

# swissmilk Family

N° 2 | 2020

**Lebkuchen statt Guetzli**  
Dekospass für  
die ganze Familie

**Vegi aus dem Ofen**  
Die besten Rezepte  
für den Winter

**Ab ins Iglu**  
Eine Übernachtung  
der besonderen Art

**Wettbewerb**  
*Mitmachen*

und Skiferien in  
Dents du Midi  
gewinnen!



Schweiz. Natürlich.

# Weihnachten ohne Guetzi?

**Endlich Winter. Endlich darf man wieder ausgiebig schlemmen und geniessen. Dass es dazu kein Fleisch braucht, zeigen wir euch mit unserer tollen Rezeptstrecke «Vegi aus dem Ofen».**

Und auch auf die obligatorischen Weihnachtsguetzli verzichten wir in diesem Jahr. Doch nur um Platz zu schaffen für ein Back- und Bauprojekt der besonderen Art: ein Lebkuchenhaus. Tönt kompliziert? Ist es aber gar nicht, wenn man wie Andreas, Lucy und Emilienne einige Kleinigkeiten beachtet.

Und dann waren wir noch auf dem Tossa-Hof in Graubünden. Dort haben wir uns angeschaut, was der Bauer eigentlich im Winter macht. So viel sei verraten: langweilig wird ihm nicht.

Viel Spass beim Lesen, Backen und Basteln wünscht euch

*Stegmaier*

**Heiko Stegmaier**  
Redaktionsleiter Swissmilk

# 6

## Vegi aus dem Ofen

Auch im Winter kann man sich mit Genuss und Abwechslung vegetarisch ernähren. Diese sechs Gerichte kommen direkt aus dem Ofen und wärmen den Magen.



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

Newsletter Swissmilk Family abonnieren: [www.swissmilk.ch/family](http://www.swissmilk.ch/family)



# 10

## Ein Lebkuchenhaus für die ganze Familie

Das gemeinsame Gützele ist in vielen Familien zu Weihnachten Tradition. Wir wagen uns dieses Jahr an ein grösseres Bauprojekt und verzieren ein Lebkuchenhaus. Ein tolles Projekt für Gross und Klein!



# 24

## Friert die Kuh im Winter?

Und was frisst sie eigentlich, wenn all das Gras unter einer dicken Schneedecke liegt? Ein Besuch auf dem Tossa-Hof in Graubünden gibt Antworten darauf.



# 38

## Mit Bechern basteln

Joghurtbecher muss man doch nicht wegschmeissen, finden Lukas und Mia. Sie verwenden sie lieber zum Basteln von Weihnachtsdeko.

# Bunt und genussvoll: Vegetarisch durch den Winter

Der bewusste Verzicht auf Fleisch liegt im Trend. Kein Wunder, schliesslich gibt es unzählige kreative vegetarische Rezepte, wie die Ofengerichte auf den nächsten Seiten zeigen. Doch was gilt es zu beachten, wenn sich die Familie für weitgehend fleischlose Mahlzeiten entscheidet? Ernährungsberaterin Sabine Hercher erklärt.



Sabine Hercher, dipl. ERB (FH)

## Sabine Hercher, Sie sind Ernährungsberaterin. Nehmen die Anfragen zu vegetarischer Ernährung zu?

Absolut. Immer mehr Menschen wollen ihren Fleischkonsum reduzieren. So wie zum Beispiel meine Freundin Nadine. Ihr achtjähriger Sohn Simon hat vor zwei Jahren gesagt, dass er eigentlich keine Tiere mehr essen will. Die ganze Familie befasste sich mit dem Thema und es folgte der gemeinsame Beschluss, künftig weniger Fleisch zu konsumieren. Heute sind sie «Flexitarier». Sie essen also nur selten Fleisch, und wenn, dann legen sie Wert auf eine tierfreundliche und artgerechte Haltung.

## Welche Rolle spielt Schweizer Fleisch in der Ernährung?

Fleisch enthält als wichtigen Nährstoff Eiweiss, essenziell für den Aufbau und Erhalt unserer Muskeln, und es hält uns nach einer Mahlzeit länger satt. Zusätzlich liefert insbesondere rotes Fleisch Eisen und das für die Blutbildung benötigte Vitamin B12. Durch den Verzehr von Fisch erhalten wir auch die wertvolle Fettsäure Omega 3. Sie ist unter anderem für eine optimale Gehirnfunktion und -entwicklung unentbehrlich.

## Wie kann man den Fleischkonsum reduzieren?

Eier liefern zum Beispiel Vitamin B12. Käse, Quark, Joghurt ebenfalls Vitamin B12 und Kalzium. Hülsenfrüchte liefern Eisen, Magnesium und Zink.

## Und das Eiweiss?

Auch Eiweiss kann man durch andere Nahrungsmittel aufnehmen. Hier bieten sich Milchprodukte, Tofu, Seitan, Quorn,

Tempeh oder Quinoa an. Weitere Nährstoffe stecken in Nüssen, Samen und Kernen. Die Omega-3-Fettsäuren bekommt man durch Rapsöl, Baumnüsse und Leinsamen.

## Das heisst: weniger Fleisch kein Mangel?

Ja. Auch die Kinder von Nadine können mit einer ausgewogenen vegetarischen Ernährung gesund und ohne einen Mangel an Nährstoffen heranwachsen. Ganz ohne Nahrungsergänzungen und spezielle Zusatzprodukte. Dabei macht es Sinn, sich immer mal wieder die Zusammensetzung der einzelnen Bestandteile auf seinem Teller anzuschauen.

## Wie sollte dieser denn optimalerweise aussehen?

Perfekt wäre es, wenn knapp die Hälfte des Tellers aus Gemüse bestünde. Und zwar gekocht wie roh. Auch Salat gehört dazu. Fleisch oder Fisch können beispielsweise durch Eier, Käse, Quark, Joghurt, Tofu, Seitan, Quorn oder Hülsenfrüchte ersetzt werden. Dies entspricht etwa einem Viertel des Tellers und sollte bei jeder Hauptmahlzeit eingebaut werden. Stärkeprodukte wie Teigwaren, Kartoffeln, Mais, Reis, Couscous, Gerste, Dinkel und so weiter füllen den Rest des Tellers. Dabei sind nahrungsfaserreiche Lebensmittel wie Vollkornprodukte klar von Vorteil.

## Was kommt denn bei Nadine so auf den Tisch?

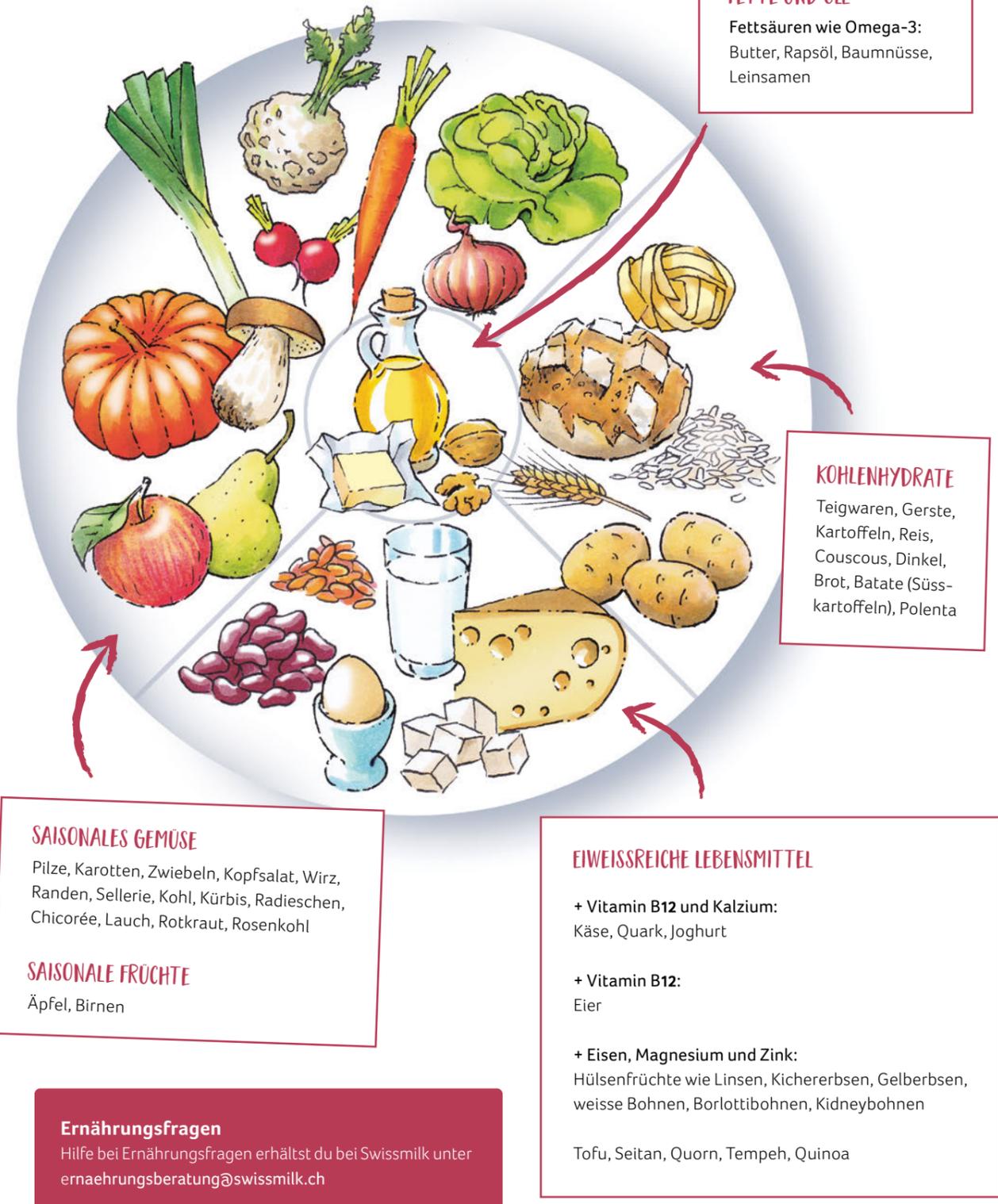
Ein- bis zweimal pro Woche gibt es ein Gericht mit Fleisch. Die anderen Mahlzeiten stellt sie kreativ und vielseitig, aber fleischlos zusammen. Dann gibt es zum Beispiel Rosenkohl-Rösti mit Käse oder ein tolles Wirz-Risotto. Bei der Zubereitung packt Simon gerne mit an. Meist ist er fürs Gemüseschneiden zuständig. Dieses lässt sich die Familie wöchentlich frisch von einem lokalen Hof liefern.

