

Ausgabe 1/2022

# FAMILY

Das Familienmagazin von Swissmilk



Genuss statt Food Waste | Bärlauchzeit im Wald | Alles in Butter |  
Saison des knackigen Grüns | Familiensommer auf der Alp

swissmilk

**GEWINNE FERIE  
IN LENZERHEIDE!**  
Wettbewerb S. 22

# Hauptsache Natur!



Wir wollen doch alle irgendwie zurück zur Natur. So konsequent wie die Familie Gross-Dell'Antonia aus unserer Reportage, die den ganzen Sommer auf der Alp verbringt,

sind dabei wahrscheinlich die wenigsten. Häufiger geht es in diesen Tagen wohl in den Wald zum Bärlauchsammeln wie bei Timo und Mailo aus unserer Fotostory. Mein häufigster Gang momentan ist allerdings, Home-Office-bedingt, der zum Kühlschrank. Aber dafür steckt da wenigstens vom Gemüsefach bis zu den Joghurtbechern viel gluschtige und gesunde Schweizer Natur drin!

Viel Spass beim Lesen und einen genussvollen Frühling, euer

**Heiko Stegmaier**  
Redaktionsleiter Swissmilk

## 4

### Genussvoll gegen Food Waste

Mit dem, was gerade da ist, gemeinsam neue Rezepte ausprobieren.

## 14

### Ab in den Wald

Der Bärlauch lockt Timo und Mailo zusammen mit ihrem Grossvater in den Wald.

## 16

### Alles in Butter

Sie steht in jedem Schweizer Kühlschrank und trotzdem gibt es noch viel über sie zu erfahren: unsere Schweizer Butter!

## 28

### Familien-Sommer auf der Alp

Mit Kind und Kegel ab auf die Alp – wenn der Weg zurück zur Natur hoch hinaus führt.

## 39

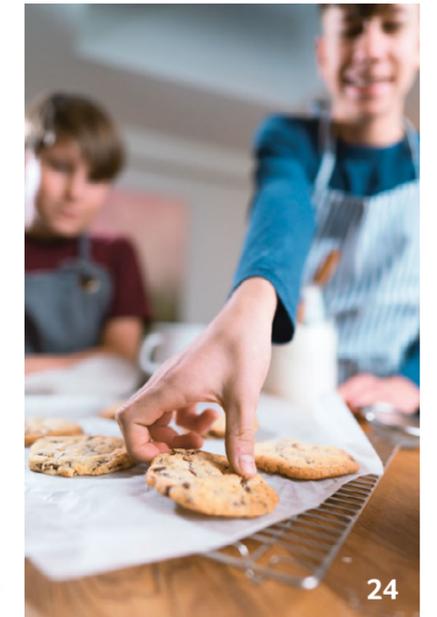
### Nachgefragt

Unsere Familienbloggerin verrät, wie sie ihre Kochpläne spontan hält und Gemüse clever versteckt.



«Die 100 Tage auf der Alp schweissen uns als Familie zusammen.»

Sarah Gross-Dell'Antonia,  
Äplerin



**Impressum** | Herausgeber: Swissmilk, Schweizer Milchproduzenten SMP, Weststrasse 10, 3000 Bern 6 | family@swissmilk.ch | Redaktionleitung: Heiko Stegmaier, Swissmilk | Fotos Reportagen: Roy Matter, Joseph Khakshouri | Konzept, Grafik und Produktion: Therefore GmbH, Tramstrasse 4, 8050 Zürich | www.therefore.ch | Druck: Swissprinters AG, Zofingen

Schweiz. Natürlich.

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



Chuchitisch

«No Food Waste» – so einfach geht's mit den passenden Rezepten





Anschliessend landet das fein geschnippelte und bunte Gemüse in der Pfanne, wo es mit geschmolzener Butter einige Minuten dünstet. Danach kommen Milch und Bouillon dazu – es zischt laut. In einer Schüssel stehen bereits die Haferflocken bereit. Milena hebt die Pfanne vom Herd und giesst die Masse darüber. Während alles in der Schüssel für zehn Minuten quillt, holt Louis den Quark aus dem Kühlschrank. Stirnrunzeln: «Er ist abgelaufen! Und jetzt?» Milena zeigt, dass neben dem Datum «mindestens haltbar bis» steht, und erklärt, dass die meisten Produkte problemlos einige Tage über dieses Datum hinaus haltbar sind. Sie macht die Verpackung auf, schaut den Inhalt an, riecht daran, dippt den Finger rein und probiert davon. Ihr Fazit: «Schmeckt so wie immer – den können wir problemlos essen.»

Mittlerweile sind auch die zehn Minuten um und sie geben Eier,

Mehl, Quark und Kräuter hinzu. Die Eier möchte Louis aufschlagen, zu Hause kocht er nämlich regelmässig selber Rührei. Milena verrührt alles zu einem Teig und schmeckt diesen noch mit Gewürzen ab. Beim letzten Schritt traut sich jetzt sogar der anfangs zurückhaltende Elias mit an den Herd: Zusammen formen sie kleine Küchlein und braten diese in Bratbutter, bis sie goldbraun sind. Es duftet herrlich und die drei macht es ganz gluschtig. Elias kann es kaum glauben: «Gemüse schmeckt ihm sonst nie so gut.»

Der Kräuterquark steht schon zum Dippen bereit. Gabel und Messer lassen sie heute in der Besteckschublade: Von Hand tunken sie die fertigen Gemüse-Tätschli in den Quark. «So fein», tönt es etwas undeutlich aus Louis' vollem Mund. Und Elias verkündet stolz: «Essensretter sein ist ja bubieinfach.» Auch Milena ist stolz, hat sie doch kurzerhand mit ihren beiden Cousins ein feines

Znacht gekocht, ihnen dabei erst noch etwas Sinnvolles beigebracht und Essen vor dem Abfalleimer gerettet. Und diese Rettungsaktion für hungrige Bäuche und schrumpeliges Gemüse dauerte gerade mal 35 Minuten.

Kochen mit dem, was gerade da ist. Mit den richtigen Rezepten gegen Food Waste und für neue Ideen in der Küche.



## GEMÜSE-QUARK-TÄTSCHLI



Auf dem Tisch in  
35 Minuten



Aktivzeit  
25 Minuten

Raffiniertes No Food Waste-Rezept: Verwendet werden die Blätter, Stängel oder das Kraut vom Gemüse. Du wirst staunen, wie fein die Tätschli schmecken.

### Zutaten für 4 Personen

**Tätschli:** 1 Knoblauchzehe, gepresst • 1 Zwiebel, gehackt • 180 g Gemüseabschnitte (z. B. Blumenkohlblätter, Karottenkraut, Radieschenblätter, Brocolistiele, Fenchelkraut, Kohlrabiblätter), gehackt • 2 EL Butter • 4 dl Milch • 1 TL Gemüsebouillonpulver • 250 g Haferflocken • 2 Eier • 2 EL Mehl • 4 EL Quark • 1 Bund Kräuter nach Saison (z. B. Thymian, Peterli, Rosmarin, Schnittlauch), fein gehackt • Salz • Pfeffer • Bratbutter zum Braten

**Kräuterquark:** 1 Bund Kräuter nach Saison (z. B. Peterli, Schnittlauch, Dill), fein gehackt • 250 g Magerquark • 1 TL Salz • Pfeffer

### Zubereitung

- 1 Tätschli: Knoblauch, Zwiebel und Gemüseabschnitte in Butter weich dünsten.
- 2 Milch und Bouillonpulver dazugeben, aufkochen, über die Haferflocken giessen, 10 Minuten zugedeckt quellen lassen.
- 3 Eier, Mehl, Quark, Kräuter dazugeben, abschmecken.
- 4 Bratbutter erhitzen. Masse portionsweise zu Küchlein formen, bei mittlerer Hitze in Bratbutter beidseitig goldbraun braten.
- 5 Kräuterquark: Kräuter und Quark mischen. Abschmecken.



# Schnell, gut, sinnvoll!

Irgendetwas ist noch im Kühlschrank oder Brotkasten, doch für eine richtige Mahlzeit scheint es nicht zu reichen? Das muss kein Frust sein und schon gar nicht der Beginn von Food Waste. Unsere Rezepte inspirieren, überraschen und schmecken!

Der Hunger naht, doch der erste Blick in den Kühlschrank ist ernüchternd: Die einsame Lauchstange hinten im Gemüsefach, der Anschnitt des Bauernbrot vom Wochenende. Beides nicht mehr topfrisch, aber immer noch in Ordnung. Also doch noch mal kurz raus, einkaufen gehen und den Kühlschrank mit frischen Lebensmitteln füllen? Wir alle kennen diese Situation und wissen, was mit Brot und Lauch passiert: Sie werden älter und landen schliesslich im Kompost und beim Trockenbrot für die Schafe. Dabei können solche Situationen auch eine Inspiration sein, neue Rezepte auszuprobieren. Und wer weiss, vielleicht sind sogar ein paar neue Lieblingsrezepte dabei? Brotsalat als süditalienische Panzanella oder das Tiroler Gröstel gehören in ihrer ursprünglichen Heimat jedenfalls zu den Lieblingsgerichten vieler Kinder!



