Ausgabe 1/2021

FAMILY

Das Familienmagazin von Swissmilk

Feine Rezepte für die Erdbeersaison | Lea wird Landwirtin | Unser Star der Saison: Mascarpone | Tipps und Rezepte für Grillmeister

GEWINNE EIN WOCHENENDE AUF DER RIGI

Wettbewerb S. 20

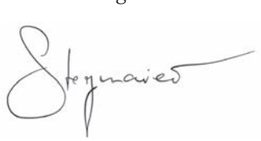
swissmilk

Was tun, damit Kinder mehr Obst essen?

Erdbeeren gehören zu meinen absoluten Lieblingsfrüchten. Sie schmecken mir naturbelassen oder mit etwas Rahm verfeinert genauso gut wie zu Schwarzwälder Erdbeertorte oder Roulade verarbeitet. Mein Favorit ist aber das fast schon unverschämt leckere Erdbeertiramisu von Sarina Arnold (Seite 4), das sie zusammen mit ihren Kindern eigens für uns zubereitet hat. Nicht nur Sarina Arnold geniesst es, mit ihren Kindern in der Küche zu stehen. Gemeinsam rüsten, schnippeln oder Teig kneten ist auch für Grosseltern und ihre Enkelkinder eine schöne wie sinnvolle Beschäftigung. Unsere kindgerechten Rezepte gelingen garantiert und bereiten eine Menge Spass beim generationenübergreifenden Kochen und Backen (Seite 22).

Mit der warmen Saison zieht es uns nach draussen. Wir verraten, was bei eurem nächsten Ausflug im Rucksack nicht fehlen darf, und haben natürlich auch Outdoor-Rezepte für Grillmeister und Picknickfans auf Lager (Seite 34). Und wer wissen will, warum Kinder so gerne Süsses essen und wie man sie dazu bringen kann, mehr Obst und Gemüse zu essen, erhält im Interview mit Christine Brombach, Forscherin im Bereich Ernährungsverhalten, interessante Tipps (Seite 39).

Wir wünschen viel Lesevergnügen und gute Inspiration mit unserem Familienmagazin von Swissmilk.



4

Süsse Früchtchen
Es ist wieder Erdbeerzeit. Leckere Rezepte und hilfreiche Tipps für Schleckmäuler und Hobbybäcker.

22

Jetzt sind die Kleinen am Werk
Backen mit Kindern macht einfach Spass. Rezepte, die allen schmecken und garantiert gelingen.

26

Lea wird Landwirtin
Wir begleiten Lea durch ihren spannenden Alltag auf dem Bauernhof und erfahren, wie abwechslungsreich und anspruchsvoll die Ausbildung zur Landwirtin ist.

34

Raus an die frische Luft
Tipps und Rezepte für die Outdoorsaison für alle Grillmeister und Picknickfans.

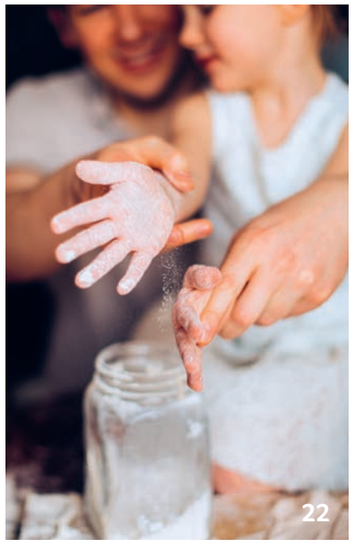
39

Nachgefragt
Warum haben Kinder gerne Süsses? Die Expertin Christine Brombach erklärt, warum Kinder Bitteres meist verschmähen und Süsses bevorzugen.

«Wir lernen erst im Verlauf unseres Lebens gewisse Dinge zu mögen. Denn Geschmack wird erlernt.»

Christine Brombach,
Dozentin für Consumer Science an der ZHAW Wädenswil

39



Schweiz. Natürlich.

Impressum | Herausgeber: Swissmilk, Schweizer Milchproduzenten SMP, Weststrasse 10, 3000 Bern 6 | family@swissmilk.ch | Redaktionsleitung: Heiko Stegmaier, Swissmilk | Fotos Reportagen: Sina Luginbühl, petite étoile (Sarina Arnold), Joseph Khakshouri (weitere Geschichten) | Konzept, Grafik und Produktion: Therefore GmbH, Tramstrasse 4, 8050 Zürich | www.therefore.ch | Druck: Swissprinters AG, Zofingen

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

Chuchitisch

Sarinas Erdbeer-tiramisu

Frisch gepflückte Erdbeeren vom Feld oder aus dem Garten sind geschmacklich kaum zu übertreffen. Was gibt es Besseres, als die süssen Beeren mit einem Lieblingsdessert zu kombinieren? Auch Model und «Buttermeitli» Sarina Arnold weiss das und erzählt uns, wie sie Erdbeeren am liebsten mag und warum es die eigenen aus dem Garten nie bis in die Küche geschafft haben.

Welche Kindheitserinnerungen verbindest du mit Erdbeeren?
Gerne erinnere ich mich daran, wie meine Mutter die Erdbeeren mit Rahm und Zucker verfeinert hat. Meine beiden Schwestern und ich haben es geliebt.

Gab es bei euch eigene Erdbeeren aus dem Garten?
Wir hatten leider keinen Garten, aber meine Grossmutter besass einen. Bei ihr gab es für uns Kinder zwar keine Erdbeeren, dafür aber immer ein frisches Rüebli, das sie direkt aus der Erde gezogen hat. Auch Honig erinnert mich fest an meine Grossmutter.

Was ist dein Lieblingsrezept mit Erdbeeren?
Ich verwende die Beeren sehr vielfältig, zum Beispiel in Smoothies oder im Müesli. Als Dessert mag ich sie auch einfach naturbelassen, mit frischem Rahm oder als Tiramisu.

Auf das Tiramisu sind wir gespannt, ihr habt ja eines für uns zubereitet. Gibt es hin und wieder auch Tiramisu in der klassischen Version, ohne Beeren?
Das klassische bringen wir oft mit, wenn wir auf Besuch sind. Zuhause mögen wir es lieber in der Früchtevariante, weil es meiner Meinung nach etwas frischer schmeckt.

Du bist viel beschäftigt. Findest du überhaupt Zeit, um in der Küche zu stehen?
Natürlich, ich koche und backe sehr gern und mit Leidenschaft. Wenn ich

ERDBEERTIRAMISU

Auf dem Tisch in 4h 35 Minuten
Aktivzeit 35 Minuten

Zutaten für 6 Portionen
1 Form von ca. 20 × 30 cm

Mascarponecrème: 4 Eigelb • 6 EL Zucker • 500 g Schweizer Mascarpone • 4 Eiweiss, steif geschlagen
Erdbeerpüree: 500 g Erdbeeren, gerüstet • 2 EL Zucker • 1 TL Vanillezucker • 200 g Löffelbiskuits • 2–3 EL Kakaopulver • einige Erdbeeren zum Garnieren

1 Crème: Eigelb und Zucker rühren, bis die Masse hell und schaumig ist. Mascarpone darunterrühren. Eischnee sorgfältig darunterziehen.

2 Erdbeerpüree: 300 g Erdbeeren in Stücke schneiden. Zucker und Vanillezucker verrühren, über die Erdbeeren streuen, vermischen, 5 Minuten ziehen lassen. Pürieren und restliche Erdbeeren in kleine Stücke schneiden, darunterrmischen.

3 Die Hälfte der Löffelbiskuits in die Form legen, die Hälfte des Erdbeerpürees darüber verteilen. Die Hälfte der Mascarponecrème darübergeben. Mit der zweiten Hälfte der Zutaten gleich verfahren.

4 Tiramisu zugedeckt mindestens 4 Stunden kühl stellen. Kurz vor dem Servieren mit Kakaopulver bestäuben und mit Erdbeeren garnieren.

Lieber Rhabarber?
Hier gehts zum feinen Rhabarber-Tiramisu im Glas.

Hast du gewusst?
Der Name trügt: Die Erdbeere gehört aus botanischer Sicht nicht zu den Beeren, sondern zu den Sammelnussfrüchten. Die vermeintlich rote Frucht ist in Wahrheit nur eine Scheinfrucht. Die eigentlichen Früchte der Erdbeere sind die kleinen grünen Körner an der Oberfläche. Hast du das leise Knacken beim Beissen darauf schon einmal bemerkt?

nicht geschäftlich unterwegs bin, wird jeden Tag für die Familie gekocht. Die Familie steht bei mir immer an erster Stelle.