## Und was ist Simons Lieblingsgericht?

Wenn er sich das Essen wünschen darf, gibt es Burger-Spess mit der ganzen Familie – natürlich vegetarisch. Simon liebt die selbstgemachten Quinoa-Burger über alles. Er nennt sie «Pop-Burger», da die einzelnen Quinoasamen beim Zerbeißen leicht aufpoppen. Aber mal sehen, vielleicht ändert sich seine Vorliebe ja mit dieser Ausgabe des Swissmilk Magazins und sein neuer Favorit ist dann ein Ofengericht.

## DER PERFEKTE VEGI-TELLER

Der perfekte Vegi-Teller zeigt, wie sich eine ausgewogene Hauptmahlzeit zusammenstellen lässt und in welchem Verhältnis die Lebensmittel auf den Teller kommen sollten. Ganz einfach die Seite abtrennen und an den Kühlschrank hängen – so habt ihr immer den Überblick!



# Vegi aus dem Ofen

Nachdem uns Ernährungsexpertin Sabine Hercher auf der vorhergehenden Seite gezeigt hat, worauf es bei einer vegetarischen Ernährung ankommt, wird es nun richtig gluschtig. Die folgenden sechs Rezepte schenken Pastinake, Süsskartoffel, Sellerie und Co. die Aufmerksamkeit, die sie verdienen. So wird das Gemüse von der Beilage zum Hauptdarsteller auf dem Teller. Doch davor heisst es erst mal: rein in den Ofen!



## Rotkraut-Crumble aus dem Ofen mit Dip

Für 4 Personen

1 Rotkraut, in 1 cm dicken Scheiben  
Salz  
Pfeffer  
Bratcrème, zum Beträufeln

### Crumble:

75 g Mehl  
25 g Sbrinz AOP, gerieben  
0.5 TL Salz  
Pfeffer  
50 g Butter, kalt, in Stücken  
50 g Haselnüsse, gehackt  
2 TL Rosmarin, gehackt

### Schnittlauch-Quark:

500 g Halbfett- oder Magerquark  
1 Bund Schnittlauch, fein geschnitten  
Salz  
Pfeffer  
2–3 EL Haselnüsse, gehackt  
Schnittlauch, zum Garnieren

- 1 Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen (Heissluft/Umluft 180 °C).
- 2 Rotkraut auf das vorbereitete Blech legen, würzen, mit Bratcrème beträufeln.
- 3 In der Mitte des vorgeheizten Ofens 25–30 Minuten backen. Dabei mehrmals mit wenig Wasser besprühen.
- 4 Crumble: Mehl, Sbrinz, Salz, Pfeffer und Butter feinkrümelig verreiben. Restliche Zutaten daruntermischen, zu Streuseln zusammenfügen. Streusel über den Rotkrautscheiben verteilen, 10–15 Minuten fertig backen.
- 5 Schnittlauch-Quark: Alle Zutaten zusammen verrühren, zum Rotkraut servieren, garnieren.

 Auf dem Tisch in  
70 Minuten

 Aktivzeit  
30 Minuten



## Süßkartoffeln aus dem Ofen mit Zitronen-Ricotta

Für 4 Personen

Backpapier für das Blech

4 Süßkartoffeln, längs halbiert  
2–3 EL Bratcrème  
Salz  
Pfeffer  
einige Kräuterzweiglein, z.B. Rosmarin und Thymian

### Zitronen-Ricotta:

250 g Ricotta  
½ Bio-Zitrone, abgeriebene Schale und Saft  
Salz  
Pfeffer

### Garnitur:

4 EL Baumnüsse, gehackt  
wenig Baumnussöl, nach Belieben  
einige Kräuterzweiglein

- 1 Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen (Heissluft/Umluft 160 °C).
- 2 Süßkartoffeln mit der Schnittfläche nach oben auf das Blech legen, mit Bratcrème bestreichen und würzen. In der Mitte des vorgeheizten Ofens 30–35 Minuten backen.
- 3 Zitronen-Ricotta: Alle Zutaten bis und mit Pfeffer verrühren.
- 4 Süßkartoffeln auf Teller geben, Ricotta daraufgeben, mit Baumnüssen bestreuen, mit wenig Baumnussöl beträufeln und mit Kräutern garnieren.

 Auf dem Tisch in  
60 Minuten

 Aktivzeit  
30 Minuten

## Überbackenes Wurzelgemüse aus dem Ofen

Für 4 Personen

Backpapier

800 g Wurzelgemüse, z.B. bunte Rüebli, Kohlrabi, Pastinaken, Sellerie, in ca. 3 mm dicken Scheiben  
3–4 Knoblauchzehen, gepresst  
4 EL Sesamsamen  
3–4 EL Bratcrème  
2 EL Kräuter, z.B. Thymian und Majoran, fein gehackt  
Salz  
Pfeffer  
200 g Raclettekäse, in Scheiben  
1 rote Peperoncini, in Ringen  
Thymian und Majoran, zum Garnieren

- 1 Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen (Heissluft/Umluft 180 °C).
- 2 Wurzelgemüsescheiben, Knoblauch, Sesam, Bratcrème, Kräuter, Salz und Pfeffer mischen. Auf dem Blech zu 8 Türmchen aufschichten. In der Mitte des vorgeheizten Ofens 30–35 Minuten knapp weich backen.
- 3 Raclettekäse und Peperoncinge darauflegen, kurz schmelzen lassen. Türmchen herausnehmen, garnieren und heiss servieren.

 Auf dem Tisch in  
50 Minuten

 Aktivzeit  
20 Minuten





## Bodenkohlrabi-Rüebli-Blech mit Käse-Vinaigrette

Für 4 Personen

600 g bunte Rüebli, in 1 cm dicken Scheiben  
 600 g Bodenkohlrabi, in Würfeln  
 Salz  
 Pfeffer  
 1–2 TL Kümmel, nach Belieben  
 2–3 EL Bratcrème  
 1 Bio-Zitrone, in Scheiben

### Käse-Vinaigrette:

3–4 EL Zitronensaft oder weisser Balsamico  
 1 EL grobkörniger Senf  
 4–5 EL Rapsöl  
 3–4 EL Apfelsaft  
 2–3 EL Peterli, gehackt  
 1 Schalotte, fein gehackt  
 Salz  
 Pfeffer

200 g Sbrinz, in kleinen Möckli  
 Peterli, zum Garnieren

- 1 Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen (Heissluft/Umluft 180 °C).
- 2 Rüebli, Bodenkohlrabi und Zitronenscheiben würzen, mit Bratcrème mischen. Auf dem Blech verteilen. Gemüse in der Mitte des vorgeheizten Ofens 30–35 Minuten knapp weich backen.
- 3 Vinaigrette: Alle Zutaten verrühren, würzen.
- 4 Gemüse aus dem Ofen nehmen, Vinaigrette darüber verteilen, mit Sbrinzmöckli bestreuen, garnieren, servieren.



