

Ausgabe 2/2022

FAMILY

Das Familienmagazin von Swissmilk



Kürbisrezepte | Alles zu Crème fraîche | Bunte Saisonhelden |
Unterwegs mit dem Kuhflüsterer | Gluschtige One Pots

swissmilk

**GEWINNE REKA-
FERIEN IM TESSIN**
Wettbewerb S. 17

Über glückliche Kühe und Menschen



Privatsphäre, genügend Platz am Tisch und frische Luft: Was Menschen glücklich macht,

wissen auch Kühe zu

schätzen – das weiss keiner besser als der Kuhflüsterer Christian Manser. Er gibt sein Wissen an die Bauern weiter, damit sie ihre Ställe so einrichten, wie es den Tieren gefällt. Für viel Gluschtiges auf dem Tisch plus Glücksgefühle ist auch in dieser Ausgabe gesorgt. Mit feinen Frucht-desserts, überraschenden Kürbisrezepten und – mein persönlicher Favorit – einem Gericht, das sich fast von alleine kocht. Die Rede ist vom «One Pot». Dafür braucht es gar nicht viel Arbeit. Herd an, Zutaten rein und eine halbe Stunde später heisst es «E Guete». Ausprobieren lohnt sich!

Viel Spass beim Lesen und einen genussvollen Herbst

Heiko Stegmaier
Redaktionsleiter Swissmilk

4

Kürbisrezepte

Aus Kürbissen lässt sich weit mehr als Suppe zaubern.



14

Frische Creme

Crème fraîche ist ein Multitalent, das mit überraschenden Qualitäten punktet.

16

Bunte Ernte

So bunt wie das Laub ist auch der Früchte- und Gemüsekorb im Herbst.



«Bereits mit günstigen Details können Bauern ihren Kühen ein schöneres Leben bereiten.»

Christian Manser,
Kuhsignaltrainer



24

Flüsternder Experte

Der Kuhflüsterer Christian Manser weiss, was Kühe wollen.



30

Familientaugliche Mahlzeit

Beim One Pot benutzt man nur einen Topf für die ganze Mahlzeit – Probieren geht über Studieren!



Impressum | Herausgeber: Swissmilk, Schweizer Milchproduzenten SMP, Weststrasse 10, 3000 Bern 6 | family@swissmilk.ch | Redaktionsleitung: Annette Beutler und Heiko Stegmaier, Swissmilk | Fotos Reportagen: Roy Matter, sda-awp multimedia | 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



Kreativ in der Küche: Mit Kürbis ganz einfach





Die wenigen Zutaten sind in fast jedem Küchen- und Kühlschrank vorrätig. So lässt sich auch spontan ein frisches Brot backen.



Herbstzeit ist Kürbiszeit. Kürbiszeit ist Suppenzeit. Nicht nur! Über 350 unterschiedliche Kürbisrezepte auf der Website von Swissmilk bringen Abwechslung in die Küche – und das ganz einfach. Lea und Emma zeigen, was mit dem kreativen Gemüse möglich ist.

In der Küche bei Lea zu Hause stehen Butternuss-Kürbisse aufgereiht. Diese hat sie am Wochenende mit ihrer Familie auf dem «Märit» ausgesucht. Ihre Freundin Emma kann es kaum erwarten, etwas damit zu kochen. Heute kümmern sie sich nämlich um den Znacht. Die Eltern beider Freundinnen arbeiten noch und treffen später zum gemeinsamen Essen ein. Es soll etwas Einfaches werden.

«Lea Longface, dir fällt schon was ein», meinte Leas Vater am Morgen mit einem Augenzwinkern. Longface ist der Name des typischen Halloween-Kürbisses. Damit lassen sich jedoch nicht nur gruselige Laternen schnitzen: Die Kürbissuppe daraus gelingt Lea mittlerweile so gut, dass sie als «Lea-Longface-Suppe» bejubelt wird. Auch Emma löffelt diese Suppe liebend gerne, aber: «Ist das nicht es bitzli langweilig, schon wieder dasselbe?» Aber was sonst?

Viele Rezepte – einfach zubereitet
Die Suche für das Rezept der Kürbissuppe hat Lea auf dem Tablet bereits

offen. Spontan tippt sie auf der Swissmilk-Website nur «Kürbis» ein. Wow! Kürbisrisotto mit Frischkäse, Spaghetti mit Kürbis-Bolognese und über 350 weitere Dinge könnten sie aus dem orangenen Gemüse zubereiten. Ihr Blick bleibt beim knusprigen Kürbisbrot mit Magerquark hängen. «Das Rezept klingt ganz unkompliziert und wir haben alle Zutaten. Lass uns loslegen!», meint Lea und schnappt sich den Butternuss-Kürbis.

Emma hat sich bereits den Sparschäler gegriffen. Den braucht sie jedoch gar nicht. «Das Rezept ist so einfach, wir können sogar die Schale mitkochen», erklärt Lea begeistert. Das bedeutet nicht nur weniger Arbeit, sondern auch weniger Abfall. Sie lässt ihre Freundin stattdessen den Kürbis gut waschen, entkernen und in Würfel schneiden. Anschliessend folgen sie Schritt für Schritt dem einfachen Rezept.

Kreative Kinder am Werk
Nachdem der fertige Teig aus Kürbispüree, Quark, Honig und Ei unter



Mehr Kürbis und weniger Food Waste: Lea zeigt Emma, dass die Schale nach dem Kochen weich ist und problemlos mitpüriert werden kann.

einem feuchten Tuch geruht hat, müssen sie daraus nur noch ein rundes Brot formen. Spontan entscheiden sich die beiden, auch noch zwei kleine Znüni-Brötli für den morgigen Schultag zu rollen. Tolle Idee! Was sie aber nicht vergessen dürfen: Die Brötli bereits nach 20 bis 25 Minuten aus dem Backofen zu holen, sonst werden sie schwarz.