Helfen deine Kinder Felice und Lean beim Kochen?
Mein Sohn Lean weniger, meine Tochter Felice aber schon. Sie ist in der Küche extrem selbstständig unterwegs und zaubert schon eigene Gerichte.

Hast du als Kind auch gerne in der Küche geholfen?
Sehr sogar! Es war schon früh meine Leidenschaft, ähnlich wie bei Felice. Die Tradition wiederholt sich also. Bei uns zu Hause gab es sonntags immer ein besonders feines Familienessen. Auch eine schöne Erinnerung ist das gemeinsame «Guetzle» mit meiner Mama. Die Guetzli haben wir dann in Mutters Coiffeursalon den Kundinnen und Kunden verschenkt.

Achtest du beim Einkaufen auf Regionalität und Saisonalität?
Ich lege sogar sehr grossen Wert auf saisonale und regionale Produkte. Aber es gibt Ausnahmen, doch die sind selten.

Kommen bei dir also nur Schweizer Erdbeeren auf den Tisch?
Auf jeden Fall. Wir hatten dieses Jahr sogar eigene, die ich in einem Holzbeet im Garten gepflanzt habe. Sie schafften es aber nie bis in die Küche, denn sie wurden direkt vor Ort genossen.

Schweizer Milch und Milchprodukte haben ja immer Saison. Welche Rolle spielen diese bei euch in der Küche?
Eine sehr grosse: Wir verwenden viel Butter zum Backen, Kochen oder einfach aufs Brot am Morgen. Auch Joghurt ist sehr beliebt, ich mag es am liebsten in meinem Früchte-Smoothie.

Rezepte

Die Beeren sind reif

Wenn es in der Luft endlich nach Flieder und Lindenblüten duftet, ist auch wieder Zeit für Erdbeeren. Mit unseren feinen Rezepten feiern wir den Sommerbeginn.

Auf diesen Moment haben alle Erdbeerfans sehnlichst gewartet: die heimischen Erdbeerfelder sind endlich voller süsser Früchte. Und wenn die roten Beeren geerntet werden können, läuten sie auch gleich die einheimische Früchtesaison ein.

Schweizer Erdbeeren stehen dank kurzer Transportwege nicht nur für nachhaltigen Konsum, sondern auch für höchsten Genuss. Sie bestechen durch ein volles Aroma, werden sie doch erst gepflückt, wenn sie voll ausgereift sind. So könnt ihr sicher sein, dass die Beeren einen intensiven Geschmack haben.

Vom schnellen, gesunden Zvieri-Knäckebrot bis zur opulenten Schwarzwäldertorte feiern wir die Erdbeersaison mit einem Reigen feiner Rezepte.

Erdbeeren rüsten?
Erdbeeren sollten immer erst kurz vor dem Verzehr gewaschen werden. Zuerst Erdbeeren unter kaltem Wasser spülen (nicht in ein Wasserbad legen), dann erst rüsten und Kelchblätter sowie Stiele entfernen.

ERDBEERROULADE

Auf dem Tisch in 56 Minuten

Aktivzeit 20 Minuten

Zutaten für 12 Stück
Backpapier • 1 Spritzsack mit oder ohne Tülle

Teig: 4 Eiweiss • 1 Prise Salz • 100 g Zucker • 1 Zitrone, abgeriebene Schale • 4 Eigelb • 100 g Mehl • 30 g Butter, flüssig, ausgekühlt
Füllung: 2 dl Vollrahm, steif geschlagen • 1 Päckchen Vanillezucker • Zucker, nach Belieben • 250 g Erdbeeren, klein gewürfelt • 150 g Erdbeeren, püriert
Garnitur: Puderzucker • 2,5 dl Vollrahm, steif geschlagen • Erdbeeren, in Stücken

1 Ofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen (Heissluft/Umluft ca. 200 °C).

2 Teig: Eiweiss mit Salz steif schlagen. Zucker und Zitronenschale beifügen, weiterschlagen, bis die Masse glänzt. Eigelb kurz dazurühren. Mehl dazusieben. Butter sorgfältig darunterziehen. Auf dem mit Backpapier belegten Blechrücken rechteckig 1 cm dick ausstreichen.

3 In der Mitte des vorgeheizten Ofens 6–8 Minuten backen. Biskuit herausnehmen, sofort vom Blech ziehen, mit dem heissen Blech zudecken, auskühlen lassen.

4 Füllung: Rahm, Vanillezucker, Zucker und Erdbeerwürfel sorgfältig mischen. Biskuit vom Backpapier lösen. Mit Erdbeerpüree bestreichen. Füllung darauf verteilen, auf der Verschlussseite einen Rand von ca. 4 cm frei lassen.

5 Biskuit sorgfältig, aber satt zur Roulade rollen, kühl stellen. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben. Rahm in den Spritzsack füllen, Roulade mit Rahm und Erdbeeren garnieren.

SCHWARZWÄLDER ERDBEERTORTE

Auf dem Tisch in 2h 10 Minuten

Aktivzeit 1 Stunde

Zutaten für 12 Stück
Springform von 24–26 cm • Backpapier für den Formboden

Biskuit: 6 Eiweiss • 1 Prise Salz • 175 g Zucker • 1 TL Vanillezucker • 6 Eigelb • 60 g Kakaopulver • 60 g Maisstärke • 60 g Mehl
Füllung: 6 dl Vollrahm • 1 TL Vanillezucker • 750 g Erdbeeren, in Spalten • 20 g Schokoladenspäne • wenig Puderzucker

1 Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (Heissluft/Umluft 180 °C) vorheizen.

2 Biskuit: Eiweiss mit dem Salz steif schlagen. Zucker und Vanillezucker einrieseln lassen, weiterschlagen, bis die Masse glänzt und fest ist. Eigelb nur kurz darunterrühren. Kakaopulver, Maisstärke und Mehl mischen, dazusieben und sogfältig mit dem Gummischaber darunterziehen.

3 Teig in die vorbereitete Form geben, glatt streichen. In der Mitte des vorgeheizten Ofens 30–35 Minuten backen.

4 Biskuit herausnehmen, in der Form auskühlen lassen. Biskuit mit einem Spachtel vom Rand lösen, auf ein Kuchengitter stürzen. Backpapier entfernen und das Biskuit waagrecht dritteln.

5 Füllung: Rahm mit Vanillezucker steif schlagen. Ca. ⅓ auf dem Boden verteilen, glatt streichen, mit ⅓ der Erdbeeren belegen. Mittleres Biskuit darauflegen, ca. die Hälfte der übrigen Füllung daraufstreichen, mit der Hälfte der übrig gebliebenen Erdbeeren belegen. Biskuitdeckel darauflegen. Torte mit restlichem Rahm bestreichen und mit restlichen Erdbeeren belegen. Mit Schokoladenspänen garnieren, nach Belieben mit wenig Puderzucker bestäuben und bis zum Servieren kühl stellen.

Ernährungstipp
Für das Rot der Erdbeere sind 25 verschiedene Pflanzenfarbstoffe verantwortlich. Sie machen die Erdbeere nicht nur fürs Auge schön, sondern auch für die Gesundheit wertvoll: Die Farbstoffe haben nämlich einen antioxidativen und entzündungshemmenden Effekt auf Herz, Kreislauf und Blutdruck. Das ist aber noch nicht alles: Die Erdbeere enthält zudem Pektin. Das ist eine Nahrungsfaser, die dabei hilft, die Dickdarmzellen zu ernähren und eine gute Darmflora zu unterstützen.