## GRÖSTEL AUS KARTOFFELSTOCKRESTEN

 Auf dem Tisch in 25 Minuten  Aktivzeit 25 Minuten

### Zutaten für 4 Personen

250 g Kartoffelstockresten • 2 EL Speisestärke • 2 EL Mehl • 4 EL Butter • 100 g Speckwürfeli • 500 g Gemüse nach Saison, z. B. Zwiebeln, Pilze, Zucchini, Auberginen, Kohlrabi, gewürfelt, Gartenkresse, Spinat, Erbsen • Salz • Pfeffer

- 1 Kartoffelstock mit Stärke und Mehl vermischen.
- 2 Butter in einer Bratpfanne erhitzen und zergehen lassen, Kartoffelstock beifügen und sofort mit dem Schaber zerteilen. Speck beifügen, rösten, bis kleine Kügelchen entstanden sind.
- 3 Gemüse beifügen, rösten, bis das Gemüse gar ist, abschmecken.



Brotsalat mit Mozzarella und Gemüse



Gröstel aus Kartoffelstockresten



## GEMÜSE-REIS-BÄLLCHEN

 Auf dem Tisch in 25 Minuten
  Aktivzeit 25 Minuten

### Zutaten für 4 Personen

300 g gegartes Gemüse, z. B. Rüebl, Kabis, Lauch, Sellerie, Kohlrabi, fein gehackt • 250 g gegarte Reisresten • 1 Ei • 6 EL Mehl • 1 EL getrocknete Kräuter • 120 g Käse, z. B. Gruyère AOP, gerieben • Salz • Pfeffer • 2 EL Bratbutter

- 1 Gemüse mit Reis, Ei, Mehl, Kräutern und Käse vermischen, abschmecken.
- 2 Zu kleinen Kugeln formen.
- 3 In der heissen Bratbutter goldbraun braten.

## FRUCHTIGE KÄSESCHNITTE MIT MOZZARELLA

 Auf dem Tisch in 25 Minuten
  Aktivzeit 5 Minuten

### Zutaten für 4 Personen

Backpapier

4 Scheiben altbackenes Brot • 0,5 dl Apfelsaft • 2 EL Frischkäse • 2 EL Pesto • 2 Stück Früchte, z. B. Apfel, Birne, in feinen Scheiben • Salz • 300 g Schweizer Mozzarella, in Scheiben

- 1 Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen (Heissluft/Umluft 180 °C).
- 2 Brotscheiben auf dem mit Backpapier belegten Blech verteilen, mit Apfelsaft beträufeln.
- 3 Butter und Pesto vermischen, auf dem Brot verteilen, mit Obst belegen, salzen.
- 4 Mozzarella gleichmässig auf den Brotscheiben verteilen.
- 5 In der Mitte des vorgeheizten Ofens 20 Minuten backen.



## GEMÜSE-REIS-SALAT MIT KÄSE

 Auf dem Tisch in 20 Minuten
  Aktivzeit 20 Minuten

### Zutaten für 4 Personen

250 g gegarte Reisresten • 300 g Käse, z. B. Gruyère AOP, in Würfeln • 500 g Gemüse nach Saison, z. B. Peperoni, Spinat, Lauch, Gurken, Rüebl, Fenchel, Rotkraut, in feinen Streifen • 1 Zwiebel, in feinen Streifen • 4 EL Joghurt • 3 EL Essig • 1 Bund Peterli oder Schnittlauch, gehackt • Salz • Pfeffer

- 1 Alle Zutaten vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## BROTSALAT MIT MOZZARELLA UND GEMÜSE

 Auf dem Tisch in 25 Minuten
  Aktivzeit 20 Minuten

### Zutaten für 4 Personen

250 g altbackenes Brot, in Würfeln • 2 EL Bratbutter • 4 EL Rapsöl • 2 EL Essig • 300 g Schweizer Mozzarella, gezupft • 400 g Gemüse, z. B. Tomaten, Lauch, Gurke, Fenchel, Radieschen, Rotkraut, Stangensellerie • 50 g Salat, z. B. Gartenkresse, Rucola, Portulak, Nüsslisalat, Spinat • Salz • Pfeffer

- 1 Brot in Bratbutter goldbraun rösten.
- 2 Gemüse in Streifen oder Würfel schneiden.
- 3 Alle Zutaten mischen, abschmecken und servieren.



**Neugierig, was du sonst noch tun kannst?**  
 Hier findest du weitere Rezepte, Infos und Tipps für weniger Food Waste.



# ES IST BÄRLAUCHZEIT

Der Nase nach auf Bärlauchjagd: Begleite Timo, Mailo und ihren Grosspapi auf ihrer Suche nach Bärlauch.



Wir gehen Bärlauch sammeln. Dafür braucht ihr gute Schuhe!

Grosspapi, was machen wir heute?

Wartet, ich bin gleich so weit!



Wer den ersten Bärlauch findet, hat gewonnen!



Bärlauch hat einen Stängel und wächst oft in Gruppen dicht beieinander. Zudem schmeckt es stark nach Knoblauch, wenn man ihn zerreibt.



Ui, das schmeckt ganz fest, das ist sicher Bärlauch!



Kommt hierher, hier wächst richtig viel Bärlauch!



So, jetzt packen wir den Bärlauch in einen Plastiksack, damit er länger frisch bleibt. Und jetzt, ab nach Hause!



Ui, das ist ganz schön heiss!

Lieber schön gründlich waschen, schliesslich hatte sie Mailo in den Fingern ...



Bevor wir starten, ist es wichtig, dass wir die Gläser gut spülen.



Ich will den Käse reiben! Je mehr Käse, desto besser!



Yes, genau 100 Gramm!

Und jetzt alles rein in den Mixer.



Drück noch einmal, Mailo, bald ist alles schön gemixt!



Schmeckt fein ...

So, und jetzt füllen wir das Pesto in die Gläser – fertig!



Das habt ihr wirklich toll gemacht.

Danke, Grosspapi, dass du uns mitgenommen hast.

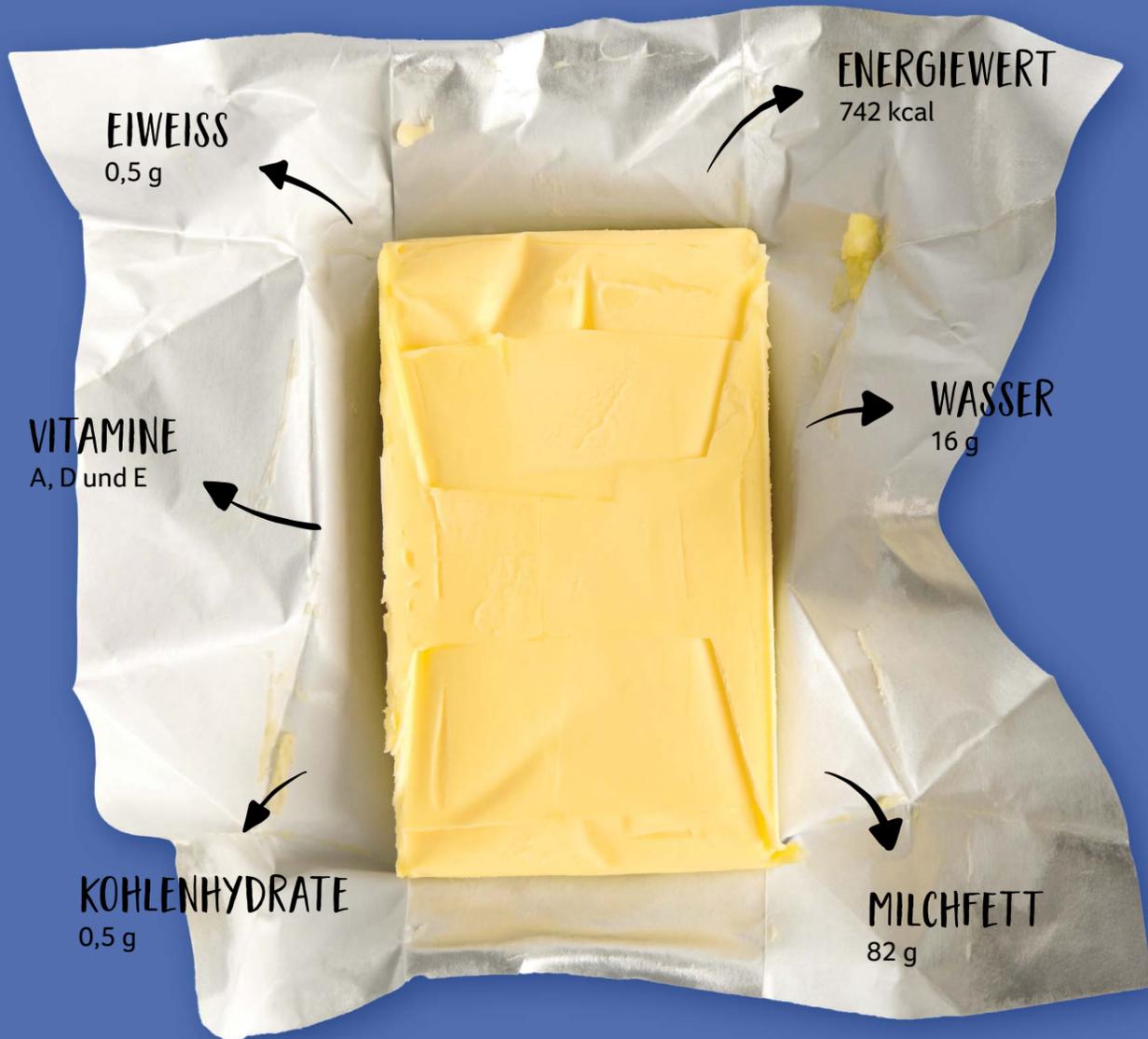
**Achtung beim Bärlauchsammeln!** Bärlauchsammeln ist nicht ganz ungefährlich! In unserem Blogbeitrag erfahrt ihr, auf welche wichtigen Punkte ihr unbedingt achten solltet.