Den grossen Teig schneidet Lea mit einem Messer kreuzweise ein. «Das sieht ja aus wie ein Hashtag», kichert Emma. Sie hält bereits ein Schüsselchen mit Milch und einen Pinsel in der Hand. Damit bestreicht sie jetzt die Brote, damit die Kürbiskerne besser haften, die Lea vor dem Backen noch darauf verteilt.

Genuss für Nase, Augen und Mund

Während das Brot im Ofen ist, decken die beiden den Tisch. Zudem stellen sie Magerquark mit Kräutern in Schälchen bereit sowie weitere Aufstriche und Zutaten, die sich zum Bestreichen und Belegen der Brotscheiben eignen. «Herrlich, wie fein



Die grünen Kürbiskerne sehen auf dem orangen Brot nicht nur hübsch aus, sondern verleihen ihm auch eine leicht nussige Note.

das hier duftet. Aber gar nicht nach Suppe ...», ertönt es plötzlich vorfreudig von der Haustüre her. Die Eltern der Freundinnen treffen ein und setzen sich neugierig an den Tisch.

In der Küche packt Lea das fertig gebackene, noch warme Brot mit den Handschuhen und präsentiert es im Esszimmer stolz. Das leuchtend gelb-orange Kürbisbrot sorgt für Begeisterung: «Was für eine Überraschung – so was hatten wir ja noch nie! Toll,

wie experimentierfreudig ihr allein in der Küche wart.» Als später nur noch «Brösmeli» der knusprigen Kruste auf dem Schneidebrett liegen, bemerkt Lea gewitzt: «Ihr dürft mich ab sofort auch Lea Butternuss nennen.» Das Gelächter am Tisch ist gross.

5 Tipps rund um den Kürbis

1. Reifen Kürbis erkennt man daran, dass er beim Klopfen hohl klingt. Auch ein verholzter Stiel ist ein gutes Zeichen.
2. Die Haltbarkeit von ganzen Kürbissen beträgt mehrere Wochen, wenn sie trocken und kühl gelagert werden.
3. Schnelle Kürbissuppe: Pürierten Kürbis portionsweise einfrieren und bei Bedarf auftauen, erhitzen und mit Rahm verfeinern.
4. Kürbiskerne nicht wegwerfen, sondern gründlich waschen, trocken reiben und im Backofen bei 200 °C rund 15 bis 20 Minuten rösten.
5. Auch roh sind Kürbis und Kerne essbar, zum Beispiel in Salaten oder Smoothies.

Das Kürbisbrot passt ebenso gut zu salzigen wie auch zu süssen Aufstrichen.



KÜRBISBROT MIT QUARKDIP



Auf dem Tisch in 1h 45 Minuten

Aktivzeit 30 Minuten

Das etwas andere Kürbisrezept: Verwendet wird der ganze Kürbis, der zu einem Brot wird, das so noch nicht oft auf dem Tisch gelandet ist.

Zutaten für 1 Brot

Backpapier • Pürierstab oder Mixer
 300 g Kürbis, z. B. Hokkaido- oder Butternuss-Kürbis inkl. Schale, in Würfeln • 70 g Butter, weich • 450 g Vollkornmehl • 1 Pack Trockenhefe • 1½ TL Salz • 150 g Magerquark • 1 EL Honig • 1 Ei • wenig Milch zum Bestreichen • Kürbiskerne
Quarkdip: 100 g Quark • 1 TL Honig • ¼ TL Paprika • 2 TL Majoran, frisch oder getrocknet • Salz • Pfeffer

Zubereitung

1 Kürbis in einer Pfanne mit etwas Wasser weichkochen.

2 Kürbisstücke zusammen mit Butter in eine Schüssel oder in einen Foodprocessor geben und pürieren.

3 Vollkornmehl, Trockenhefe und Salz in eine Schüssel geben, mischen. Kürbispüree, Quark, Honig und Ei dazugeben, zu einem Teig verkneten (von Hand oder in der Küchenmaschine).

4 Teig zu einer Kugel formen, zurück in die Schüssel geben, mit einem feuchten Tuch abgedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen.

5 Teig kurz durchkneten und zu beliebiger Brotfigur formen. Oberfläche kreuzweise einschneiden, mit Milch bestreichen und mit Kürbiskernen bestreuen.

6 Brot auf dem mit Backpapier belegten Blech bei 160 °C Heissluft/Umluft (180 °C Ober-/Unterhitze) auf mittlerer Rille 45–50 Minuten backen.

7 Dip: Alle Zutaten verrühren, würzen.

Biss für Kürbis

Sie sind wohl die grösste Portion Gemüse, die im Herbst an einem Stück erhältlich ist: Kürbisse. In allen Farben und Formen präsentieren sich die Powerkugeln. Kürbisse sind auch auf dem Teller Verwandlungskünstler.

Rund, länglich, gross, klein, mild, süss: Kürbisse gibt es in so vielen Varianten, dass alle einen finden, der passt. Kürbisse machen sich gut in einer Sauce, als knusprige Pommes oder geraffelt in einer Quiche. Das Gemüse wächst bei uns vom Spätsommer bis in den Spätherbst und ist sehr gesund: Kürbisse bestehen vor allem aus Wasser und enthalten wertvolle Nahrungsfasern, die lange satt machen. Ausserdem steckt in ihnen eine geballte Ladung Vitamine und Mineralstoffe. Bei vielen Sorten kann man die Schale mitessen: So etwa beim Hokkaido-Kürbis. Seine Schale ist so zart, dass man sie fast nicht bemerkt beim Essen. Wer ein Gfrörli ist, würzt die feine, heisse Kürbissuppe am besten mit einer Prise Pfeffer. Das wärmt gleich doppelt.