Auf dem Tisch in  
70 Minuten



Aktivzeit  
35 Minuten

## Gratinierter Lauch

Für 4 Personen

1 Gratinform ca. 30 x 40 cm  
 Deckel oder Alufolie

4 dünne Lauchstängel, längs halbiert  
 2–3 EL Bratcrème  
 1 TL Curry  
 1 TL Rauchpaprika  
 Salz  
 Pfeffer  
 2 dl Gemüsebouillon  
 2 dl Vollrahm

### Belag:

4–6 EL Nüsse, z.B. Haselnüsse, Baumnüsse oder Pistazien, gehackt  
 1 rote Zwiebel, in Ringen  
 100 g Käse, z.B. Gotthelfkäse oder Gruyère AOP, an der Röstiraffel geräffelt

1 Bund Schnittlauch, fein geschnitten

- 1 Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen (Heissluft/Umluft 180 °C).
- 2 Bratcrème mit den Gewürzen verrühren, Lauch damit rundum bestreichen. Auf das Blech legen.
- 3 Lauch zugedeckt in der Mitte des vorgeheizten Ofens 20 Minuten backen. Gemüsebouillon und Vollrahm darübergiessen, 10–15 Minuten offen fertig backen.
- 4 Kurz vor dem Servieren Nüsse, Zwiebel und Käse über den Lauch verteilen, kurz überbacken. Mit Schnittlauch bestreuen, servieren.

**Tipp:** Nach Belieben zusätzlich mit 100 g Speckwürfeln bestreuen.



Auf dem Tisch in  
50 Minuten



Aktivzeit  
20 Minuten



## Panierter Blumenkohl aus dem Ofen mit Dip

Für 4 Personen

Backpapier

800 g Blumenkohl, in Röschen

### Panade:

2 Eier, verquirlt  
 1 TL Paprika  
 1 TL Knoblauchpulver  
 1 TL Salz  
 Pfeffer  
 100 g Paniermehl  
 50 g Haselnüsse, gemahlen  
 Bratcrème, zum Beträufeln

### Chili-Honig-Joghurt:

360 g Rahmjoghurt  
 1 EL Pfefferminze, gehackt  
 Chiliflocken  
 1 Knoblauchzehe, gepresst  
 Salz

2–3 Handvoll Spinatblättchen  
 Pfefferminze oder Peterli und Chiliflocken, zum Garnieren

- 1 Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen (Heissluft/Umluft 180 °C).
- 2 Panade: Eier mit den Gewürzen verrühren, Blumenkohl darin wenden. Paniermehl und Haselnüsse mischen, Blumenkohl darin wenden. Auf das vorbereitete Blech legen, mit Bratcrème beträufeln.
- 3 In der Mitte des vorgeheizten Ofens 25–30 Minuten knusprig backen.
- 4 Chili-Honig-Joghurt: Alle Zutaten zusammen verrühren.
- 5 Spinat in Schalen geben, Blumenkohl daraufgeben, garnieren. Mit der Joghurtsauce servieren.

**Tipp:** Nach Belieben die Blumenkohlröschen mit wenig flüssigem Honig beträufeln. Je nach Saison kann der Blattspinat durch Rucola oder anderen Schnittsalat nach Wahl ersetzt werden.



Auf dem Tisch in  
65 Minuten



Aktivzeit  
40 Minuten

# Stressfreier Deko-Spass für Gross und Klein



**Statt zig Weihnachtsguetzli auszustecken, überrascht Papi Andreas dieses Jahr seine Töchter Lucy (5) und Emilienne (2) mit einem Lebkuchenhaus. Das gemeinsame Verzieren stellt er sich harmonischer vor als Gützele. Wird das Bauprojekt für Gross und Klein wirklich so entspannt? Und warum landet die Milch nicht nur im Lebkuchen, sondern steht plötzlich auch daneben?**

Das ganze Haus am Bielersee duftet fein nach Lebkuchen. Bereits vor dem Frühstück hat Papi Andreas gebacken. Die Nacht verbrachte der Teig aus Milch, Mehl, Honig, Zucker, Eier und Gewürzen im Kühlschrank. Daher musste der Familienvater ihn heute Morgen nur noch auswallen, Boden, Wände, Dächer und Türen ausschneiden und in den Backofen schieben. Jetzt kühlen die Lebkuchen auf einem Gitter ab. Ohne Stress. So soll es sein.

Lucy spielt mit ihrem Puppenhaus im Wohnzimmer und Emilienne stapelt Bauklötzli, als Papi aus der Küche ruft: «Lasst uns starten!» Schnell huschen die Schwestern zum grossen Küchentisch und kraxeln auf ihre Hochstühle. Erstaunt gucken sie die braunen, 'blutten' Lebkuchen an. «Wo ist denn das Lebkuchenhaus?», fragt Lucy deutlich enttäuscht. Oje, das kann ja heiter werden. Andreas erklärt: «Das ist fast so wie Lego zusammenbauen. Und am Ende steht eine Art Puppenhaus zum 'Schnouse' auf dem Tisch.» Das überzeugt die Mädchen und sie wollen loslegen. Puh, das ging noch mal gut.

Irgendwie ergab es sich, dass Papi Andreas in der Familie immer die Weihnachtsguetzli bäckt. Seit Kurzem unterstützen ihn seine Töchter dabei. Immerhin beim Ausstechen, den Teig rührt er selber an. Aber auch beim Guetzliausstechen bleibt die Arbeit oft für ihn selber übrig: «Schnell haben die Kinder genug vom 'Gützele'. Für die Jüngere ist es noch zu schwierig, sie ärgert sich schnell, und die Ältere langweilt sich irgendwann vom 'immer nume Ustäche'.» Auch den Streit um dasselbe Förmli möchte er dieses Jahr vermeiden.

Darum kam er auf die Idee mit dem Lebkuchenhaus. Das Rezept und kinderleichte Schnittmuster fand er auf der Swissmilk-Website. Etwas Gemeinsames, aber alle können ihr Lebkuchenstück so verzieren, wie sie wollen. Das Alter spielt keine Rolle und wann fertig dekoriert ist, entscheidet auch jedes Kind selber. «Klingt viel stressfreier», dachte er sich. Auf jeden Fall bis jetzt.



Das Alter spielt keine Rolle: Für jeden gibt es etwas zu tun.

Die Schwestern haben sich bereits je eine Seite des Hausdachs geschnappt und wollen den Lebkuchen nun verzieren. Mit Leuchten in den Augen betrachtet Lucy das Plastikröhrli mit kleinen Silberkügelchen drin und rasselt damit. Hoppla, einige hüpfen raus und 'rugele' quer über den Tisch. Beim Einsammeln fragt sie neugierig: «Chame die ässe?» Als Beweis, dass man sie tatsächlich essen kann, muss sich Papi selber eins in den Mund stecken.

Auch beim Dekorieren muss der Papi zuerst zeigen, wie es am einfachsten geht: Den Pinsel in die Schüssel mit Zuckerguss tunken, einen Klecks auf den Lebkuchen tupfen und dann eine Mandel oder Silberperle auf die klebrige Fläche drücken. Sofort greift Lucy selber zum Pinsel. «Pfui, putze!», fiepst Emilienne, als dabei etwas Zuckerguss an ihrem Finger kleben bleibt. Dass sie diese weisse klebrige Masse einfach abschlecken kann, will sie ihrem Papi zuerst nicht glauben. Ganz vorsichtig streckt sie ihre Zungenspitze aus: «Mmh, fein!»

Auf den Geschmack gekommen, greift sie selber zum Pinsel. Das Schleckmaul befördert eine riesige Portion Zuckerguss auf ihren Lebkuchen. Erst jetzt denkt sich Andreas, hätte er bloss etwas weniger Zuckerguss in die Schüssel gegeben und besser immer mal wieder aufgefüllt. Aber was solls, schliesslich muss es kleben. Neugierig, ob der Lebkuchen auch fein schmeckt, knabbert Lucy heimlich an einem kleinen Stückchen. Herrje, das war die Tür! Aber Papi Andreas hat klugerweise etwas mehr Lebkuchen als nötig gebacken. Darum gibt's statt Ärger einfach für alle einen Biss davon. Die Familie ist sich einig: «Mega guet!»

Beim Zusammenbauen des Hauses packt Papi wieder an. Er zeigt den Töchtern, wo genau es klebrigen Zuckerguss braucht. Sorgfältig legen sie zusammen die Dachhälften auf das Haus. Stolz betrachten sie ihr Werk. Die Freude ist kurz:

«Das ist fast  
so wie Lego  
zusammen-  
bauen.»

Papi Andreas

Das Dach flutscht auf dem noch weichen Zuckerguss langsam davon. «Stimmt, die Zahnstocher!» Andreas fällt ein, was er vergessen hat. Schnell fixiert er damit das Dach auf den Wänden.

Die Kleinere braucht eine Pause vom Dekorieren und spielt stattdessen mit den Mandeln, als wären es Puppen. Lucy fragt ihre Schwester, wer denn in diesem Lebkuchenhaus wohnt. Die blitzschnelle Antwort ihrer Schwester: «Ho Ho Ho». So nennt sie den Weihnachtsmann.