Star der Saison

# Schweizer Butter

Schweizer Butter ist ein Multitalent! Erfahre spannende Fakten rund um unseren Star der Saison und finde heraus, woher die Redewendung «Alles in Butter» kommt. Mehr Infos, zum Beispiel über den Herstellungsprozess, gibts auch auf [diebutter.ch](http://diebutter.ch).



### Haltbarkeit

Angebrochene Packungen sind gut verschlossen im Kühlschrank aufzubewahren, da Butter fremde Gerüche schnell annimmt. Sie lässt sich zudem gut einfrieren. Im Tiefkühler oder im Gefrierfach des Kühlschranks hält sie sich problemlos mehrere Monate. Nach dem Auftauen sollte sie schnell aufgebraucht werden.

### Herstellung

Für die Herstellung wird Milch in der Zentrifuge entrahmt, der Rahm pasteurisiert und mit Milchsäurebakterien angesäuert. Im Butterfertiger wird der Rahm durch Rotationsbewegung schaumig geschlagen. Dadurch kann sich das Fett zu Butterkörnern verbinden. Der flüssige Teil, die Buttermilch, wird abgelassen und die Körner werden mit frischem Wasser gewaschen. Schliesslich wird die Butter ausgeformt und verpackt.

Angaben pro 100 g / DIEBUTTER

### GANZ SCHÖN GESUND

Butter ist gesund und tut gut. Als ausgewogenes Fett weist Butter eine Vielfalt an gesättigten und ungesättigten Fettsäuren auf. Sie ist zudem eine wichtige Quelle für Vitamin D, das für die Einlagerung von Kalzium in die Knochen wichtig ist!



# 21l

So viele Liter Milch werden für die Herstellung von 1 kg Butter benötigt.

### HEILMITTEL

Bereits in der Antike wurde Butter von Römern und Griechen verwendet. Damals wurde sie aber anscheinend noch nicht zum Essen, sondern als Heilmittel eingesetzt.



# ANKE

Das Wort «Anke» stammt aus der indoeuropäischen Wortwurzel «ongen-» ab. In Latein heisst «unguen» Salbe oder Fett.

### ALLES IN BUTTER?

Zerbrechliche Gegenstände wurden im Mittelalter für den Transport in Butter eingegossen. Daher die Redewendung «Alles in Butter».



### 100 % NATÜRLICH, MEHR GEHT NICHT

Schweizer Butter ist ein reines Naturprodukt und enthält keine Zusatzstoffe wie Emulgatoren, Stabilisatoren, Farbstoffe oder Aromen. Da weiss man, was drinsteckt.

### ACHTUNG HEISS

Butter sollte nicht zum Braten verwendet werden. Bei Brattemperaturen von 180 °C und höher verändern sich die ungesättigten Fettsäuren und das Eiweiss verbrennt. Dadurch entstehen gesundheitlich bedenkliche Abbauprodukte. Zum Braten deshalb lieber Bratbutter oder Bratcrème verwenden. Diese sind hoch erhitzbar und speziell zum Braten geeignet.

# 5'000

Das älteste historische Zeugnis einer Butter stammt aus Mesopotamien und ist ca. 5'000 Jahre alt.

### Butter selber machen

Wusstest du, dass du Butter ganz einfach selbst herstellen kannst? Probiere es doch gleich aus!



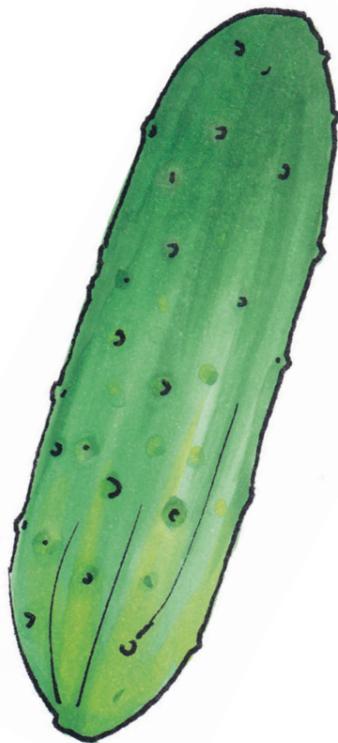
# Das hat jetzt Saison

Wer jetzt auf Wochenmärkten oder in Hofläden auf Entdeckungstour geht, wird reich belohnt. Nach den langen Monaten mit Lagergemüse und -früchten spriesst jetzt wieder allerhand grün-knackig Frisches in der Natur. Zeit also, sich das Frühjahr auf Tisch und Teller zu holen!

## Gurke

Saison: April – September

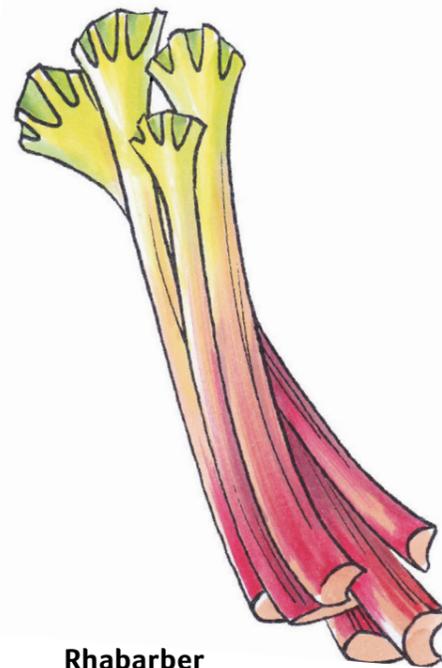
Was wäre das Leben ohne Gurken? Sie schmecken wunderbar erfrischend und weil bei den heutigen Gurkenarten die Schalen und Kerne so zart sind, kann man das lustige grüne Gemüse «rübis und stübis» verzehren, ohne es vorher schälen oder die Kerne entfernen zu müssen. Hast du gewusst, dass man Gurken auch kochen kann? Oder hast du schon mal Gemüse eingemacht für den Winter? Auf unserer Website zeigen wir dir, wie du Gurken haltbar machst. Es ist ganz einfach, und die hübschen Einmachgläser eignen sich auch gut zum Verschenken.



## Krautstiel

Saison: März – November

Krautstiel und Mangold sehen sich zum Verwechseln ähnlich. Was die Sache nicht einfacher macht: Krautstiel wird auch Stielmangold genannt. Was ist also der Unterschied? Mangold ist der Überbegriff, Krautstiel eine Unterkategorie. Er zeichnet sich durch seine grossen dicken grünen Blätter aus, die sich wie Spinat zubereiten lassen. Sein Stiel ist meistens weiss, kann aber auch gelb, rot oder pink sein, schmeckt herb und erinnert von der Konsistenz her an weisse Spargeln. Krautstiel enthält Oxalsäure. Daher solltest du ihn nur gekocht essen.



## Rhabarber

Saison: April – Juni

Am 24. Juni ist Johannistag. Noch heute werden als Symbol für die Sommersonnenwende Johannifeuer entfacht. Das Datum ist auch der Stichtag für den Rhabarber: Bis dann kannst du Rhabarber im Garten ernten, nachher solltest du wegen der zu hohen Konzentration an Oxalsäure die Finger davon lassen. So oder so solltest du Rhabarber nur gekocht essen. Wenn er dir zu sauer ist, kannst du beim Garen eine Prise Backpulver oder Natron beifügen, um die Säure zu neutralisieren.



## Spinat

Saison: März – November

Spinat verfügt über viele gesunde Nährstoffe und ist daher ein echtes Superfood. Es gibt verschiedene Spinatsorten und Zubereitungsarten: Der Winterspinat mit seinen festen Blättern schmeckt am besten, wenn du ihn kochst. Zum Beispiel klassisch, mit Zwiebeln, Knoblauch und Rahm verfeinert. Oder in einer Wähe. Den zarten Sommerspinat hingegen isst du am besten roh. Etwa im Salat oder in den Smoothie gemixt. Dank seiner kräftig grünen Farbe kannst du Spinat auch zum Färben von Spätzli oder frischen Teigwaren verwenden.