WIR ♥ SAISONAL & REGIONAL



KÜRBISSUPPE

 Auf dem Tisch in 50 Minuten  Aktivzeit 30 Minuten

Zutaten für 6 Portionen

1 Zwiebel, gehackt • 1 TL Curry • Butter zum Dünsten • 400 g Kürbis, z. B. Hokkaido (Knirps), Butternuss oder Moschus, gerüstet, in Stücken • 1 kleines Rüebl oder 1 kleiner Knollensellerie, gerüstet, in Stücken • 1 kleine Kartoffel, gerüstet, in Stücken • 8 dl Gemüsebouillon • Salz, Pfeffer • 180 g Crème fraîche • Kürbiskernöl und Kürbiskerne zum Garnieren

- 1 Zwiebel und Curry in Butter andünsten. Kürbis, Rüebl und Kartoffel dazugeben, mitdünsten. Bouillon beifügen, aufkochen, würzen. Zugedeckt 20–25 Minuten köcheln.
- 2 Suppe pürieren, abschmecken. In vorgewärmten Suppentellern anrichten. Crème fraîche daraufgeben, garnieren.



Kürbis-Lasagne mit Rindfleisch



Kürbissuppe



SPAGHETTI MIT KÜRBIS-BOLOGNESE

 Auf dem Tisch in
1h 5 Minuten  Aktivzeit
35 Minuten

Zutaten für 4 Personen

Kürbis-Bolognese: 1 EL Bratcrème • 3 Zwiebeln, gehackt • 400 g Hackfleisch • 1 EL Paprika • Pfeffer • Salz • 2 EL Tomatenpüree • 2,5 dl Bouillon • 450 g Kürbis, klein gewürfelt • 3 EL Thymian, gehackt

Spaghetti: 400 g Spaghetti oder Pasta nach Wahl • 8 EL geriebener Sbrinz AOP

1 Bratcrème erhitzen. Zwiebeln darin andünsten, Hackfleisch dazugeben und kräftig anbraten. Würzen, Tomatenpüree dazugeben und kurz mitbraten.

2 Mit Bouillon ablöschen. Kürbis beifügen, Hitze reduzieren, ca. 30 Minuten zugedeckt köcheln, ab und zu umrühren.

3 Pasta nach Packungsanleitung zubereiten. Je nach Konsistenz der Kürbis-Bolognese 1–2 Schöpflöffel Pastawasser darunter-rühren. Thymian begeben, abschmecken.

4 Pasta mit Kürbis-Bolognese und Sbrinz servieren.

Tipp: Food Waste muss auch beim Kürbis nicht sein. Bei bestimmten Sorten wie dem Butternuss oder Hokkaido wird die Schale beim Kochen weich und kann mitgegessen werden.



KÜRBIS-LASAGNE MIT RINDFLEISCH

 Auf dem Tisch in
1h 30 Minuten  Aktivzeit
45 Minuten

Zutaten für 4 Personen

Gratinform 36 x 26 cm • Alufolie zum Bedecken

Sauce: 500 g Rindfleischgeschnetzeltes • Bratbutter oder Bratcrème • 1½ EL Mehl • 1 Zwiebel, gehackt • 1 Knoblauchzehe, gehackt • 50 g Knollensellerie, gerüstet, an der Bircherraffel gerieben • 2 EL Tomatenpüree • 3 dl Fleischbouillon • 3 dl Saucenhalbrahm • Salz • Pfeffer • Paprika • Muskatnuss
250–300 g Lasagneblätter • 550 g Kürbisfleisch, fein gehobelt • 125 g Gruyère AOP, gerieben • 60 g Sbrinz AOP, gerieben • Butter für die Form

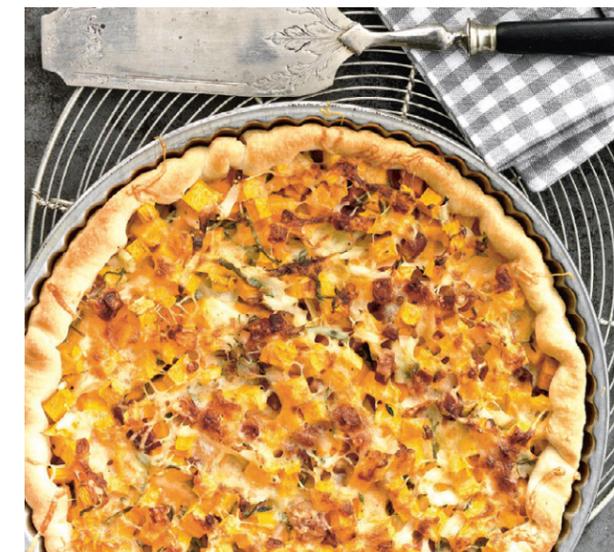
1 Sauce: Fleisch in 2 Portionen in heisser Bratbutter anbraten. Gegen Schluss mit je ¼ EL Mehl bestäuben, anrösten, herausnehmen. Zwiebel, Knoblauch und Sellerie in wenig Bratbutter andämpfen. Tomatenpüree dazugeben, kurz mitdünsten. Mit Bouillon ablöschen, Fleisch dazugeben, aufkochen, würzen. Zugedeckt 10 Minuten köcheln.

2 Saucenhalbrahm würzen.

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

4 Fleischsauce, Saucenhalbrahm, Lasagneblätter, Kürbis und Gruyère lagenweise in die vorbereitete Form schichten. Mit Saucenhalbrahm beginnen und abschliessen. Sbrinz darüberstreuen. Form mit Alufolie bedecken.

