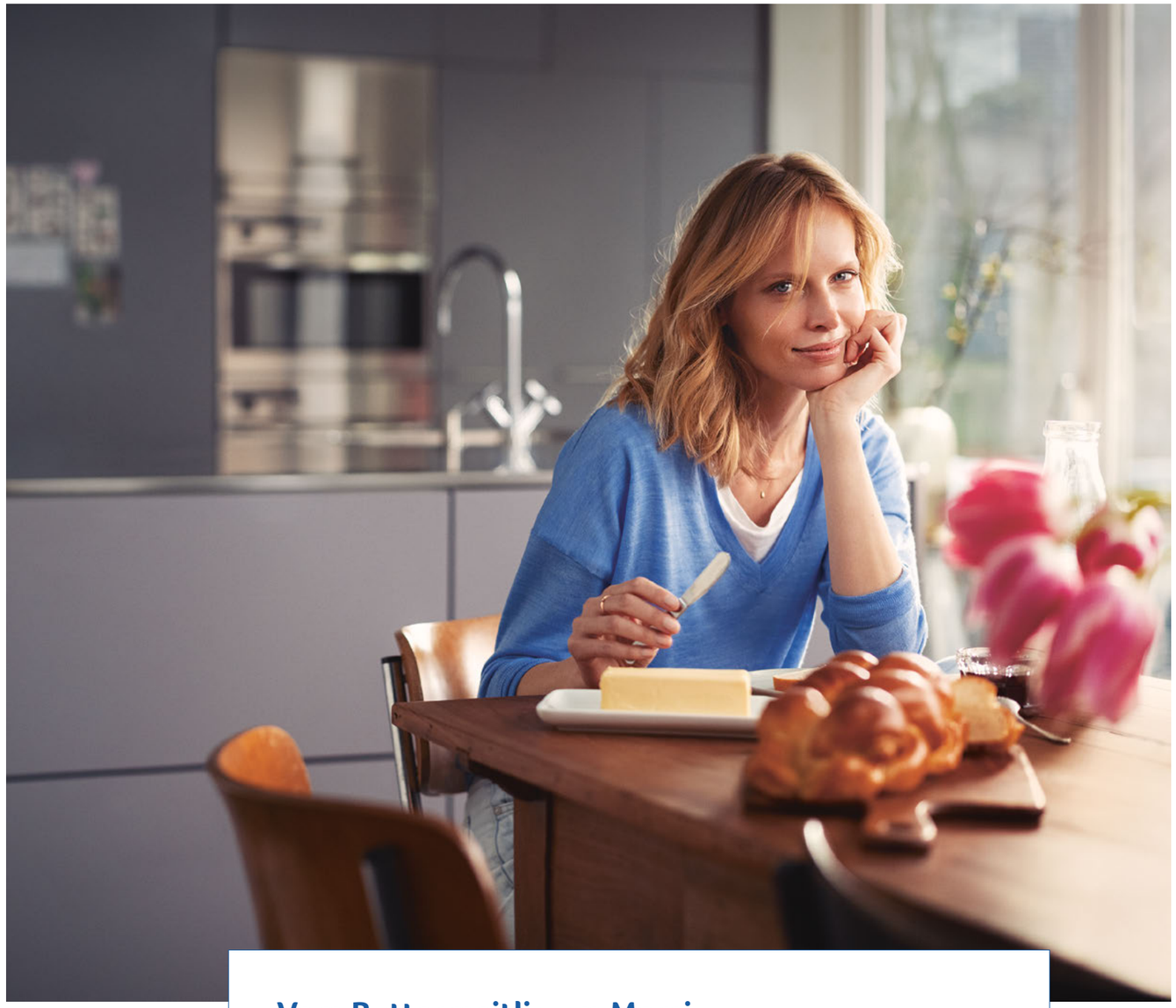
Felice ist mittlerweile nur noch vier Jahre jünger, also du am Anfang deiner Karriere warst.
Ich musste früh erwachsen werden, Dinge alleine regeln. 16-jährig bin ich zu Hause ausgezogen. Die typische Teenie-Zeit, die für meine Tochter bald beginnt, ging für mich schnell vorbei. Es war mir wichtig, dass ich trotzdem mit beiden Beinen auf dem Boden bleiben konnte – gerade in einem Beruf mit viel Glamour, wo man ab und zu aber auch sehr «tough» sein muss.

Auf dem Boden bleiben. Glaubst du, es ist dir gelungen?
Wenn ich auf Familie und Freunde höre – oder auf Schulkollegen, die man vielleicht nur alle paar Jahre mal trifft: Sie sagen alle, das habe geklappt, ja. Aber der Beruf verändert dich trotzdem: Ich bin sicher nicht mehr exakt so, wie ich es als Jugendliche im wohlbehüteten Kanton Uri war. Der Horizont ist grösser, ich bin weltoffener geworden.

Du setzt dich für Kinder mit Gesichtsspalte in Kirgistan ein.
Der Stiftungsrat von «Zuversicht für Kinder» sprach mich einst für dieses Engagement an. Meine Tochter kam ja ebenfalls mit einer Lippen-Kiefer-Gaumen-Spalte zur Welt und wurde früh operiert. Ich fand, dieses Engagement passe zu mir. Vielleicht hat mir meine Tochter irgendwie den Weg gezeigt, wie ich mich für etwas Gutes einsetzen kann. Damit man diesen Kindern helfen kann und damit die Öffentlichkeit auf dieses Thema aufmerksam wird.

Wie kann man denn diesen Kindern helfen?
Durch Spenden. Mit umgerechnet 50 Franken kann in Kirgistan eine Operation durchgeführt werden, welche die Lippen-Kiefer-Gaumen-Spalte behebt.

