

Ausgabe 2/2021

# FAMILY

Das Familienmagazin von Swissmilk



Backinspirationen für die Weihnachtszeit | Thomas wird Milchtechnologie |  
Alles über Raclette | Diese Früchte und dieses Gemüse haben jetzt Saison

swissmilk

**GEWINNE DREI  
ÜBERNACHTUNGEN  
IN SAAS-FEE**  
Wettbewerb S. 22

# Kreative Guetzli-rezepte aus der Weihnachtsbäckerei

Wenn es draussen kalt und garstig wird, ist es drinnen umso gemütlicher. Und strömen feine Düfte nach Lebkuchen und Zimt aus dem Backofen, ist für feierliche Adventsstimmung gesorgt: Die Weihnachtszeit ist für mich definitiv die schönste Zeit des Jahres! Guetzli backen gehört zum Advent wie der weisse Bart zum Samichlaus. Das Backen macht umso mehr Spass, wenn sich die ganze Familie zusammen ans Werk macht, so wie auf Seite 4, in der Grosi Anita ihrem Sohn und ihrer Enkelin zeigt, wie aus einem Teig fünf verschiedene Guetzlisorten entstehen.

Auch haben wir ein Rezept auf Lager, um aus trocken gewordenen Zimtschnecken ein feines Winterdessert zu kreieren. Oder wie wäre es mit Schokoladenkugeln aus altbackenem Brot? Mit etwas Kreativität lässt sich Food Waste vermeiden.

Was gibt es Gemütlicheres als ein Raclette-Abend in geselliger Runde? Auf Seite 16 verraten wir, wie diese typisch schweizerische Spezialität entstanden ist, warum Raclettekäse laktosefrei ist oder wie man ihn korrekt cremig schmilzt. Nicht nur Raclette benötigt Savoir-faire, auch Hefeteig will richtig zubereitet sein, damit er aufgeht und das Gebäck luftig wird. Mit unseren Tipps sollte dem Hefeteig-Glück nichts mehr im Weg stehen.

Wir wünschen frohe Festtage und gute Inspiration mit unserem Familienmagazin.

*Stegmaier*

**Heiko Stegmaier**  
Redaktionsleiter Swissmilk

## 4

### Drei Generationen am Backen

Mit diesem genialen Rezept kannst du aus einem Teig fünf verschiedene Guetzlisorten backen.



## 16

### Zum Dahinschmelzen

Es gibt nichts Gemütlicheres als einen Raclette-Abend. Alles, was du über die typisch schweizerische Spezialität wissen musst.



## 24

### Aus dem Suppentopf

Mit dem richtigen Topping wird aus der sämigen Gemüsesuppe eine ausgewogene Mahlzeit, die auch gut von kleinen Köchen zubereitet werden kann.



## 28

### Thomas wird Milchtechnologe

Wir besuchen Thomas Bader in der Käseerei und erfahren, warum ihn der Beruf des Milchtechnologen so fasziniert und was das Geheimnis eines guten Käses ist.

«Es braucht Verständnis für die Natur, um einen guten Käse herzustellen.»

**Thomas Bader,**  
Lernender Milchtechnologe



## 34

### Der perfekte Hefeteig

Damit nichts mehr schief geht: Mit diesen Tricks wird Dein Hefeteig garantiert schön luftig.



# Drei Generationen Ein Teig Fünf Guetzli

Grosi Anita hat ein geniales Rezept auf Lager: Sie zeigt uns, wie sie aus einem Teig fünf verschiedene Guetzli-sorten zubereitet. Tatkräftig unterstützt wird sie von Enkelin Livia und Sohn Davide. Das Guetzlibacken macht umso mehr Spass, wenn sich die ganze Familie zusammen ans Werk macht!



«Nicht zu viel Teig naschen!», sagt Anita lachend, als Livia schon wieder den Finger in die Teigschüssel steckt. «Der Teig ist aber so fein, den habe ich als Kind doch auch immer so geliebt, weisst du noch?», erinnert sich Davide. Grossmami Anita ist heute bei ihrem Sohn Davide und seiner Familie zu Besuch. Zusammen backen sie Guetzli nach einem alten Familienrezept. «Darf ich jetzt austechen?», fragt Livia ihr Grossmami und schnappt sich eines der Ausstechförmchen. «Zuerst mache ich Sterne, dann Herzli!».

Nicht nur für Anita, Davide und Livia gehört das Guetzlibacken zum Advent wie das Lametta an den Weihnachtsbaum: Es ist eine Tradition, die in vielen Familien verankert ist, und ein schönes Ritual, das man wunderbar generationenübergreifend pflegen kann. «Ich freue mich jedes Jahr, wenn ich mit dem Grossmami Weihnachtsguetzli backen darf», erzählt Livia. Solche Rituale und Bräuche sind für Kinder denn

auch sehr wichtig: Sie vermitteln Sicherheit, geben Geborgenheit und Orientierung.

Einen Nachmittag lang gemeinsam Teig kneten, auswallen und austechen macht eine Menge Spass! Jetzt fehlen nur noch die Schneeflocken vor dem Fenster, und die Weihnachtsstimmung wäre perfekt. Auch Hund Adalbert hat etwas davon: Er schleckt das Mehl vom Fussboden, sodass dieser hinterher gar nicht mehr geputzt werden muss. «Am meisten freue ich mich auf die Spitzbuben, das sind meine Lieblingsguetzli!», sagt Livia. Anita hat ein besonderes Backrezept auf Lager: Ein Basisteig, aus dem sich im Handumdrehen fünf verschiedene Guetzlisorten herstellen lassen.

Für diesen Grundteig wird zuerst mit Mehl, Zucker, Butter, Ei und einer Prise Salz ein klassischer Mailänderliteig hergestellt, der auch gleich für die Spitzbuben verwendet werden kann. Dieser Mailänderliteig kann

nun beliebig ergänzt werden: Für die Bretzeli kommt etwas mehr Mehl sowie Rahm dazu. Und mit Lebkuchengewürz und Kakao ergänzt, werden aus den Mailänderli im Nu würzige Lebkuchenplätzchen. Für kleine und grosse Schleckmäuler mischen wir gehackte Nüsse, Mandeln und Schokoladenwürfelchen dazu. Zum Schluss werden die Schoggiguetzli in Kuvertüre getaucht – und fertig ist das köstliche Gebäck. «Das Gute daran ist, dass die Guetzli so schnell gebacken sind, dass man ruhig davon naschen darf», sagt Anita. Livia lässt sich das nicht zweimal sagen. Schnell stibitzt sie vom Kuchengitter ein Bretzeli, das noch ganz warm ist und fein duftet. Wenn der Vorrat in der Guetzlidose also nicht bis zum Weihnachtsfest reichen sollte, wird der Ofen einfach wieder aufs Neue eingheizt, Wallholz und Teigschüssel werden hervorgeholt und los geht's.



Guetzlibacken ist nicht nur eine gesellige Tätigkeit, sondern auch eine gute Möglichkeit, dem Stress zu ent-

fliehen: «Die Vorweihnachtszeit ist im Büro oft ein bisschen hektisch. Wenn ich mit meiner Mutter und meiner Tochter so wie heute einen Nachmittag lang Guetzli backe, entspannt mich das sehr», erzählt Davide, der eine eigene Firma leitet und immer viel um die Ohren hat.

Doch wie ist der Brauch des Guetzlibackens eigentlich entstanden? Ab dem 17. Jahrhundert kamen durch die Handelstätigkeiten der Britischen Ostindien-Kompanie exotische Gewürze nach Europa. Sie galten als etwas Kostbares und waren den Wohlhabenden vorbehalten. Auch die reichen Klöster konnten sich Gewürze wie Zimt, Muskat oder Kardamom leisten. Es wird vermutet, dass die Tradition der Weihnachtsguetzli daher in den Nonnenklöstern ihren Anfang nahm, wo zur Feier von Christi Geburt Backwaren mit edlen Gewürzen hergestellt wurden.



# 1 TEIG – 5 GUETZLI

 Auf dem Tisch  
in 2h 30 Minuten  Aktivzeit  
1h 20 Minuten

Zuerst bereitest du einen klassischen Mailänderliteig zu, aus dem du auch Spitzbuben backen kannst – du brauchst nur noch eine feine Konfitüre zum Füllen. Den Grundteig kannst du nun mit Zutaten wie Lebkuchengewürz, Kakaopulver, Schokoladenstücken, gehackten Nüssen oder Mandeln ergänzen und hast so im Nu fünf verschiedene Guetzlisorten gebacken.

## Grundteig

**Menge:** Total ca. 110 Stück; 20 Mailänderli, 10 Spitzbuben, 30 Bretzeli, 30 Lebkuchen-Mailänderli, 20 Schokoladenguetzli

2 ofengrosse Bleche, Backpapier, Handrührgerät, Frischhaltefolie, Bretzeliisen

**Zutaten:** 500 g Mehl • ½ TL Salz • 300 g Zucker • 300 g Butter, kalt, in Stückchen • 1 Ei, verquirlt • 1 Eiweiss

- 1 Mehl mit Salz und Zucker vermischen, Butterstücke begeben. Von Hand fein verreiben, bis eine krümelige Masse entsteht.
- 2 Eine Mulde formen, Ei und Eiweiss in die Mulde geben. Alles zusammenfügen, nicht kneten.
- 3 Teig in fünf gleich grosse Teile trennen. Zwei Teile (Mailänderli und Spitzbuben) rund formen, flach drücken und in Frischhaltefolie eingewickelt mind. 30 Minuten kühl stellen.
- 4 Ofen auf 180 °C Heissluft/Umluft vorheizen (Unter-/Oberhitze 200 °C).

## Mailänderli

**Zutaten:** 1 Eigelb

- 1 Einen der gekühlten Teigteile zwischen 2 Backpapieren 5 mm dick auswallen, Sterne ausstechen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit Eigelb bestreichen.
- 2 In der Mitte des vorgeheizten Ofens ca. 10 Minuten backen.