Erdbeerroulade

Schwarzwälder Erdbeertorte

ERDBEER-BEETLI

Auf dem Tisch in 15 Minuten

Aktivzeit 15 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

4–8 Vollkorn-Knäckebrote • 200 g Quark • 2 EL dunkles Mandelmus • 400 g Erdbeeren, in Scheiben oder halbiert • 1 TL Kakaonibs oder fein gehackte schwarze Schokolade zum Bestreuen, nach Belieben

1 Knäckebrot auf eine Platte oder ein Brett legen.

2 Quark und Mandelmus verrühren, auf den Knäckebroten verstreichen.

3 Knäckebrote mit Erdbeeren belegen und nach Belieben mit Kakaonibs oder der gehackten Schokolade garnieren.

Beeren aufbewahren?
Im Kühlschrank können Beeren zwei bis drei Tage aufbewahrt werden. Die Beeren ungewaschen in ein Sieb legen. Etwas Haushaltpapier auf dem Boden des Siebs saugt überschüssige Feuchtigkeit auf. Ein möglichst breites Sieb verwenden, damit die druckempfindlichen Früchte nicht zu hoch aufgetürmt werden.

Schweizer Früchte
Der Schweizer Obstverband (SOV) setzt sich für die Interessen der Obstbranche ein. Ziel des nationalen Branchenverbandes sind gute Rahmenbedingungen für die Produktion und die Verarbeitung von Schweizer Früchten. Somit fördert der SOV nicht nur den Absatz von Früchten, sondern auch von Apfelsaft und Apfelwein. Er engagiert sich für gute Rahmen- und Wettbewerbsbedingungen, sorgt sich um faire Preise und setzt sich ein für einen umweltschonenden Anbau. Alles, damit Konsumentinnen und Konsumenten frische, gesunde, saisonale und nachhaltig produzierte Obstprodukte geniessen können.

BEEREN-QIMIQ-TORTE

Auf dem Tisch in 4h 30 Minuten

Aktivzeit 30 Minuten

Zutaten für 16 Stück
Springform von 24–26 cm • Backpapier für den Boden

Boden: 230 g Butterguetzli, z.B. Petit Beurre • 100 g Butter, flüssig
Belag: 250 g gemischte Beeren, z.B. Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren • 100 g Zucker • 1 EL Zitronensaft • 500 g QimiQ • 2,5 dl Rahm, steif geschlagen
Garnitur: einige Beeren, essbare Blüten und Pfefferminzblättchen

1 Boden: Guetzli im Cutter fein hacken oder in einem Plastikbeutel mit dem Wallholz fein zerdrücken. Mit der Butter mischen, in die vorbereitete Form geben und mit dem Löffelrücken am Boden festdrücken. Kühl stellen.

2 Belag: Beeren, Zucker, Zitronensaft und QimiQ fein pürieren. Rahm darunterziehen, die Masse auf den Boden giessen, glatt streichen. 4 Stunden oder zugedeckt über Nacht kühl stellen und fest werden lassen.

3 Vor dem Servieren Torte auf eine Platte stellen, Tortenring mit einem Messer lösen und Rand entfernen. Beeren, essbare Blüten und Pfefferminzblättchen auf der Torte verteilen, frisch servieren.

Tipp: Die Torte lässt sich 3–4 Tage zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

ERDBEER-CLAFOUTIS

Auf dem Tisch in 45 Minuten

Aktivzeit 15 Minuten

Zutaten für 4 Portionen
Ofenfeste Form von 2 l Inhalt • Butter für die Form

500 g Erdbeeren, geviertelt • 3 Eier • 60 g Butter, flüssig • 3 dl Milch • 1 Vanillestängel, längs aufgeschnitten, ausgeschabtes Mark • 100 g Mehl • 70 g Zucker • Puderzucker zum Bestäuben

1 Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen (Heissluft/Umluft 180 °C).

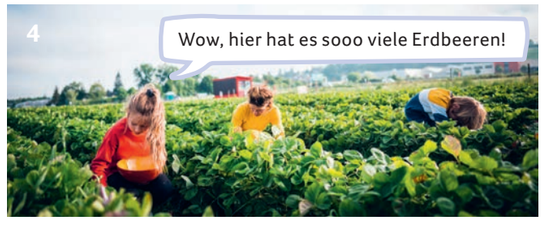
2 Erdbeeren in der ausgebutterten Form verteilen. Restliche Zutaten in eine Schüssel geben, gut verrühren. Masse über die Erdbeeren giessen, Form in die Mitte des vorgeheizten Ofens geben. Nach 10 Minuten Temperatur um 20 °C reduzieren, für weitere 20 Minuten backen.

3 Clafoutis aus dem Ofen nehmen, kurz auskühlen lassen, mit Puderzucker bestäuben und lauwarm servieren.

Lust auf weitere Erdbeerrezepte?
Hier findest du feine Crèmes, Torten, Kuchen und Glace.

VOM FELD INS MILCHSHAKE-GLAS

Max und Mia gehen mit ihrem Grosi aufs Erdbeerfeld und zeigen uns, wie sie aus den selbst gepflückten Beeren einen feinen Erdbeershake mixen.



Doch die Schalen füllen sich nicht ganz so schnell wie gedacht …

Und jetzt ihr!
Erdbeershake-Rezept zum Selbermachen.

Star der Saison

Schweizer Mascarpone

Er ist wunderbar cremig und eignet sich perfekt für Dessertkreationen oder um Saucen zu verfeinern: Der ursprünglich aus Italien stammende Mascarpone wird natürlich auch in der Schweiz hergestellt. Dank seines delikaten Geschmacks erfreut er sich grosser Beliebtheit.

Lagerung
Im Kühlschrank gelagert ist Mascarpone ungeöffnet ca. 10 Tage haltbar. Wird er aus Rahm mit höherem Fettgehalt hergestellt und speziell gefiltert, kann er auch bis zu 45 Tage haltbar sein.

Mascarpone sollte nach dem Öffnen der Verpackung stets gut verschlossen aufbewahrt werden, da er leicht fremde Gerüche annimmt.

Haltbarkeit
Auch einige Tage nach dem Öffnen oder nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums (MHD) ist Mascarpone bei gutem Aussehen, Geruch und Geschmack noch konsumierbar.

Die Schweiz liebt Mascarpone: Im Jahr 2020 verzehrten Schweizer Privathaushalte

1’852 t
im Wert von
CHF 19.7 Mio.

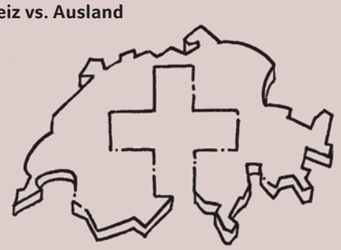
Durchschnittspreis

CHF 10.63 pro Kilo

Herkunft
Der Name Mascarpone stammt aus der italienischen Dialektbezeichnung für das Wort Ricotta («Mascherpa» oder «Mascarpia») im norditalienischen Städtchen Lodi, dem Geburtsort des Mascarpone.

Ist Mascarpone ein Frischkäse?
Frischkäse ist ein Überbegriff für verschiedene Käse mit hohem Wassergehalt. Dazu gehören nebst Mascarpone etwa Mozzarella, Ricotta, Quark und Hüttenkäse. Sie alle haben eine geringe Reifezeit und besitzen einen frischen, leicht säuerlichen Geschmack. Im Gegensatz zu anderen Frischkäse wird Mascarpone nicht aus Milch, sondern aus Rahm gewonnen.

Schweiz vs. Ausland



30% des konsumierten Mascarpone kommen aus der Schweiz

Herstellung
Zu Beginn wird Rahm zentrifugiert, um den Fettanteil auf die dreifache Rahmstufe zu erhöhen. Es folgen eine Erhitzung auf 90 °C und die Zugabe von Zitronen-, Wein- und Essigsäure. Der Rahm gerinnt, danach trennt sich der Bruch (Eiweissmasse) von der Molke. Mascarpone braucht keine Reifung und ist in verschiedenen Sorten erhältlich.

Energie

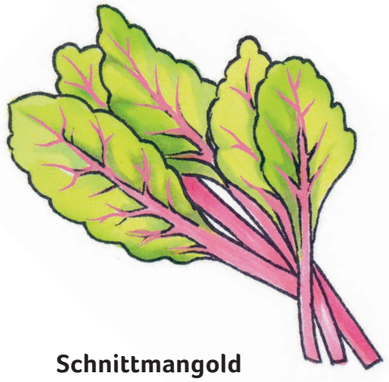
382 kcal
pro 100 g

Der Vielseitige
Mascarpone ist ideal für Dessertkreationen und darf in keinem klassischen Tiramisu fehlen. Aber auch für Cheesecake, zum Füllen von Macarons oder als Frosting für Cupcakes und Kuchen eignet sich der Frischkäse perfekt. Er verfeinert auch Saucen und rundet Suppen ab.