## Löwenzahn

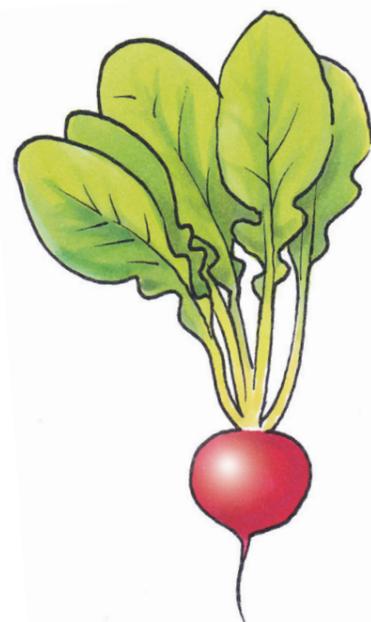
Saison: Dezember – April

Falls du noch nie Löwenzahn gegessen hast, solltest du ihn unbedingt mal probieren: Die Blätter schmecken am besten, wenn sie noch jung und zart sind. Die Knospen kannst du mit Rapsöl anbraten und leicht salzen – und schon hast du einen feinen Snack parat. Weitere Rezeptideen mit Löwenzahn findest du auf unserer Website.



«Der höhere Nährstoffgehalt in Früchten und Gemüsen ist einer von vielen Gründen, wieso eine saisonale Ernährung Sinn macht.»

Marie Wagner,  
Kulinarik-Expertin  
Swissmilk



## Radieschen

Saison: ganzjährig

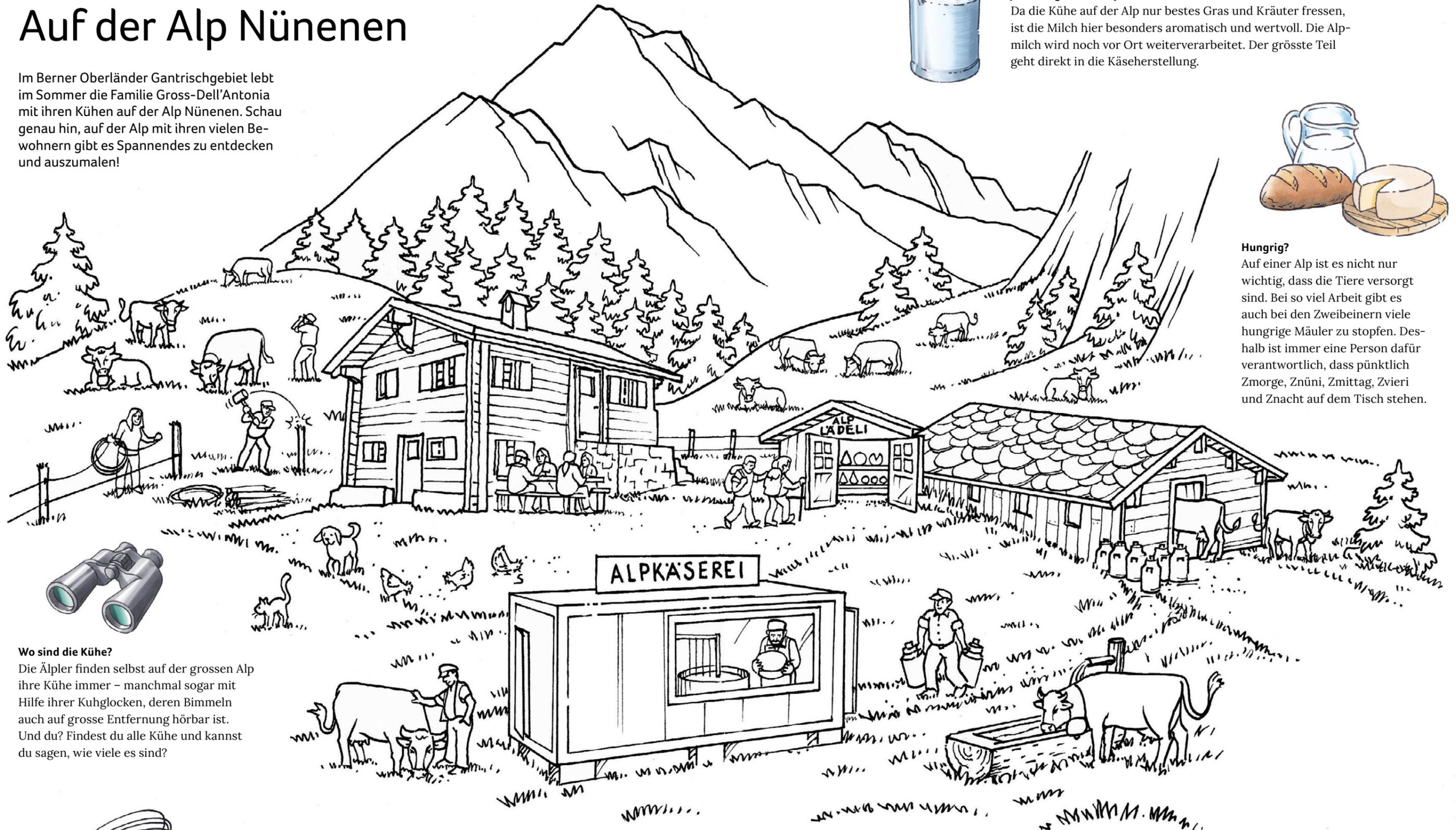
Die kleinen knackigen roten Kugeln verleihen Salaten und Dips einen Frischekick und eignen sich bestens zum Mitnehmen im Znüni-Böxli. Wenn dir Radieschen zu scharf sind, schneidest du sie am besten in dünne Scheiben und streust eine Prise Salz darauf. Das mildert die Schärfe.

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



# Auf der Alp Nüenen

Im Berner Oberländer Gantrischgebiet lebt im Sommer die Familie Gross-Dell'Antonia mit ihren Kühen auf der Alp Nüenen. Schau genau hin, auf der Alp mit ihren vielen Bewohnern gibt es Spannendes zu entdecken und auszumalen!



### Jeden Tag frische Alpmilch

Da die Kühe auf der Alp nur bestes Gras und Kräuter fressen, ist die Milch hier besonders aromatisch und wertvoll. Die Alpmilch wird noch vor Ort weiterverarbeitet. Der grösste Teil geht direkt in die Käseherstellung.



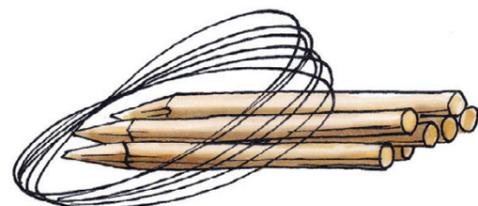
### Hungrig?

Auf einer Alp ist es nicht nur wichtig, dass die Tiere versorgt sind. Bei so viel Arbeit gibt es auch bei den Zweibeinern viele hungrige Mäuler zu stopfen. Deshalb ist immer eine Person dafür verantwortlich, dass pünktlich Zmorge, Znüni, Zmittag, Zvieri und Znacht auf dem Tisch stehen.



### Wo sind die Kühe?

Die Älpler finden selbst auf der grossen Alp ihre Kühe immer – manchmal sogar mit Hilfe ihrer Kuhglocken, deren Bimmeln auch auf grosse Entfernung hörbar ist. Und du? Findest du alle Kühe und kannst du sagen, wie viele es sind?



### Weidezäune

Damit die Kühe auf verschiedenen Teilen der Alp grasen und sich dabei nicht in gefährliches Gebiet begeben, stellen die Älpler Zäune auf. Bei jedem Wechsel des Weideplatzes müssen die Zäune instand gehalten, auf- und abgebaut werden.

**Käsealpen besuchen und erleben**  
Möchtest du selbst einmal eine Alp erleben? Finde eine Alp ganz in deiner Nähe und plane einen Ausflug mit der ganzen Familie!



Wettbewerb

# GEWINNE FERIEEN IN LENZERHEIDE

Die unglaublich vielseitige Ferienregion Lenzerheide mit der ganzen Familie erleben? Egal ob ihr entspannt Natur, Berge und Seen geniessen möchtet oder euch aktiv ins Abenteuer stürzen wollt – ihr werdet unvergessliche Tage in Graubünden verbringen!



## Ferien auf dem Bike?

Auf zwei Rädern macht das Entdecken gleich noch mehr Spass. Im Little Kingdom lernen bereits die Kleinsten auf spielerische Art biken, und das mit der wichtigsten Zutat: ganz viel Spass. Im Skillcenter mit Übungstrails, Pumptrack und kleinen Sprüngen sowie auf der FLOWline im Bike Kingdom Park könnt ihr euch den ganzen Tag lang austoben!



## Badespass und Wassersport

Ob als Abkühlung nach einem actiongeladenen Tag am Berg oder für einen abwechslungsreichen Tag voller Spass im und am Wasser – das Wassersportcenter am Heidsee bietet perfekte Angebote für die ganze Familie. Ob Pedalofahren, Windsurfen oder Stand-up-Paddeln – hier findet jedes Familienmitglied die passende Aktivität. Gut zu wissen: Der Heidsee erwärmt sich im Sommer auf über 20 Grad Celsius und kann so gut auch mit dem Mittelmeer mithalten.

## Berghotel Tgantieni

Die perfekte Ausgangslage für abwechslungs- und entdeckungsreiche Familienferien.