## Spitzbuben

**Zutaten:** Puderzucker zum Bestäuben • 3 EL Himbeerkonfitüre ohne Stücke

- 1 Zweite gekühlte Teigportion zwischen 2 Backpapieren 3 mm dick auswallen. Gleich viele Spitzbuben-Böden wie -Deckel ausstechen, auf die mit Backpapier belegten Bleche legen, nochmals 15 Minuten kühl stellen.
- 2 In der Mitte des vorgeheizten Ofens 10 Minuten backen.
- 3 Deckel mit Puderzucker bestäuben. Konfitüre auf Böden verteilen, Deckel aufsetzen.

## Bretzeli

**Zutaten:** 3 EL Rahm • 2 EL Mehl

- 1 Mit einem Handrührgerät einen weiteren Teigteil, Rahm und Mehl während 3 Minuten rühren.
- 2 Das Bretzeliisen erhitzen und pro Bretzeli 1 TL Teig goldbraun backen.

## Lebkuchen-Mailänderli

**Zutaten:** ¼ TL Lebkuchengewürz • 2 EL Kakao

- 1 Weiteren Teigteil mit Lebkuchengewürz und Kakao verkneten, rund formen, flach drücken und zugedeckt 30 Minuten kühl stellen.
- 2 Teig portionenweise zwischen 2 Backpapieren 5 mm dick auswallen, ausstechen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.
- 3 In der Mitte des vorgeheizten Ofens ca. 10 Minuten backen.

**Tipp:** Lebkuchen-Mailänderli können mit in Wasser angerührtem Puderzucker verziert werden.



## Schokoladenguetzli

**Zutaten:** 40 g Backschokolade, gehackt • 20 g gemahlene Nüsse, z. B. Haselnüsse oder Mandeln • 40 g Kuchenglasur

- 1 Letzten Teigteil mit Schokolade und Nüssen vermischen, rund formen, flach drücken und zugedeckt 30 Minuten kühl stellen.
- 2 Teig portionenweise zwischen 2 Backpapieren 5 mm dick auswallen, ausstechen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.
- 3 In der Mitte des vorgeheizten Ofens ca. 10 Minuten backen, auskühlen lassen.
- 4 Kuchenglasur nach Anleitung schmelzen. Je die eine Hälfte der ausgekühlten Guetzli ist die Glasur tauchen, auf Backpapier oder Kuchengitter trocknen lassen.

**Guetzli aufbewahren**  
Guetzli lassen sich in einer Guetzli-dose trocken und kühl 2–3 Wochen aufbewahren. Hier findest du weitere hilfreiche Tipps.



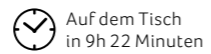
# Aus der Weihnachtsbäckerei

Wenn süsse Düfte nach Vanille, Lebkuchen oder Zimt durch die Küche schweben, ist Weihnachtszeit. Und mit jedem Guetzli, das fein duftend aus dem Backofen kommt, wird die Vorfreude aufs Fest noch grösser.

Wir haben für dich einige Inspirationen für neue Guetzlikreationen zusammengetragen: Leoparden-Prints sind ja in der Mode gerade sehr angesagt, hier hat sich das Muster ins Guetzli geschlichen, ganz nach dem Motto: Raubkatzen für Naschkatzen. Oder wie wär's mal wieder mit dem Guetzliklassiker Vanillekipferl? Und sollte es dir schwerfallen, die Mandelbärchen zu essen, weil sie so süss aussehen, geht es dir gleich wie uns. Aber Widerstand ist zwecklos, dafür schmecken sie einfach zu fein. Und weil wir uns stets bemühen, keinen Food Waste zu produzieren, haben wir hier ein ganz besonderes Rezept für dich: Schoggiguetzli aus altbackenem Roggenbrot. Und jetzt wird der Ofen eingheizt und die Schürze umgebunden.



## LEOPARDENGUETZLI



Auf dem Tisch  
in 9h 22 Minuten



Aktivzeit  
40 Minuten

### Zutaten für 35 Stück

2 ofengrosse Bleche • Backpapier • Mehl zum Formen

**Grundteig:** 125 g Butter, weich • 125 g Puderzucker • 1 Prise Salz • 1 Ei • 250 g Mehl

**Heller Teig:** 1 TL Vanillezucker

**Mittelbrauner Teig:** 2 TL Kakaopulver

**Dunkler Teig:** 2 EL Kakaopulver • einige Tropfen Milch

- 1 Grundteig:** Butter rühren, bis sich Spitzchen bilden. Puderzucker, Salz und Ei beifügen,iterrühren, bis die Masse hell ist. Mehl darunterrühren. Den Teig auf 3 Schüsseln (ca.  $\frac{1}{2}$ ,  $\frac{2}{3}$  und  $\frac{1}{6}$  Teig) aufteilen.
- 2 Heller Teig:** Der grössten Teilmenge den Vanillezucker beifügen, zu einer Kugel formen und zugedeckt kühl stellen.
- 3 Mittelbrauner Teig:** Der zweitgrössten Teilmenge 2 TL Kakaopulver beifügen, zu einer Kugel formen und zugedeckt kühl stellen.
- 4 Dunkler Teig:** Dem Rest 2 EL Kakaopulver und evtl. wenig Milch beifügen, zu einer Kugel formen und zugedeckt 30 Minuten kühl stellen.
- 5 Formen:** Den mittelbraunen Teig in 6 Teile schneiden, je zu einer ca. 20 cm langen unregelmässigen Rolle drehen. Den dunklen Teig ebenfalls in 6 Teile schneiden, auf wenig Mehl zu ca. 20 cm langen Rollen drehen und dann etwas flach drücken, je eine mittelbraune Teigrolle unregelmässig darin einpacken.
- 6** Den hellen Teig in 6 Teile schneiden, zu ca. 20 cm langen Rollen drehen, auf wenig Mehl zu Rechtecken von ca. 20 x 4 cm flach drücken, die Rollen darin einpacken und die fertigen Rollen alle zusammen zu einer dicken Rolle zusammenfügen und rund formen. Zugedeckt im Kühlschrank über Nacht kühl stellen und fest werden lassen.
- 7** Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen (Umluft/Heissluft 160 °C).
- 8** Teigrolle in ca.  $\frac{1}{2}$  cm dicke Scheiben schneiden, mit etwas Abstand auf das Blech legen und in der Mitte des vorgeheizten Ofens 12–15 Minuten backen. Herausnehmen, kurz auskühlen, dann auf einem Gitter vollständig auskühlen lassen.





Schoggiguetzli  
mit altem Brot



Leopardenguetzli



## VANILLEKIPFERL

 Auf dem Tisch  
in 2h 45 Minuten
  Aktivzeit  
1h 15 Minuten

### Zutaten für 50–55 Stück

2 ofengrosse Bleche • Backpapier

**Teig:** 200 g Butter, weich • 90 g Zucker • ½ Päckchen Vanillezucker • 1 Vanillestängel, ausgeschabtes Mark • 1 Prise Salz • 2 Eigelb • 100 g geschälte, gemahlene Mandeln • 250 g Mehl  
**Garnitur:** 6 EL Puderzucker • 1 Päckchen Vanillezucker

**1** Teig: Butter mit dem Handmixer rühren, bis sich Spitzchen bilden. Zucker, Vanillezucker, -mark, Salz und Eigelb dazugeben und rühren, bis die Masse hell ist (ca. 4 Minuten). Mandeln und Mehl mischen, dazugeben, kurz verrühren, zu einem Teig zusammenfügen, nicht kneten. In Folie gewickelt 1 Stunde kühl stellen.

**2** Teig evtl. mit den Händen leicht wärmen und zusammendrücken, damit er gut formbar ist. Portionenweise zu 1 cm dicken Rollen formen. Diese in 5 cm lange Stücke schneiden. Kipferl formen, auf die mit Backpapier belegten Bleche legen. Kipferl

20 Minuten kühl stellen. Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen (Heissluft/Umluft 160 °C).



**3** In der Mitte des vorgeheizten Ofens 10–12 Minuten backen. Leicht auskühlen lassen.

**4** Puderzucker und Vanillezucker mischen, Vanillekipferl damit bestäuben, auf ein Kuchengitter legen, ganz auskühlen lassen.

**Tipp:** Die fertigen und vollständig ausgekühlten Guetzli lassen sich gut verpackt (Gefrierbeutel oder Frischhaltebox) tiefkühlen. Haltbarkeit: 3 Monate. 30 Minuten vor dem Geniessen aus dem Tiefkühler nehmen.



## MANDELBÄRCHEN

 Auf dem Tisch  
in 2h 40 Minuten
  Aktivzeit  
1 Stunde

### Zutaten für 45 Stück

2 ofengrosse Bleche • Backpapier • Bärenausstecher von ca. 7,5 cm Höhe • evtl. Holzstäbchen

**Teig:** 125 g Butter, weich • 75 g Zucker • 1 Prise Salz • 1 Ei • 225 g Mehl, z. B. Urdinkel-Halbweissmehl • 1 Msp. Backpulver • 50 g gemahlene Mandeln

**Garnitur:** 1 Eigelb • 1 EL Kaffeerahm • 1 TL Zucker • 45 Mandeln geschält und ungeschält

**1** Teig: Butter rühren, bis sich Spitzchen bilden. Zucker und Salz dazurühren. Ei beifügen und rühren, bis die Masse hell ist. Mehl mit Backpulver mischen, dazusieben, mit den Mandeln zu einem Teig zusammenfügen, nicht kneten. In Folie gewickelt 1 Stunde kühl stellen.

**2** Teig 3–4 mm dick auswallen, Bären ausstechen und auf die mit Backpapier belegten Bleche legen.



**3** Garnitur: Eigelb, Kaffeerahm und Zucker verrühren. Bären damit bestreichen. Je mit einer Mandel garnieren und die Arme darüberlegen. Evtl. Augen und Mund mit einem Holzstäbchen eindrücken, noch einmal 30 Minuten kühl stellen.