Mascarpone-Rezepte
Wir haben unsere Mascarpone-Lieblingsrezepte für dich zusammengestellt.

Das hat jetzt Saison

Der Sommer kündigt sich mit länger und wärmer werdenden Tagen an. Im Garten können bald Bohnen, Peperoni, Rucola und Schnittmangold geerntet werden. Und es gibt auch endlich wieder Schweizer Kirschen auf dem Markt. Lasst euch inspirieren von unseren Saisonhelden!



Schnittmangold
Saison: Mai–September

Mangold ist ein typisches Gemüse aus unserer Alpenregion. Vielleicht hast du schon einmal in Graubünden Capuns gegessen. Für diese regionale Spezialität werden Mangoldblätter verwendet, die mit einer Füllung aus Mehl, Eiern, Speck, Salsiz und Kräutern gefüllt werden. Auch gedünstet und mit etwas Butter verfeinert schmeckt Mangold köstlich. Schnittmangold gibt es in allen erdenklichen Farben – von weiss über gelb und rot bis dunkelviolett.

Bohnen
Saison: Juni–Oktober

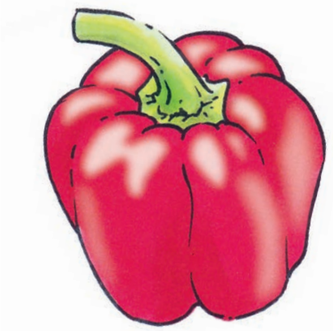
Die Gartenbohne, auch Busch- oder Stangenbohne genannt, begleitet uns durch den ganzen Sommer. Bohnen sollte man nur gekocht essen, da sie roh giftig sind. Sie schmecken besonders lecker mit Butter und grobem Salz verfeinert. Gute Partner sind auch Zwiebeln, Knoblauch oder pochierte Eier. Zusammen mit gerösteten Baumnusskernen, Essig, Senf und Rapsöl ergeben grüne Bohnen in Kombination mit einem selbstgemachten Speckzopf ein feines und unkompliziertes Mittagessen.

Holunderblüte
Saison: Mai–Juni

Wenn der Holunderstrauch in zartem Weiss erblüht, verströmen seine Dolden einen betörenden Duft. Am besten erntet man sie zur frühen Morgenstunde, aber niemals nach dem Regen, weil sie sonst bei der Verarbeitung zu Sirup oder Gelee Schimmel bilden können. Holunderblüten lassen sich auch in einen Teig aus Milch, Mehl, Ei und Apfelsaft tauchen und im heissen Frittieröl ausbacken. Diese Holunderküchlein schmecken zum Apéro, Zvieri oder als Dessert.

Rucola
Saison: März–November

Als Salat, zu Pesto verarbeitet oder auf der Pizza – Rucola erfreut sich grosser Beliebtheit. Ist dir seine Bitternote zu markant, kannst du ihn an einem Joghurtdressing anrichten: Joghurt hat einen neutralisierenden Effekt.

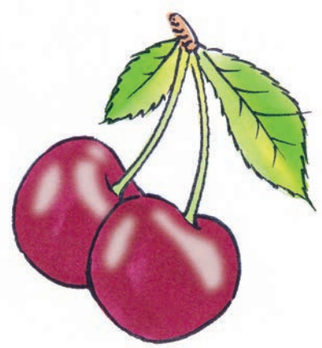


Peperoni
Saison: Juni–Oktober

Peperoni sind sehr vielseitig einsetzbar, ein Klassiker sind zum Beispiel gefüllte Peperoni mit Gruyère überbacken. Unser Favorit für den Sommer sind gegrillte und geschälte Peperoni mit Frischkäse. Dafür halbierst du die Peperoni, legst sie mit der Haut nach oben auf den Grillrost und lässt sie so lange garen, bis sich schwarze Blasen bilden. Dann deckst du die Peperoni mit einem feuchten Küchentuch ab und nach einigen Minuten schälst du sie. Dazu servierst du eine Dipsauce aus Crème fraîche und frischen Gartenkräutern oder etwas Ziegenfrischkäse – und schon ist das kulinarische Sommerglück perfekt.

Kirschen
Saison: Juni–August

Kirschen sind ganz besonders edle Früchte, die dank ihres unwiderstehlichen Geschmacks und ihrer wunderschönen roten Farbe betören. Hast du gewusst, dass die roten Früchte über viele gesunde Inhaltsstoffe verfügen? Zum Beispiel Vitamin C und Folsäure sowie verschiedene natürliche rote Farbstoffe, die eine positive Wirkung auf Verdauung und Stoffwechsel haben. Übrigens, hat dir unser Erdbeer-Clafoutis geschmeckt? Dann probiere es doch mal mit Kirschen: «Clafoutis aux cerises» ist eine typisch französische Spezialität aus dem Limousin und stellt eine Mischung aus Auflauf und Kuchen dar. Aus Kirschen und Ingwer lässt sich aber auch ein erfrischender Smoothie mixen.



«Es lohnt sich zu warten, bis die einheimischen Früchte reif sind. Sie haben kurze Transportwege hinter sich.»

Sabine Heide,
Kulinarikexpertin

Was hat wann Saison?
Der Saisonkalender von Swissmilk zeigts dir und hat gleich passende Rezepte dazu.

Wettbewerb

Familienausflug auf die Rigi gewinnen

Zum 150. Geburtstag der Rigi-Bahnen besuchte das Swissmilk-Team die wunderschöne Ferienregion in der Zentralschweiz. Weil es uns so gut gefallen hat, verlosen wir nun einen dreitägigen Aufenthalt auf der Rigi: Entdecke beim Wandern, Käsen und Baden die bezaubernde Bergwelt. Selbstverständlich kommt auch das Kulinarische nicht zu kurz, denn Genuss wird hier grossgeschrieben.

Tierpark Goldau
Der Natur- und Tierpark Goldau begeistert Gross und Klein gleichermassen. Hier können die Lebensräume unserer heimischen Wildtiere hautnah erlebt und erforscht werden. Infos unter www.tierpark.ch.

© Spot Magazine

Käsen auf der Alp
Wenige Schritte unterhalb der Rigi Kulm befindet sich die Alp Chäserenholz an sagenhafter Lage mit toller Weitsicht in die Schwyzer Alpen und ins Mittelland. Nicht nur ein gemütliches Beizli und Übernachtungsmöglichkeiten sind auf der Alp Chäserenholz zu finden, auch eine Käserei ist seit vier Jahren ein wichtiger Bestandteil der Alp. Der Älpler Franz-Toni Kennel produziert pro Sommer in seiner Käserei bis zu 12'000 Kilogramm Alpkäse. Und ihr dürft ihm sogar dabei helfen!

150 Jahre Bahngeschichte
Die geschichtsträchtige Rigibahn ist die älteste Bergbahn Europas und feiert dieses Jahr ihren 150. Geburtstag. Das ist nur einer der wenigen Gründe, die Region zu besuchen und in ihrer ganzen Vielfalt zu entdecken.

Buchtipp
«Lilly, die reiselustige Kuh» ist ein Kinderbuch, das euch mitnimmt auf eine Entdeckungsreise quer durch die Schweiz und euch die schönsten Ausflugsziele unseres Landes vorstellt. Ihr möchtet mehr dazu wissen? Wir haben mit dem Autor des Kinderbuches gesprochen, das Interview findet ihr unter www.swissmilk.ch/lilly

Kindertipp
Nur einen Steinwurf von der Bahnstation Rigi Kaltbad entfernt liegt der Spielplatz Rigiland, ein wunderschöner Naturspielplatz mit Kletterfelsen, zahlreichen Spielgeräten, Sandkasten und Biotop. Direkt unterhalb des Spielplatzes gibt es auch zwei Feuerstellen mit Tischen, Bänken und Feuerholz.

Die Rigi-Heilquelle
Das Mineralwasser der Rigi-Heilquelle ist mit seiner Wassertemperatur von 35 Grad Celsius so schön warm wie eine Badewanne. Es gibt Sprudelzonen, Massagedüsen oder Sprudelsitze, von wo aus du das Bergpanorama bewundern kannst. Als Hotelgast hast du direkten Zugang ins Bad und in den Spa. Im Badebereich sind alle Kinder herzlich willkommen, für den Spa müsst ihr mindestens 16 Jahre alt sein.