## WETTBEWERB

Die Ferienregion Lenzerheide wartet mit einem abwechslungsreichen Programm für die ganze Familie. Erfahre Spannendes zur Verarbeitung von Schweizer Milch und dem Alpbetrieb oder begib dich mit deiner Familie auf eine spannende Entdeckungstour.

### In welcher Käserei kannst du mit deiner Familie selbst Käse herstellen?

- a) Mungga
- b) Tschugga
- c) Gugga

Jetzt mitmachen auf [swissmilk.ch/lenzerheide](https://www.swissmilk.ch/lenzerheide)

Teilnahmeschluss: 30. April 2022

### 1. Preis\* im Wert von 1'500 Franken

Drei Übernachtungen inklusive Halbpension im Berghotel Tgantieni in Lenzerheide für die ganze Familie (2 Erwachsene / 2 Kinder bis 12 J.). Direkt am Globi-Wanderweg und nahe eines Bauernhofes gelegen, verspricht es die perfekte Ausgangslage für entdeckungsreiche Familienferien.

### 2.–5. Preis:

Reka-Checks im Wert von je CHF 200.–

### 6.–10. Preis:

Reka-Checks im Wert von je CHF 100.–

\* Gültig bis Oktober 2023, im Sommer ausserhalb der Hauptsaison



## Lokale Produkte geniessen und Käseherstellung erleben

Wusstest du, dass du in der Region in allen SPAR-Filialen Produkte von lokalen Bauernhöfen kaufen und geniessen kannst? Die Puracenter AG machts möglich! Wenn du sehen möchtest, wie aus der naturnah und nachhaltig produzierten Milch Käse wird, besuche die Alpkäserei Parpan. Und wenn du sogar selbst Käse herstellen möchtest, kannst du das in der Erlebniskäserei Tschugga tun – ein grossartiges Erlebnis für die ganze Familie!



## Globi in Lenzerheide

Globi, der einfallsreiche Lausub, ist in Lenzerheide zu Hause. Mit seinem gelben Schnabel, der schwarzen Baskenmütze und der rot-schwarz karierten Hose begleitet er euch zu den schönsten Plätzen der Ferienregion. Auf dem einzigen Globi-Wanderweg erzählt er an 13 Stationen Spannendes über Natur und Technik. Mit Globi und seiner Ideenvielfalt ist Spass vorprogrammiert und die Familienferien werden zur spannenden Entdeckungstour.

Kinder in die Küche

# Einfach und genial backen

Mit den richtigen Rezepten wird das gemeinsame Backen für den Sonntagsbrunch oder ein süßes Dessert zum Erlebnis für Gross und Klein. Mit unseren Rezeptvorschlägen gelingt es garantiert!

# Chocolate Chip Cookies



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

Auf dem Tisch in 36 Minuten Aktivzeit 25 Minuten

- WAAGE**
- GUMMISCHABER**
- SCHÜSSEL**
- HANDMIXER**
- SIEB**
- 2 BACKBLECHE**
- BACKPAPIER**

## Teig zubereiten

110 g weiche Butter • 175 g Zucker • ½ Päckchen Vanillezucker • 1 Prise Salz • 1 Ei • 150 g Schokoladenwürfelchen • 160 g Mehl • 1 Msp. Backpulver

- 1 Ofen auf 175 °C Unter-/Oberhitze vorheizen.
- 2 Weiche Butter in eine Schüssel geben, mit dem Handmixer rühren, bis sich Spitzchen bilden.
- 3 Zucker, Vanillezucker, Salz und Ei beugeben, rühren, bis die Masse hell ist.
- 4 Schokolade mit dem Gummischaber daruntermischen.
- 5 Mehl und Backpulver dazugeben, von Hand zu einem Teig mischen.

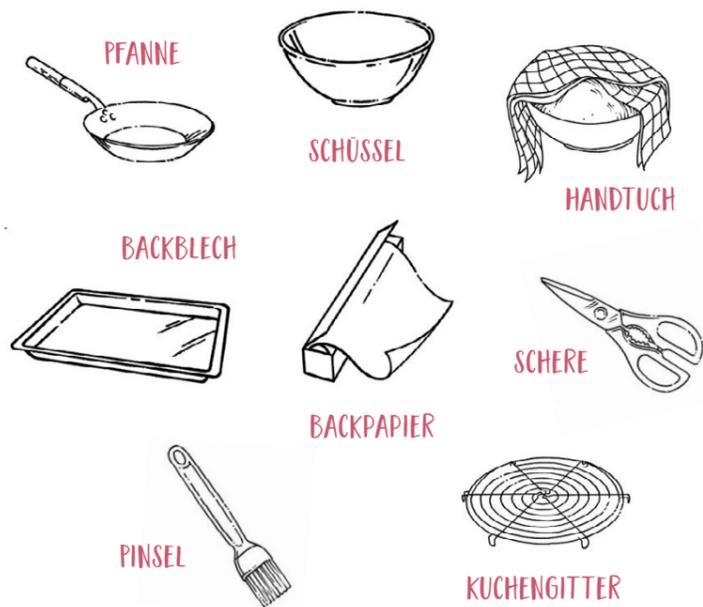
## Cookies formen

- 6 Etwa baumnussgrosse Portionen abstechen. Mit nassen Handflächen zu Kugeln formen.
- 7 Kugeln mit etwas Abstand auf die mit Backpapier belegten Bleche legen.
- 8 In der Mitte des vorgeheizten Ofens 11–13 Minuten backen.



# Hefe-Tauben

Auf dem Tisch in 2h 40 Minuten Aktivzeit 30 Minuten



## Teig zubereiten

50 g Butter • 2.75 dl Milch • 500 g Mehl • 1 TL Salz • 2 EL Zucker • 15 g Hefe

- 1 Butter in einer Pfanne schmelzen, Milch beigegeben, von der Platte nehmen.
- 2 Mehl, Salz und Zucker mischen, eine Mulde formen. Hefe und lauwarme Butter-Milch-Mischung beigegeben, zu einem glatten, weichen Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur 1,5–2 Stunden aufs Doppelte aufgehen lassen. Nach 45 Minuten nochmals kneten, damit sich kleinere Bläschen bilden und die Tauben somit gleichmässiger aufgehen.

## Tauben formen

1 Eigelb • 1 EL Milch • Sultaninen für die Augen

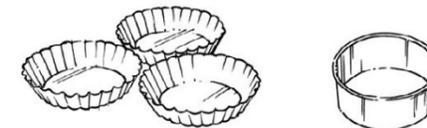
- 3 Teig in 10 Teile teilen. Jedes Teilstück zu einer ca. 30 cm langen Rolle formen, deren Enden etwas dicker sind. Einen Knoten machen, sodass sich je ein Kopf- und Schwanzende abzeichnet. Auf das mit Backpapier belegte Blech setzen.
- 4 Formen des Kopfes: Das obere Ende zu einem Kopf mit Schnabel formen. Mit der Schere Einschnitte für die Augen machen.
- 5 Formen des Schwanzes: Das untere Ende leicht flach drücken, mit einer Schere 2 Schnitte anbringen, den Schwanz etwas auseinanderziehen.
- 6 Eigelb mit der Milch verrühren, Tauben bestreichen. Sultaninen tief in die bestrichenen Einschnitte drücken, nochmals 20 Minuten aufgehen lassen.
- 7 Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen (Heissluft/Umluft 160 °C).
- 8 In der Mitte des vorgeheizten Ofens 20–25 Minuten goldgelb backen. Herausnehmen, auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.



# Osterküchlein

Auf dem Tisch in 1h 45 Minuten Aktivzeit 1 Stunde

## 8 TARTELETTES-FÖRMCHEN



## RUNDER AUSSTECHER



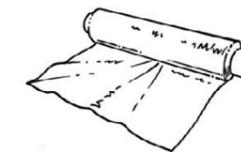
## SCHÜSSEL



## WAAGE



## GUMMISCHABER



## FRISCHHALTEFOLIE



## SPARSCHÄLER



## WALLHOLZ



## PÜRIERSTAB

## HASENSCHABLONE



## Teig zubereiten

150 g Mehl • 1 Prise Salz • 60 g Zucker • 75 g Butter, kalt, in Stücken • 1 Eigelb

1 Mehl, Salz und Zucker mischen. Butter beifügen. Mit beiden Händen alles verreiben, bis eine krümelige Masse entsteht. In der Mitte eine Mulde formen. Eigelb hineingessen, zu einem Teig zusammenfügen, nicht kneten. In Folie gewickelt 30 Minuten kühl stellen.

2 Förmchen mit Butter fetten. Teig auf wenig Mehl 3 mm dick auswallen. 8 Kreise von 10 cm Ø ausstechen, in die ausgebutterten Förmchen legen, Teigbödeli mit einer Gabel einstechen, kühl stellen.

## Füllung

200 g Rüeblli • 50 g Butter • 3 EL Rahm • 2 Eier • 5 EL Zucker • 2 EL Maisstärke • 1 Zitrone, abgeriebene Schale

3 Rüeblli schälen und in grobe Stücke schneiden. In einen Topf geben, so viel Wasser dazugießen, dass die Rüeblli knapp bedeckt sind. Bei mittlerer Hitze weich kochen, etwas abkühlen lassen. Mit Butter, Rahm, Eiern, Zucker, Maisstärke und Zitronenschale pürieren.