Das Lebkuchenhaus steht. Jetzt dekorieren die Kinder auch noch das Rundherum. Hierfür füllt Papi Andreas den Zuckerguss in einen Spritzsack. Die weisse Creme sieht nämlich aus wie Schnee und soll das fertige Haus schmücken. Lucy greift vorsichtig zum Spritzsack und drückt hoch konzentriert eine Schicht davon aufs Dach. Emilienne will nochmals mithelfen und platziert Schneeflöckli in Form von silbernen Zuckerperlen darauf. Auch auf dem Lebkuchenboden soll Schnee liegen, entscheiden die beiden.

Während Emilienne wieder mit den Mandeln spielt, klebt Lucy noch eine letzte vorne an das Haus und erklärt: «Das ist der Briefkasten von 'Ho Ho Ho'. Mami muss ihm nämlich einen Brief schreiben, damit er uns zu Weihnachten besucht. Sonst taucht plötzlich nur 'Schmutzli' allein auf.»



Spannend, wie Papi aus 'blutten' Lebkuchen ein kunstvolles Haus baut.



Ob das Lebkuchenhaus wohl bis Weihnachten ganz bleibt?

Zufrieden bewundern die drei ihr Lebkuchenhaus. Wo es jetzt bis zu Weihnachten stehen soll, fragt Andreas. Für Lucy ist der Fall klar: «Das bleibt genau hier auf dem Küchentisch.» Schliesslich habe Papi soeben selber gesagt, dass das Lebkuchenhaus irgendwann etwas hart werde und dann müsse man es zum Essen in Milch tunken. Und ihre feine Schoggimilch am Morgen trinke sie schliesslich immer genau hier.

## UND JETZT IHR

Wagt euer eigenes Back- und Bauprojekt!  
Das perfekte Lebkuchenrezept inklusive  
Schnittmuster findet ihr unter  
[www.swissmilk.ch/lebkuchenhaus](http://www.swissmilk.ch/lebkuchenhaus)

## Rezept Lebkuchenhaus

Für 1 Lebkuchenhaus

Backpapier für die Bleche  
Spritzsack mit flacher Tülle  
Gläser, Tassen, Eierkartons zum Stützen  
4–5 A4-Bögen dickes Papier oder  
Halbkarton  
Geodreieck oder Lineal, Bleistift, Schere  
Masse für Schablonen siehe  
Schnittmuster

### Teig:

500 g Tannenhonig  
100 g Rohrzucker  
100 g Puderzucker  
1 dl Milch  
15 g Natron  
1 kg Ruchmehl  
15 g Lebkuchengewürz  
2 Eier

### Glanz-Glasur (nach Belieben):

2 EL Gummi arabicum  
3 EL heisses Wasser

### Weisse Glasur:

2 Eiweiss  
300 g Puderzucker

### Dekoration:

Mandeln mit und ohne Schale,  
silberne Zuckerperlen



- 1 Teig: Honig und Zucker bei mittlerer Hitze in einer Pfanne erwärmen. Wenn sich der Zucker aufgelöst hat, vom Herd nehmen. Abkühlen lassen, bis die Masse lauwarm ist. Natron in der Milch auflösen. Mehl und Gewürz in einer Schüssel mischen. Eier und Zuckerhonig dazugeben. Zu einem Teig verarbeiten. Milch portionenweise dazugiesen, kneten, bis der Teig weich und geschmeidig ist. Teig in Folie wickeln oder in einen Plastikbeutel geben. Mindestens 16 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen. Schablonen gemäss Massangaben zeichnen und ausschneiden. Etwa  $\frac{2}{3}$  des Teigs 3 mm dick auswallen. Schablonen möglichst platzsparend auf dem Teig anordnen, ausschneiden. Für die Fensterläden Quadrate aus Fensteröffnungen halbieren. Aus den Fensterläden und dem Rechteck aus der Türöffnung nach Belieben kleine Herzen ausstechen. Den restlichen Teig für die Bodenplatte 5 mm dick auswallen, Bodenplatte ausschneiden. Nach Belieben aus Teigresten Dekorationen ausstechen (z.B. Tannen, Tiere).
- 2 Teile auf die vorbereiteten Bleche legen. Bodenplatte auf separates Blech legen. In der Mitte des auf 180 °C vorgeheizten Ofens backen. Hausteile: 6–8 Minuten, Bodenplatte: ca. 10 Minuten.
- 3 Glanz-Glasur: Gummi arabicum mit Wasser anrühren. Den noch warmen Lebkuchen dünn damit bestreichen.
- 4 Weisse Glasur: Eiweiss steif schlagen. Puderzucker unterrühren und weiterschlagen, bis die Masse homogen ist. Nach Belieben mit weisser Glasur Dekorationen an Fensterläden und Tür anbringen, trocknen lassen. Fenster und Tür neben entsprechende Öffnungen kleben, gut trocknen lassen.
- 5 Nüsse ziegelartig auf die beiden Dachteile kleben. Nach Belieben Kamin anbringen.
- 6 Wände auf dem Lebkuchenboden zusammenkleben, mit Gläsern oder Tassen stützen. Gut trocknen lassen.
- 7 Zum Schluss Dach aufkleben. Von unten z.B. mit Eierkartons stützen. Giebel mit Silberperlen dekorieren. Trocknen lassen. Mit Glasur und Dekorationselementen winterliche Landschaft um das Lebkuchenhaus gestalten.



Auf dem Tisch in  
18 h 36 Minuten



Aktivzeit  
2 h 20 Minuten

Echt stark, unsere Kühe  
bekommen bergeweise  
einheimisches Futter.

DER PRODUKTIONSSTANDARD  
FÜR SCHWEIZER MILCH.  
[SWISSMILK.CH/GREEN](http://SWISSMILK.CH/GREEN)



Schweizer Milch und  
Milchprodukte. Echt stark.

Schweiz. Natürlich.

swissmilk

# Grenzenlose Vielfalt in der Ferienregion Dents du Midi

Die grössten Schätze warten immer im besten Versteck. Das merken auch die Entdeckerinnen und Entdecker, die im Wallis auf die versteckte Region Dents du Midi treffen. Die gleichnamige Bergkette imponiert ebenso wie die vielfältigen Erlebnisse vor Ort: Käse-Roboter, Husky-Wanderungen, Schnee-Go-Karts und vieles mehr erwartet die Gäste. Die Ferienregion Dents du Midi bietet zahllose Abenteuer für die ganze Familie!

Sobald sich die Strasse langsam in engen Kurven die Berge hoch schlängelt, empfängt die Anreisenden in Troistorrents das «La Cavagne». Hier gibt es allerlei Lebensmittel und weitere Produkte zu entdecken, die in der Region hergestellt werden. Eine grosse Glaswand lässt in das Herzstück des Zentrums blicken: den modernen Raclettekäse-Keller mit Roboter. Dieser flitzt in den Gängen umher, greift einzelne der insgesamt 18'000 Käselaike aus dem Regal, dreht sie gekonnt und legt sie wieder zurück. Das regelmässige Drehen sowie eine immer gleichbleibende Temperatur und Luftfeuchtigkeit sind wichtig, damit der Käse reif wird. So entsteht aus einer eher faden Masse nach einigen Monaten ein feiner Raclettekäse.



© La Cavagne

Damit sich nicht jeder Käseproduzent im Tal allein um das anstrengende Drehen der Käselaike kümmern muss, schlossen sich mehrere zusammen und liessen gemeinsam die moderne Anlage bauen. Bevor die Käselaike im Gemeinschaftskeller reifen, stellen die lokalen Produzenten diese immer noch selbst in Alpkäsereien her. So wird sichergestellt, dass die Käse unterschiedlich schmecken. Wer die verschiedenen Aromen entdecken will, probiert am besten gleich im Café vor Ort oder kauft im Lädeli ein.

## Tierisch abenteuerliche Wanderungen

Offen und authentisch geht es auch oberhalb von Champéry weiter. Nach einer kurzen Wanderung oder Gondelfahrt geben auf verschiedenen Höfen die dort lebenden Bergbauern Einblick in ihr Schaffen. Der Hof Berra lädt sogar ein, beim Melken und anschliessenden Butterherstellen selber anzupacken!

Dass auf Bergweiden nicht nur Tiere leckeres Essen finden, zeigt Bergführerin Nathalie: Auf der Familienwanderung sammeln alle emsig Kräuter und Pflanzen. Aus diesen entsteht bei einer Pause irgendwo in der Natur ein Wild-Fondue. Und wenn es im Topf blubbert, tunken alle fleissigen Helferlein ihre Gabel ein und geniessen den feinen Käse. Noch abenteuerlicher wird es bei einem Start kurz vor Sonnenuntergang mit Stirnlampe auf dem Kopf.