5 Im unteren Teil des vorgeheizten Ofens 25 Minuten backen. Ofenhitze um 50 °C erhöhen, Alufolie entfernen. Lasagne 20–25 Minuten überbacken.



KÜRBISWÄHE MIT SPECK

 Auf dem Tisch in
50 Minuten  Aktivzeit
25 Minuten

Zutaten für 8 Stück

Kuchenblech 28–30 cm Ø

1 rund ausgewallter Kuchenteig à ca. 270 g

Belag: 600 g Kürbis, z. B. Butternuss, gerüstet, klein gewürfelt • 1 Zwiebel, gehackt • 100 g Speckwürfeli • 1 EL fein gehackter Thymian • 1 EL fein gehackter Salbei • ½ TL Salz • Pfeffer aus der Mühle • 1 dl Saucenhalbrahm • 75 g Gruyère AOP, gerieben

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

2 Teig samt Backpapier im Blech auslegen, mit einer Gabel einstechen.

3 Belag: Alle Zutaten bis und mit Pfeffer mischen, auf dem Teigboden verteilen, Saucenhalbrahm draufgeben. Gruyère darüberstreuen. Wähe in der unteren Hälfte des vorgeheizten Ofens 25–30 Minuten backen.

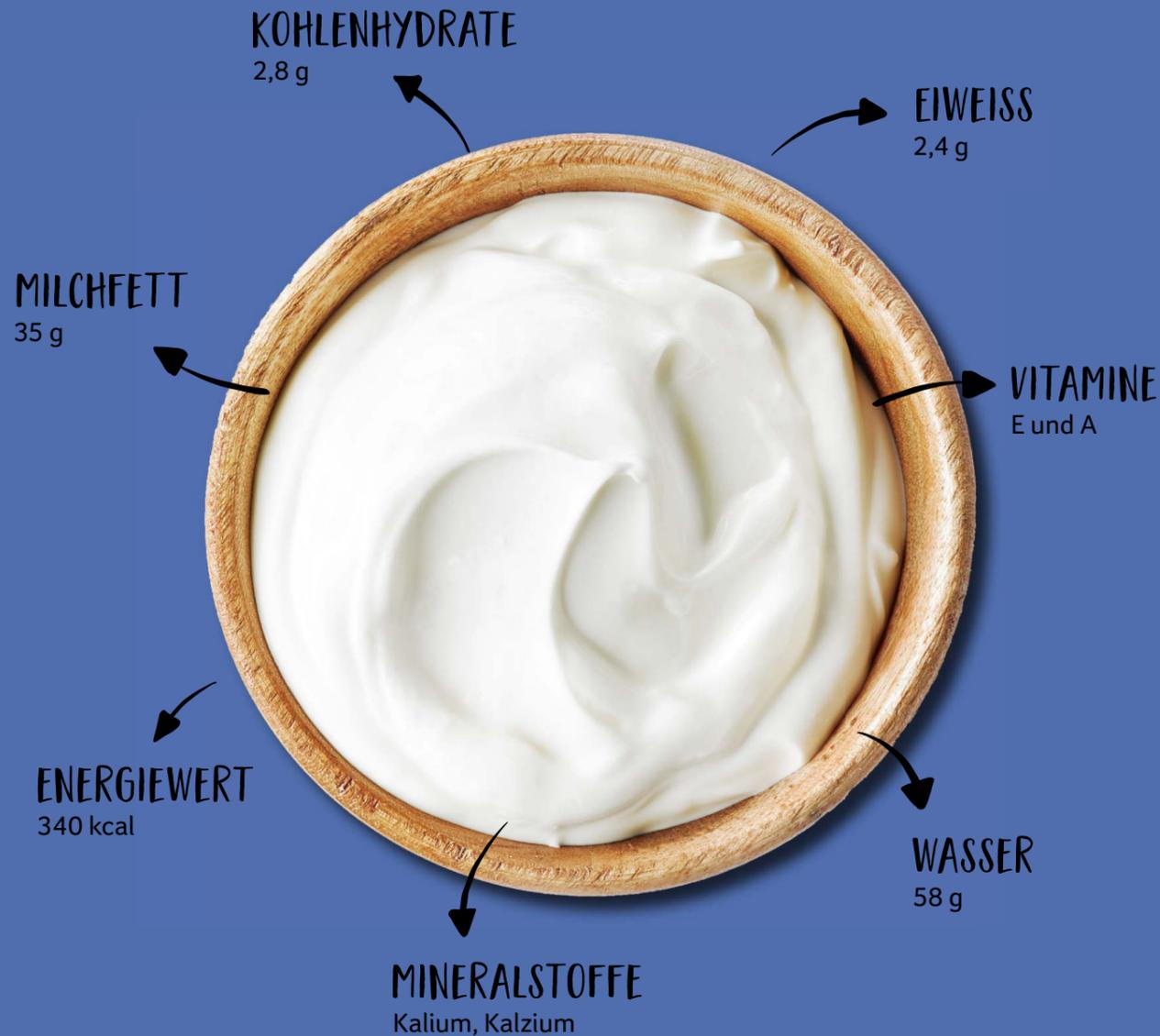
Lust auf mehr?
Auf der Swissmilk-Website gibt es über 350 feine Rezepte rund um den Kürbis.



Star der Saison

Crème fraîche

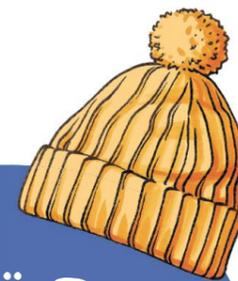
Crème fraîche bringt Schwung in die Suppe und verfeinert Desserts und Strudel. Die samtige Crème ist nichts anderes als fermentierter Rahm. Crème fraîche ist fester als Rahm und leicht säuerlich – deshalb nennt man sie auch Sauerrahm.