**4** In der Mitte des auf 200 °C Ober-/Unterhitze (Heissluft/Umluft 180 °C) vorgeheizten Ofens 10–12 Minuten backen. Herausnehmen, auskühlen lassen.

**Tipp:** Mandeln durch Haselnüsse oder Baumnüsse ersetzen oder gemischt verwenden. Die Mandelbärchen lassen sich 2–3 Wochen trocken und kühl aufbewahren.



## SCHOGGIGUETZLI MIT ALTEM BROT

 Auf dem Tisch  
in 28 Minuten
  Aktivzeit  
20 Minuten

### Zutaten für 28 Stück

2 ofengrosse Bleche • Backpapier • Dressiersack ohne Tülle oder Plastiksack

**Teig:** 100 g Butter • 100 g dunkle Schokolade, z. B. von Lindt 70 % Kakaoanteil, in Stücken • 100 g altbackenes Roggenbrot • 2 grosse Eier • 50 g gemahlener Rohrzucker • grobes Meersalz

**1** Ofen auf 190 °C Heissluft/Umluft vorheizen (Ober-/Unterhitze 200 °C). Bleche mit Backpapier belegen.

**2** Butter in einer kleinen Pfanne schmelzen, auf kleinste Stufe stellen, Schokolade dazugeben, schmelzen lassen.

**3** Brot in Stücke teilen, im Mixer fein mahlen. Brotbrösel in eine Schüssel geben, Eier und Zucker dazugeben, verrühren. Masse zurück in Mixer geben, Schokoladenmischung hineingießen und mixen.

**4** Masse in Dressiersack oder Plastiksack geben, Sackspitze abschneiden, 3–4 cm grosse Tupfen auf die Bleche spritzen. 8–10 Minuten backen, bis die Cookies auseinandergelaufen und fest sind (bei Ober-/Unterhitze Bleche nach der Halbzeit tauschen). Mit Meersalz bestreuen, auf dem Blech abkühlen lassen.

Lust auf weitere Guetzlirezepte?  
Hier findest du weitere trendige  
Guetzlirezepte. Abwechslung ist  
garantiert!



# AUS ALT MACH NEU

Leonie und Robin zeigen uns, wie man aus hart gewordenen Zimtsternen ein feines neues Dessert zaubern kann.



20 Minuten später ...



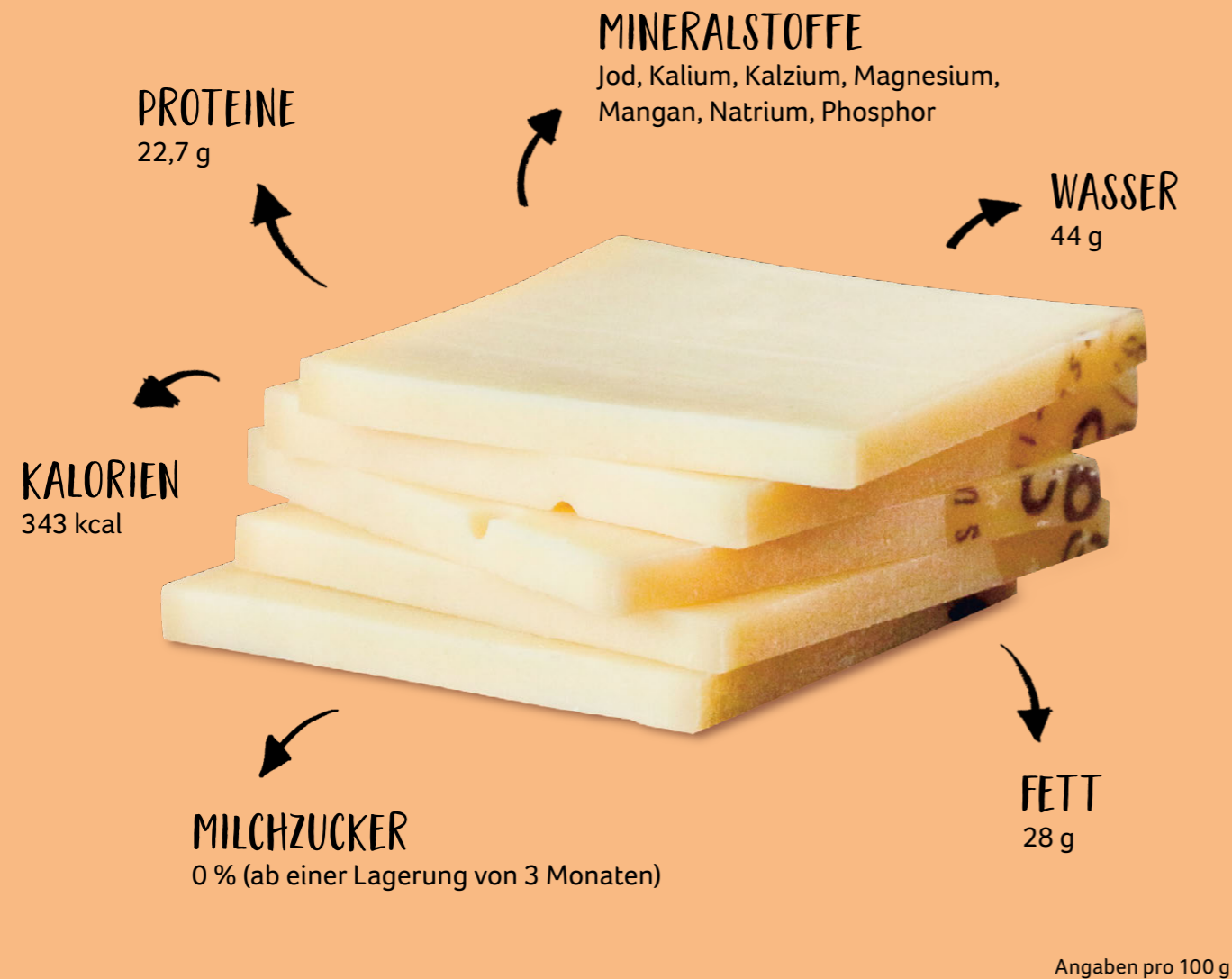
Und jetzt ihr!  
Backt ein feines Dessert aus euren harten Guetzli.





# Raclette schmeckt immer

Was gibt es Gemütlicheres als einen Raclette-Abend in geselliger Runde? Raclette ist eine urschweizerische Spezialität und gehört zu den beliebtesten Gerichten in der kühleren Jahreszeit. Wir haben hier für dich einige überraschende Fakten über die köstliche Käsespezialität aus dem Pfännchen zusammengetragen. Wetten, du hast nicht alles gewusst?



## Haltbarkeit und Lagerung

Wenn du den Raclettekäse in den nächsten zwei bis drei Wochen essen willst, wickelst du ihn am besten in Käsepapier ein und lagerst ihn im Kühlschrank. Ideal

ist eine Lagertemperatur von 8 Grad. Vakuumverpackt hält er sich im Kühlschrank bis zu zwei, im Tiefkühler bis zu vier Monate. Damit der Käse sein würziges

Aroma optimal entfalten kann, solltest du ihn aber mindestens 30 Minuten vor dem Verzehr aus dem Kühlschrank nehmen.

## ENTSTEHUNG

Man sagt, das Raclette sei zufällig erfunden worden. Und zwar von einem gewissen Léon im Wallis, der versehentlich einen Käseleib neben seinem Ofen liegen gelassen hatte und somit angeblich das erste Raclette der Welt kreierte. So zumindest eine Legende. Sicher ist, dass bereits im Jahr 1574 im Kanton Wallis geschmolzener Käse gegessen wurde.

## IMMER BELIEBTER



# 16'843 t

Gesamtproduktion von Schweizer Raclettekäse im Jahr 2020

# +7,3 %

gegenüber dem Vorjahr

## GANZ SCHÖN ALT



# 1875

Aus diesem Jahr stammt der älteste noch erhaltene Raclettekäse. Er befindet sich in einem Keller in Grimentz, im Val d'Anniviers (VS).

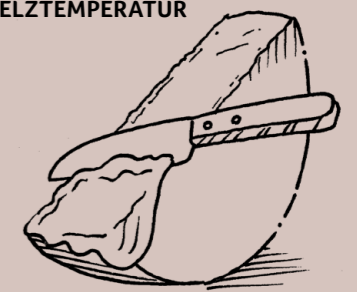
## DER ODER DAS RACLETTE?

Heisst es nun eigentlich das Raclette oder der Raclette? Beides ist richtig: «Das Raclette» steht für das Gericht aus geschmolzenem Käse. «Der Raclette» hingegen ist der Name des Raclettekäses.

## LAKTOSEFREI

Beim Herstellungs- und Reifeprozess von Raclettekäse wird der Milchzucker vollständig abgebaut; Raclette gilt als laktosefrei (0,1 g/100 g Käse). Und weil der Käse kein Getreide enthält, können auch alle mit Gluten-Unverträglichkeit beherrzt zulangen.

## SCHMELZTEMPERATUR



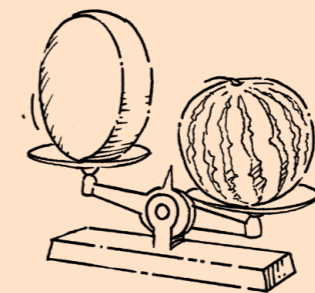
# 60°C

beträgt die durchschnittliche Schmelztemperatur von Raclettekäse

## BITCOIN DER ANTIKE

Käse ist nicht nur köstlich, sondern auch sehr kostbar. Das wussten schon die alten Römer, die Käseleibe auch als Zahlungsmittel benutzten.

## DURCHSCHNITTSGEWICHT



# 6 Kilo

wiegt ein durchschnittlicher Raclette-Laib. Etwa gleich viel wie eine Wassermelone.