4 Ofen auf 200 °C Unter-/Oberhitze vorheizen.

5 Füllung auf den Teigbödeli verteilen.

6 In der unteren Hälfte 20–25 Minuten backen, auskühlen lassen.

7 Vor dem Servieren Tartelettes auf Teller geben, Hasenschablone oder Papierstreifen darauflegen, mit Puderzucker und Zuckerblüemli verzieren.

**Tipp:** Die Osterküchlein lassen sich 1 Tag im Voraus backen, kurz vor dem Servieren garnieren. Schneller geht es mit gekauften Tartelettes-Bödeli. 12 Bödeli auf ein Blech stellen. Füllung hineingießen. In der Mitte des auf 180 °C vorgeheizten Ofens 15–20 Minuten backen.

Reportage

# Kraft tanken auf der Alp

Die Familie Gross-Dell'Antonia verbringt die Sommer jeweils auf der Alp Nünenen im Berner Oberland. Wir haben die Äpler besucht und erfahren, warum der Alpsommer nicht nur für die ganze Familie, sondern vor allem auch für ihre Tiere ein Gewinn ist.



Pause unter Alpkolleginnen:  
Ada mit ihrem Lieblingsrind Zeraina.

### Vor allem draussen

Auch wenn die Alphütte gemütlich aussieht: Das Leben auf der Alp ist durch viel Arbeit geprägt und findet vor allem draussen statt.



### Familienleben

Am Tag geht jeder seiner Arbeit nach, doch beim Essen treffen sich alle wieder am Tisch.

Langsam verzieht sich der Sommerregen und die Wolken machen einzelnen warmen Sonnenstrahlen Platz. Der Himmel hoch über der Alp Nünenen sorgt für ein eindrückliches Naturspektakel: Durch die grauen Schleier schauen vereinzelt die Felsmassen des Gantrischgebirges hervor und lassen erahnen, welch imposante Bergkulisse sich vor einem auftürmen muss.

Die Alp Nünenen gehört zur Gemeinde Rüeggisberg im Berner Oberland und liegt auf 1'609 Metern über Meer. Sie ist im Besitz der Alpkorporation Nünenen und wird von Sarah und Davide und ihren Kindern bewirtschaftet. Die sechsköpfige Familie ist auch in diesem Jahr zusammen mit 12 Kühen, 120 Rindern, 4 Hühnern und ihrem Hund für 100 Tage auf die Alp gezogen. Im Sommer ist die Alphütte Chueberg ihr Zuhause. Schon seit 4.30 Uhr ist Sarah auf den Beinen. Doch von Müdigkeit keine Spur:



Sie sitzt mit rosigen Backen am Holztisch in der einfachen, gemütlichen Stube und trinkt aus einer grossen Tasse ihren Znüni-Milchkaffee. «Die Tage auf der Alp sind lang, die Arbeit ist hart, aber ich erlebe die Zeit hier oben in der wunderschönen Natur als enorm erholsam. Als Familie tanken wir hier Kraft», erzählt Sarah.

### Alpenmilch ist besonders gehaltvoll

Doch nicht nur für die Familie Gross-Dell'Antonia ist der Alpsommer ein Gewinn: Für die Tiere ist es wichtig, dass sie den Sommer auf der Alp verbringen. Denn so können die Landwirte im Tal unten das Gras zu Heu

verarbeiten, damit die Tiere auch im Winter genügend Futter haben. Die Kühe wiederum profitieren von den besonders nährstoffreichen Alpenwiesen, auf denen würzige Kräuter wachsen: «Das Gras auf der Alp ist besonders gehaltvoll und versorgt die Tiere mit vielen gesunden Nährstoffen», erklärt Sarah. Das hat natürlich auch einen Einfluss auf den Geschmack und die gute Milchqualität.

Eine regelmässige Bewirtschaftung der Alpenwiesen ist aber auch wegen des Landschaftsschutzes sehr wichtig. Würde man zwischendurch aussetzen, wären die Wiesen schon nach

zwei Jahren voller «falscher» Gräser und Pflanzen, welche die Kühe nicht fressen, zum Beispiel Sauerampfern oder Binsengewächse. Auch würden im Nu unzählige Tannentriebe aus der Erde spriessen. So aber bleiben die Wiesen gepflegt und saftig grün und tragen zum einmaligen Landschaftsbild bei.

Bei der Familie Gross-Dell'Antonia hat jeder seine Aufgaben, die je nach Alter und Interesse verteilt sind. Vater Davide ist in erster Linie fürs Käsen zuständig. Das Verkäsen der Milch findet in einer mobilen Container-Käserei statt. Dank dieser innovativen, mobilen Container-Käserei der Firma Monalp kann die hochwertige Alpenmilch direkt vor Ort verarbeitet werden – eine geniale Erfindung, die sich sehr bewährt. Von aussen sieht die mobile Käserei aus wie ein einfacher Container. Im Innern beherbergt sie jedoch alles, was ein erfahrener Käser braucht, um aus frischer Alpenmilch würzigen Alpkäse herzustellen. «Die mobile Container-Käserei ist auch meine persönliche Bio-Sauna, weil es da drin so schön warm und feucht ist», scherzt Davide.

Die Reifung des Käses findet gleich nebenan im Natursteinkeller statt. «Die fast 6 Kilo schweren Laibe müssen täglich gewendet und mit Salzlake eingeschmiert werden», erklärt Davide, während er mit seinen grossen, kräftigen Händen gleich drei Laibe aufs Mal aus dem Holzregal hievt und die Rinden mit routinierten Bewegungen abwäscht.

Später werden wir Gelegenheit haben, seinen köstlichen Alpkäse zu probieren, wenn uns Marie, die 15-jährige Tochter von Sarah und Davide, zum Mittagessen einen sämigen Risotto mit viel Käse auf-tischen wird. Marie ist fürs Kochen zuständig. «Kochen war schon immer meine Leidenschaft», erzählt das Mädchen, «darum möchte ich



### Hart, aber erholungsfähig

Ein Tag voller Arbeit gibt Hunger und macht müde. Trotzdem empfindet Familie Gross-Dell'Antonia das Leben hier als enorm erholungsfähig.

weil Vater Davide beim Reparieren des alten Aebi-Traktors zur Hand. Tagsüber sind die Rinder meistens im Stall, da es im Sommer auf der Wiese oft zu heiss ist. Am Nachmittag gehen sie auf die Weide, dann wird der Stall geputzt. Die Tiere bleiben über Nacht auf der Weide und kommen nur am Abend kurz zurück, um gemolken zu werden. Ada und Sarah zählen täglich jedes einzelne Tier, um sicher zu gehen, dass keines fehlt. Die beiden Frauen kennen jede Kuh und jedes Rind mit Namen. «Zeraina ist mein Lieblingsrind. Es kommt immer zu mir, wenn es mich sieht, und läuft mir nach wie ein Hündchen», erzählt Ada. Dann setzt sie sich neben Zeraina ins Gras, umarmt das Rind mit seinem schönen Fleckenmuster und redet mit sanfter Stimme auf das Tier ein – die Zuneigung scheint ganz auf Gegenseitigkeit zu beruhen.

### Käsealpen besuchen und erleben

Wer selbst einmal eine Alp besuchen und sehen möchte, wo Alpkäse hergestellt wird, findet auf der Website [schweizeralpkäse.ch](http://schweizeralpkäse.ch) ein Verzeichnis von 874 Betrieben in der ganzen Schweiz. Ein herrlicher Ausflug mit der ganzen Familie und eine Reise zu einem ganz besonderen Produkt.

**Pop-up-Käserei**  
Erfahre hier mehr über die Pop-up-Käserei auf der Alp Nünönen!



nächstes Jahr auch eine Kochlehre beginnen.» Sie kocht zweimal am Tag für die ganze Familie und hilft zudem beim Stallputzen kräftig mit.

Für die älteste Tochter Ada gibt es nichts Schöneres, als mit den Tieren zu arbeiten. Sie begleitet ihre Mutter von früh morgens bis abends spät auf Schritt und Tritt und profitiert so von deren reichem Erfahrungsschatz. Denn Sarah zieht schon seit vielen Jahren Sommer für Sommer auf die Alp. «Als ich vor 26 Jahren zum ersten Mal auf eine Alp kam, zog es mir sofort den Ärmel rein und ich wusste, das ist mein Ding. Hier oben auf der Alp brauche ich keinen Terminkalender, das entspannt mich enorm. Wir alle sind auf der Alp ruhiger und ausgeglichener. Die Arbeit mit den Tieren und das einfache Leben in dieser wunderschönen Natur erfüllen uns mit einer tiefen Zufriedenheit. Die 100 Tage auf der Alp schweissen uns als Familie zusammen», erzählt die Äplerin.