Du warst Buttermeitli, jetzt wirbst du als Mami für Butter. Sehen wir dich eines Tages als Buttergrosi wieder?
(lacht) Keine Ahnung. Früher war ich eine Planerin. Heute lebe ich den Moment. Ich will sicher weiterhin modeln, wenn ich kann. Gerne möchte ich weiterhin Schmuck designen, mich für die Stiftung einsetzen. Und: Meinen Kindern will ich ein gutes Mami sein und meinem Mann eine gute Ehefrau.



Vom Buttermeitli zum Mami

Sarina Arnold (39) wuchs im urnerischen Attinghausen auf. Mit 16 Jahren wurde sie von ihrer Mutter beim Swiss Elite Model Look angemeldet. Sie gewann diesen und legte damit den Grundstein für ihre internationale Model-Karriere. Anfang der 2000er-Jahre wurde sie als Werbegesicht für Schweizer Butter verpflichtet. Die naturnahen Werbespots waren auch aufgrund von Arnolds sympathischem «Ürner» Dialekt beliebt und verliehen ihr selbst den Übernamen «Buttermeitli», der sie bis heute begleitet. Nach mehr als zehn Jahren Unterbruch feiert Sarina Arnold diesen Frühling ihr Comeback in der Butterwerbung, jetzt begleitet von Tochter Felice und Sohn Lean, die im April 12 und 4 Jahre alt werden. Unter dem Label «Jewels For You» designt und vertreibt sie ihre eigenen Schmuckkollektionen. Sarina Arnold wohnt mit Ehemann Raphael Fischer und den Kindern in der Nähe von Zürich. Sie ist weiterhin als Model unterwegs und regelmässig in namhaften Zeitschriften zu sehen.

So kochen unsere Landfrauen

Sie wissen, wo die Zutaten herkommen. Sie wissen, wie man sie am besten verwertet. Swissmilk Family präsentiert in Zusammenarbeit mit dem Schweizerischen Bäuerinnen- und Landfrauenverband perfekte Rezepte für die Familie.

Im Schweizer Fernsehen ist die Landfrauenküche ein sicherer Quotenbringer. Schon seit Jahren kochen die Landfrauen auch im Internet: Der SBLV (Schweizerischer Bäuerinnen- und Landfrauenverband) sammelt Rezepte seiner Bäuerinnen. Seit Anfang Jahr integriert Swissmilk nun die besten Rezepte ins grösste Online-Kochbuch der Schweiz auf www.swissmilk.ch: neu fotografiert und mit dem Bild der jeweiligen Landfrau, die das Rezept empfiehlt. Die Rezepte umfassen Süsses bis Salziges, Vorspeisen, Hauptgänge, Desserts und Gebäck. Wir präsentieren hier eine Auswahl an saisonalen, familientauglichen Kreationen, die sich bestens zum Nachkochen eignen. Mehr zu den Landfrauen unter: www.landfrauen.ch

WEITERE LANDFRAUEN-REZEPTE FINDEST DU UNTER WWW.SWISSMILK.CH/REZEPTE

SBLV
LBPF
USDCR
UPG

Schnelle Kernenguetzli

Zutaten

250 g Sonnenblumenkerne
125 g Mandelstifte
80 g Zucker
1 Ei, verquirlt

für 50 Stück

Zubereitung

1. Ofen auf 170 °C Ober-/Unterhitze vorheizen (Heissluft/Umluft 150 °C).
2. Alle Zutaten gut mischen. Mit einem Kaffeelöffel kleine Häufchen auf das mit Backpapier belegte Blech geben.
3. In der Mitte des vorgeheizten Ofens 15–20 Minuten backen.

Erika Bütler
(Steinhausen ZG)

Sandra Baudet
(Céligny GE)

Krautstielsuppe, 4 Pers.

Zutaten

wenig Butter
1 Zwiebel, fein gehackt
250 g Krautstiele, inklusive Blätter in 2 cm dicke Streifen geschnitten
120 g Erbsen, frisch oder tiefgekühlt
1 l Gemüsebouillon
1,5 dl Rahm
Salz
Pfeffer

Zubereitung

1. Butter erhitzen, Zwiebel andünsten, Krautstiele und Erbsen beigeben und mitdünsten.
2. Mit Bouillon ablöschen, aufkochen. Hitze reduzieren und 20 Minuten köcheln, pürieren.
3. Rahm beifügen, abschmecken.

Polentagratin, 4 Pers.

Zutaten

1 l Milchwasser (halb Wasser, halb Milch)
1 TL Salz
200 g Maisgriess, z.B. Bramata
Bratbutter oder Bratcrème
300 g Hackfleisch
1 Zwiebel, gehackt
50 g Speckwürfeli
1,5 dl Bouillon
Salz, Pfeffer
300 g Rockettekäse, in Scheiben
50 g Speckwürfeli
1–2 EL Peterli, gehackt

Zubereitung

1. Polenta: Milchwasser aufkochen, würzen. Pfanne vom Herd ziehen. Maisgriess unter Rühren einrieseln lassen, unter häufigem Rühren 20–30 Minuten köcheln. Die Hälfte davon in der Gratinform ausstreichen.
2. Hackfleischsauce: Bratbutter oder Bratcrème in einer Bratpfanne erhitzen, Fleisch darin anbraten, Zwiebel und Speckwürfeli beigeben, mitbraten. Mit Bouillon ablöschen, 5 Minuten köcheln. Abschmecken.
3. Ofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen (Heissluft/Umluft 200 °C). Hälfte des Käses auf der Polenta verteilen. Hackfleischsauce darübergeben. Restliche Polenta darauf verteilen, restlichen Käse darauflegen. Speckwürfeli darüberstreuen.
4. In der Mitte des vorgeheizten Ofens 15–20 Minuten backen. Mit Peterli bestreuen, servieren.

Murielle Chassot
(La Tour-de-Trême FR)

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

Schweiz. Natürlich. SUISSE GARANTIE

Schweizer Milch und Milchprodukte. Echt stark.

swissmilk

MÜESLI-CHECK

Wie gesund ist Müesli wirklich?