Egal ob Wiesen oder Schnee, Husky-Wandern bietet das ganze Jahr über ein einmaliges Erlebnis. Ist der bequeme Hüftgurt mit Hundeleine umgeschnallt, geht es zügig vorwärts. In der Berghütte Alpages de They wartet mit einem Fondue-Stopp eine willkommene Verschnaufpause.

## Bunte Möglichkeiten in weissen Bergen

Wortwörtlich grenzenlos sind die Möglichkeiten auch im Winter. An Frankreich grenzend gehört die Region Dents du Midi zum grossen länderübergreifenden Skigebiet Portes du Soleil. Quasi auf der Landesgrenze liegt das familienfreundliche Panorama-restaurant Cookie Café. Auf 2'300 Metern über Meer thront es bei der Bergstation von Les Mossettes und beeindruckt mit Weitblick. Der berühmte Gourmet-Burger mit Fleisch und Käse aus der Region gibt neue Kraft für einen langen Skitag.



© Niels Ebel



© Niels Ebel

Junge Entdecker zieht es nach Les Crosets in den Freestyle-Superpark mit Rails. Die Anlage ist nicht den Profis vorenthalten: Anfänger finden im Micro-Park beste Bedingungen zum Üben.

Die ganz Kleinen machen besser beim Sportzentrum in Morgins ihre ersten Schneesportfahrten. Der Lernlift und die Schule sind ideal. Wenn nicht Kinder im Stembogen über die Piste kurven, brettern Mutige in Go-Karts den Hügel runter. Deval Kart nennt sich das rasante Abenteuer und ist auf Schnee wie auch Sommerwiesen möglich.

Langweilig wird es in der Region Dents du Midi garantiert zu keiner Jahreszeit.



## Gewinnen und Skiferien mit der Familie verbringen

Die Region Dents du Midi bietet vielfältige Möglichkeiten, Ferien in den Bergen zu verbringen. Entdecken Sie die Vielfalt während einer Woche Skiferien mit Ihrer Familie.



© Hôtel Etable



Jetzt mitmachen auf [swissmilk.ch/family](http://swissmilk.ch/family)

## Wettbewerbsfrage

Was macht man mit Käse im Keller?

- a) Nach den Mondphasen ausrichten
- b) Regelmässig wenden
- c) Löcher gleichmässig reinbohren

Teilnahmeschluss: 31. Dezember 2020

### 1. Preis\*

Sieben Übernachtungen im traditionell erbauten Hotel L'Étable in Les Crosets mit direktem Zugang zum Skigebiet von Portes du Soleil und unvergleichlichem Blick auf die imposante Bergkette Dents du Midi, das Wahrzeichen der Region. Der Skipass für alle Tage ist ebenso enthalten wie eine Auswahl von lokalen Produkten des Labels «Saveurs Dents du Midi». Der Preis gilt für ein Familienzimmer (zwei Erwachsene und zwei Kinder) inklusive Frühstück.

### 2. – 5. Preis

Reka-Checks im Wert von je CHF 200.–

### 6. – 10. Preis

Reka-Checks im Wert von je CHF 100.–

### 11. – 15. Preis

Reka-Checks im Wert von je CHF 50.–

\* Gültigkeit bis Ende April 2022. Einlösung nach Verfügbarkeit.

# Im Lebkuchen-Land...

... gibt es nicht nur viel zu naschen, sondern auch einiges zu entdecken:

- ★ einen fast fertigen Schneemann
- ★ einen neugierigen Fuchs
- ★ eine hungrige kleine Maus
- ★ einen festlich geschmückten Weihnachtsbaum
- ★ eine mondähnliche Lampe

Und für alle, die schon zählen können:

- ★ Wie viele Kühe haben sich im Bild versteckt?
- ★ Wie viele Geschenke hat der Samichlaus dabei?
- ★ Wie viele Sterne leuchten am Himmel?



3 Kühe; 12 Geschenke; 29 Sterne

# Upcycling: Geschenkkarten aus einer Milchverpackung

## WAS DU BRAUCHST

- Leere Milchverpackung (Tetra Pak)
- Schere
- Bleistift
- Wollnadel
- Garn



1 Boden und Deckel der Milchverpackung abschneiden, Packung gründlich ausspülen und trocknen.



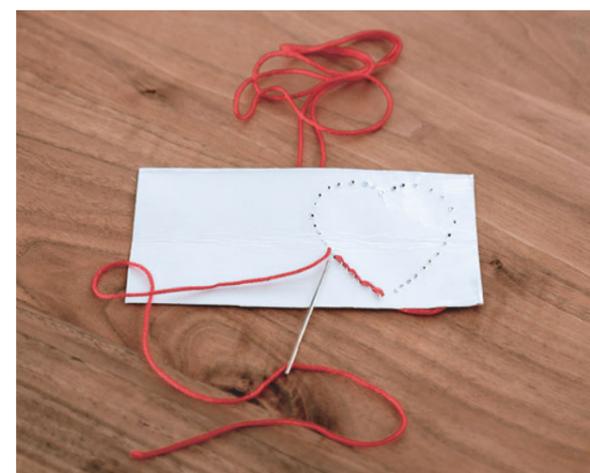
2 Packung entlang den Knickstellen zerschneiden. Es entstehen vier Rechtecke für zwei Karten (18,5 x 14 cm respektive 18,5 x 7 cm) und zwei Buchzeichen (18,5 x 4 cm).



3 Von allen vier Stücken vom Rand her vorsichtig die oberste Papierschicht abziehen.



4 Jedes Rechteck in der Mitte falten, damit die Karte entsteht. Motiv aufzeichnen und mit der Nadel Löcher zum Sticken vorstechen.



5 Mit Garn entlang der Löcher sticken.

## BASTELTIPPS

- Stickereien separat ausführen und anschliessend auf die Karte kleben.
- Verschiedene Motive ausprobieren.
- Für eine quadratische Karte (Karte mit Herz) das kleinere Rechteck (18,5 x 7 cm) in der Länge um 4,5 cm kürzen (14 x 7 cm) und in der Mitte falten.
- Karten mit wasserfesten Filzstiften dekorieren.

Weitere Infos unter [www.swissmilk.ch/basteln](http://www.swissmilk.ch/basteln)

# Friert die Kuh im Winter?



**Wenn im Winter die Weiden unter einer dicken Schneedecke liegen, verbringen die Kühe ihre Zeit nicht auf der Alp, sondern auf dem Bauernhof. Doch was fressen sie dann? Und frieren sie, wenn es einmal richtig kalt wird? Um das herauszufinden, besuchen wir die Familie Höllrigl auf ihrem Tossa-Hof in Graubünden. Hier erfahren wir zudem, was eine Bauernfamilie im Winter so alles zu tun hat und warum Kuscheln ganz wichtig ist.**

Hier oben im Avers – 1'920 Meter über Meer – fängt der Winter bereits im Oktober an und geht bis Anfang Mai. Die Kühe von Simon und Sandra Höllrigl kommen im September von der Alp nach Hause. Nach Hause heisst in diesem Fall auf den Tossa-Hof. Hier ist bereits alles für sie vorbereitet. Die meiste Zeit des Sommers hat die Familie, zu der auch die vier Töchter Tessa (9), Melina (6), Giulia (5) und Chiara (1) gehören, beim Heuen auf der Wiese verbracht. Damit die 17 Milchkühe und ihre Kälber im Winter genug zu fressen haben. Nebst dem frischen Sommerheu bekommen sie nahrhaftes Kurzfutter. Das sind kleine Stängeli aus geschroteten Körnern von Getreide oder Mais sowie weiteren hochwertigen Naturprodukten.