Haltbarkeit und Lagerung

Crème fraîche lässt sich im Kühlschrank bis zu vier Wochen aufbewahren. Einen angebrochenen Becher sollte man innerhalb weniger Tage aufbrauchen. Am besten macht man einen kurzen Test: Wenn die Crème fraîche gut riecht und aussieht, kann man sie problemlos geniessen.

Angaben pro 100 g

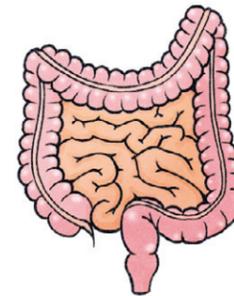


GFRÖRLI

Sie liebt Wärme, ist aber ein Gfrörli: Crème fraîche wird körnig, wenn man sie einfriert. Ausserdem kann sich der Geschmack verändern. Am besten verwendet man sie frisch, direkt aus dem Kühlschrank.

NATUR PUR

Crème fraîche besteht aus Rahm und Milchsäurebakterien – Stabilisatoren, Konservierungsstoffe und andere Zusätze sind nicht erlaubt.



HALLO FLORA

Die in der Crème fraîche enthaltene Milchsäure tut unserer Darmflora gut. Ist die Darmflora gesund, stärkt dies unser Immunsystem und der Körper kann Nährstoffe besser aufnehmen.

0,5%

Crème fraîche schmeckt frisch und leicht sauer. Genau genommen enthält sie 0,5 Prozent Milchsäure. Diese entsteht, wenn man Vollrahm mit Milchsäurebakterien versetzt und die Mischung einige Stunden ruhen lässt.

FEINER SNACK

Ein Becher Crème fraîche, etwas Salz, frische Kräuter und fertig ist der Dip. Jetzt brauchst du nur noch buntes Gemüse in Stangen zu schneiden und in die würzige Sauce zu dippen. Das schmeckt fein und ist erst noch gesund.



CHILI-FEUERWEHR

Dein Essen ist zu scharf geraten? Kein Problem. Ein Esslöffel Crème fraîche behebt das Malheur. Denn der Scharfmacher Capsaicin ist fettlöslich – das Essen brennt danach nicht mehr so stark im Gaumen.

35+

Crème fraîche enthält mindestens 35 Prozent Fett. Damit ist sie prädestiniert für warme Suppen und Saucen: Sie flockt nicht aus und macht die Speisen sämig. Tipp: Crème fraîche immer erst am Schluss dazugeben und nur noch kurz warm werden lassen.

VERWANDTE

Crème fraîche und saurer Halbrahm sind sich sehr ähnlich – allerdings enthält saurer Halbrahm nur etwa halb so viel Fett. Achtung: Säuren Halbrahm solltest du nicht für warme Speisen benutzen, weil er ausflockt.

Rahm-Lexikon

Erfahre die Unterschiede der verschiedenen Rahmsorten – und wofür man sie am besten einsetzt.



Das hat jetzt Saison

Eigentlich als Beilage gedacht, spielen viele unserer aktuellen Saisonhelden die heimliche Hauptrolle auf dem Teller. Oder wer kann einem dampfenden, intensiv schmeckenden Rotkraut widerstehen?

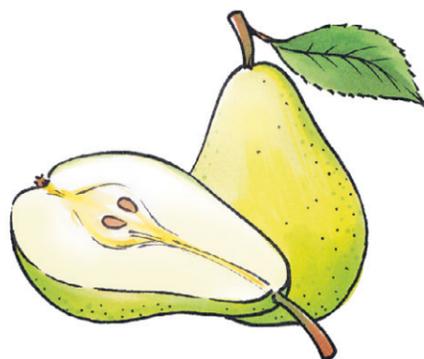


Rotkraut
Saison: ganzjährig

Das Rotkraut ist nicht rot, sondern violett – sonst aber voll in Ordnung! Es darf auf keinem Wildteller fehlen, denn es schmeckt nicht nur herrlich, es enthält auch etwa gleich viel Vitamin C wie Zitronen. Also top fürs Immunsystem in der kalten Jahreszeit.

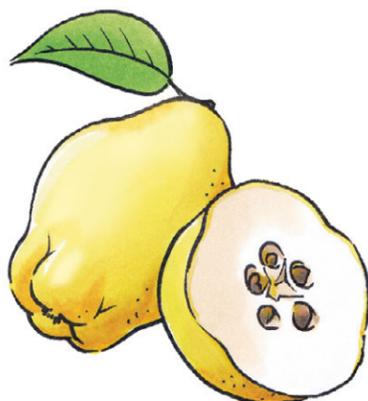
Birne
Saison: August – April

Die gelben Verführerinnen enthalten relativ wenig Säure und sind damit sehr magenverträglich. Sie machen sich perfekt als Dessert – sowohl mit einer Kugel Vanilleglace wie mit einem Stück Blauschimmelkäse. Die Schale ist weich, enthält Vitamine und Nahrungsfasern und ist damit alles andere als Food Waste!



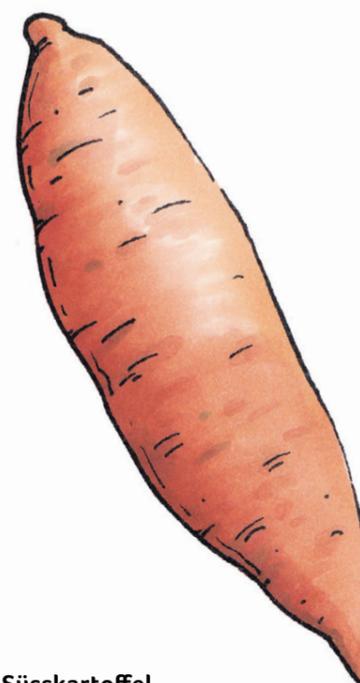
Kohlrabi
Saison: April – November

Es gibt sie in verschiedenen Farben von grün bis violett und sie machen gerade gross Karriere in der Low-Carb-Ernährung. Kohlrabi schmecken roh genauso gut wie gekocht und machen püriert auf leichte Art jede Suppe cremig. Am besten halten sie sich im Kühlschrank, und zwar ohne Blätter.