Zuckrige Frühstücksflocken oder langweilige Vollkornmischung? Es gibt noch etwas dazwischen: Die selbstgemachte Müeslimischung! Es lohnt sich nämlich, einen eigenen Mix zu kreieren und dabei auf gesunde Zutaten zu setzen. So weisst du genau, was du isst, du frühstückst zudem Palmfett-frei und behältst deinen Zuckerkonsum im Auge.

Wenn es am Morgen pressiert, ist ein Müesli die schnellste Art eines gesunden Frühstücks: Flocken, Milch, Früchte – fertig! Es macht satt, liefert Nährstoffe und durch die Milch auch Flüssigkeit. Schaut man bei der Zutatenliste der Müeslimischungen jedoch etwas genauer hin, sind Zweifel am gesunden Zmorge durchaus berechtigt.

Das Sortenangebot an Müesli und Cerealien ist riesig. Allein für Kinder sind beim Grossverteiler nahezu 30 verschiedene Produkte zu finden. Getreidemehle, Zuckerarten, Wasser und Zusatzstoffe werden zu kindergerechten Crispies, Pops und Flakes gepresst und in bunte Schachteln gepackt. Crunchies und Granolas lassen sich mit Nüssen und getrockneten Beeren auf fit und gesund trimmen. Überzeugungsarbeit wird auch im Verkaufsregal geleistet, indem die Verpackungen Hinweise enthalten wie «entwickelt mit Ernährungsspezialisten», «wir verwenden feinste Bio-Zutaten» oder «enthält Fruchtstückchen». Der Zusatz von Vitaminen soll nicht nur den Eltern, sondern auch den Gesundheits- und Fitnessbewussten ein gutes Gefühl vermitteln. Bis zu zehn verschiedene Vitamine, vor allem aus der B-Gruppe, finden sich in Frühstückscerealien.

Müeslimischung selber zusammenstellen
Zucker, Fett, Zusatzstoffe: Diese Zutaten finden sich in vielen Fertigmischungen und sie gehören nicht unbedingt zu einem gesunden Frühstück. Mischst du dein Müesli hingegen selber, bestimmst du auch über die Zutaten. Die Zubereitung ist einfach und deine Kinder können bei jedem Schritt mithelfen. Lege dir einen Vorrat für eine Woche oder 14 Tage an, dann lohnt sich auch die Arbeit. Luftdicht verpackt, zum Beispiel in einem Weckglas, hält sich der Müeslimix frisch und knackig.

Wenn die Zusammensetzung stimmt, ist ein Müesli ein gutes Frühstück. Das Trio enthält viele für uns wichtige Nährstoffe: Stärke aus Vollkorn und Zucker aus dem Obst liefern Energie, die Nahrungsfasern wirken sich positiv auf die Darmgesundheit aus. Alle drei Zutaten liefern zudem Vitamine und Mineralstoffe.

Meine eigene Mischung

3 Teile Vollkorngetreide: zum Beispiel feine Hafer-, Dinkel-, Weizen- oder Gerstenflocken bzw. eine Mischung aus diesen. Wenn du sie im Offenverkauf besorgen kannst, sparst du Verpackungsabfall.

1 Teil Nüsse, Samen und Kerne: zum Beispiel Haselnüsse, Baumnüsse, Mandeln, Sesam, Leinsamen, Sonnenblumen- und Kürbiskerne. Cashew-Kerne sind bei Kindern besonders beliebt, weil sie leicht süsslich schmecken. Die Nüsse fein bis grob hacken und mit den Samen und Kernen unter die Flocken mischen.

1 Teil ungeschwefelte Trockenfrüchte: zum Beispiel Rosinen, Apfelstücke, Kirschen, Aprikosen, Zwetschgen, Beeren, zur Abwechslung auch mal Datteln oder Feigen. Klein schneiden und zur Seite stellen.

Flocken-Nuss-Mischung backen:
Für den Knuspereffekt und zur Verbesserung der Haltbarkeit gibst du die Flocken-Nuss-Mischung auf ein mit Backpapier belegtes Blech und röstest sie im vorgeheizten Ofen (ca. 170 °C) während 10–15 Minuten leicht an. Die Mischung auskühlen lassen und mit dem Dörrobst mischen.

Tipps:
- Würzig: gemahlener Zimt, Kardamompulver oder Vanillesamen daruntermischen
- Exotisch: Bananenchips oder Kokosraspel beifügen
- Edel: mit Kakaonips verfeinern

Abwechslung auf dem Frühstückstisch

Es muss nicht immer ein Müesli sein, wenn man morgens gut starten will. Je nach Appetit und Stundenplan kann ein gesundes Kinderfrühstück ganz unterschiedlich aussehen. Hier drei Varianten:

Schulbeginn mit Sport: Wenn Turnen oder Schwimmen auf dem Stundenplan stehen, braucht es eine Extraportion Energie: zum Beispiel Vollkorntoast mit Frühstücksei, Rüeblistängeli und ein Glas Milch.

Schnell und einfach: Milch, frisches Obst, eine dunkle Brotsorte mit etwas Butter sowie Konfitüre oder Honig passen bestens zu einem Kinderfrühstück.

Pikante Abwechslung: Dunkles Brot mit Butter und Käse, dazu Saisonobst oder auch Gemüse liefern ausreichend Nährstoffe für einen guten Start in den Tag.

PROBIER DIESE MÜESLI-REZEPTE AUS!

Gesunde Müesli für alle

Vor mehr als hundert Jahren hat der Schweizer Arzt Dr. Bircher-Benner die Vollwertkost und das nach ihm benannte Birchermüesli erfunden. Seither gilt: Man kann nicht genug Müeslirezepte haben. Die drei Varianten auf dieser Doppelseite beinhalten nur wenig oder gar keinen Zucker.