WETTBEWERB

Gewinne einen dreitägigen Aufenthalt für die ganze Familie im Wert von 1'100 Franken auf der wunderschönen Rigi. Beantworte folgende Frage unter swissmilk.ch/family. Viel Glück!

Seit welchem Jahr ist die erste Bergbahn Europas auf der Rigi im Einsatz?
a) 1871
b) 1872
c) 1875

Jetzt mitmachen auf swissmilk.ch/family

Teilnahmeschluss: 31. Juli 2021

1. Preis* im Wert von 1'100 Franken
Ihr gewinnt zwei Übernachtungen in der Alp Chäserenholz, inklusive Brunch und Nachtessen. Dort habt ihr Gelegenheit, mit dem Senn Butter und Käse herzustellen. Die dritte Nacht verbringt ihr im Hotel Rigi Kaltbad, wo ihr auch zum Nachtessen sowie ins Mineralbad & Spa eingeladen seid.

2.–5. Preis:
Käse-Geschenkabo von Cheezy für 6 Monate

6.–10. Preis:
Gutscheine von Cheezy im Wert von 100 Franken

* Gültig bis Oktober 2022.

Müde nach der Wanderung?
Hier findest du alles rund um gesunde Sporternährung, Trainingsvorbereitung und zur richtigen Erholung nach einer anstrengenden Wanderung.

Kinder in die Küche

Spass für Gross und Klein

Mit Kindern kochen und backen bereitet auch Grosseltern viel Freude. Zudem ist es eine spannende Herausforderung, welche die Feinmotorik der Kleinen fördert. Mit unseren saisonalen Rezepten wird das gemeinsame Werken in der Küche für alle zum grossen Vergnügen.

Honig-Poulet-geschnetzeltes mit Gemüse

Kinderleicht
Bei den farblich markierten Schritten können auch schon die Kleinsten mithelfen. Was natürlich immer geht: helfen beim Tischdecken.

Auf dem Tisch in 40 Minuten

Aktivzeit 40 Minuten

Gemüse rüsten

2 Rüebli, an der Röstiraffel gerieben • 1 Sellerieknolle, an der Röstiraffel gerieben • 1 Lauch, in Ringen

1 Alle Zutaten vorbereiten.

2 Die Rüebli waschen und mit einem Sparschäler schälen. Grünes Ende dran lassen, so kann man es beim Raffeln besser halten. Die Sellerieknolle waschen und vorsichtig schälen.

3 Rüebli und Sellerie an der Röstiraffel zu feinen Streifen raffeln (Vorsicht Finger). Die Reste vom Rüebli und Sellerie mit einem Messer klein schneiden.

4 Lauch der Länge nach halbieren und waschen. Dabei die einzelnen Schichten etwas voneinander lösen. Dazwischen versteckt sich meist noch etwas Erde. Den gewaschenen Lauch mit einem scharfen Messer ebenfalls in feine Ringe schneiden.

Kochen

Butter zum Dünsten • Bratbutter • 400 g Pouletgeschnetzeltes • 2 EL Sojasauce • Salz • Curry • Pfeffer • 1 dl Wasser • 3 – 4 EL Honig

5 Gemüse: Butter in einer Bratpfanne erhitzen, Gemüse knackig dünsten, würzen. Das Gemüse aus der Pfanne nehmen und auf einer Platte im Backofen warm halten.

6 Poulet: Bratbutter in der Bratpfanne erhitzen, Geschnetzeltes portionenweise anbraten. Hierfür immer so viel Poulet in die Pfanne geben, dass der Boden knapp bedeckt ist und nichts übereinanderliegt. Angebratenes Poulet auf einer Platte im Ofen ebenfalls warm stellen. Bei der letzten Portion Poulet das warm gestellte Poulet zurück in die Pfanne geben, würzen, mit Wasser ablöschen, erhitzen. Honig beigeben und mischen.

7 Geschnetzeltes zusammen mit dem Gemüse anrichten.

Pizza Margherita

Auf dem Tisch in 1h 40 Minuten

Aktivzeit 20 Minuten

MESSBECHER

WALLHOLZ

BACKPAPIER

SCHÜSSEL

BACKBLECH

Teig mischen

400 g Mehl • 1 TL Salz • 15 g Hefe, zerbröckelt • 2,5 dl Wasser • 2 EL Rapsöl

1 Alle Zutaten bereitstellen.

2 Mehl und Salz mischen. Eine Mulde formen. Hefe mit der Gabel in wenig Wasser auflösen. Zusammen mit restlichem Wasser und Öl in die Mulde giessen.

3 Alles mischen und zu einem Teig zusammenfügen. Teig gut kneten, bis er geschmeidig und elastisch ist.

4 Zugedeckt bei Raumtemperatur aufs Doppelte aufgehen lassen.

Pizza belegen

2 EL Tomatenpüree • 150 g gehackte Tomaten, frisch oder aus der Dose • 200 g Schweizer Mozzarella, gewürfelt • 2–3 EL Basilikumblätter, frisch oder getrocknet

5 Ofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen (Heissluft/Umluft 200 °C). Teig auf Blechgrösse auswallen. Auf das mit Backpapier belegte Blech legen.

6 Püree und Tomaten mit einem Esslöffel auf dem Teig verteilen. Mozzarella und Basilikum darüber verteilen. In der unteren Hälfte des vorgeheizten Ofens 20–30 Minuten backen.

Cake-Pops

Auf dem Tisch in 1h 35 Minuten

Aktivzeit 1h 20 Minuten

SCHÜSSEL

LEERER EIERKARTON ODER GLAS

HOLZSTÄBCHEN

SCHÄLCHEN

Teig mischen

300 g Kuchen oder Cake vom Vortag • 110–160 g Schweizer Frischkäse, z.B. Toni's

1 Masse: Kuchen fein zerbröseln. Frischkäse nach und nach beigeben, zu einer formbaren Masse kneten. Nur so viel Frischkäse beigeben, dass sich der Teig gut formen lässt. Je trockener der Kuchen, umso mehr Frischkäse wird benötigt.

2 Bällchen formen. Die Spitze der Holzstäbchen in Kuchenglasur tunken und möglichst tief in die Bällchen stecken, auf eine Platte legen. Mindestens 15 Minuten kühl stellen.

Dekorieren

1 Beutel dunkle Kuchenglasur à ca. 125 g, nach Anleitung geschmolzen • 1 Beutel weisse Kuchenglasur à ca. 125 g, nach Anleitung geschmolzen • kleine Smarties • Nonpareilles • Streudekorationen aus Zuckermasse • Zuckerblüten • bunter Zucker oder Hagelzucker • 1 Tube Zucker-Garnierschrift (härtet nicht aus)

3 Garnitur: Streugarnitur in Schälchen verteilen. Cake-Pops in Kuchenglasur tunken, gut abtropfen, in beliebiger Garnitur drehen oder Garnitur gezielt darüberstreuen. Zum Trocknen in Gläser stellen oder in vorgelochte Eierkartons stecken.

Variante marmoriert: Cake-Pop zuerst in die weisse Kuchenglasur tauchen, dann mit einem Teelöffel etwas dunkle Kuchenglasur auf den Cake-Pop tropfen. Den Cake-Pop dabei gleichzeitig drehen.

Variante halb-halb: Cake-Pop zuerst in die eine Kuchenglasur tunken, trocknen lassen. Bällchen bis zur Hälfte in die andere Glasur tunken.

4 Cake-Pops bis zum Servieren kühl stellen.

Genug Zeit einplanen
Kinder haben ein anderes Zeitmass. Daher sollte man sich fürs gemeinsame Backen genügend Zeit einräumen. Dass nicht alles auf Anhieb perfekt gelingt, ist normal – Fehler sind ausdrücklich erlaubt!

Reportage

«Ich will glücklich sein mit dem, was ich mache.»

Letztes Jahr haben wir Lea Niederberger bei ihrem Landdienst in Lenk (BE) porträtiert. Der Einsatz auf dem Hof gefiel ihr so gut, dass sie beschloss, eine Ausbildung zur Landwirtin in Angriff zu nehmen. Wir haben Lea durch ihren spannenden Alltag auf dem Bauernhof begleitet und erfahren, wie abwechslungsreich und anspruchsvoll die Ausbildung zur Landwirtin ist.