Quitte
Saison: September – November

Roh sind sie ungeniessbar, obwohl sie herrlich duften. Gekocht als Dessert oder im herzhaften Curry überraschen Quitten immer wieder. Der Klassiker in der Schweiz bleibt das Quittengelee.



Süsskartoffel
Saison: September – Februar

New Swissness! Die Süsskartoffel ist auch bei uns heimisch geworden, auf dem Acker wie auf dem Teller sorgt sie für einen kleinen, exotischen Kick in bekannten Rezepten. Unser Geheimtipp: Als Babybrei begeistert sie durch den leicht süsslichen Geschmack schon die Allerjüngsten!



Kartoffeln zum Zmorge? Ja!

Süsskartoffeln sind Verwandlungskünstler. Sie eignen sich sogar zum Zmorge: als lauwarme Kartoffelbowl. Man zerstampft zwei gekochte Süsskartoffeln, würzt sie mit Zimt, Muskat und Vanille und gibt ein paar getrocknete Aprikosen dazu. Noch etwas Granola, fertig. Dieser Zmorge sättigt lange und sorgt für einen perfekten Start in den Tag!

Marie Wagner
Kulinarik & Rezepte Swissmilk

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



FERIEN IM TESSIN ZU GEWINNEN!

Seesicht, Liegestuhl und dazu ein Gelato in der Hand – so toll sind Reka-Ferien im Tessin!

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



Ausserdem profitieren Gäste der Reka-Anlagen von verschiedenen tollen Aktivitäten für die ganze Familie. In Albonago, Gandria oder Magadino ist für alle etwas dabei – Ferien, wir kommen!

Beantwortet ganz einfach die Frage und gewinnt einen Zustupf für euren nächsten Familienurlaub mit Reka!

Wie heissen die feinen Tessiner Käsi?

- a) Caseggini b) Latecchini c) Formaggini

Teilnahmeschluss: 30. November 2022

1. Preis

Ein Wertgutschein über 1'000 Franken für eine Reka-Ferienanlage im Tessin

2. und 3. Preis

Reka-Checks im Wert von je 200 Franken

Frisches direkt vom Bauernhof

Brot, Butter, Konfi, Fleisch: Im Hofladen gibt es alles für einen feinen Zmorge und noch mehr! Viele Nahrungsmittel kannst du so direkt da abholen, wo sie hergestellt werden oder wachsen. Wie viele feine Sachen zum Essen findest du im Bild?



Alles aus Milch

Milch, Butter, Käse: Sie sind am frischesten direkt vom Bauernhof. Richtige Kenner spüren sogar am Geschmack des Käses, welche Kräutlein die Kuh gefressen hat.



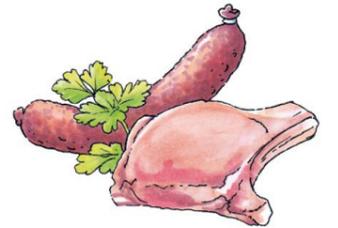
Süsser Morgengruss

Honig und Konfi direkt vom Bauernhof – das passt gut zusammen. Denn die Bienen bestäuben die Blüten von Kirsche, Himbeere und Aprikose. Die reifen Früchte werden zu feiner Konfi eingekocht.



Taufrisch aus dem Garten

Hast du auch schon in ein knackiges Rüebli gebissen und seine Süsse im Mund gespürt? Bis es so weit ist und das Gemüse geerntet werden kann, gibt es viel zu tun: Es braucht regelmässig Wasser, Schutz gegen Fressfeinde wie Schnecken und ein Netz gegen den Hagel.



Wurst und Fleisch

Eine Wurst am offenen Feuer grillieren – mmmh! Kaufst du das Fleisch im Hofladen, siehst du, wie die Tiere leben. Und du unterstützt einen Betrieb aus deiner Region. So schmeckt die Wurst gleich doppelt so gut!



Frisch aus dem Ofen

Der Duft von warmem Bauernbrot oder gluschtigem Zopf: Das macht Appetit! Probiere doch auch einmal ein Brot mit speziellem Mehl wie Dinkel oder Emmer aus und finde heraus, wie es schmeckt.



WIR ♥ SAISONAL & REGIONAL

Regional einkaufen
Finde den Hofladen ganz in deiner Nähe.



Kinder in die Küche

Clever süssen mit Früchten

Mit reifen Früchten lässt sich der zugesetzte Zucker in Desserts reduzieren oder gar ersetzen. Früchte enthalten natürlichen Fruchtzucker und dazu viel Nahrungsfasern, Vitamine und Mineralstoffe.



Cheesecakes im Glas

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

 Auf dem Tisch in 30 Minuten  Aktivzeit 30 Minuten



KONFIGLÄSER



HANDMIXER



KLEINES PFÄNNCHEN

Streusel

3 EL Butter • 50 g Vollkorn-Petits-Beurre, zerbrösel

1 Butter in einem Pfännchen erwärmen, zerbröselte Guetzi begeben, mischen. In den Gläsern verteilen. Mit einem kleinen Glas, z. B. Likörglas, die Streusel etwas festdrücken, auskühlen lassen.