## NATÜRLICHE INHALTSSTOFFE

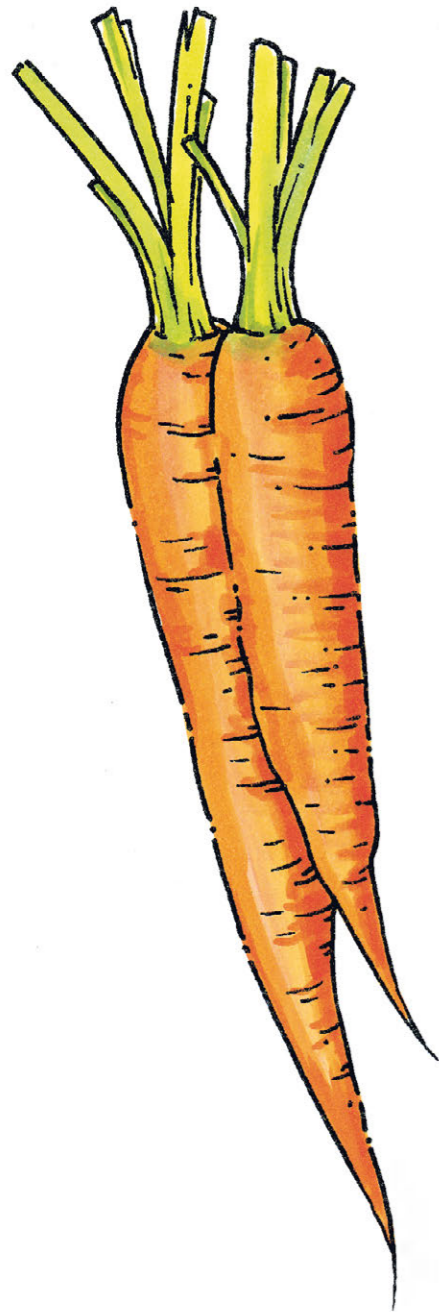
Für die Herstellung von klassischem Raclettekäse werden nur natürliche Zutaten wie frische Schweizer Milch, Milchsäurebakterien, Lab und Salz verwendet.

**Raclette-Rezepte**  
Wir haben unsere besten Raclettekäse-Rezepte für euch zusammengestellt.



# Das hat jetzt Saison

Damit unser Körper auch im Winter genügend Vitamine und Mineralstoffe bekommt, versorgt uns die Natur mit nährstoffreichem Kohl-, Wurzel- und Knollengemüse. Wir stellen dir einige Saisonhelden aus dem Garten vor, mit denen sich in der Küche viele feine Sachen zubereiten lassen.



## Rüebli

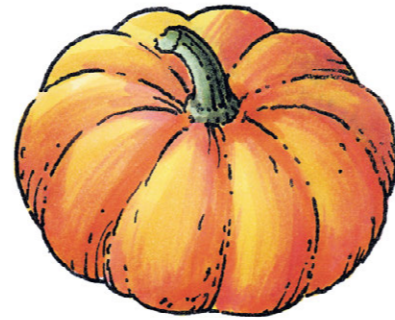
Saison: ganzjährig

Karotte, Möhre oder Rüebli – das beliebte Wurzelgemüse hat nicht nur verschiedene Namen, sondern kommt auch in unterschiedlichen Farben daher – von Violett über Rot bis Weiss. Rüebli sind reich an Beta-Carotin; die meisten Nährstoffe befinden sich in der Schale. Daher sollte man sie nicht oder nur dünn schälen. Aus den Schalen lässt sich übrigens ein knuspriges Topping zubereiten, indem man sie eine Minute bei 150 Grad frittiert, leicht salzt und zum Beispiel über den Blattsalat streut.

## Randen

Saison: ganzjährig

Wir kennen Randen (Rote Beete) fast nur noch in der dunkelroten Version. Dabei gibt es unter den alten Sorten auch gelbe, weisse oder gestreifte Randen. Das Knollengemüse ist sehr gesund und kann sowohl gekocht als auch roh gegessen werden. Rote Randen haben eine enorm starke Färbkraft: nur schon wenige Tropfen reichen aus, um ein Gericht wie zum Beispiel Risotto oder Crêpes einzufärben. Übrigens, auch die Randenblätter sind essbar. Aus ihnen lässt sich zum Beispiel ein Pesto zubereiten.



## Kürbis

Saison: August – Februar

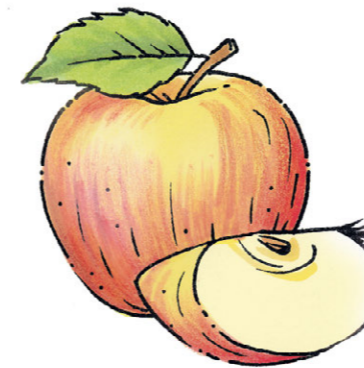
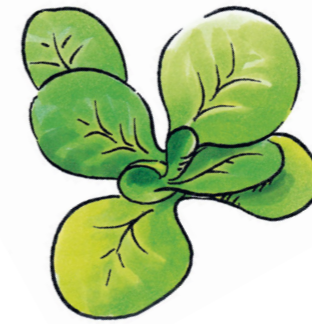
Kein Halloween ohne geschnittene Kürbisfratze! Man unterscheidet grundsätzlich zwischen Zier- und Speisekürbissen. Zierkürbisse solltest du nicht essen, da sie giftig sind. Halloweenkürbisse sind zwar nicht giftig, schmecken aber fad. Zu den beliebtesten Speisekürbissen gehören Hokkaido, Butternuss und Muskat. Hokkaido und Butternuss haben eine dünne Schale und müssen nicht geschält werden. Und hast du schon einmal den Spaghettikürbis probiert? Seine Fäden im Innern erinnern tatsächlich an Spaghetti und lassen sich auch wie diese zubereiten.



## Nüsslisalat

Saison: ganzjährig

Nüsslisalat hat seinen Namen seinem nussigen Geschmack zu verdanken. Er ist ein typischer Wintersalat und wird oft an Weihnachten zur Vorspeise serviert. Nüsslisalat sollte man gut waschen, sonst knirscht es beim Essen zwischen den Zähnen.



## Diverse Äpfel

Saison: ganzjährig

Hast du gewusst, dass Äpfel nach den Bananen die meistgegessenen Früchte in der Schweiz sind? Bananen wachsen jedoch nicht bei uns, Äpfel hingegen schon und müssen daher nicht weit transportiert werden. Tipp: Achte beim Einkaufen auf die Herkunft, denn es gibt in den Läden manchmal auch Äpfel, die eingeflogen werden. Je nach Sorte schmeckt ein Apfel eher süss oder säuerlich. Zum Kochen und Backen eignen sich Boskoop, Cox Orange oder Golden Delicious besonders gut. Zum roh essen etwa Gala, Jazz, Jona Gold oder Elstar.



## Topinambur

Saison: November – März

Topinambur ist ein altes Wintergemüse, das man in letzter Zeit wiederentdeckt hat und immer beliebter wird. Das Schälen der kleinen Knollen ist zwar etwas zeitaufwändig, dafür aber wird man mit einer ganz besonderen Delikatesse belohnt. Ob cremige Suppe, auf dem Backblech im Ofen zu Frites gegart, roh unter den Salat oder als Püree unter den Kartoffelstock gemischt: Topinambur lässt sich in der Küche sehr vielseitig einsetzen und besticht durch sein köstliches Aroma. Dieses erinnert geschmacklich an Artischocken, daher wird Topinambur auch Jerusalem-Artischocke genannt. Das Gemüse ist sehr gesund und kalorienarm. Es enthält zahlreiche Vitamine und Mineralstoffe, unter anderem Kalium, Kalzium oder Magnesium.



«Die herbstliche  
Farbenpracht  
des Gartens  
auf dem Teller  
zu spiegeln  
ist etwas  
Wunderbares.»

Debora Heusser,  
Bäuerin, SBLV-Mitglied,  
Co-Autorin #ALMA

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



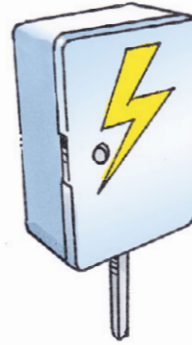
# Inmitten von Natur und Umwelt

Unsere Schweizer Bauernhöfe produzieren nicht nur hochwertige, gesunde und schmackhafte Lebensmittel. Sie helfen auch mit bei der Erhaltung wertvoller Lebensräume und Biodiversität und leisten einen aktiven Beitrag zum Umweltschutz.