Schokoladen-Granola

Auf dem Tisch in 40 Minuten | Aktivzeit 15 Minuten

Für 8 Portionen

150 g Haferflocken
50 g gepuffter Dinkel
70 g Mandeln
20 g Kakaopulver
1 Prise Salz
2 EL Honig
2 TL Rapsöl
60 g weisse oder schwarze Schokoladenperlen
Schokoladenspäne, nach Belieben

1 Ofen auf 160 °C Umluft/Heissluft vorheizen (Ober-/Unterhitze 180 °C).

2 Alle Zutaten bis und mit Rapsöl gut mischen. Auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen.

3 In der Mitte des vorgeheizten Ofens ca. 25 – 30 Minuten backen, auskühlen.

4 Granola zerbröseln und mit Schokoladenperlen und -spänen mischen, luftdicht verpacken (gut verschlossen ca. 1 Monat haltbar).

Grundrezept Granola

Für 20 Portionen

Backpapier für das Blech
Vorratsglas von ca. 1,5 l Inhalt

200 g Haferflocken
100 g Haselnüsse, gehackt
100 g Sonnenblumenkerne
50 g Sesam oder Leinsamen
50 g Cornflakes
1 – 2 Prisen Salz
2 TL Zimt
1 TL Vanillepulver
3 EL Honig oder Birnendicksaft
1 EL Rapsöl

1 Ofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen (Heissluft/Umluft 140 °C).

2 Alle Zutaten gut mischen, auf dem mit Backpapier belegten Blech verteilen.

3 In der Mitte des vorgeheizten Ofens 25 – 30 Minuten rösten, dabei alle 10 Minuten durchmischen. Herausnehmen, auskühlen lassen, zerbröckeln und luftdicht verschliessen. Bis zum Servieren trocken und kühl aufbewahren.

Tipps: Das Granola lässt sich gut verschlossen trocken und kühl ca. 1 Monat aufbewahren. Granola mit Joghurt, Quark, Milch oder über Rahmglace gestreut servieren.

Auf dem Tisch in 35 Minuten | Aktivzeit 10 Minuten

Grundrezept Müesli-mischung

Für 20 Portionen

Vorratsglas von ca. 1,5 l Inhalt

200 g Haferflocken
150 g Hirse-, Roggen-, Dinkel- oder 5-Korn-Flocken
150 g Nussmix, gehackt, geröstet
5 EL geschrotete Leinsamen
1 EL Zimt oder Lebkuchengewürz
1 Vanillestängel, längs aufgeschnitten, ausgeschabtes Mark
75 g Dörräpfel, klein geschnitten
100 g Rosinen oder andere getrocknete Früchte

1 Alle Zutaten mischen, in ein Glas geben und bis zum Servieren trocken und kühl aufbewahren.

Tipps: Das Müesli lässt sich gut verschlossen, trocken und kühl ca. 1 Monat aufbewahren. Müesli mit Joghurt, Quark oder Milch servieren.

Auf dem Tisch in 20 Minuten | Aktivzeit 20 Minuten

Finde Lovely

Sechs Lovely-Kühe verstecken sich auf diesem Wimmelbild. Findest du sie? Wenn du nicht suchen magst: Du kannst das Bild auch einfach ausmalen.

1. Da hatten wir noch Glück. Diese Lovely wäre beinahe aus unserem Bild geflohen.

2. Hätte diese Lovely ein Trikot, dann würde die Nummer 1 draufstehen.

3. Diese Lovely hat ab und zu gerne eine Ab-Kuh-lung.

4. Wusstest du, dass immer mehr Firmen einen Bürohund haben? Wieso also nicht eine Bürokuh?

5. Dass Lovely gerne Grün hat, besonders beim Futter, ist bekannt. Vielleicht hat diese es aber etwas übertrieben.

6. Was die Katze wohl erwartet hat, als sie zum Fenster reinblickte?

1. rennt weg 2. im Tor 3. im Brunnen 4. in der Wohnung 5. im Baum 6. am Fenster

Mehr als Ferien: Abenteuer Landdienst

Ihre «Klassengspänli» fahren mit der Familie nach Italien ans Meer oder gehen zelten. Lea (14) macht Ferien im Berner Simmental, zwischen Heugabeln, Kuhglocken und Hühnerstall. Sie hat sich für zwei Wochen Landdienst angemeldet. Langweilig? Von wegen! Auf dem Hof und der Alp der Familie Hänni erlebt sie viele Abenteuer.

«So, da sind wir.» Mit einem breiten Grinsen im Gesicht hüpft Lea aus dem Geländewagen und schnappt sich den kleinen Rucksack, in dem sie ihre «Siebensachen» verstaut hat. Da sind wir also. Auf der Alp Ritzliberg – ein kleines, einsames Alphäuschen mit Stall, 1900 Meter über Meer. Unser Blick fällt auf sattgrüne Wiesen und Hügel, eindrücklich steile Felswände und Schneefelder, die auch der wärmste Sommer nicht wegschmelzen wird. Hier, auf der Alp der Familie Hänni, verbringt die 14-jährige Lea die nächsten zwei Wochen. Zusammen mit Kühen, Rindern und Kälbern, drei Hühnern, einer Geiss und dem Hund Jasper. Weit weg von Einkaufszentren, Verkehrsmitteln oder einem Fernseher. Lea könnte sich nichts Schöneres vorstellen.

Echte Einblicke und Eindrücke

Die Schülerin aus Obwalden nimmt in Lenk im Berner Simmental an einem sogenannten Landdienst-Einsatz teil, ein Angebot von Agriviva für Jugendliche von 14 bis 25 Jahren. «Der Landdienst baut Brücken zwischen Stadt und Land, zwischen Kulturen und Traditionen», packt Geschäftsleiter Ueli Bracher die Idee in Worte. Die Jugendlichen leben für eine Weile bei einer Bauernfamilie, lernen das Leben auf dem Hof kennen und helfen mit, wo es nötig ist. Stall misten, heuen, Tiere pflegen – Lea hilft bei allen Arbeiten auf dem Hof, im Stall und auf der Alp. Ja, sogar beim Melken und Käsen packt sie mit an. Wir sind beeindruckt. Ob sie keine Angst hat vor den grossen Kühen? Lea lacht. «Nein, die Kühe sind für uns wie Haustiere – so wie Jasper», meint sie. «Wir wollen, dass es ihnen gut geht – und genauso kümmern wir uns um sie.» Lea fügt an, dass Melken sogar ihre Lieblingsaufgabe ist. «Dabei habe ich meine Ruhe mit den Tieren und kann selbstständig arbeiten.»