Zwetschgenmus

250 g Zwetschgen, in Schnitzen • 1 TL Zitronensaft • ½ Vanilleschote, längs aufgeschnitten

2 Zwetschgen, Zitronensaft und Vanille aufkochen, Hitze reduzieren, zuge- deckt unter gelegentlichem Rühren bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten kochen. Zwetschgen mit dem Stabmixer fein pürieren, auskühlen lassen.

Cheesecakemasse

1,25 dl Vollrahm • 150 g Rahmquark • 1 Päckchen Rahmhalter • 2 EL Zitronensaft • 1 Päckchen Vanillezucker

3 Rahm, Quark und Rahmhalter zusammen steif schlagen. Zitronensaft und Vanillezucker kurz darunterrühren. Creme in die Gläser verteilen, glatt- streichen. Mit Zwetschgenmus garnieren.



Apple Crumble

Auf dem Tisch in 50 Minuten Aktivzeit 20 Minuten



OFENFESTE FORM



MESSER



SCHÜSSEL



SPARSCHÄLER

Äpfel vorbereiten

800 g Äpfel, in 1 cm Würfeln • 1 dl Apfelsaft • ½ Zitrone, abgeriebene Schale und Saft

1 Äpfelwürfel in die ausgebutterte Form legen. Apfelsaft, Zitronenschale und -saft mischen, darübergiessen.

Crumble backen

150 g Mehl • 90 g Butter, kalt, in kleinen Stücken • 40 g Zucker • ½ TL Zimt

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

3 Crumble: Alle Zutaten kurz verkneten, bis sich Klümpchen bilden. Über die Äpfel verteilen.

4 In der Mitte des vorgeheizten Ofens 30–35 Minuten backen. Lauwarm servieren.

Apfelcrème

Auf dem Tisch in 40 Minuten Aktivzeit 25 Minuten



TOPF



MESSER



GUMMISCHABER



SCHÜSSEL



SPARSCHÄLER



HANDMIXER

Apfelmus zubereiten

0,5 dl Wasser • 1 TL Zimt • 400 g Äpfel, z. B. Boskop, geschält, Kerngehäuse entfernt, in Stücken

1 Alle Zutaten aufkochen, zugedeckt 10–15 Minuten weich köcheln. Äpfel mit der Flüssigkeit pürieren, auf einem flachen Teller ausstreichen und auskühlen lassen.

Crème zubereiten

2 dl Rahm • ½ TL Zimt • 1 Apfel, gewürfelt • Zimt

2 Rahm mit Zimt steif schlagen.

3 Abwechselnd Rahm und Apfelmus in 4 Gläser einschichten. Mit Apfelwürfeln und Zimt garnieren.

Tipp

Ein Geheimtipp für gesunde Desserts ist Apfelmus. Doch ein genauer Blick auf die Packung lohnt sich: Gekauftes Apfelmus enthält oft zugesetzten Zucker. Das ist unnötig. Apfelmus gibt es auch ungesüsst. So lässt sich einfach Zucker einsparen.





Reportage

Unterwegs mit dem Kuhflüsterer

Glückliche Kühe – glückliche Bäuerinnen und Bauern. Nach diesem Grundsatz arbeitet Christian Manser. Um zu erkennen, wie es den Tieren geht, liest er ihre Signale. Und berät so Landwirte bei der Kuhhaltung.

Schau mir in die Augen, Kleines
Kusignal-Experte Christian Manser bei
der Arbeit auf dem Espelhof.

Der wichtigste Ort

Ein Stall mit reichlich Licht, Luft und Platz bringt den Kühen die Vorzüge der Weide unters Dach.



Glückliche Kühe – glückliche Bauern

Landwirt Peter Schlauri holt sich wertvolle Tipps vom Kuhflüsterer Christian Manser.

«Aufmerksamkeit ist ein gutes Zeichen»

Als ich den Stall betrete, schauen mich zig Kühe an. Sie liegen gemütlich wiederkäuend in ihren Boxen oder stehen am Melkroboter Schlange. Die einen wenden ihren Blick rasch wieder ab, die anderen sind neugieriger und strecken mir bald ihre Köpfe entgegen: feuchte Schnauzen und warmer Atem an meinen Händen. «Aufmerksamkeit ist ein gutes Zeichen», sagt Christian Manser. «Es spricht für zufriedene, gesunde Kühe.»

Manser ist Kuhsignal-Trainer. Er liest aus dem Verhalten, dem Aussehen und der Körpersprache der Tiere, wie es ihnen geht. «Zum Beispiel deutet das struppige Fell dieser Kuh auf Energie- oder Mineralstoffmangel hin», erklärt mir der 52-Jährige. «Immerhin lässt sie die Ohren nicht hängen und ist grundsätzlich guter



«Als Kuhsignal-Trainer kann ich wirklich etwas für Tiere und Landwirte bewirken, das macht grosse Freude.»

Christian Manser,
Agronom und Kuhsignal-Trainer



Ohren auf
Hör dir an, was Kuhflüsterer Christian Manser in unserem Podcast zu sagen hat.



Dinge.» Peter Schlauri gesellt sich zu uns und bekräftigt Mansers Theorie: «Britania ist erst drei Tage hier auf dem Espelhof», sagt der Landwirt aus Gossau (SG), «davor war sie auf der Alp und hatte es wohl streng.»

Ein Aha-Erlebnis

Christian Manser arbeitet seit 25 Jahren mit Kühen. Seit elf Jahren intensiv mit Kuhsignalen. Die Methode basiert auf dem Grundsatz «Glückliche Kühe – glückliche Bauern» und wurde von Tierärztinnen und Tierärzten in Holland entwickelt. Manser eröffnete die Methode eine neue Welt. «Nach dem ersten Workshop der Holländer habe ich kaum fassen können, wie wenig ich bislang auf Kuhsignale geachtet hatte», erinnert sich der Agronom.