### Besucher sind herzlich willkommen

Marie muss heute die doppelte Menge Risotto kochen, denn nicht nur wir vom Family-Magazin sind bei der sechsköpfigen Familie zu Besuch, auch ein junges Bauernpaar aus dem Kanton Obwalden hat sich angemeldet. Denn Besucher sind auf der Alp Nünönen jederzeit herzlich willkommen! Den jungen Landwirten gehört das Braunvieh, das bei Sarah schon zum zweiten Mal den Sommer auf der Alp verbringen darf. Die beiden hatten Sehnsucht nach ihren Tieren und wollten sie besuchen. Es freut sie zu sehen, dass es ihren geliebten Kühen auf der Alp Nünönen gut geht. Bevor die beiden wieder aufbrechen, richten sie zum Abschied an jede Kuh ein paar nette Worte und kraulen die Tiere zwischen den Hörnern.

Die Mittagspause auf der Alp dauert bis etwa 14 Uhr. Dann stehen diverse Arbeiten an – vom Verpacken des Käses bis zum Aufstellen von Zäunen. Der achtjährige Vivian geht der-

Gut zu wissen

# NACHHALTIGKEIT AUS DER SCHWEIZ

Wie gut Schweizer Lebensmittel schmecken, spürt man bei jedem Bissen. Wie gut sie für die Natur sind, überrascht immer wieder!



90%

des Futters der Schweizer Kühe stammen aus **inländischer Produktion**. Davon sind 84% Raufutter.



81%

der landwirtschaftlich genutzten Flächen sind Grasland. Das **Grasland Schweiz** eignet sich somit perfekt für die Milchwirtschaft.



**NACHHALTIG**

Mit der Auszeichnung «**swissmilk green**» darf das für die **Fütterung verwendete Soja** nur aus **nachhaltiger Produktion** stammen.



88%

der Schweizer Kühe verbringen von Mai bis Oktober mindestens **26 Tage pro Monat** im Freien.



**NAH**

In der kleinen Schweiz sind die **Transportwege** im Vergleich zum Ausland sehr kurz. Daher sind in den Regalen **regionale Produkte garantiert**.



**GREEN**

Die Marke «**swissmilk green**» garantiert, dass die Milchkühhütterung zu **100% frei von Palmöl und Palmfett** ist.

# Rüebli git schöni ... Zvieri!

Dass Rüebli schöne Buebli und Meitschi geben, ist dem Volksmund zu entnehmen. Dass sie auch eine frisch-knackige Rolle in einem feinen Zvieri spielen können, wohl eher weniger. Hier kommen vier neue Ideen für Nachmittags-Snacks, die genauso fein wie gesund sind.

## APFEL-RÜEBLI-FRÜHSTÜCKSMUFFINS

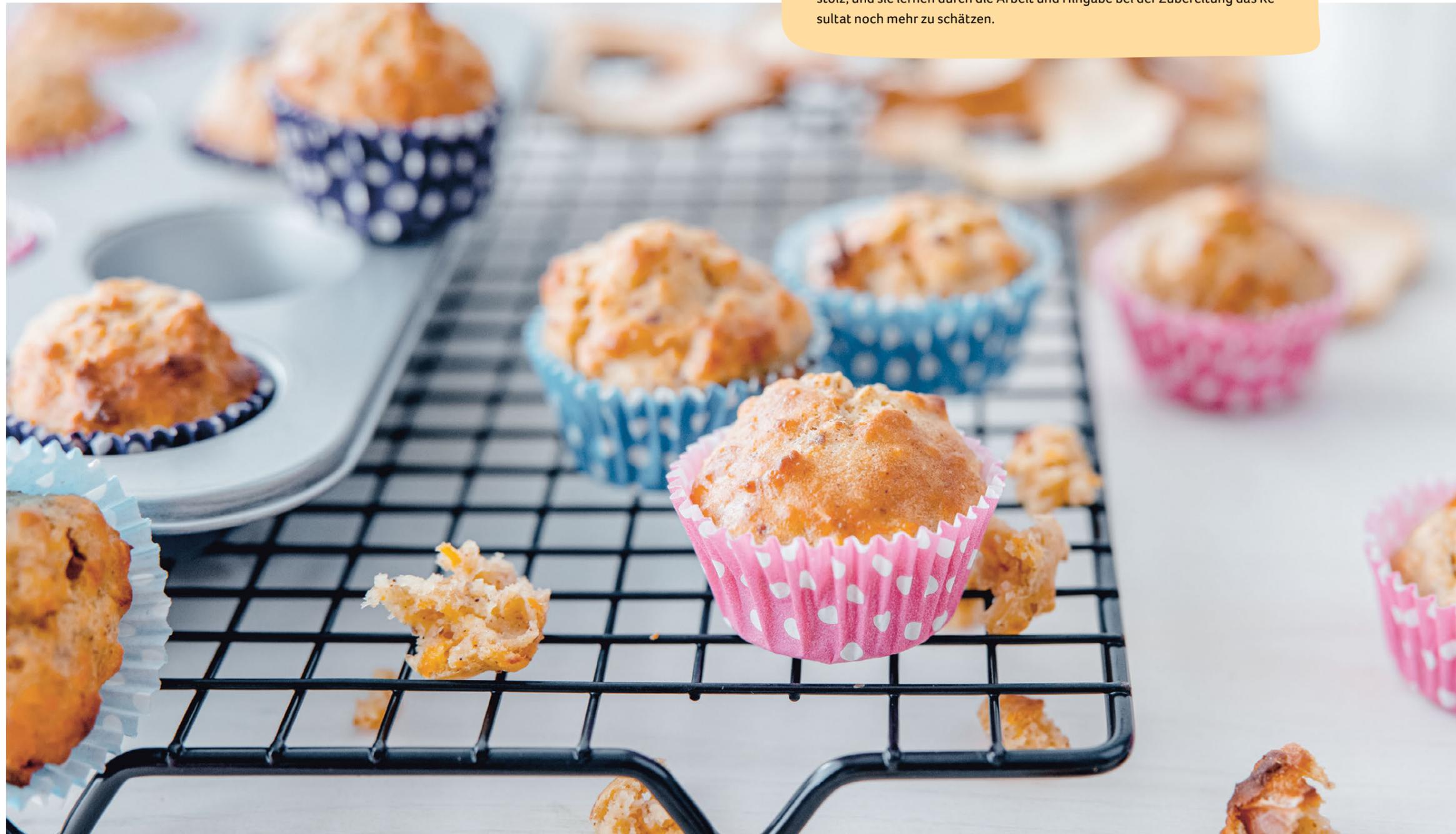
 Auf dem Tisch in 50 Minuten  Aktivzeit 20 Minuten

### Zutaten für 12 Stück

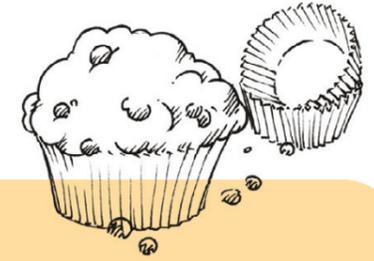
Muffinblech • Papierkapseln

250 g Mehrkornmehl • 100 g Haferflocken • 50 g gemahlene Haselnüsse • 4 EL Zucker • 3 TL Backpulver • ¼ TL Salz • Zimt, nach Belieben • 100 g Apfel, an der Bircherraffel gerieben • 100 g Rüebli, an der Bircherraffel gerieben • 1,8 dl Milch • 2 Eier • 250 g Magerquark • 50 g gedörrte Apfelingli, grob gehackt, oder frische Beeren

- 1 Zutaten bereitstellen. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen (Heissluft/Umluft 160 °C).
- 2 Alle Zutaten bis und mit Magerquark zu einem glatten Teig verrühren. Apfelingli oder frische Beeren daruntermischen.
- 3 Teig in die Muffinförmchen füllen.
- 4 Muffins in der Mitte des vorgeheizten Ofens 30–35 Minuten backen, bis eine goldbraune Kruste entsteht.



## TIPP 1



### Die süsse Ausnahme

Ab und zu Süsses zum Zvieri-Apfel? Das ist nicht falsch, doch es sollte nicht die Regel sein. Anstelle von gekauften Fertigprodukten kann man gemeinsam mit den Kindern Muffins oder Guetzli backen und sie dann zum Zvieri oder als Dessert geniessen. Ihre Mithilfe beim Kochen und Backen macht die Kinder stolz, und sie lernen durch die Arbeit und Hingabe bei der Zubereitung das Resultat noch mehr zu schätzen.

## GRISSINI MIT RÜEBLIQUARK

 Auf dem Tisch in 1h 42 Minuten  Aktivzeit 30 Minuten

### Zutaten für 15 Stück

Backpapier

**Teig (oder Fertig-Pizzateig):** 125 g Ruchmehl • 125 g Vollkornmehl • 1 TL Salz • 10 g Hefe, zerbröckelt • 1,5–1,75 dl Milch

**Rüebliquark:** 200 g Quark • 1 Rüebli, fein gerieben • 1 EL Peterli, fein gehackt • Salz • Pfeffer

- 1 Teig: Mehl und Salz mischen, eine Mulde formen. Hefe in wenig Milch auflösen. Mit restlicher Milch hineingießen. Zu einem geschmeidigen Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur aufs Doppelte aufgehen lassen.
- 2 Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen (Heissluft/Umluft 180 °C).
- 3 Teig in 15 Stücke schneiden, Grissini formen. Auf das backpapierbelegte Blech legen. In der Mitte des vorgeheizten Ofens 12–15 Minuten backen.
- 4 Quark mit Rüebli und Peterli mischen, würzen. Zusammen mit den Grissini servieren.