Natur und Tier respektieren

Die Hännis sind froh, dass Lea auch bei solchen Arbeiten mithilft. Denn sie leben hauptsächlich von der Milchkuhhaltung. Dabei halten sie sich an die Richtlinien von IP-Suisse. Das heisst, sie achten nicht nur besonders auf die Natur, sondern auch auf die artgerechte Haltung ihrer Tiere. Im Sommer, wenn die Familie mit ihren Tieren auf der Alp ist, produzieren sie mit einem Teil der Milch sogar eigenen Käse. Das Käsen war für Lea bei ihrem ersten Einsatz eine ganz neue Erfahrung. Diesen Sommer hilft sie bereits wie ein Profi: vom Rühren im grossen Kessel bis zum Abreiben der Laibe im Keller. Nur mit etwas hat Lea Mühe: «Die Laibe nach dem Reiben wieder ins Gestell zu legen ist schwierig – so ein Käse wiegt über zehn Kilo.»

«Die Kühe sind wie Haustiere für uns.»

Lea (14)

Ob es etwas gibt, das sie nicht gerne macht? Lea überlegt kurz und schüttelt dann den Kopf. Wir glauben ihr das sofort. Denn sie strahlt, wenn sie von der Arbeit auf dem Hof erzählt. «Es fühlt sich nicht nach Arbeit an», meint sie. Darum hat sie auch entschieden, dass sie später einmal selbst «buuren» will. Nach den Sommerferien beginnt sie die Berufsausbildung zur Landwirtin EFZ. Mit diesem Berufswunsch ist sie aber eher die Ausnahme unter den Jugendlichen, die sonst am Landdienst teilnehmen.

Um fünf Uhr morgens geht es los

Über 1000 Jungen und Mädchen melden sich jedes Jahr von sich aus für einen Einsatz auf dem Bauernhof an. Die Familien suchen sie sich selbst aus: Auf der Agriviva-Website können sie sich dank Porträts, Hof- und Aufgabenbeschreibung ein erstes Bild machen. So hat Lea letzten Sommer auch Marianne und Toni Hänni gefunden und ist schon kurze Zeit später für mehrere Tage bei ihnen eingezogen. Es hat ihr so gut gefallen, dass sie diesen Sommer wiederkommen wollte.

Die Familie Hänni nimmt seit vier Jahren Jugendliche auf. Einigen von ihnen war das Landleben komplett fremd. Aber Vorkenntnisse braucht man für den Landdienst ja auch keine. Wichtiger sind die Motivation und die Neugier. Auch, weil die Tage auf dem Hof lang sind. Lea erzählt, dass sie um fünf Uhr aufsteht. Dann ist Zeit zum Melken. Feierabend gibt es erst, wenn die Kühe auf die Weide getrieben wurden. Die Tiere sind im Sommer nämlich erst abends im Freien am Weiden. «Tagsüber haben sie zu heiss», erklärt Lea, als sie unsere fragenden Blicke sieht. «Im Stall sind sie geschützt vor der Hitze und der Sonne.» Auslauf und jede Menge frisches Gras bekommen sie dann die ganze Nacht.

Rund 55 Stunden arbeiten Landwirte wie die Familie im Simmental jede Woche. Wenn sie auf der Alp sind, noch mehr. Auch im Landdienst sammeln sich so einige Stunden an. Die Hännis achten darauf, dass sie den Jugendlichen Aufgaben geben, die ihnen auch Spass machen. Arbeit gibt es mehr als genug. Wem die Arbeit im Stall nicht liegt, der hilft bei der Kinderbetreuung oder beim Kochen.

Ein Stückchen Alpfrieden

Dunkle, graue Wolken haben sich über der Alp aufgetürmt. Erste Tropfen fallen vom Himmel. «Kümmerst du dich um die Rinder?», wendet sich Toni Hänni an Lea. «Klar!» Das Mädchen rennt ins Alphäuschen und kommt zurück mit einem grossen Regenhut auf dem Kopf. Sie verabschiedet sich von uns. Sie wird nun die Rinder auf die Weide treiben. Und dann ist Feierabend auf der Alp Ritzliberg. Auch wir machen Feierabend und fahren zurück ins Tal. Ein bisschen der eindrücklichen, wohltuenden Ruhe auf der Alp nehmen wir mit. Und ein Stück feinen Alpkäse.

Mehr zu Agriviva

Agriviva bietet seit 60 Jahren Einsätze auf Bauernhöfen an. Mit dem Landdienst werden zum einen Bauernfamilien entlastet, zum anderen sollen Jugendliche einen wichtigen wirtschaftlichen, kulturellen und gesellschaftlichen Aspekt der Schweiz kennenlernen. Teilnehmen können Jugendliche aus der Schweiz oder EU-EFTA-Staaten von 14 bis 25 Jahren. Neben den Einsätzen für Einzelpersonen ermöglicht Agriviva auch Angebote für Schulen.

Mehr erfahren unter **www.agriviva.ch**

Grün ist für alle gut

Welche Gedanken haben Eltern, wenn es um die Ernährung ihrer Kinder geht? Wir haben im Herbst einige Familien detailliert über ihre Einstellungen befragt.

Einige Punkte hörten wir immer wieder: Frisch sollen Essen und Getränke sein, aus der Region, Ziel ist eine ausgewogene, gesunde und abwechslungsreiche Ernährung. Das heisst auch: Mami und Papi Schweizer wollen wissen, woher Nahrungsmittel kommen – und sie wollen wissen, wie sie produziert wurden.