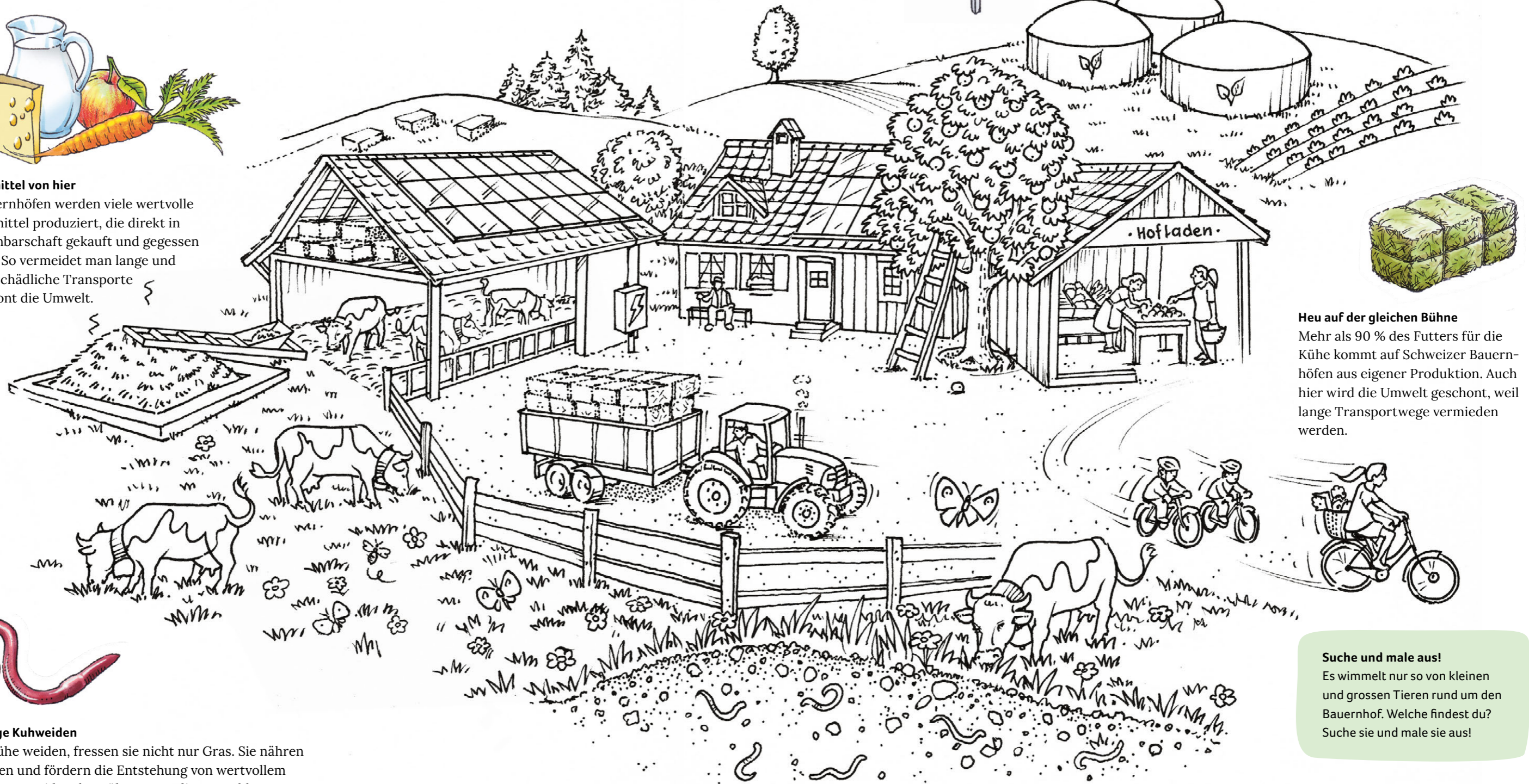
### Lebensmittel von hier

Auf Bauernhöfen werden viele wertvolle Lebensmittel produziert, die direkt in der Nachbarschaft gekauft und gegessen werden. So vermeidet man lange und umweltschädliche Transporte und schont die Umwelt.



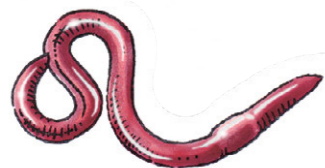
### Energie selbst produzieren

Viele Bauern produzieren mit dem Kuhmist oder Sonnenenergie ihren eigenen Strom, den sie auch an ihre Nachbarn abgeben können.



### Heu auf der gleichen Bühne

Mehr als 90 % des Futters für die Kühe kommt auf Schweizer Bauernhöfen aus eigener Produktion. Auch hier wird die Umwelt geschont, weil lange Transportwege vermieden werden.



### Lebendige Kuhweiden

Wenn Kühe weiden, fressen sie nicht nur Gras. Sie nähren den Boden und fördern die Entstehung von wertvollem Humus. Das Weiden der Kühe stoppt die Verwundung und sorgt für eine höhere Biodiversität. Biodiversität bedeutet, dass es mehr verschiedene Lebewesen gibt und die Natur aufblüht.

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

**Hofläden in deiner Nähe**  
Direkt frische Milch um die Ecke? Finde deinen Hofladen ganz in der Nähe.



# Familienausflug nach Saas-Fee zu gewinnen

Auch das fleissige Swissmilk-Team braucht einmal eine Pause. Deshalb haben wir die Ferienregion Saas-Fee/Saastal besucht, die im Winter wie auch im Sommer einiges zu bieten hat. Und weil wir so begeistert waren, verlosen wir nun einen dreitägigen Aufenthalt in diesem hochalpinen Outdoor-Paradies. Entdecke die Vielfältigkeit der Region und die abwechslungsreichen Ausflugsmöglichkeiten für Gross und Klein.



## Fondue in luftiger Höhe

Für alle Feinschmecker geht es im Saastal hoch hinaus! Auf einer abendlichen Gondelfahrt der Saastal Bergbahnen AG könnt ihr ein Fondue geniessen. In der Familiengondel ist auch für Spielzeug gesorgt und den wunderschönen Ausblick auf die Abendlichter von Saas-Fee gibt es noch dazu.

## Kindertipp: Märliwucha

Taucht ein in eine Welt voller Zauber und Helden. Jeden Sommer findet die Saastal-Märliwucha statt, in der es viel zu erleben gibt. Märchentanten erzählen euch spannende Geschichten, es wird gebastelt und gemalt und eine Hüpfburg steht auch bereit. Vielleicht erfahrt ihr sogar, ob es in Saas-Fee wirklich Feen gibt – findet es heraus! Wer auch ausserhalb der Märliwucha mehr über die fast vergessenen Sagen aus dem Saastal erfahren will, kann den erlebnisreichen Märliweg besuchen.



## Kians Abenteuerland

Gleich oberhalb von Saas-Almagell und gut mit dem Sessellift erreichbar liegt der bezaubernde Weiler Furggstalden. Hier beginnt das Abenteuerland des Drachen Kian. Er führt euch zur Snowtubing-Bahn, auf der die ganze Familie in riesigen Gummiringen den Hang hinunterrauschen kann. Ausserdem gibt es kleine Schneetöfss, die Skidoos, einen Skilift für Kinder und ein Iglu, in dem Kinderfilme gezeigt werden. Wer sich zwischendurch stärken will, kann das im angrenzenden Restaurant mit Blick auf die Skipiste tun. Im Sommer erwarten euch hier schöne Wanderungen oder die Abfahrt mit Monstertrotts.



## Spietipp

Beim Familienspiel «Schweizer Reise» ist der Weg das Ziel: Von A nach B warten unzählige Entdeckungen und Sehenswürdigkeiten auf die Reiselustigen. Am Ende zeigt sich, wer ein wahrer Reiseprofi auf dem Spielbrett ist. Die «Schweizer Reise» von Carlit macht deutlich, dass man nicht weit wegfahren muss, um Spannendes zu entdecken. Für 2 bis 4 Spieler ab 8 Jahren.



## Faszinierende Eislandschaften

Zum Staunen lädt der spektakuläre Eispavillon auf 3500 m ü.M. ein. Ganz unterschiedliche Tiere und Figuren aus der Welt der Mystik, Märchen und Sagen wurden hier aus dem Natureis im Inneren des Feegletschers geschnitzt und mit Lichteffekten in Szene gesetzt. Hier kann man aber auch etwas lernen. Denn zum Eispavillon gehört eine Lawinensimulation, die euch eindrücklich zeigt, was bei einer Lawine passiert.

## Tierschatzsuche

Schnappt euch eine Schatzkarte, löst die kniffligen Rätsel unterwegs und erfahrt mehr über Steinbock, Murmeli und Co. Am Schluss der Tierschatzsuche erwartet euch sogar eine richtige Schatztruhe!



## WETTBEWERB

Gewinne drei Übernachtungen in einem Hotel in der wunderschönen Ferienregion Saas-Fee/Saastal für 2 Erwachsene und 2 Kinder im Wert von rund 1000–1500 Franken. Beantworte die folgende Frage unter [swissmilk.ch/saasfee](http://swissmilk.ch/saasfee). Viel Glück!

### Wie heisst der Drache, der oberhalb von Saas-Almagell in einem Abenteuerland lebt?

- a) Kian
- b) Lovely
- c) Fuchur

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

Teilnahmeschluss: 31. Dezember 2021

### 1. Preis\* im Wert von 1000–1500 Franken

Ihr gewinnt drei Übernachtungen in einem Hotel der Region Saas-Fee/Saastal und könnt dort im Winter wie im Sommer tolle Attraktionen und Tagesausflüge erleben. Im Winter sind 3-Tages-Skipässe für die ganze Familie und die Eintritte in den faszinierenden Eispavillon und das Schwimmbad Aqua Allalin inbegriffen. Im Sommer könnt ihr euch auf Tickets für den Foxtrail und die rasante Rodelbahn «Feeblitz» sowie auf den Eintritt in den Seilpark «Abenteuerwald» freuen.

### 2.–5. Preis im Wert von je 100 Franken

Ein Spielepaket von Ravensburger und Carlit mit der «Schweizer Reise» ab 8 Jahren, dem «Switzerland Memory» ab 4 Jahren und dem Puzzle «Heidi» ab 3 Jahren.

### 6.–10. Preis im Wert von je 60 Franken

Ein Spielepaket von Ravensburger mit dem Brettspiel «Labyrinth Swiss Edition» ab 7 Jahren und einem 1'000-teiligen Puzzle «Swiss Collection» ab 12 Jahren.

\* Gültig bis April 2023, ausserhalb der Hauptsaison

Werde Fondue-Profi  
Hier gibts die 13 besten Tipps und  
feine Fondue-Rezepte.




Kinder in die Küche

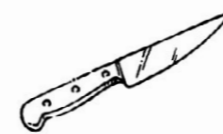
## Da steckt viel gesundes Gemüse drin

Gerade Wintergemüse eignet sich hervorragend, um daraus eine sämige Suppe zu kochen. Und damit aus der cremigen Suppe eine vollwertige Mahlzeit wird, ergänzen wir sie mit verschiedenen Toppings, die unseren Körper mit Eiweiss, Kohlehydraten und anderen gesunden Nährstoffen versorgen. Die Rezepte sind speziell auch für kleine Köche geeignet, denn sie sind nicht nur gesund, sondern auch unkompliziert, schnell gemacht und schmecken der ganzen Familie.

# Rüebliisuppe

 Auf dem Tisch  
in 30 Minuten

 Aktivzeit  
25 Minuten



RÜSTMESSER



SPARSCHÄLER

SCHNEIDEBRETT



KOCHTOPF



PFANNENWENDER

PÜRIERSTAB



### Gemüse rüsten

600 g Rüebli

- 1 Rüebli schälen und in Stücke schneiden.