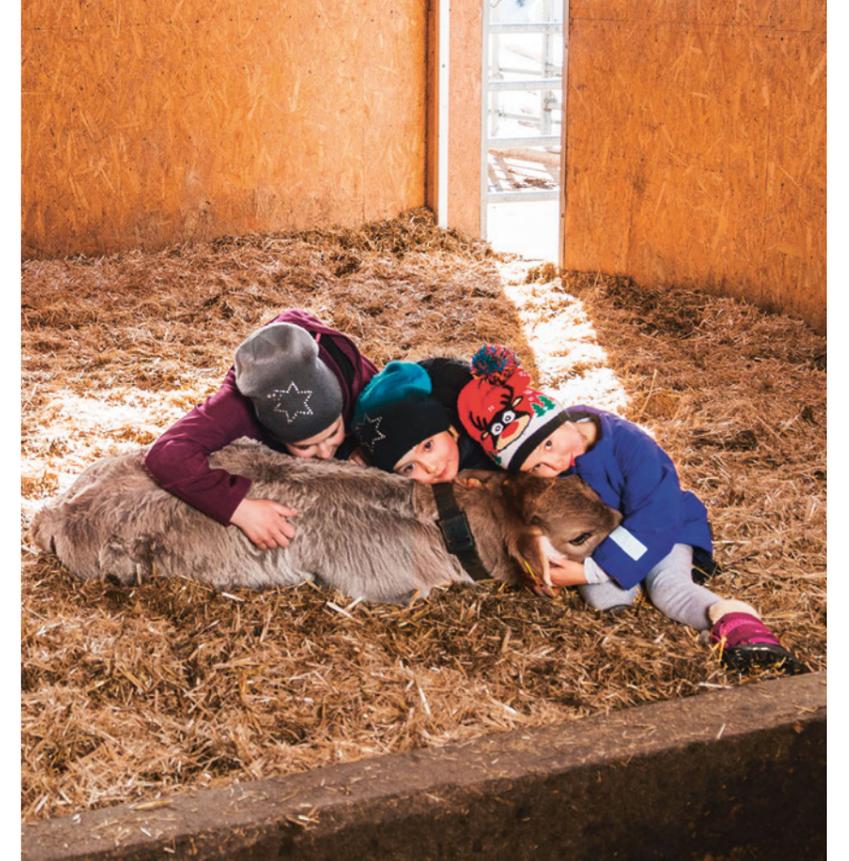
«Im Winter bin ich ab sechs Uhr morgens im Stall», erklärt Papa Simon. «Dann wird gemistet, gefüttert und gemolken. Alles in allem dauert das etwa drei Stunden.» Je kälter es ist, desto mehr fressen die Kühe. Das heisst aber nicht, dass sie mehr Milch geben. Sie brauchen die Energie, um sich warm zu halten. «Generell stört es die Kühe aber überhaupt nicht, wenn es kalt ist», so Simon. «Im Gegenteil: Sie geniessen die frische Luft und die Sonne. Unangenehm wird es ihnen nur bei starkem Wind. Dann bleiben sie lieber im warmen Stall.»

Die Kühe auf dem Tossa-Hof leben in einem sogenannten Freilaufstall. Sie dürfen selbst entscheiden, wann sie nach draussen auf ihren befestigten Allwetterauslauf gehen und wann sie drinnen bleiben wollen. Natürlich gibt es auch unter den Kühen unterschiedliche Charaktere. Doch die meisten von ihnen sind oft und gerne im Freien. Kein Wunder, schliesslich gibt es hier in Avers in den Wintermonaten richtig viel zu sehen. Denn der Stall befindet sich direkt gegenüber der Skitourroute. «Die Kühe stehen dann immer am Gatter und beobachten das Treiben der Touristen», lacht Simon.



«Wir  
überlegen  
uns bei jedem  
Kalb, wie es  
heissen soll.»

Melina (6)



Am späten Nachmittag treffen sich dann alle im Stall – Kühe und Kälber sowie die ganze Familie Höllrigl. Nun ist es wieder Zeit fürs Misten, Füttern und Melken. Und: fürs Kuschneln. Denn jedes Jahr zwischen Oktober und April kommen neue Kälber zur Welt. Sie bleiben die ersten vier bis fünf Tage bei der Mutter und trinken auch bei ihr. Dann müssen sie sich langsam an Menschen und den Schoppen gewöhnen. «Dafür nehmen wir uns viel Zeit», sagt Simon. Und Tessa ergänzt: «Wir gehen dann immer ganz langsam in den Stall, um sie nicht zu erschrecken, geben den Kälblein Futter aus unserer Hand und streicheln sie, wenn sie das mögen.»

Winter – das ist die Jahreszeit, in der die Familie nicht nur viele Stunden im Stall bei ihren Kühen verbringt, sondern auch Zeit in den Stall selbst investiert. «Es gibt immer etwas zu tun», erklärt Mama Sandra. «Den Stall haben wir erst vor ein paar Jahren gebaut. Da ist noch nicht alles so, wie wir es haben wollen.» Zum Beispiel die Sache mit dem Kurzfutter. Noch vor einem Jahr musste Simon die Säcke vom ersten Stock runter

zu den Kühen schleppen, um sie zu füttern. Im letzten Winter dann installierte Simon eine Kurzfutter-Röhre. Jetzt können die Kinder die «Bröckeli», wie sie das Kurzfutter nennen, direkt oben in die Röhren schaufeln und es kommt unten im Stall heraus. Jetzt kann es an die Kühe verteilt werden. «Dank der Röhre macht das Futtergeben noch mehr Spass», freut sich Melina.

Doch auch jenseits des Stalls hat die Familie jede Menge zu tun. So muss das Hoflädli parat gemacht, Schnee geräumt und der Käse im Käsekeller gedreht und gebürstet werden. Ausserdem haben Touristen auf dem Tossa-Hof die Möglichkeit, im Stroh zu übernachten. Viele von ihnen kommen zum Ski- oder Langlaufen; einige wollen zu Fuss auf den nordöstlich gelegenen Piz Platta. Die Unterkunft will also immer in Schuss gehalten und für die neuen Gäste hergerichtet werden.

Doch trotz all der Arbeit läuft es bei den Höllrigls so rund wie ein Laib Käse. Alle Familienmitglieder packen mit an. Bei der



Frage nach ihrer Lieblingsaufgabe sind sich Tessa, Melina und Giulia einig: Melken! Neben der Namensgebung für die neugeborenen Kälber natürlich. «Wir überlegen uns bei jedem Kalb, wie es heissen soll», erklärt Melina. «Dabei muss der erste Buchstabe immer derselbe sein wie bei der Mutter. Das ist unsere Regel und so machen das auch ganz viele andere Bauernfamilien. Meine Lieblingskuh ist Helene. Und ihr Kalb haben wir jetzt Helena genannt.» Ein demokratischer Entscheid, vor dem auch schon einmal heftig diskutiert wird, wie Mutter Sandra schmunzelnd berichtet.

Sie ist neben ihrer Arbeit auf dem Hof zweimal pro Woche als Primarschullehrerin tätig. Und Simon betreut einmal in der Woche den Skilift. «Nein, langweilig wird uns bestimmt nicht», lacht Sandra. «Im Winter genauso wenig wie im Sommer.» Doch die 160 Einwohner vom Avers können sich aufeinander verlassen. Hier oben – in der höchsten politischen Gemeinde der Schweiz – greift jeder jedem unter die Arme.

# Kleine Geschenke aus der Küche

Selbstgemachte Guetzli kommen in der Weihnachtszeit immer gut an. Doch wie wäre es einmal mit einem etwas anderen Mitbringsel? Auch aus der Küche, auch ein Genuss für Gaumen und Augen und doch ganz neu: die mit Liebe und feinen Zutaten angefertigte Backmischung. Diese sieht nicht nur hip aus, sondern kann vom Beschenkten genau dann zubereitet werden, wenn er oder sie Appetit darauf hat. Und das besonders einfach und schnell.

## MEHR INSPIRATION?

Weitere Geschenke aus der Küche findest du unter [www.swissmilk.ch/geschenke](http://www.swissmilk.ch/geschenke)



## Früchtebrötchen

Für 12 Stück

1 Vorratsglas mit Deckel von 1½ l Inhalt  
Backpapier  
Rezeptanleitung Brötchen  
Schnürchen  
Mehl, zum Formen

### Mischung im Glas:

250 g Weissmehl  
1 Päckchen Trockenhefe  
100 g feines Maismehl  
75 g Dörräpfel oder Cranberrys, gehackt  
50 g Haselnüsse oder Baumnüsse, gehackt  
100 g Vollkornmehl  
1½ TL Salz  
50 g Haferflocken  
100 g Dörraprikosen oder Dörrpflaumen, gehackt  
50 g Sonnenblumenkerne  
2 EL Rapssamen oder Leinsamen  
wenig Zimt, nach Belieben

### Brötchen:

150 g Quark  
3 dl Milch oder Wasser

### Geschenkbereitung:

Alle Zutaten in das Glas schichten, verschliessen und mit der Rezeptanleitung verpacken.

### Rezeptanleitung:

- 1 Teig: Alle Zutaten in eine Schüssel geben. Quark und Milch beifügen, kurz zu einem Teig kneten, bei Bedarf wenig Wasser zugeben. Zugedeckt 3–4 Stunden um das Doppelte aufgehen lassen.
- 2 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen (Heiss-/Umluft 180 °C).
- 3 Teig auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche stürzen. Mit wenig Mehl bestreuen, in 12–15 Brötchen schneiden. Auf das vorbereitete Blech geben. In der Mitte des vorgeheizten Ofens 20–25 Minuten backen. Herausnehmen, auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

  
Auf dem Tisch in  
4 h 20 Minuten

  
Aktivzeit  
40 Minuten

## Marmorkuchen

Für 4 kleine Kuchen

4 ofenfeste Vorratsgläser mit Deckel  
von je ca. 3 dl Inhalt  
Rezeptanleitung für die Kuchen  
Schnürchen  
Butter für die Gläser

### Vanille-Mischung im Glas:

125 g Mehl  
1 TL Backpulver  
1 Prise Salz  
1 Päckchen Vanillezucker  
60 g Rohrzucker  
3 EL Haselnüsse, gemahlen,  
oder Kokosflocken

### Schokoladen-Mischung im Glas:

125 g Mehl  
1 TL Backpulver  
1 Prise Salz  
3 EL Kakaopulver  
60 g Zucker  
50 g dunkle Schokolade, gehackt

### Für die Teige:

175 g Butter, flüssig, ausgekühlt  
2 Eier  
1½ dl Milch

wenig Puderzucker, nach Belieben

### Geschenkbereitung:

Die Zutaten für die Vanille-Mischung lagenweise ins Glas schichten. Die Zutaten für die Schokoladen-Mischung in ein zweites Glas schichten. Beide Gläser verschliessen und mit der Rezeptanleitung versehen. Nach Belieben mit 2 weiteren Gläsern verpacken.