Bei Milch und Milchprodukten gibt es diese Gewissheit seit September 2019 – mit «swissmilk green». Die Milchproduzenten müssen in diesem Rahmen die Anforderungen des sogenannten grünen Teppichs erfüllen. Das sind zehn Punkte auf einer Checkliste, die allesamt erfüllt werden müssen, damit die Milch dieses Produzenten den Aufdruck «swissmilk green» erhalten kann. Ein paar Beispiele: Die Kühe erhalten im Rahmen der Tierwohlprogramme RAUS und BTS regelmässig Auslauf. 92 Prozent des Futters sind einheimisch. Wenn den Kühen Soja verfüttert wird, dann muss diese aus garantiert nachhaltiger Produktion stammen. Zudem ist Milch von «swissmilk green» zu 100 Prozent frei von Palmöl. Jede Kuh besitzt einen Namen. Wenn die Anforderungen (plus zwei Zusatzpunkte) erfüllt sind, erhält der Milchproduzent drei Rappen mehr pro Liter. Eine Win-win-Situation für die ganze Schweizer Milchbranche und die Konsumenten also.

Immer mehr Schweizer Milch und Milchprodukte werden mit «swissmilk green» ausgezeichnet. Achte also beim Kauf auf das Logo auf der Verpackung.

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

Regeneration nach dem Sport

Wer sich nach dem Training bestmöglich erholt, ist schneller wieder fit. Ausschlaggebend sind drei Faktoren: Energie auffüllen, Flüssigkeit ersetzen und Muskeln reparieren.

Ganz gleich, welche Sportart du betreibst, ob du noch am Anfang stehst oder schon ambitioniert trainierst: Sport und Regenerieren gehören zusammen. Plane deshalb beides gemeinsam. Um gut erholt in die nächste Trainingseinheit zu starten, gehört ebenso die richtige Ernährung dazu.

Was ist Muskelkater?

Wenn wir unsere Muskeln belasten, kommt es zu Mikroverletzungen in den Muskelfasern. Unser Körper versucht, diese schnell wieder zu beheben; es werden Entzündungen ausgelöst – wir haben «Muskelkater». Milch kann diesen zwar nicht wegzaubern. Die Milcheiweissbestandteile Molke und Kasein reparieren aber die Muskeln und bauen sie wieder auf.

Flüssigkeit und Energie tanken

Mit dem Schwitzen verliert dein Körper Flüssigkeit und Mineralsalze. Beides muss ihm nach dem Training oder Wettkampf wieder zugeführt werden. Ein ideales Regenerationsgetränk ist Milch. Sie besteht zu 87 Prozent aus Wasser. Dazu kommen Mineralstoffe, insbesondere Kalium, Natrium, Chlorid und Kalzium. Sie helfen, dass Zellen, Muskeln und Knochen gut miteinander arbeiten.

Das Wiederauffüllen der Energiespeicher in den Muskeln ist ebenfalls eine nötige Regenerationsmassnahme. Der Körper bewerkstelligt diese in den ersten zwei Stunden nach der Belastung am schnellsten. Deshalb solltest du direkt nach dem Sport Kohlenhydrate zu dir nehmen. Wer dann aber noch nichts essen mag, kann zu Schokoladenmilch greifen: Sie liefert schnell Energie und ist leicht verdaulich.

Whey Protein für die Muskeln

Während eines intensiven Trainings wird die Muskulatur «gestresst» und auch geschädigt, was durchaus normal ist. Um diese kleinen Schäden zu reparieren, braucht es rund 25 g Protein aus der Nahrung. Wie Studien bestätigen, eignet sich das in der Milch enthaltene Molkeneiweiss (englisch Whey Protein) dafür besonders gut. Mit der Kombination von Kohlenhydraten und Eiweiss zeitnah nach dem Sport gelingt die Regeneration noch besser.

Milch und Schoggimilch als Recovery Drinks?

Möchtest du mehr zum Thema Regeneration erfahren? Dann besuche uns unter www.swissmilk.ch

Ei, wie schön!

Was gehört unbedingt ins Osternestli? Genau! Kunterbunte Eier. Und das Beste ist: Schon das Bemalen, Färben und Verzieren macht jede Menge Spass. Dahlia (5), Henri und Clément (beide 3) haben es für euch schon mal ausprobiert. Hilfe haben sie von Charles Nguela bekommen.

Der Comedian Charles Nguela war für Swissmilk als Hofpraktikant unterwegs von Bauernhof zu Bauernhof. Bei seinen Einsätzen hat er die Familien nach ihren liebsten Färbetechniken gefragt. Vier davon will er zusammen mit Dahlia, Henri und Clément ausprobieren. Die drei freuen sich natürlich riesig. Auch, weil es mit Charles immer etwas zu lachen gibt.

Dahlia, Henri und Clément amüsieren sich gerade köstlich. Charles hadert mit seinem Ei. Oder eher mit dem Strumpf, in den das Ei sollte. «Das ist gar nicht so einfach», stellt der Comedian fest und schaut seine drei jungen Kollegen an. Er zieht ein enttäuschtes Gesicht. Fast haben sie Mitleid. Aber dann zieht sich das breite Grinsen, für das Charles bekannt ist, über sein Gesicht. «Taaadaaa!» Gekonnt lässt er das Ei im Strumpf verschwinden. Er hat sich die schwierigste der vier Techniken ausgesucht – da braucht man Fingerspitzengefühl.

Charles verrät euch, wie ihr die Techniken zuhause ausprobieren könnt. Dank seinem Geheimtipp geht bestimmt nichts schief!