### Kochen

Butter zum Dämpfen • Salz • Pfeffer • 1l Bouillon • 2,5 dl Rahm

- 2 Butter in einem Kochtopf erwärmen. Rüebli andämpfen, mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3 Mit Bouillon ablöschen. Bei kleiner Hitze 15–20 Minuten weich kochen. Pürieren und mit Rahm verfeinern.
- 4 Suppe in Tassen oder Tellern anrichten.

### Toppings

Zu unserer feinen Rüebliisuppe passen verschiedenste Kerne-Toppings. Diese liefern unserem Körper Vitamine, Mineralstoffe und Fette. Zum Beispiel könnt ihr Sonnenblumenkerne, Haselnüsse oder Kernen-Crunch dafür verwenden.



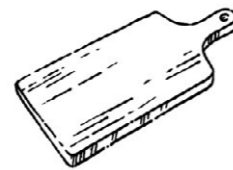
**Kinderleicht**  
Bei den farblich markierten Schritten können auch schon die Kleinsten mithelfen. Was natürlich immer geht: helfen beim Tischdecken.

# Gemüse- crèmesuppe



Auf dem Tisch  
in 35 Minuten

Aktivzeit  
20 Minuten



SCHNEIDEBRETT

RÜSTMESSER



PFANNENWENDER



KOCHTOPF



PÜRIERSTAB

## Gemüse rüsten

1 Zwiebel • 1 Kartoffel • 800 g Gemüse nach Saison (z. B. Broccoli oder Blumenkohl inkl. Stiel, Kürbis, Rübli, Randen, Lauch, Erbsen) **Tipp:** Suppe kann mit einer einzelnen Gemüsesorte oder mit beliebig gemischten Gemüsen zubereitet werden.

- 1 Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden.
- 2 Kartoffel ebenfalls schälen und klein würfeln.
- 3 Gemüse waschen und in grosse Würfel schneiden.

## Kochen

1 EL Butter • 8,5 dl Gemüsebouillon • 2,5 dl Rahm • 1–2 EL Honig • Muskat • Salz • Pfeffer

- 4 Butter in einem Kochtopf erwärmen. Zwiebeln darin anbraten.
- 5 Kartoffel und Gemüse dazugeben, mit Bouillon ablöschen. Mit Bouillon aufgiessen. Gemüse 15–20 Minuten weich kochen.
- 6 Rahm und Honig dazugeben.
- 7 Suppe pürieren, mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

## Toppings

Ergänzt eure Gemüsesuppe mit verschiedenen Toppings, sodass ihr garantiert genug Energie habt. Mögliche Toppings sind Popcorn, Wienerli oder Brotwürfel.



# Randen- suppe

Auf dem Tisch  
in 25 Minuten

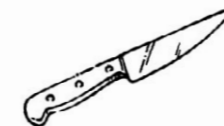
Aktivzeit  
15 Minuten



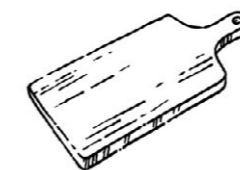
KOCHTOPF MIT DECKEL



PÜRIERSTAB



RÜSTMESSER



SCHNEIDEBRETT



PFANNENWENDER

## Gemüse rüsten

2 gekochte Randen • 2 Zwiebeln

- 1 Randen in Würfel schneiden.
- 2 Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

## Kochen


7 dl Gemüsebouillon • 1 EL Tomatenpüree • 2 EL Rotweinessig • Salz • Pfeffer • 100 g Crème fraîche

- 3 Gemüsebouillon aufkochen, Randen und Zwiebeln begeben, ca. 10 Minuten zugedeckt kochen.
- 4 Tomatenpüree und Essig begeben, würzen. Die Suppe pürieren.
- 5 In vorgewärmten Suppentellern anrichten. Mit 1 Esslöffel Crème fraîche garnieren.

## Toppings

Unsere Randensuppe könnt ihr mit verschiedensten Eiweiss-Toppings ergänzen. So stärkt ihr eure Muskeln und Knochen! Dazu eignen sich Mozzarella-Perlen, Rahmjoghurt oder Hüttenkäse.



A young man with dark hair, wearing a white short-sleeved shirt, a white apron, and white rubber boots with blue soles, is leaning forward. He is holding a blue high-pressure hose with both hands, directing the spray at a metal grate. The grate is part of a larger piece of industrial equipment. The background shows a kitchen-like setting with tiled walls, various pipes, and equipment. The lighting is warm and focused on the man and his work.

Interview

# Warum wird man «Käser»? 10 Fragen an einen Lernenden

Was motiviert eigentlich einen jungen Menschen, eine Ausbildung zum Milchtechnologen zu machen? Wir haben mit Thomas Bader gesprochen.

Autorin: Christa Wettstein, Switzerland Cheese Marketing.

Vielleicht nicht die beliebteste Aufgabe, aber eine äusserst wichtige: die gründliche Reinigung der Geräte.

Was machen Milchtechnologe eigentlich genau? Wie der Name schon vermuten lässt, stellen sie aus Milch Lebensmittel her. Je nach Arbeitsort können dies unterschiedliche Produkte sein. In einer Käserei werden naturgemäss Käsespezialitäten produziert. Milchtechnologe sind rar und daher sehr gefragt: Nur gerade etwa 120 Lernende schliessen jedes Jahr in der Schweiz ihre Ausbildung zum Milchtechnologe ab.

Um mehr über die spannende Ausbildung und den anspruchsvollen Beruf des Milchtechnologe zu erfahren, haben wir mit Thomas Bader gesprochen, der bei unserem Treffen kurz vor dem Abschluss seiner Ausbildung stand. Es hat uns sehr beeindruckt, mit welcher Leidenschaft er seinen Beruf ausübt. Seine Begeisterung fürs Käserhandwerk ist sofort spürbar, wenn man ihm bei der Arbeit zusieht und ihm zuhört, wenn er über seinen Berufsalltag spricht.

Es ist Mittwoch, 7:30 Uhr. Wir befinden uns in der Käserei Reckenkien in Mümliswil, dem Arbeitsort von Thomas. Er ist, wie das ganze Käseerei-Team, schon seit zweieinhalb Stunden auf den Beinen – von Müdigkeit keine Spur.

**Thomas, warum hast du dich für diese Ausbildung entschieden?**

Ich habe mich für einen typischen «Schwinger-Beruf» interessiert. Seit ich sieben bin, betreibe ich Schwingsport. Bei meinen Schnupperlehren hat es mir in der Käserei absolut am besten gefallen. Ich fand es interessant, dass man auch mal experimentieren und Neues ausprobieren kann, indem man zum Beispiel eine neue Käsespezialität kreiert. Und trotzdem ist man handwerklich tätig – das hat mich überzeugt.

**Das Handwerk der Käseproduktion steht ja ein bisschen im Gegensatz zur heutigen digitalen Welt. Was genau hat dich denn überzeugt?**

Mir gefällt diese handwerkliche Tätigkeit einfach. Es ist die Arbeit

vom Anfang bis zum Schluss, die es ausmacht. Wenn die Bauern die Milch täglich zweimal frisch anliefern und wir daraus Käse produzieren, den wir anschliessend pflegen, bis er perfekt ist für den Genuss, so ist das doch eine schöne Aufgabe. Natürlich bin ich auch digital unterwegs, da unterscheide ich mich glaube ich nicht von anderen Jugendlichen. Aber im Beruf mag ich die körperlichen Tätigkeiten, da fehlt mir die digitale Welt nicht.

**Was ist für dich die spannendste Tätigkeit an deinem Beruf?**

Das, was wir das Käseauspacken nennen: Wenn wir früh am Morgen mit der Arbeit beginnen, nehmen wir als Erstes die Käse von der Presse und geben sie ins Salzbad. Aus dem Salzbad werden natürlich zuerst die Laibe vom Vortag genommen und in

«Ich finde es faszinierend, wie wir aus der Milch ein festes Lebensmittel herstellen, das sehr gut schmeckt.»



Thomas vor seinem Arbeitsort, der Bergkäserei Reckenkien in Mümliswil



Thomas bei der Pflege der Käseläibe

den Reifekeller gebracht. Zu sehen, was man die letzten Tage erarbeitet hat, ist ein schöner Start in den Tag.

**Gibt es etwas, was du nicht so gern machst?**

Nein, eigentlich nicht, für mich gehören alle Arbeiten zum Berufsalltag. Wenn ich jetzt etwas erwähnen müsste, wäre es vielleicht die Reinigung. Sagen wir es so: Wenn ein anderer aus dem Team das Reinigen übernimmt, werde ich nicht böse.

**Schaut man dir bei der Arbeit zu, hat man den Eindruck, ein Milchtechnologe brauche Gespür für seine Arbeit und das Produkt, um beispielsweise den richtigen Zeitpunkt nicht zu verpassen. Wenn man zum Beispiel an die verschiedenen Produktionsschritte oder auch die Käsepflege im Reifekeller denkt.**

Ja, das stimmt. Aber es braucht auch Faszination. Ich finde es faszinierend, wie wir aus der Milch ein festes Lebensmittel herstellen, das sehr gut schmeckt. Und dass wir dabei täglich qualitativ das gleiche Endprodukt herstellen, obwohl die Milch saisonal unterschiedlich ist.

**Wie meinst du das?**

Im Sommer fressen die Kühe frisches Gras, im Winter bekommen sie Heu. Das hat einen Einfluss auf den Geschmack der Milch. Die Milchmenge ist auch nicht immer gleich, die verändert sich mit den Jahreszeiten. Dies liegt in der Natur und das müssen wir in unseren Berufsalltag einbeziehen.