Dass Hunde bei Fuss gehen können, ist nichts Neues. Aber dass eine Kuh das auch erlernen kann, ist doch erstaunlich. Dabei liegt es eigentlich auf der Hand: Es ist wichtig, dass Kühe ruhig im Takt mit ihrer Bezugsperson gehen können, schliesslich müssen sie oft in Fahrzeuge verladen werden. Zum Beispiel, wenn sie auf die Alp fahren oder wenn sie auf einen anderen Hof wechseln. «Da sollen sie ihren Menschen vertrauen, die sie am Halfter führen», erklärt Lea.

Lea steht zwar erst am Anfang ihrer Ausbildung, doch ihre Handgriffe wirken bereits routiniert. Sie nimmt ein Holzscheit in die eine Hand, die Axt in die andere. Unwillkürlich hält man ob des scharfen Beils den Atem an – ob das wohl gut geht? Lea wirkt mit ihrer Körpergrösse von 164 cm fast zu zierlich für diese schwere Körperarbeit. Doch mit einem gekonnten Schwung saust das Beil durch die Luft und das Holzscheit springt entzwei. Und schon steht das nächste auf dem Holzblock. «Körpergrösse spielt beim Holzhacken keine Rolle. Was zählt, ist die richtige Mischung aus Kraft und Technik», erklärt Lea.

Die Funken sprühen
Ein typischer Arbeitstag von Lea ist sehr abwechslungsreich. Von Schleifen, Melken, Holzhacken über Lernen ist alles dabei. Zudem wechseln die Aufgaben auch je nach Jahreszeit stark, sodass es nie langweilig wird.

Sicherheit steht im Zentrum – doch Spass muss auch sein
Auch den Traktor und grössere Maschinen bedient Lea schon so selbstverständlich, als hätte sie ihr Leben lang nichts anderes gemacht. Sicherheit steht dabei immer an oberster Stelle: Wenn sie die Mähmesser schleift, trägt sie ihre persönliche Schutzausrüstung, bestehend aus Gehörschutz und Schutzbrille. «An anderen Maschinen kommen noch Handschuhe hinzu.» Und wenn Lea in der Scheune mit dem grossen Heukran die Heuballen bewegt, weiss sie genau, worauf besonders zu achten ist: Es darf sich niemand unter der Ladung befinden. Auch sind Leas lange blonde Haare stets zum Zopf geflochten oder unter einer Mütze versteckt, damit sie nicht in eine Maschine geraten.

Lea erzählt uns, dass sie alle Arbeiten, die es auf einem Hof zu tun gibt, gerne macht, das habe sie bereits im Landdienst gemerkt. «Ganz ehrlich? Sogar Stallausmisten macht Spass?», fragen wir nach. Die Antwort fällt eindeutig aus: «Damit die Tiere sich wohlfühlen, muss der Stall sauber und ordentlich sein. Ausmisten ist daher eine sehr sinnvolle Arbeit!» Ihre Lieblingsarbeit ist das Scheren. Weil Kühe nicht schwitzen können, tut es ihnen gut, wenn man sie im Frühling und Sommer schert. «Dann haben sie weniger heiss und auch weniger Parasiten.» Dafür gibt es spezielle Maschinen, die ein wenig so aussehen wie Haarschneidemaschinen für Menschen. «Meistens wird nur der Rücken geschert, wenn es im Sommer aber sehr heiss wird, der ganze Körper.»

Während der Lehre möglichst viele Erfahrungen sammeln
Ihr Lehrbetrieb ist mit seinen dreiundzwanzig Kühen, acht Hühnern und einem Güggel eher klein. Das dazugehörende Land ist steil und erfordert viel Handarbeit. Da es wichtig ist, während der Ausbildung verschiedene Betriebe kennenzulernen, um einen möglichst breiten Erfahrungsschatz zu sammeln, wird Lea das zweite Lehrjahr auf einem anderen Hof verbringen. Dieser befindet sich in Schenkon (LU), wo sie flacheres Land sowie verschiedene Ackerkulturen – Mais, Brotweizen und sogar Tabak sowie Reben – kennenlernen wird.

Fürs dritte Lehrjahr wird sich Lea in ein spezifisches Thema vertiefen. Was das genau sein wird, steht noch

Höchste Konzentration
So unterschiedlich die Arbeiten auch sind, eines steht immer im Zentrum: Konzentration! Sei es für die Arbeit an den grossen Maschinen oder bei der Vorbereitung auf die nächste Schulprüfung.

in den Sternen. «Vielleicht Alpkäserei oder Viehzucht?» Oder etwas ganz anderes. Etwas, das sie jetzt noch nicht einmal kennt?

Lehre mit Familienanschluss und offener Zukunft

Lea wohnt während der Woche auf ihrem Lehrbetrieb. Sie spart so Fahrzeit und kann ein bisschen länger schlafen. Denn schon um halb sechs morgens ist Stallarbeit angesagt. Das ist der Tiere wegen sehr früh, doch ihr Arbeitstag hat viele Pausen und eine längere Mittagszeit. Ausserdem hat Lea jedes zweite Wochenende frei – dann sogar gleich drei Tage am Stück.

Im Moment verbringt Lea jede freie Minute mit Mona, der kleinen Tochter ihrer Lehrfamilie. «Sie ist so ein Schatz», schwärmt sie. Zum Lernen bleibt ihr vor allem am Abend Zeit.

Lea ist sehr diszipliniert und will im Leben etwas erreichen. Ihr Fleiss zahlt sich aus: Bisher hatte Lea in allen Fächern sehr gute Noten. Viel wichtiger ist ihr aber, glücklich zu sein mit dem, was sie tut. Was nach der Lehre sein wird, weiss sie jetzt noch nicht, aber Ideen hat sie jede Menge: Vielleicht einen Sommer auf einer Alp verbringen oder ein Jahr in Australien oder Kanada auf einer Farm. Oder die Berufsmatur machen und studieren? Das ist auch der Grund, warum Lea auf gute Noten achtet. Sie will sich alle Wege offenhalten. Aber es ist für sie auch eine Frage des Prinzips: «Wenn ich schon lerne, dann richtig!» Sich richtig reinknien in das, was sie tut, ist vielleicht ihr ganz persönliches Geheimrezept, warum sie so zufrieden und glücklich mit ihrem Leben ist.

Lust auf Landdienst?
Du möchtest einmal Bauenhofluft schnuppern und gleich selbst mit anpacken? Du magst Natur, Tiere und viel Abwechslung? Dann erfüllst du schon wie wichtigsten Voraussetzungen für ein Landdienst-Praktikum. Mehr Infos unter: agriviva.ch

Werde Landwirtin/Landwirt
Du bist auf der Suche nach einer Lehrstelle und weisst bereits, dass dir das Leben auf dem Bauernhof gefällt? Dann ist vielleicht die 3-jährige Lehre zur Landwirtin oder zum Landwirt etwas für dich! Mehr Infos unter: www.agri-job.ch

Schweizer Erdbeeren.

Von Familienbetrieben für Familien.