Das brauchst du für die Tupf-Technik

- Ohrenstäbli
- Acrylfarben
- Gekochte Eier

Henri, 3, Tupfen

Eierfärben mit Ohrenstäbli: Wer braucht schon einen Pinsel? Henri verziert seine Ostereier einfach mit einem Wattestäbchen. Entweder benutzt man das Stäbchen zum Zeichnen so wie Henri. Oder aber man setzt es als Stempel ein: Stäbchen in Farbe tunken und dann aufs Ei tupfen. So entstehen schöne, kunterbunte Punkte.

Henris Tipp:
Darauf achten, dass nicht zu viel Farbe am Watteköpfchen klebt. Sonst verläuft die Farbe beim Zeichnen und aus den schönen runden Punkten beim Tüpfeln werden schnell unförmige Kleckse.

Naturmuster

- Lebensmittelfarben (Kaltfarben)
- Schalen für die Farben
- Nylon-Strumpfhosen
- Gräser, Blätter, Blumen
- Schnur
- Gekochte Eier

Charles (29), Naturmuster

Eierfärben mit Blättern und Blumen: Filigrane Blumenmuster und feine Abdrucke von Blättern zieren diese Eier. Sie stehen im krassen Kontrast zur knalligen Farbe, mit der Charles sie eingefärbt hat. Die Färbetechnik ist die aufwändigste aller vier: Zuerst müssen die Blumen oder Blätter auf dem Ei platziert werden. Das Ei samt Blume wird dann in einen Nylonstrumpf gepackt. Dabei muss man vorsichtig arbeiten, nichts sollte knittern. Damit die Verzierung nicht mit Farbe unterläuft, muss der Strumpf ganz eng sitzen und an beiden Engen straff geknotet werden. Hat man das geschafft, ist aber alles ganz einfach. Das Strumpf-Ei wird erst in die Farbe und dann zum Trocknen auf ein Küchenpapier gelegt. Wie lange die Farbe ziehen muss, hängt vom Produkt ab.

Charles' Tipp:
Kleine, flache Blüten funktionieren am besten. Und besonders schön wird es, wenn du verschiedene Formen benutzt. Also zum Beispiel Blätter und Blüten.

Clément (3), Spray

Eierfärben mit Blumenspray: Clément wollte gar nicht mehr aufhören und seine Geschwister waren ganz schön eifersüchtig auf seine Spritze. Die Spraytechnik war ganz klar die beliebteste am Testtag. So funktioniert sie: Lebensmittelfarbe in Blumenspritzen abfüllen. Eier in Eierbecher oder auf einer Unterlage in Position bringen – und anspritzen.

Cléments Tipp:
Auf die Entfernung achten. Je grösser der Abstand, desto feiner werden die Farbspritzer und desto schöner ist am Ende das Muster. Wenn die Entfernung zu klein ist, verläuft die Farbe.

Das brauchst du für das Sprayen

- Blumenspray
- Lebensmittelfarbe
- Gekochte Eier

4 Zutaten zum Marmorieren

- Handschuhe
- Lebensmittelfarbe
- Perlmutterglanz (Dekorzucker in warmem Wasser und Speiseöl auflösen)
- Gekochte Eier

Dahlia (5), Marmorieren

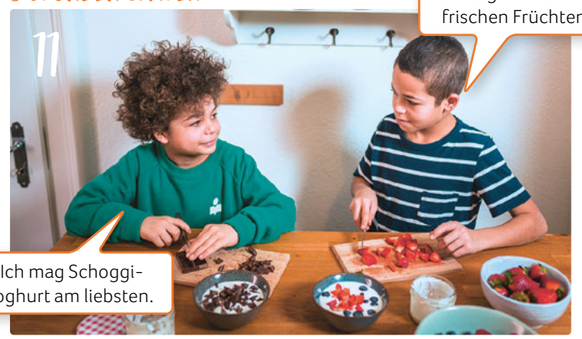
Eier marmorieren: Diese Technik ist einfach umzusetzen, braucht aber etwas Geduld. Die Eier werden nämlich erst mit normaler Lebensmittelfarbe eingefärbt, danach – wenn die Farbe angetrocknet ist – mit dem Perlmutterglanz veredelt. Fürs Einfärben zieht Dahlia Handschuhe an, gibt etwas Lebensmittelfarbe in die Handflächen und rollt die Eier in den Händen. Sie lässt die Farbe kurz antrocknen und macht dann dasselbe nochmals mit dem Perlmutterglanz. Diesen hat Dahlia schon vorher bereit gemacht. Sie hat aus Dekorzucker, warmem Wasser und Speiseöl eine glänzende, flüssige Mischung hergestellt.

Dahlias Tipp:
Der Farbe genug Zeit zum Trocknen geben und ganz, ganz viel Glanz verwenden.

Joe, Kurt und die Milchsäurebakterien

Joe (12) und sein Bruder Kurt (8) lieben Joghurt. Doch gerade als sie eins essen wollen, sehen sie: Es gibt nicht mehr genug für beide. Da hat Joe eine Idee!

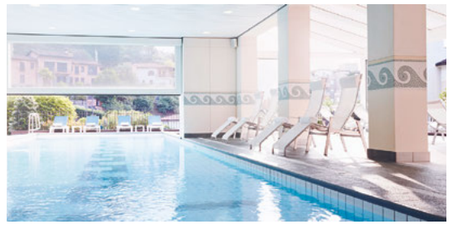
8 STUNDEN SPÄTER ...



Joghurt selber machen: www.swissmilk.ch/rezepte

Gewinne Familienferien im Tessin!

Auf ins Tessin – Sehnsuchtsort für alle, die schnell eine Portion «Italianità» brauchen. Wir verlosen einen Aufenthalt im Hotel Belvedere in Locarno, an Panoramalage mit traumhafter Aussicht auf den Lago Maggiore und die umliegenden Berge.