**Du sprichst es an: Käse ist durch und durch ein Naturprodukt. Bist du ein Naturmensch?**

Ich bin gerne in der Natur und die Natur gehört zu meinem Beruf. Wir stellen ein natürliches Produkt her, unsere Käse enthalten keine Zusatzstoffe, das ist die Schweizer Käsetradition. Ich glaube, es braucht schon ein bisschen Verständnis für die Natur, um einen guten Käse herzustellen. Man entscheidet immer





Während der ganzen Produktion überprüft Thomas die Abläufe genau.

«Milch-  
technologie  
ist für mich  
nicht einfach  
ein Job, es  
ist mehr.»

wieder aufs Neue, was zu tun ist, um eben das gleiche Endprodukt zu erhalten. Man denkt, die Produktion sei immer gleich, und doch gibt es kleine Unterschiede. Diese muss man sehen oder spüren und richtig interpretieren, damit am Ende ein guter Käse entsteht.

**Wie hast du diese Leidenschaft und so den Beruf entdeckt? Während der Ausbildung oder bereits vorher?** Eigentlich schon nach der Schnupperlehre: Wie schon gesagt, haben mich die Tätigkeiten überzeugt. Ich

hatte einfach Freude an den Arbeiten in der Käserei. Ich würde mich wieder so entscheiden. Milchtechnologie ist für mich nicht einfach ein Job, es ist mehr. Ich freue mich jeden Tag aufs Neue auf meine Arbeit, auch wenn ich manchmal lieber länger schlafen würde.

**Welcher ist dein Lieblingskäse?** Wenn ich von nun an nur noch einen Käse essen könnte, würde ich mich für «unser» Mutschli, das Passwang-Mutschli, entscheiden.

**Werde Milchtechnologe/in**  
Mache die Lehre als Milchtechnologe/in EFZ und stelle aus Milch ganz unterschiedliche Lebensmittel her: Joghurts, Milchdrinks, Käse und vieles mehr.

Der Beruf ist abwechslungsreich und vielseitig. Nach der Lehre finden Milchtechnologe und Milchtechnologin spannende Jobs in einer der hunderten gewerblichen Käsereien oder in den grossen Milchindustrie-Unternehmen – sowohl in der Schweiz wie auch im Ausland. Mehr Infos unter: [www.milchtechnologie.ch](http://www.milchtechnologie.ch)

Das Interview entstand in Zusammenarbeit mit Switzerland Cheese Marketing AG (SCM). SCM ist als Non-Profit-Organisation das international tätige Kompetenzzentrum für Schweizer Käse und engagiert sich als neutrale und übergreifende Stelle für die ganze Käsebranche.



Nur bis 5.12.21  
zum Family-  
Aktionspreis:  
**CHF 65.-**  
statt CHF 79.-

# Raclette für die ganze Familie

**Kinderleicht zubereitet**



[raclette-suisse.ch](http://raclette-suisse.ch)



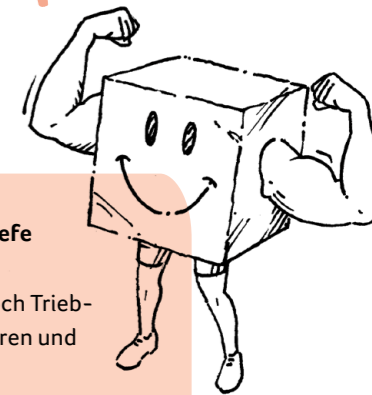
# 4 Tipps für den perfekten Hefeteig

Grittibänz, Sonntagszopf, Brioche oder Pizzateig – ohne Hefe geht's in der Backstube nicht. Sie sorgt dafür, dass der Teig schön luftig wird. Aber sie ist äusserst empfindlich. Doch mit diesen vier Tricks steht dem geglückten Hefeteiggebäck nichts mehr im Weg.

Was ist besser, frische, flüssige oder trockene Hefe? Wie warm sollte die Flüssigkeit sein, in der die Hefe aufgelöst wird? Kann man frische Hefe eigentlich einfrieren? Und wie merkt man, ob sie noch Triebkraft hat? Wir geben dir Antwort auf deine Fragen und erklären dir, was du machen kannst, wenn dein Hefeteig nicht aufgehen will.



## TIPP 2



### Wie finde ich heraus, ob die Hefe noch genügend Power hat?

Bist du unsicher, ob die Hefe noch Triebkraft hat, z. B. nach dem Einfrieren und Auftauen?

### Hier ein simpler Trick:

- Gib einige Stückchen Hefe in etwas lauwarmes Wasser.
- Schwimmt die Hefe nach 2–3 Minuten nach oben, hat sie noch Triebkraft.
- Bleibt Sie am Boden des Glases liegen, ist sie nicht mehr aktiv. In diesem Fall kannst du sie leider nicht mehr verwenden.

## TIPP 1



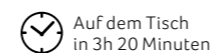
### Was ist der Unterschied zwischen Frisch-, Trocken- und Flüssighefe?

**Frische Hefe:** Ist in Würfelform im Kühlschrank maximal zwei Wochen haltbar. Der Teig wird mit frischer Hefe luftiger und wird auch aus geschmacklichen Gründen oft bevorzugt.

**Trockenhefe:** Trockenhefe entsteht, indem der frischen Hefe ein Grossteil des Wassers entzogen wird. Dadurch ist Trockenhefe viel länger haltbar, bei Raumtemperatur bis zu einem Jahr. Sie ist für Hobbybäcker\*innen daher meist die praktischere Hefeform. Trockenhefe lässt sich zudem auch einfacher und schneller verarbeiten.

**Flüssige Hefe:** Sie ist ähnlich lange haltbar wie frische Hefe in Würfelform. Vorteil: Flüssige Hefe verteilt sich beim Kneten gut im Teig, ohne dass man sie in zusätzlicher Flüssigkeit auflösen muss. Auch flüssige Hefe kann für alle Hefeteige eingesetzt werden.

## BRIOCHES



Auf dem Tisch  
in 3h 20 Minuten



Aktivzeit  
45 Minuten

### Für 12 Stück

12 Brioche-Förmchen oder Muffinblech •  
Butter für die Förmchen



**Teig:** 500 g Mehl • 42 g Hefe, zerbröckelt •  
2 EL Zucker • 1 dl Milch, lauwarm • 50 g  
Zucker • ¼ TL Salz • 125 g Butter, weich •  
2½ Eier, verquirlt

**Anstrich:** ½ Ei, verquirlt, zum Bestreichen • Hagelzucker, nach Belieben

**1** Mehl in eine Schüssel geben, eine Mulde formen. Hefe mit 2 EL Zucker und Milch anrühren, in die Mulde giessen. Mit wenig Mehl vom Rand zu einem cremigen Vorteig anrühren. Mit etwas Mehl bestreuen, Vorteig zugedeckt 30–40 Minuten bei Raumtemperatur aufgehen lassen.

**2** Restlichen Zucker, Salz, Butter und Eier beifügen, alles zu einem weichen, elastischen Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 1 Stunde auf das Doppelte aufgehen lassen.

**3** Teig zusammenkneten, noch einmal 30–40 Minuten aufgehen lassen.

**4** Teig in 12 Teile schneiden. Von jedem Teil ein nussgrosses Stück wegschneiden. Teigstücke zu grossen und kleinen Kugelformen. Grosse Kugeln in die vorbereiteten Förmchen legen, leicht flach drücken. Teig in der Mitte kreuzförmig einschneiden, mit wenig Ei bestreichen, kleine Kugeln aufsetzen. Nochmals zugedeckt 20–30 Minuten aufgehen lassen.

**5** Brioche vor dem Backen mit Ei bestreichen, nach Belieben mit Hagelzucker bestreuen. In der unteren Hälfte des auf 180 °C vorgeheizten Ofens 15–20 Minuten backen. Herausnehmen, leicht abkühlen lassen, möglichst lauwarm servieren.

# BERLINER

Auf dem Tisch in 4h 10 Minuten Aktivzeit 45 Minuten

## Zutaten für 8 Stück

Frischhaltefolie • Backpapier • Fritteuse oder mittlere Pfanne mit Deckel • Haushaltspapier • Spritzsack mit glatter (langer) Tülle

**Teig:** 300 g Mehl • ½ TL Salz • 3 EL Zucker • 1 Päckchen Vanillezucker • 21 g Hefe, zerbröckelt • 50 g Butter, weich • 1 dl Milch, Raumtemperatur • 1 Ei, Raumtemperatur • 1 l Frittieröl

**Füllung:** 5 EL Erdbeer-, Johannis- oder Himbeerkonfitüre

**Garnitur:** wenig Zucker, zum darin Wenden, oder Puderzucker, zum Bestäuben

**1** Mehl, Salz, Zucker und Vanillezucker in einer Schüssel mischen, eine Mulde formen. Hefe, Butter, Milch und Ei in die Mulde geben, zu einem geschmeidigen Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur 1,5 Stunden aufs Doppelte aufgehen lassen.

**2** Teig gleichmässig in 8 Portionen teilen, zu Kugeln formen, mit Abstand auf ein Backpapier setzen, mit Frischhaltefolie decken, bei Raumtemperatur nochmals 2 Stunden aufs Doppelte aufgehen lassen.

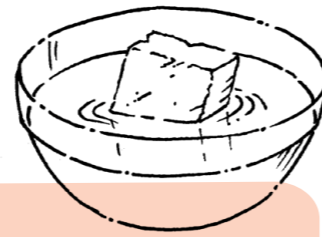
**3** Frittieren: Fritteuse auf 160 °C vorheizen oder Pfanne mit Öl füllen (mind. 3 cm hoch), auf 160 °C erhitzen (s. Tipp). Hitze auf mittlere Stufe zurückstellen. Teigkugeln vorsichtig portionenweise mit der Rundung nach unten ins Öl setzen, ca. 2,5 Minuten backen, mit zwei Gabeln wenden, zweite Seite auch ca. 2,5 Minuten backen. Herausnehmen, auf Haushaltspapier abtropfen lassen.