### Rezeptanleitung:

- 1 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen (160 °C Heissluft/Umluft).
- 2 Vanille-Teig: Vanille-Mischung in eine Schüssel geben, gut verrühren. Die Hälfte der flüssigen Butter, 1 Ei und die Hälfte der Milch dazugeben, gut mischen und in 4 gebutterte Gläser aufteilen.
- 3 Schokoladen-Teig: Schokoladen-Mischung in eine Schüssel geben, gut verrühren. Die restliche Butter, 1 Ei und die restliche Milch dazugeben, gut mischen und auf den Vanille-Teig in die Gläser verteilen. Mit einer Gabel marmorieren.
- 4 Die Gläser in der Mitte des vorgeheizten Ofens 25–30 Minuten backen. Herausnehmen, für den Vorrat sofort mit dem Deckel verschliessen und auskühlen lassen. Oder den Kuchen für den sofortigen Verzehr offen auskühlen lassen, vor dem Servieren mit wenig Puderzucker bestäuben und geniessen.

**Tipp:** Die heiss verschlossenen Kuchen für den Vorrat lassen sich dunkel und kühl 2–3 Monate aufbewahren oder 12 Monate tiefkühlen.

  
Auf dem Tisch in  
60 Minuten

  
Aktivzeit  
30 Minuten



FEINE  
BACKMISCHUNGEN  
IM GLAS



## Pancake «Shake & Bake»

Für 4 Personen

1 Glas/Glasflasche mit Schraubdeckel und grosser Öffnung von 1 l Inhalt  
Rezeptanleitung für Pancakes  
Schnürchen

### «Shake & Bake»-Mix:

250 g Mehl  
¼ TL Salz  
2 TL Backpulver  
2–3 EL Rohrzucker  
1 Päckchen Vanillezucker  
1 TL Zimt, nach Belieben

### Für die Pancakes:

1½ dl Milch  
1 dl Vollrahm  
2 Eier, verquirlt

Bratbutter oder Bratcrème

### Geschenkbereitung:

Mehl, Salz, Backpulver, Zucker, Vanillezucker und Zimt in die Flasche füllen, verschliessen und zum Verschenken anschreiben.

### Rezeptanleitung:

- 1 Vor der Zubereitung Flasche mit dem Pancake-Mix schräg halten, sodass die Pancake-Mischung auf einer Flaschenseite zu liegen kommt. Milch, Rahm und Eier gut verrühren, zur Mischung giessen. Flasche gut verschliessen, kräftig schütteln, sodass ein dickflüssiger Teig entsteht. Teig 15 Minuten ruhen lassen.
- 2 Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen. Flasche noch einmal gut schütteln, portionenweise etwas Teig hineingiessen, Pancakes backen. Herausnehmen und warm servieren.

**Tipps:** Nach Belieben mit Birnel, Honig, Caramelsirup, Ahornsirup, Zimtzucker, Beeren-sauce, Früchtekompott oder Schokoladensauce servieren. Zum Ausspülen der Flasche nach Belieben wenig Milch in die fast leere Flasche mit Teigrückständen giessen, wieder gut verschliessen und schütteln. Aus dem nun flüssigeren Teig 1–2 Crêpes backen.



Auf dem Tisch in  
50 Minuten



Aktivzeit  
15 Minuten

## Puddingpulver

Für 280 g

1 Vorratsglas mit Deckel von ca. 5 dl Inhalt  
4 Förmchen à je 1 dl  
Rezeptanleitung Pudding

### Puddingpulver für den Vorrat:

125 g Maisstärke  
150 g Puderzucker  
3 TL Vanillepulver  
2 Prisen Salz

### Für den Pudding:

60 g Puddingpulver  
3½ dl Milch oder halb Milch/halb Rahm  
1 Ei

### Geschenkbereitung:

Puddingpulver: Alle Zutaten gut mischen, in das Vorratsglas füllen, verschliessen und mit dem Puddingrezept versehen, anschreiben und dekorieren.

### Rezeptanleitung:

Pudding: 60 g Puddingpulver mit der Milch anrühren, Ei gut darunterrühren, unter ständigem Rühren mit dem Schwingbesen aufkochen. Pudding in kalt ausgespülte Förmchen verteilen, auskühlen lassen und zugedeckt über Nacht kühl stellen. Fest werden lassen. Vor dem Servieren stürzen und beliebig garnieren.

**Tipps:** Varianten: Für Schokoladenpudding der Mischung 50 g Kakao und 1 TL Zimt beifügen. Nach Belieben 100 g dunkle Schokolade, gehackt, beifügen. Zum Kochen des Schokoladenpuddings 75 g Puddingpulver zugeben. Für Crème nur 30 g Puddingpulver auf 3½ dl Milch und 1 Ei verwenden. Nach Belieben vor dem Servieren 1 dl Rahm, flaumig geschlagen, darunterziehen.



Auf dem Tisch in  
8 h 20 Minuten



Aktivzeit  
20 Minuten



# Eine Nacht im Iglu

Ski fahren, schlitteln, Schneemann bauen. Das macht doch eigentlich jedes Kind gern, oder? Und wer nicht genug vom Schnee bekommen kann, der hat sogar die Möglichkeit, inmitten der weissen Pracht zu übernachten: in einem echten Iglu. Daniela, Robi, Nelio, Navin und Laris haben das für uns getestet. Sie wissen jetzt, wie es sich anfühlt, auf einem Bett aus Schnee zu schlafen, und was man gegen die Kälte tun kann.



«Da, ich sehe Schnee», ruft Nelio (10) plötzlich. Seit fast zwei Stunden sitzt er mit seinen Eltern Daniela und Robi Tamarut sowie seinen Brüdern Navin und Laris (beide 6) im Auto. Sie fahren von Reinach in Richtung Berner Oberland. Ihr Ziel: das Iglu-Dorf in Gstaad.

«Unsere Jungs lieben Action. Deshalb bin ich immer auf der Suche nach neuen, spannenden Freizeitaktivitäten», erklärt Mama Daniela. «Gerade im Winter finde ich das gar nicht so einfach. Schliesslich will man nicht jedes Wochenende schlitteln oder Schneemann bauen.» Doch dann haben die Tamaruts vom Übernachten im Iglu gehört. «Alle waren direkt Feuer und Flamme», lacht Daniela. Also reservierten sie kurzerhand ein Familienzimmer, packten ihre Ski- und Schlafsachen zusammen und machten sich schon eine Woche später auf den Weg in den Schnee. Denn im Baselbiet war von Winter gerade keine Spur.

In Saanenmösern angekommen, geht es erst einmal mit der Gondel bis ganz nach oben. Hier, auf knapp 2000 Metern über dem Meer, pfeift der Wind um jede Ecke, doch die Aussicht ist gigantisch. Man überblickt fast das ganze Skigebiet und nur wenige Meter unterhalb der Bergstation Saanerslochgrat steht es: «Das grösste Iglu, das ich je gesehen hab.» Nelio ist begeistert. Und schon sitzt er auf seinem Po und rutscht den Berg hinunter. Die Zwillinge Navin und Laris zögern keine Sekunde und folgen ihm. Daniela und Robi haben keine Wahl: Sie müssen mit.

Wie aus der Rutschpartie letztendlich eine Schneeballschlacht wurde, konnte im Nachhinein niemand mehr genau sagen. «Aber es war mega lustig.» Da sind sich die Jungs für einmal einig. Mit roten Backen und knurrendem Magen betreten die fünf dann endlich das Iglu. «Wow», flüstert Laris. «Da ist ja alles aus Schnee, die Wände und der Fussboden und einfach alles.» Die Familie läuft durch den Gang und biegt dann links zur Bar und Rezeption ab. Hier wird sie bereits von Marius Mosimann erwartet. Als Manager des Iglu-Dorfes Gstaad ist er immer auf Achse. Kein Wunder, schliesslich müssen am Iglu ständig Wartungsarbeiten durchgeführt werden. Zum Beispiel an den Lampen. Weil diese warm werden, schmilzt der Schnee rundherum schneller. Deshalb muss man hier immer wieder ausbessern, sonst fällt irgendwann die Beleuchtung runter. Auch die Betten wollen nach etwa 200 Nächten wieder mit Schnee



«Das grösste Iglu, das  
ich je gesehen hab.»  
Nelio (10)

aufgefüllt werden. Denn wie bei einer Matratze ist auch ein Schneebett irgendwann einmal durchgelegen. Doch bei all der Arbeit nimmt sich Marius Mosimann immer gerne Zeit für seine Gäste.