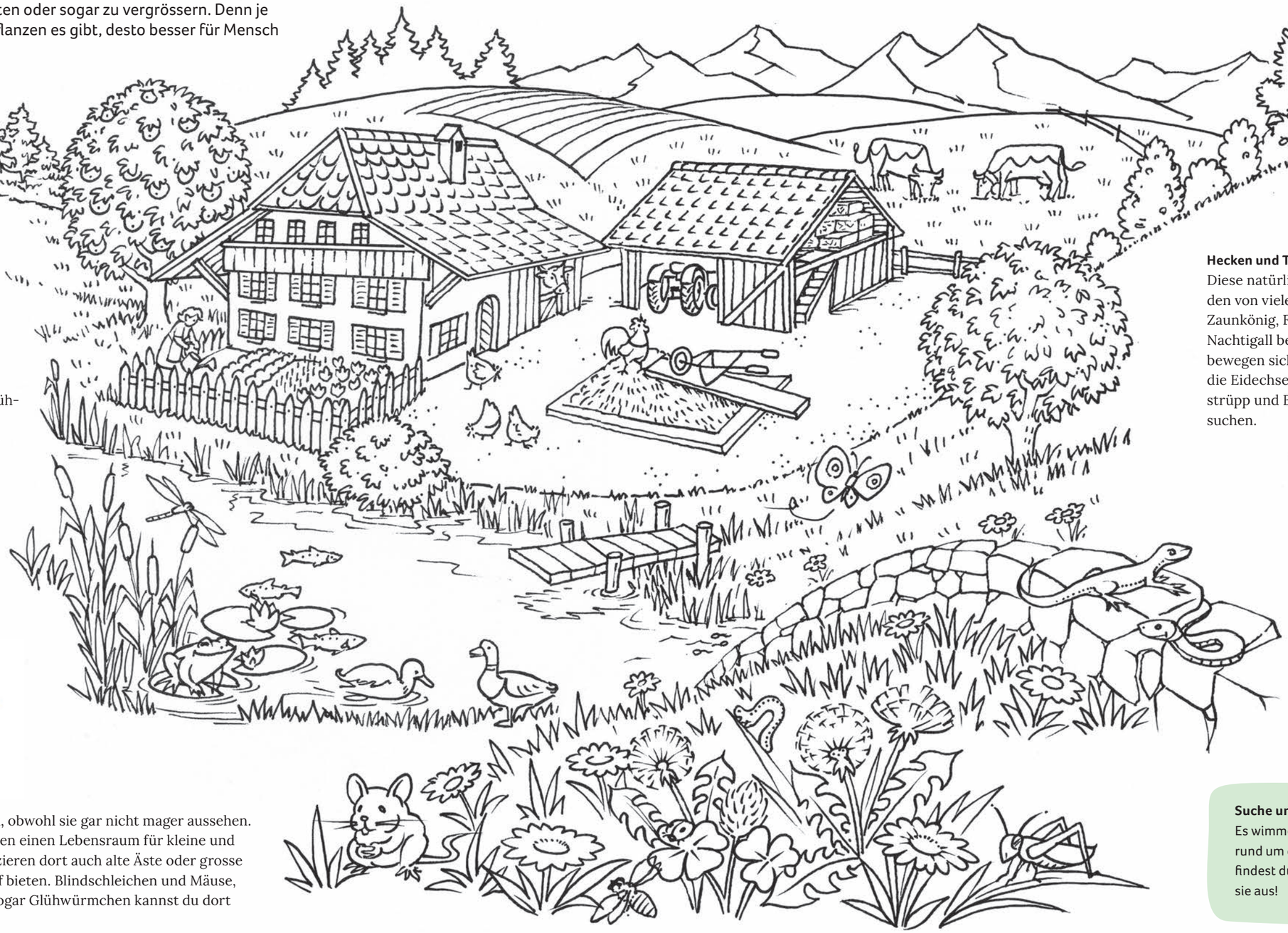
Viel zu entdecken

Es wimmelt auf dem Bauernhof

Neben den ganzen Nutz- und Haustieren bietet ein Bauernhof unzähligen Tier- und Pflanzenarten Lebensraum. Wenn viele verschiedene Lebewesen zusammenleben, nennt man das Biodiversität. Unsere Bauern tragen dazu bei, diese Biodiversität zu erhalten oder sogar zu vergrössern. Denn je mehr verschiedene Tiere und Pflanzen es gibt, desto besser für Mensch und Natur.

Dachstock und Scheunen
Die grossen Dächer der Höfe können vielen seltenen Tieren optimalen Schutz bieten. Siebenschläfer, Fledermäuse oder Wildbienen nisten selbst, für die Schwalben hängen die Bauern oft eigene Nester, die Schwalbenkästen, auf.

Teiche und Gräben
Fast überall wo Wasser natürlich steht oder fliesst, fühlen sich viele Tier wohl. Aus Kaulquappen im Frühjahr werden Frösche und Kröten. Auch Molche und Salamander verbringen einen grossen Teil ihres Lebens im und ums Wasser.



Magerwiese
So nennt man ungedüngte Wiesen, obwohl sie gar nicht mager aussehen. Unzählige Blumen und Gräser bieten einen Lebensraum für kleine und grosse Tiere. Manche Bauern platzieren dort auch alte Äste oder grosse Steine, die zusätzlich Unterschlupf bieten. Blindschleichen und Mäuse, Heuschrecken, Marienkäfer und sogar Glühwürmchen kannst du dort beobachten.

Hecken und Trockenmauern
Diese natürlichen Trennwände werden von vielen kleinen Vögeln wie Zaunkönig, Feldlerche, Elster oder Nachtigall bevölkert. Eher am Boden bewegen sich der grosse Fasan oder die Eidechsen, die in Steinen, Gestrüpp und Brombeerranken Schutz suchen.

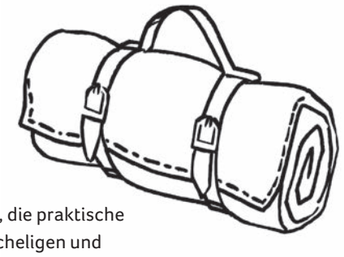
Suche und male aus!
Es wimmelt nur so von Tieren rund um den Bauernhof. Welche findest du? Suche sie und male sie aus!

Rezepte

Raus in die Natur

Was gibt es Schöneres, als an einem sonnigen Sommertag am See, Flussufer oder im Wald zu bräteln? Wir liefern euch Inspirationen und Rezepte fürs Grill- und Picknickvergnügen in der Natur.

Heute machen wir einen Ausflug und bräteln unter freiem Himmel. Damit nichts vergessen geht, haben wir einige Tipps für dich, was unbedingt in den Rucksack gehört. Und mit unseren unkomplizierten, aber dennoch raffinierten Rezepten macht das Grillieren erst recht Spass.



1 Picknick-Decke
Sie darf auf keinen Fall fehlen, die praktische Picknick-Decke mit einer kuscheligen und einer wasserfesten Seite. So bleibt man auch auf dem feuchten Waldboden oder Gras immer schön im Trockenen.

2 Thermoskanne
Eine hochwertige Thermoskanne aus Edelstahl bringt nicht nur den Vorteil, dass sie langlebig ist und keinen Plastikmüll verursacht, sondern sie hält auch kühle Getränke kalt und heisse warm. So ist man für jedes Wetter gewappnet.

Ernährungstipp
Barfuss und unter freiem Himmel schmeckt Kindern das Essen doppelt so gut. Buntes Fingerfood, knackigfrische Gemüsesticks und Früchtespiesse liefern neue Energie und machen satt, damit viel Zeit zum Spielen und Spass bleibt.

SALTIMBOCCA-SPIESSLI VOM GRILL MIT ERDBEER-PFEFFER-BUTTER

Auf dem Tisch in 40 Minuten
Aktivzeit 40 Minuten

Zutaten für 4 Personen
4–8 Spiessli

Spiessli: 4 dünne Kalbsplätzchen, z.B. Eckstück, ca. 150 g • 4 dünne Rindsplätzchen, z.B. Huft, ca. 150 g • Salz • Pfeffer aus der Mühle • 8 Tranchen Rohschinken, ca. 100 g • 16 kleine Salbeiblättchen
Erdbeer-Pfeffer-Butter: 150 g Butter, weich • 4 kleine Erdbeeren, mit einer Gabel fein zerdrückt • 1 TL grüne Pfefferkörner, fein gehackt • Salz

1 Plätzchen flach auslegen, würzen. Je mit Rohschinken und Salbei belegen und nicht zu satt aufwickeln. Jedes Röllchen in 3–4 Schnecken schneiden. Abwechslungsweise an Spiesse stecken. Bei nicht zu starker Hitze 5–6 Minuten grillieren.

2 Für die Butter alle Zutaten verrühren, würzen. In Schälchen füllen.

3 Saltimbocca-Spiesschen mit der Erdbeer-Pfeffer-Butter servieren.

Tipp: Erdbeer-Pfeffer-Butter mit Hilfe von Klarsichtfolie zu einer Rolle formen, kühl stellen. Vor dem Servieren in Rondellen schneiden.

GRILLED-CHEESE-SANDWICH MIT SPINAT UND TOMATEN

Auf dem Tisch in 25 Minuten
Aktivzeit 25 Minuten

Zutaten für 4 Personen

4 Pitabrote • 2 EL Basilikumpesto • 160 g Schweizer Grillkäse • 200 g Jungspinat, gründlich gewaschen, trocken geschleudert • 2 reife Tomaten, fein gewürfelt • 1 rote Zwiebel, in feinen Streifen • schwarzer Pfeffer

1 In die Pitabrote eine Tasche schneiden und innen mit dem Pesto bestreichen.

2 Grillkäse nach Packungsanweisung grillieren, mit den restlichen Zutaten gleichmässig in die Brote geben, mit Pfeffer würzen und etwas zusammendrücken. Auf dem Grill bei indirekter Hitze nochmals 3–4 Minuten grillieren, dabei einmal wenden.