Wettbewerbsfrage

Wie lautet der Übername von Sarina Arnold?

a) Ankemodi
b) Madame Beurre
c) Buttermeitli

Richtige Lösung eingeben unter:
www.swissmilk.ch/family
Teilnahmeschluss: 30. April 2020

1. Preis*

5 Übernachtungen für 2 Erwachsene und 2 Kinder im Hotel Belvedere Locarno, in einem Familienzimmer mit Balkon und Seeblick. Inklusive reichhaltiges Frühstücksbuffet, Eintritt in den Oasi Spa mit Innen- und Aussenschwimmbad, Fitnessraum, Sauna, Dampfbad, Laconium. Garagenplatz, falls die Gewinner mit dem Auto anreisen, oder Transferservice zum Bahnhof Locarno bei der An- und Abreise, falls sie mit dem Zug anreisen. Ticino Ticket für die freie Fahrt mit dem öffentlichen Verkehr des Tessins und ausserdem Vergünstigungen bei Bergbahnen, Schifffahrten im Schweizer Seenbecken und touristischen Hauptattraktionen. Gesamtwert inkl. Kurtaxen: CHF 2'926.–

2. – 5. Preis

Coop-Gutschein im Wert von CHF 200.–

6. – 10. Preis

Coop-Gutschein im Wert von CHF 100.–

11. – 15. Preis

Coop-Gutschein im Wert von CHF 50.–

* Gültigkeit bis Ende Mai 2021. Einlösung nach Verfügbarkeit (keine Einlösung möglich an Feiertagen sowie während Moon&Stars und Locarno Film Festival).

Gehörst du zu den schnellsten Kids?

Keiner zu klein, ein Leichtathlet zu sein. Beim UBS Kids Cup stehen Rennen, Springen und Werfen im Mittelpunkt.

Es ist das grösste Nachwuchs-Sportprojekt der Schweiz: Beim UBS Kids Cup nehmen Jahr für Jahr über 162'000 Kinder im Alter bis 15 teil. Tendenz: weiterhin steigend. Um erfolgreich mitzumachen, muss man drei Dinge können: rennen, springen und werfen. Also fast wie beim guten alten Sporttag in der Schule. Jeder Teilnehmer und jede Teilnehmerin macht einen 60-Meter-Sprint, einen Weitsprung und einen Weitwurf mit dem 200-Gramm-Ball. Für die Leistungen gibt es jeweils Punkte. Wer am Schluss die meisten Punkte auf dem Konto hat, kommt weiter. Aber wohin?

So funktioniert der UBS Kids Cup: In der ganzen Schweiz gibt es, besonders im Frühling, über 1'100 lokale Ausscheidungen. Die – je nach Kanton 25 oder 35 Besten – schaffen es an den jeweiligen Kantonalfinal (je nach Ort vor oder nach den Sommerferien). Die Siegerinnen und Sieger der Kantone in allen Kategorien erreichen wiederum den Schweizer Final vom 13. September 2020 zwei Tage nach den grossen Stars bei Weltklasse Zürich im Stadion Letzigrund.

Die Kategorien sind nach Jahrgängen aufgeteilt. Die Kleinsten (W07) haben Jahrgang 2013 oder jünger, die Ältesten (W15) haben den Jahrgang 2005. Swissmilk ist seit diesem Jahr Partner des UBS Kids Cup und bei verschiedenen Anlässen vor Ort dabei. Alle Infos gibt es auf **www.ubs-kidscup.ch**

Nach dem Sport gibt es Schoggimilch

Kämpfen, schwitzen, gewinnen! Nach dem Sport erholst du dich schnell wieder mit einer feinen Schoggimilch. Damit kannst du …

deinen Durst löschen

neue Energie tanken

deine Muskeln stärken

Tipp: Möchtest du wissen, wie die Milch und das Schoggipulver deine Fitness unterstützen?
Alle Infos dazu findest du unter: **www.swissmilk.ch/family**

Osterküken

Sind sie nicht süss? Und mal was anderes für Ostern? Diese Küken sind garantiert etwas für die ganze Familie – und einfach zu machen.

Hefeteig-Küken

Für 16 Stück
Backpapier für das Blech

Hefeteig:
500 g Zopfmehl
1½ TL Salz
3 EL Zucker
1 Briefchen Safran
15 g Hefe, zerbröckelt
2,5 dl Milch
50 g Butter, weich
½ Ei, verquirlt

Garnitur:
½ Ei, verquirlt
32 Pfefferkörner oder Rosinen
16 Mandelstifte

1 Teig: Mehl, Salz, Zucker und Safran mischen. Hefe, Milch, Butter und Ei zugeben, zu einem glatten, weichen Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur 2 – 3 Stunden ums Doppelte aufgehen lassen.

2 Teig in 16 gleich grosse Teile schneiden. Von jedem Teil ca. ⅓ des Teiges wegschneiden, daraus je eine kleine Kugel für den Kopf formen. Aus den restlichen Teilen je einen ovalen Körper formen. Alle Körper auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Mit dem Daumen am Ort, wo der Kopf hinkommt, eine Vertiefung eindrücken. Kopf aufsetzen. Küken noch einmal 10 – 15 Minuten aufgehen lassen.

3 Ofen auf 170 °C Heissluft/Umluft vorheizen (Ober-/Unterhitze 190 °C). Währenddessen Küken mit Ei bestreichen, Pfefferkörner oder Rosinen als Augen in den Teig reinstecken, mit den Mandeln als Schnabel gleich vorgehen. Küken in der Mitte des vorgeheizten Ofens 15 – 20 Minuten backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Tipp: Der Begriff «Briefchen» für die Mengenangabe von Safran bezieht sich auf die Handelsform, wie Safran im Detailhandel verkauft wird. 1 Briefchen entspricht ca. 0,1 g Safran.

Auf dem Tisch in 3h 10 Minuten

Aktivzeit 45 Minuten

Echt stark, unsere Kühe bekommen haufenweise Schweizer Gras.
DER PRODUKTIONSSTANDARD FÜR SCHWEIZER MILCH. SWISSMILK.CH/GREEN
swissmilk green
Schweiz. Natürlich.
Schweizer Milch und Milchprodukte. Echt stark.
swissmilk