«Herzlich willkommen in unserem gemütlichen Iglu», begrüsst er die Familie. «Ihr seid sicher gespannt, wo ihr heute Nacht schlafen werdet. Deshalb zeige ich euch direkt mal euer Zimmer.» Bis zu 42 Gäste können im Iglu-Dorf übernachten. Und wie in einem gewöhnlichen Hotel gibt es auch hier unterschiedlich grosse Räume: vom Zweibett- über das Familienzimmer bis zur Suite. Als Daniela, Robi, Nelio, Navin und Laris ihr Zimmer betreten, folgt das nächste Wow-Erlebnis: «Ein rundes Bett ganz aus Schnee!» Darauf: Isoliermatten und fünf Schlafsäcke. «Die sind für minus 20 bis minus 40 Grad ausgelegt», erklärt Marius. «Sie sollten euch also schön warm halten.» «Wie hoch ist denn die Temperatur hier im Iglu?», fragt Papa Robi, und während er die Worte ausspricht, bildet sein warmer Atem kleine Wölkchen in der kalten Luft. «Ziemlich genau null Grad», antwortet Marius. «Deshalb muss man auch immer die Eingangstür schliessen, weil es hier drinnen sonst zu warm wird. Doch keine Angst, ihr werdet diese Nacht garantiert nicht frieren. Wir haben ein spezielles Ritual, das schön warm macht, bevor ihr in den Schlafsack kriecht. Wollen wir grad loslegen?» «Au ja», rufen Nelio, Navin und Laris im Chor.

Station eins: FIGUG EGL. Welcher Schweizer kennt die Abkürzung nicht: Fondue isch guet und git e gueti Luune. Hier im Iglu könnte man hinzufügen: Fondue gibt nicht nur gute Laune,

sondern wärmt auch schön von innen. Der Brotkorb und das Caquelon stehen schon im Iglu-Restaurant bereit. Navin tunkt sein Brotstück als Erster in den Topf – und prompt fällt es von der Gabel und verschwindet im Käse. «Oh nein», ruft Daniela. «Jetzt musst du alle Frauen in der Runde küssen.» Navin lacht und gibt seiner Mama einen dicken Schmatz. Schon nach fünf Minuten haben die Jungs mehr gegessen als sonst zum Znacht, wie Daniela bemerkt. «Schmeckt ja auch mega gut», antwortet Laris und die anderen nicken zustimmend. Wer isst am meisten? «Der Älteste, also Papi Robi, und Laris, der Jüngste», lacht Daniela. «Das ist bei uns immer so.»

Nach dem Essen und einer kurzen Pause geht es auf zu Station zwei des Rituals gegen die Kälte: Schneeschuhwandern. «Nur 30 Minuten», sagt Marius. «Das genügt schon, um ein wenig ins Schwitzen zu kommen.»

Die Tamaruts entscheiden sich für eine verkürzte Tour und nehmen sich dafür etwas mehr Zeit für Station drei: den Whirlpool. «Wenn man dann richtig schön warm und entspannt ist, ist es Zeit, in den Schlafsack zu kriechen», rät Marius. «Der hält die Wärme im Körper. Einige unserer Gäste meinen nach der Nacht sogar, ihnen wäre fast ein wenig zu warm gewesen.» Und doch: für den Fall des Falles hält das Service-Personal an der Rezeption immer einige Bettflaschen parat.

Aber Nelio, Navin und Laris haben eine bessere Idee. Sie fügen dem Ritual einfach noch eine Station hinzu: Kissenschlacht. Zu fünft in einem Bett macht das natürlich besonders viel Spass.

Die Kissen fliegen nur so hin und her und die Eltern geraten ordentlich unter Beschuss. «So, jetzt haben wir aber genug getobt», lacht Papa Robi. «Ich bin müde. Kommt, wir schlafen.» Und zur Überraschung der Eltern protestiert keiner der drei Jungs. «Ich bin auch müde», gähnt Laris. «Das Bett ist richtig gemütlich, gar nicht hart. Das war ein cooler Tag. Und jetzt kommt die coolste Nacht überhaupt.» «Die tollste, nicht die coolste», erwidert Nelio leise. «Cool heisst kühl. Und das wäre blöd.» «Seid ruhig. So kann ich nicht schlafen», flüstert Navin. «Okay, gute Nacht.» «Gute Nacht.» «Gute Nacht.» «Gute Nacht.»



# Tag der Pausenmilch – eine 20-jährige Erfolgsgeschichte

Gesund sollte der Znüni sein. Und fein. Zum Tag der Pausenmilch ist er ganz sicher beides. Immer im November kommen Schülerinnen und Schüler in den Genuss einer Extraportion Milch. Ins Leben gerufen wurde der Tag 2001 von Swissmilk. Mittlerweile ist er Kulturgut. Über eine Erfolgsgeschichte, die ohne die Unterstützung der Landfrauen und Bäuerinnen nicht möglich wäre.



## SILVIA AMAUDRUZ

Vorstandsmitglied und Präsidentin der Kommission Ernährung und Hauswirtschaft SBLV



Bäuerinnen und Landfrauen sind die perfekten Botschafterinnen. Sie kennen sich mit der Naturmilch als ausgewogene Zwischenverpflegung aus und können der jungen Generation Milch und Milchprodukte daher am besten schmackhaft machen. Unserem Verband ist es ein grosses Anliegen, die saisonale und regionale Ernährung zu fördern. Das tun wir auch mit unseren Landfrauenrezepten. Die Vielseitigkeit dieser Gerichte aus allen Regionen der Schweiz schätze ich sehr.

IN DEN LETZTEN JAHREN GENOSSEN JEWELS 325'000 SCHWEIZER KINDER UNSERE PAUSENMILCH. DAS ENTSpricht FAST 40 PROZENT ALLER SCHÜLERINNEN UND SCHÜLER.

## ZITA BURKART

Landfrau, Bezirk Rheinfelden, Aargau



Der Tag der Pausenmilch hat bei mir Tradition. Immer im November besuche ich unsere Schule und schenke Milch aus. Die Kinder freuen sich dann riesig. Für sie ist es mal eine etwas andere Pause. Aber auch für mich ist der Tag der Pausenmilch eine schöne Abwechslung. Normalerweise engagieren wir Landfrauen aus dem Bezirk Rheinfelden uns hauptsächlich mit unserem Backhäuschen, mit dem wir zum Beispiel an der Aargauer Messe Aargau sind.



## GEORGIA GHIDONI

Elternrat, Rovio, Tessin

Dieses Jahr nehmen wir zum ersten Mal teil. Uns gefällt die Initiative und wir finden es wichtig, dieses gesunde Nahrungsmittel, das in unserer Kultur und Region verwurzelt ist, zu fördern. Auch möchten wir den Kindern die Möglichkeit geben, die Milch in ihrer natürlichen Form zu probieren, denn oft trinken sie diese nur gesüsst.



## ELLA

Schülerin, Bern

Milch schmeckt mir sehr gut, noch besser ist sie, wenn sie mit Kakao gemischt wird. Das würde auch den Kindern am Tag der Pausenmilch noch mehr Freude machen. Ich trinke nämlich jeden Tag eine Schokomilch am Morgen, seit ich 2 Jahre alt bin. Butter auf dem Brot und Bircher-müesli mag ich auch sehr gerne. Am liebsten habe ich aber Schokomilch und eine echte Glacé aus der Gelateria.



Landfrauen begeistern nicht nur am Tag der Pausenmilch. Sie haben auch feine Rezepte. Ein paar Landfrauenrezepte findest du auf [www.swissmilk.ch/rezepte](http://www.swissmilk.ch/rezepte)

SBLV  
USPF  
USDCR  
UPS



SCHWEIZ. BÄUERINNEN- UND LANDFRAUENVERBAND  
UNION SUISSE DES PAYSANNES ET DES FEMMES RURALES  
UNIONE SVIZZERA DELLE DONNE CONTADINE E RURALI  
UNIUN DA LAS PURAS SVIZRAS

# Basteln statt wegwerfen!

Lukas und Mia lieben Joghurt, finden es aber doof, immer so viel Abfall zu produzieren. Da kommt ihnen eine Idee: Sie basteln aus den alten Joghurtbechern schöne Weihnachtsdekorationen!



## UND JETZT DU

Wenn dich auch das Bastelfieber gepackt hat, dann haben wir ein paar coole Ideen und Anleitungen für dich. Viel Spass!

Schau mal hier: [www.swissmilk.ch/basteln](http://www.swissmilk.ch/basteln)



# GEWUSST?

**Bella und Tulipe**  
sind die  
beliebtesten  
Kuhnamen in der  
Schweiz.

swiss  
**milk**