**4** Füllen: Mit einem spitzen Messer ein Loch vorformen. Konfitüre in den Spritzsack mit Tülle geben, Berliner füllen.

**5** Zucker in einen tiefen Teller geben, noch warme Berliner darin wenden oder mit Puderzucker bestäuben.

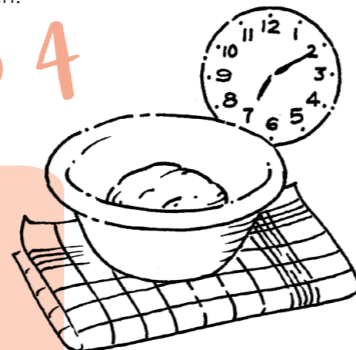
## TIPP 3



### Wie löse ich die Hefe richtig auf?

Vielleicht hast du es auch schon bemerkt: Hefe ist empfindlich. Schon beim Auflösen kannst du die sogenannte «Triebkraft» zerstören. Aber keine Angst vorm grossen Hefesterben: Nimm zum Auflösen von frischer Hefe einfach warme, aber nicht zu heisse Milch bzw. warmes Wasser. Gefrorene Hefe unbedingt in einem kleinen Gefäss auftauen lassen, am besten über Nacht im Kühlschrank.

## TIPP 4



### Was tun, wenn der Hefeteig nicht aufgeht?

Jedes Mal warten und bängen: Wächst er oder wächst er nicht? Bleibt der Hefeteig klein, kannst du noch einmal Trockenhefe unterarbeiten und erneut aufgehen lassen, das funktioniert häufig.



# BAGELS

Auf dem Tisch in 2h 5 Minuten Aktivzeit 30 Minuten

## Zutaten für 8 Stück

2 ofengrosse Bleche • Backpapier

**Teig:** 500 g Mehl • 1–1½ TL • Salz • 21 g Hefe, zerbröckelt • 1,5 dl Milch, lauwarm • 1,5 dl Wasser, lauwarm • 1½ EL flüssiger Honig • 50 g Butter, weich

**Zum Kochen:** 2,5 l Wasser, zum Kochen der Bagels • 1 TL Natron • Mohn, Sesamsamen, Kerne, zum Bestreuen

**1** Mehl und Salz mischen, eine Mulde formen. Hefe in wenig Milch auflösen, mit restlicher Milch, Wasser, Honig und Butter in die Mulde geben. Zu einem geschmeidigen Teig kneten. Zugedeckt aufs Doppelte aufgehen lassen.

**2** Teig in 8 gleich grosse Stücke teilen, Kugeln formen. In der Mitte jeder Kugel mit einem Kellenstiel ein Loch durchstossen und so lange kreisförmig schwingen, bis das Loch möglichst gross ist. Nochmals 15 Minuten gehen lassen.

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

**4** Wasser und Natron aufkochen. Bagels portionenweise mit Hilfe einer Schaumkelle ins siedende Wasser geben, beidseitig je 30 Sekunden garen, herausnehmen, abtropfen lassen. Auf das vorbereitete Blech legen, nach Belieben mit Mohn, Sesam oder Kernen bestreuen.

**5** In der Mitte des vorgeheizten Ofens 20–25 Minuten backen.

**Tipp:** Bagels horizontal halbieren und füllen, z. B. mit Frischkäse und Kresse.



# HEFEKRANZ MIT NUSSFÜLLUNG

Auf dem Tisch in 3h 20 Minuten Aktivzeit 40 Minuten

## Zutaten für 20 Stück

ofengrosses Blech • Backpapier

**Teig:** 350 g Mehl • ½ TL Salz • 4 EL Zucker • 75 g Butter, weich • 15 g Hefe, zerbröckelt • 1,25 dl Milch • 1 Ei

**Füllung:** 300 g gemahlene Mandeln • 150 g Aprikosenkonfitüre • 1 Ei • 6 EL Rahm

**Glasur:** 75 g Puderzucker • 1½ EL Zitronensaft • 1 EL Haselnüsse, geröstet, gehackt, nach Belieben

**1** Teig: Mehl, Salz und Zucker mischen, eine Mulde formen. Butter und Hefe beifügen, Milch und Ei dazugliessen, zu einem geschmeidigen Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur 2–3 Stunden aufs Doppelte aufgehen lassen.

**2** Füllung: Alle Zutaten zu einer streichfähigen Masse verrühren. Ofen auf 170 °C Heissluft/Umluft vorheizen (Ober-/Unterhitze 190 °C).

**3** Teig auf wenig Mehl zu einem Rechteck von ca. 30 × 60 cm auswallen. Füllung darauf verteilen, sodass ein Rand von 2–3 cm entsteht. Rand mit wenig Wasser bepinseln, von der Längsseite her aufrollen, ringförmig auf das Backpapier legen. Die Rolle im Abstand von 2–3 cm mit einer Schere einschneiden, sodass die Stücke auf der Innenseite des Rings zusammenhalten. Je ein Stück abwechselnd nach innen und aussen klappen. Erneut 10–15 Minuten aufgehen lassen. Dann den Kranz in der unteren Hälfte des vorgeheizten Ofens 30–35 Minuten backen. Kranz herausnehmen.

**4** Glasur: Alle Zutaten verrühren, noch warmen Kranz damit bestreichen, auskühlen lassen.

# #ALMA – Tipps und Tricks von Bäuerinnen und Landfrauen!

Im neuen Projekt #ALMA des Schweizerischen Bäuerinnen- und Landfrauenverbandes (SBLV) geben Bäuerinnen und Landfrauen ihr wertvolles Wissen weiter: Sie verraten ihre Lieblingsrezepte und geben Tipps in Sachen Ernährung, Haushalt oder Garten. Dieses Mal dreht sich alles um die Kartoffel. Lass dich inspirieren!

Seit Mai 2021 wird das Wissen der Landfrauen und Bäuerinnen in Form von «Tipps und Tricks im Alltag» im neuen Projekt #ALMA (Haushalts- und ALltags-Management) weitergegeben: Du bekommst jede Woche Inspirationen, neue Ideen und erfährst so manchen Trick aus den Bereichen Kochen, Garten, Gesundheit & Beauty, Upcycling und Haushalt.

Das Projekt #ALMA erscheint auf [www.landfrauen.ch](http://www.landfrauen.ch), Facebook und Instagram. Interessiert? Also nichts wie los, die Kanäle besuchen und vom breiten Wissensschatz unserer Landfrauen profitieren.



## BASTELTIPP



### Kartoffelstempel mit Marianne Peter

Halbiere eine grosse Kartoffel und achte dabei auf eine ebene Schnittfläche. Steche eine Guetzliform zu Dreivierteln in die Kartoffel und entferne den Bereich ausserhalb der Form. Tupfe den entstandenen Stempel mit Küchenpapier trocken. Trage nun mit einem Pinsel oder kleinen Schwamm eine dünne Schicht Farbe auf den Stempel auf. Verwende dafür je nach Untergrund Acryl-, Textil- oder Bastelfarbe. Bevor du dich nun mit dem Kartoffelstempel ans Werk machst, solltest du zuerst einige Probedrucke auf ein Blatt Papier machen.

## GARTENTIPP



### Kartoffeln richtig lagern mit Debora Heusser

Für die Lagerung von Kartoffeln gilt: kühl, trocken und dunkel. Idealerweise lagern Kartoffeln bei 5–8 °C. Unter 4 °C wandeln sie Stärke in Zucker um, was ihren Geschmack beeinträchtigt, über 10 °C beginnen sie gerne zu keimen. Das Auskeimen verhindert man zusätzlich durch die Dunkelheit. Trockenheit als dritte Bedingung verhindert Fäulnis. In einem luftdurchlässigen Behältnis wie einer Holzkiste oder einem Jutesack halten die unbeschädigten, gesunden, trockenen Knollen relativ lange.

## REZEPTTIPP



### KARTOFFELCRÈMESUPPE

mit Migga Fallet

Auf dem Tisch in 20 Minuten

Aktivzeit 20 Minuten

#### Zutaten für 4 Personen

Butter, zum Dünsten • 1 Zwiebel, gehackt • Kräuter, fein gehackt, z.B. Schnittlauch, Peterli, Majoran • 400 g mehligkochende Kartoffeln, in Würfeln • 8–9 dl Wasser • Salz oder Bouillon • Pfeffer  
**Garnitur:** 1 dl Rahm, steif geschlagen • Reibkäse, nach Belieben • Kräuter, nach Belieben

- 1 Butter erhitzen, Zwiebel und Kräuter darin andünsten. Kartoffeln begeben, kurz mitdünsten. Mit Wasser ablöschen. Würzen. 20 Minuten köcheln, bis die Kartoffeln weich sind. Pürieren.
- 2 Mit Rahm garnieren, nach Belieben Käse dazu servieren.

## GESUNDHEITSTIPP



### Giftiges Solanin in Kartoffeln mit Flavia Ursprung

Solanin in Kartoffeln ist eine schwer lösliche, leicht bittere Substanz, die weder durch Hitze zerstört noch von menschlichen Verdauungsenzymen abgebaut wird. In geringen Mengen besteht für den Menschen keine Gefahr. Bei höheren Solaninkonzentrationen können Kartoffelgerichte bitter schmecken. Hat die Kartoffel bereits viele grosse Keime (über 1 cm Länge), sollte sie nicht mehr gegessen werden. Grüne Stellen und kleine Triebe sollten grosszügig weggeschnitten werden, dann besteht keine Gefahr für die Gesundheit.

## HAUSHALTSTIPP



### Kartoffeln entfernen Grasflecken mit Silvia Amaudruz

Kartoffel halbieren und mit der Schnittfläche den frischen Grasflecken einreiben. Anschliessend wie üblich in der Maschine waschen.

# Echt stark: Lovely frisst die Wiese grüner.



Grasende Kühe sind Teil eines ökologischen Kreislaufs und fördern das CO<sub>2</sub>-Bindepotenzial von Schweizer Wiesen.  
[swissmilk.ch/nachhaltigkeit](https://www.swissmilk.ch/nachhaltigkeit)



Schweiz. Natürlich.

Schweizer Milch und  
Milchprodukte. Echt stark.

swissmilk