3 Sackmesser
Ein Sackmesser gehört zum Grillausflug wie der Senf zum Cervelat. Doch das Hantieren mit dem Messer will gelernt sein. Am besten schaut ihr gemeinsam, wie man das Sackmesser richtig benutzt, damit sich niemand verletzt. Und nicht vergessen, geschnitzt wird immer vom Körper weg.

4 Abfallsack
Nicht jeder Grillplatz ist mit Abfallkübeln ausgestattet. Daher ist es immer ratsam, man hat seinen eigenen Abfallsack dabei. So bleibt sicher nichts liegen und der Grillplatz ist bereit für die nächsten Grillmeister.

5 Haushaltspapier
Wer praktisch veranlagt ist, weiss, dass nichts über eine Rolle Haushaltspapier geht. Denn es kippt immer irgendwo ein Becher um oder es gibt klebrige Finger abzuwischen.

MARINIERTER BLUMENKOHL VOM GRILL

Auf dem Tisch in 45 Minuten
Aktivzeit 45 Minuten

Zutaten für 4 Personen

800 g Blumenkohl

Marinade: 1 Bio-Zitrone, abgeriebene Schale und Saft • 4–5 EL Bratcrème • Salz, Pfeffer • 2 Knoblauchzehen, gepresst
Garnitur: 200–300 g Tomme, in Scheiben • Pfeffer aus der Mühle • Peterli, Majoran oder Rucola zum Garnieren

1 Blumenkohl in Röschen teilen, in siedendem Salzwasser blanchieren, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

2 Marinade: Alle Zutaten verrühren. Blumenkohlröschen halbieren, mit der Marinade bestreichen, 15–20 Minuten auf dem Grill zugedeckt knapp weich grillieren.

3 Vor dem Servieren Tomme darüberlegen, kurz schmelzen lassen, würzen und mit den Kräutern bestreuen.

Tipp: Nach Belieben Zitronenhälften ebenfalls grillieren, mit wenig Fleur de Sel bestreuen und zum Beträufeln des Blumenkohls dazu servieren.

FRENCH TOAST VOM GRILL MIT BEEREN

Auf dem Tisch in 30 Minuten
Aktivzeit 30 Minuten

Zutaten für 4 Personen

French Toast: 4 Eier • 1,5 dl Rahm • 1 TL Vanillezucker • 8–12 Scheiben Butterzopf • Bratcrème
Beeren: 600 g gemischte Beeren, z.B. Erdbeeren, Himbeeren und Johannisbeeren, nach Belieben klein geschnitten • 1 dl Himbeersirup • 1–2 dl Rahm, steif geschlagen, oder Vanilleglace • Zucker zum Bestreuen

1 French Toast: Eier, Rahm und Vanillezucker in einem tiefen Teller verrühren.

2 Beeren mit Sirup mischen, kurz marinieren.

3 Portionenweise die Zopfscheiben in der Eiermischung wenden, mit Bratcrème auf der Grillplatte beidseitig hellbraun backen, auf Teller legen. Beeren und Sirup daraufgeben, mit Schlagrahm oder Glace und Zucker servieren.

Bastelideen

Sensorik-Parcours

Ein Parcours für jeden Geschmack! Dieses Spiel eignet sich auch für eine Geburtstagsparty: Jedes Kind schnuppert einzeln oder in Zweier- oder Dreiergruppen an den Gläsern und notiert sich deren Inhalt. Sobald alle Kinder mit Riechen fertig sind, werden die Stifte weggelegt und es wird laut vorgelesen, was man sich notiert hat. Dann wird das Geheimnis gelüftet und geschaut, wer die Gerüche am besten zuordnen konnte.

6 KLEINE GLÄSER

INHALT GLÄSER

Von allem braucht ihr genug, um ein kleines Stück davon in die Döschen zu füllen. Je nach Saison Trouvaillen aus dem Garten wie Lindenblüten, etwas blühender Flieder, Holunderblüten, frisch gepflücktes Gras, Heu, nasse Erde etc.

1 Die Gläser so präparieren, dass man den Inhalt von aussen nicht sehen kann (Gläser zum Beispiel mit einem Papiertaschentuch oder mit Watte auskleiden oder mit Washi Tape bekleben).

2 Jedes Glas mit einer Zutat nach Wahl (Vorschläge siehe oben) füllen. Etwas Watte auf den Inhalt geben, damit man ihn auch von oben nicht sehen kann.

3 Die Gläser verschliessen. Nun wird reihum an den Gläsern geschnuppert, um den Inhalt zu erraten.

Nachgefragt

5 Fragen an Prof. Dr. Christine Brombach, Forscherin Bereich Ernährungsverhalten

Christine Brombach, Dozentin für Consumer Science an der ZHAW Wädenswil, plädiert für eine entspannte Atmosphäre am Familientisch.

Warum haben die meisten Kinder gerne Süsses?
Neugeborene haben eine natürliche Vorliebe für Süsses, weil das Fruchtwasser, das sie im Mutterleib vorgeburtlich schlucken, süsslich schmeckt. Auch Muttermilch schmeckt leicht süss. Bitteres lehnen Neugeborene eher ab. Ansonsten sind wir, was unsere geschmacklichen Präferenzen anbelangt, ein unbeschriebenes Blatt. Wir lernen erst im Verlauf unseres Lebens gewisse Dinge zu mögen. Denn Geschmack wird erlernt. Durch Wiederholungen lernen wir, Lebensmittel zu mögen. Je nach Kulturkreis sind das ganz verschiedene Speisen.

Warum hegen viele Kinder eine Aversion gegen Bitteres?
Das ist ein genetischer Schutz, denn die meisten Giftpflanzen schmecken bitter.

Muss man sich Sorgen machen, wenn Kinder, die immer gerne Obst, Gemüse und Michprodukte gegessen haben, pötzlich nur noch Pasta oder Würstchen essen wollen?
Ab dem zweiten oder dritten Lebensjahr erlangen Kinder mehr Autonomie. Damit geht eine Phase der Neophobie einher, also einer Furcht vor dem Neuen. Kinder essen dann oft nur noch extrem ausgewählt und lehnen Dinge ab, die sie vorher gerne probiert haben. Solche Phasen sind normal, Sorgen muss man sich nicht machen. In dieser Phase braucht das Kind besonders viel Ermutigung.

Soll man Kinder zwingen, wenigstens einen Löffel von einem neuen Gericht zu probieren?
Das Kind soll immer ermutigt, aber nie gezwungen werden, etwas zu essen. Zwang bewirkt das Gegenteil und die Aversion wird grösser. Wichtig ist die Vorbildfunktion – das Verhalten der Eltern, Geschwister oder Besuchskinder am Tisch ist entscheidend.

«Wir erlernen erst im Verlauf unseres Lebens, gewisse Dinge zu mögen.»

Was kann man tun, wenn das Kind partout nichts Gesundes essen will?
Wenn das Kind phasenweise so gar nichts auf dem Teller haben will, kann man es ermuntern, einfach mal am Essen zu schnuppern, dann vielleicht mit dem Finger ein wenig zu probieren, Schritt für Schritt, mit viel Geduld. Oft hilft auch, das Interesse am Essen spielerisch zu wecken, indem man zum Beispiel eine schöne Decke ausbreitet und darauf ein «Obst-Fest» feiert. Ich will damit aber nicht sagen, dass man das Essen zum Spiel degradieren soll. Seid einfach entspannt, geniesst es, mit den Kindern zusammen zu essen, die Zeit miteinander zu verbringen.

Interesse geweckt?
Hier kannst du das ganze Interview lesen.

Echt stark, wieviel Weideland unseren Kühen zu Füssen liegt.
DER PRODUKTIONSSTANDARD FÜR SCHWEIZER MILCH. SWISSMILKGREEN.CH
swissmilk green
Schweiz. Natürlich.
Schweizer Milch und Milchprodukte. Echt stark.
swissmilk