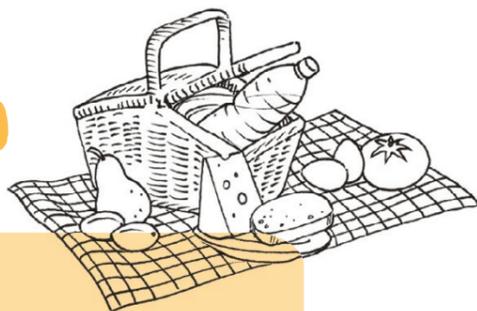
## TIPP 2



### Drei gesunde Zutaten für zwischendurch

Es ist ganz einfach, ein gesundes und feines Znüni oder Zvieri zusammenzustellen: Zur Basis aus Früchten und Gemüse können Kohlenhydrate wie Brot, Getreideflocken oder Vollkornwaffeln mit Milch, Joghurt oder einem anderen Milchprodukt kombiniert werden. Schon ist es gesund und schmeckt!

## TIPP 3



### Gemeinsam essen und geniessen

Znüni und Zvieri sind nicht nur Pausen vom Herumtollen, sie sind auch eine Gelegenheit, gemeinsam am Tisch zu sitzen, zu essen und zu erzählen. Dies fördert den Zusammenhalt in der Gruppe oder Familie und vermittelt Sicherheit und Geborgenheit. Das geht auch unkompliziert: eine Parkbank, eine Decke oder eine aufgeklappte Vorratsdose und schon wird aus dem Snack ein kleines Zusammensein.



## ZVIERI-AMPEL

 Auf dem Tisch in 20 Minuten  Aktivzeit 20 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen

runder Ausstecher von ca. 3 cm Durchmesser

4 Scheiben Vollkorntoastbrot, evtl. Brotrinde weggeschnitten  
**Belag:** 100 g Kräuterfrischkäse oder Frischkäse mit wenig mildem Paprika verrührt • 1 kleine gekochte Rande, geschält, 8 Rondellen ausgestochen • 8 Scheiben Pfälzerrüebli • 8 Scheiben Snack-Gurke • 8 Salzstängeli oder feine Grissini

- 1 Die Toastbrotsscheiben in Quadrate schneiden, mit Frischkäse bestreichen. Je vier Quadrate mit Rande-, Rüebli- und Gurkenscheiben belegen.
- 2 Je eine rote, gelbe und grüne Ampel mit einem Salzstängeli oder Grissini auf ein Brett oder eine Platte legen. Restliches Gemüse (Gurke, Pfälzerrüebli, Rande) mundgerecht in Stücke schneiden und dazu servieren.

## TIPP 4



### Znüni und Zvieri sind wichtig

Kinder sind ganz schön aktiv! Sie spielen, lernen, entdecken und toben gerne herum. All das verbraucht viel Energie – mehr als in den noch kleinen Mägen und Muskeln für mehrere Stunden gespeichert werden könnte. Deshalb sind das Znüni und das Zvieri als Zwischenmahlzeiten so wichtig. Sie sorgen für Nachschub an Energie und gesunden Nährstoffen.



## HASEN-MÜESLI

 Auf dem Tisch in 20 Minuten  Aktivzeit 20 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen

4 Gläser mit ca. 2 dl Inhalt

400 g Joghurt nature • 2 Äpfel oder Birnen, fein gerieben, oder ungezuckertes Apfelmus • 80 g feine Haferflocken  
**Garnitur:** 1–2 Rüebli, zu Ohren geschnitten, oder Apfelschnitze • 8 Haselnüsse für die Augen • Apfelstäbchen für die Schnauzhaare

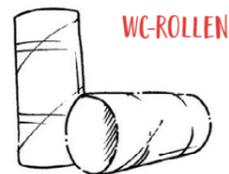
- 1 Lagenweise Joghurt, geriebene Äpfel oder Birnen oder Apfelmus sowie Haferflocken in die Gläser schichten. Zugedeckt kurz quellen lassen.
- 2 Vor dem Servieren die Rüebli-/Apfel-Ohren einstecken, mit Haselnüssen und Apfelstäbchen ein Gesicht machen.

Du willst noch mehr wissen?  
 Erfahre hier alles Wichtige rund um das perfekte Znüni und Zvieri.



# Von Herzen

Ganz einfach und schnell lässt sich aus einer alten Kartonrolle und ein wenig Farbe ein Herzstempel basteln, der Geburtstags- oder Muttertagskarten eine ganz persönliche Note gibt. Macht Spass und sieht gut aus!

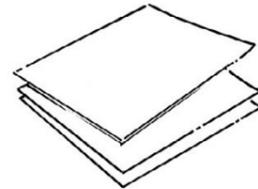


WC-ROLLEN

GEFÄSSE MIT FLACHEM BODEN FÜR DIE FARBE



DICKES PAPIER ODER HALBKARTON



VERSCHIEDENE ACRYLFARBEN

MALSCHÜRZE



1 Herz-Stempel: Kartonrolle auf einer Seite eindrücken, auf der gegenüberliegenden Seite die Herz-Spitze formen.



2 Farbe nicht zu hoch in ein Gefäss mit flachem Boden füllen.



3 Herz-Stempel in die Farbe tunken. Stempel auf Papier drücken.



4 Die getrockneten Kunstwerke als Bilder oder als Kartenset verschenken.



Nachgefragt

## 5 Fragen an Marie Wagner, Kulinarik-Expertin und Familienbloggerin von Swissmilk

**Deine Tochter ist jetzt ein Jahr alt. Was isst sie am liebsten?**

Hauptsächlich Brei, am liebsten Kürbis. Zum Glück ist mein Tiefkühler den ganzen Winter über voll mit eingefrorenem Kürbis vom letzten Herbst. Ich gebe ihr aber auch vieles in Form von Fingerfood zum Probieren. Zum Beispiel gedämpfte Gemüestängel oder Früchte. Weil sie noch so klein ist, salze ich ihr Essen nie, auch bekommt sie zu Hause keinen Zucker. Würde es in der Kita etwas Süßes geben, dürfte sie es selbstverständlich essen – ich bin nicht dogmatisch.

**Bereitest du die Breie immer selbst zu?**

Bei mir ist alles hausgemacht, nur im Notfall gibt's mal gekauften Brei. In der Regel koche ich am Montag Brei für die ganze Woche, stelle das Quantum für die ersten zwei bis drei Tage in den Kühlschrank und friere den Rest ein.

**Du scheinst gerne Lebensmittel einzufrieren, stimmt's?**

Absolut! Ich finde, der Tiefkühler wird unterschätzt – ich friere sehr viel ein, auch gehackte Kräuter in Eiswürfel-Formen. Einfrieren ist eine gute Art, um einheimisches Gemüse und Obst auch ausserhalb der Saison zur Verfügung zu haben. Denn besonders im Winter ist die saisonale Auswahl an Gemüse und Obst begrenzt. Tiefkühlen ist bezüglich des Erhalts der Vitamine sehr viel besser, als viele annehmen. Apropos Vitamine: Die meisten Nähr-

stoffe stecken in oder direkt unterhalb der Schale. Daher rüste ich nur, wenn es unbedingt sein muss. Äpfel, Birnen, Gurken, Kartoffeln oder Rüeblis beispielsweise schäle ich nie. So vermeide ich gleichzeitig auch Food Waste.

«Der Tiefkühler wird unterschätzt.»

**Hast du einen Tipp, wie man Kinder dazu bringen kann, mehr Obst und Gemüse zu essen?**

Für kleine Früchte- und Gemüsebuffets können sie in Saucen oder Teigen untergemischt werden. Zum Beispiel, indem man den Teigboden der Pizza durch geriebenen Blumenkohl ersetzt oder püriertes Gemüse in Saucen einrührt. Man muss kreativ sein und verschiedene Zubereitungsarten ausprobieren: Ein Kind, das keine Rüeblis- oder Tomatenschnitze mag, liebt vielleicht Rüeblis- oder Tomatensuppe.

**Viele arbeitstätige Mütter machen Menüpläne für eine Woche. Machst du das auch?**

Nein, wir entscheiden relativ spontan, was wir essen. Ich gehe dafür aber mehrmals pro Woche einkaufen. Dieses System hat sich für uns bewährt und führt zu weniger Food Waste. Ich kann es aber gut verstehen, wenn man das etwas genauer planen will. Wenn wir Gäste haben, was am Wochenende oft der Fall ist, überlege ich mir auch einen Tag im Voraus das Menü. So kann ich möglichst vieles vorbereiten und muss nicht in der Küche stehen, wenn die Gäste da sind.



Am 9. April ist  
Tag der  Milch

[swissmilk.ch/tagdermilch](http://swissmilk.ch/tagdermilch)



Schweiz. Natürlich.

Schweizer Milch und  
Milchprodukte. Echt stark.

swissmilk