Bedürfnis: mehr Fressplätze

Heute sind Kuhsignale für Mansers Arbeit zentral. Für das Landwirt-

schaftliche Zentrum St. Gallen berät er Landwirtschaftsbetriebe bei der Rindviehhaltung. Auch hier auf dem Espelhof. Bei früheren Besuchen hat er den Kühen angemerkt, dass sie mehr Fressplätze schätzen würden. «Das hat sich durch gelegentliches Gerangel an den Futterstellen gezeigt», erklärt er. Schwächere oder neue Tiere wie zum Beispiel Britania bräuchten genügend Ausweichmöglichkeiten. «Sonst wirken sie auf andere Kühe dominant und es kommt ungewollt zu Konflikten.»

Genug frische Luft

Für die zusätzlichen Futterstellen hat der Kuhexperte den Vorhof des Stalls im Auge. Dieser wurde einmal gebaut, um den Kühen das Luftschnappen im Freien zu ermöglichen. Als wir den Platz betreten, ist er allerdings leer, obwohl er für die Tiere vom Stall aus problemlos erreichbar wäre. Manser freuts: «Das bedeutet



Win-win-Situation

Durch die von Manser angestossenen Optimierungen auf dem Espelhof fühlen sich die Kühe viel wohler und der Tierarzt muss auch seltener vorbeischauen.



nämlich, dass es im Stall genug frische Luft gibt und die Kühe sich dafür nicht die Beine in den Bauch stehen müssen.»

«Der Stall ist der wichtigste Ort»

Kühe ruhen 12 bis 14 Stunden am Tag. «Tun sie das nicht, stimmen die Bedingungen im Stall nicht», erklärt Manser. Zwar haben etwa die Kühe von Peter Schlauri auch freien Zugang zur Weide. Doch diese ist in unseren Breitengraden nicht immer die erste Wahl – etwa wegen Regen oder zu viel Sonne. «Der Stall ist für Kühe der wichtigste Ort», sagt Manser und holt die Vorzüge der Weide unters Stalldach. Das bedeutet: Er achtet auf reichlich Platz, Licht und Luft, das richtige Futter, sauberes Wasser und bequeme Liegeflächen.

Sonnenbaden in der Liegebox

Auf dem Espelhof hat der «Kuhflüsterer» seine Arbeit bereits grösstenteils getan – beim Stallneubau im Jahr 2013. Damals begann die Zusammenarbeit von Milchbauer Schlauri und Agronom Manser. Der neue Stall kann zum Beispiel rundherum geöffnet werden. Für zusätzliche Abkühlung sorgt in den Sommermonaten ein Ventilator – Kühen ist es schnell zu heiss. Im Winter hingegen legen sie sich gerne in die Sonne, die ihnen dank der Ausrichtung des Stalls direkt in den Liegebereich scheint. Damit nicht genug: Die Gänge im

Espelhof-Stall sind extrabreit, die Liegeboxen extragross. Manser: «Je nach Box empfehle ich 25 bis 60 Zentimeter mehr Länge als gesetzlich vorgeschrieben.» So hätten die Kühe, die ja nicht nur nebeneinander, sondern auch Kopf an Kopf liegen, mehr Privatsphäre.

Weniger Tierarztkosten

Auf die Bedürfnisse der Kühe einzugehen, zahlt sich auch für die Landwirtinnen und Landwirte aus: «Eine Kuh, die genug liegt, gibt pro Stunde einen Liter mehr Milch», weiss Manser, und Peter Schlauri stellt fest: «Seit dem Stallneubau fressen meine Kühe definitiv mehr. Die Tiere fühlen sich wohler.» Auch die Tierarztkosten seien gesunken.

Das Wohlbefinden fördern oft schon kleine Veränderungen: «Bereits mit günstigen Details können Bauern ihren Kühen ein schöneres Leben bereiten», ist Christian Manser überzeugt. So rät er oft, einfach die Stallfenster zu entfernen oder den Boden mit rutschfesten Gummimatten auszulegen. «Als Kuhsignal-Trainer kann ich wirklich etwas für Tiere und Landwirte bewirken, das macht grosse Freude.»

18'000 eigene Kühe

Zum Abschied frage ich Christian Manser, ob er eigentlich eigene Kühe habe. «Zirka 18'000», antwortet er und grinst. «Jede Kuh, deren Leben ich verbessern konnte, ist auch ein bisschen meine Kuh.»

Tipps für Wanderer

Christian Manser berät nicht nur Landwirtinnen und Landwirte, sondern auch Wanderer, die auf ihren Touren Kühen begegnen:

- Nicht aus der Hand füttern! Andere Tiere könnten auch etwas abhaben wollen und euch überrennen.
- Abstand zu Kälbern: Kuhmütter haben genauso wie wir Menschen einen Beschützerinstinkt.
- Ausweichen: Tritt eine Kuh beim Entgegengehen nicht aus dem Weg, dreht man besser um.

Gut zu wissen

NACHHALTIGKEIT AUS DER SCHWEIZ

Schweizer Lebensmittel schmecken fantastisch und sind in der Produktion auch noch gut zur Natur und der Umwelt.



GRASLAND

Das Grasland in der Schweiz ist nicht nur **Futterquelle für unsere Kühe**, sondern auch ein **wichtiger Kohlenstoff-Speicher**.



86%

der Schweizer Molkereimilch werden nach dem Branchenstandard «**swissmilk green**» produziert.



54%

des **Kraftfutters** für die Kühe stammen aus **Nebenprodukten der Lebensmittelproduktion**.



27

Kühe hat ein Schweizer Betrieb im Durchschnitt.



AUSLAUF

Im europäischen Vergleich können Schweizer Kühe von **2–8 Mal mehr Weidegang** profitieren.

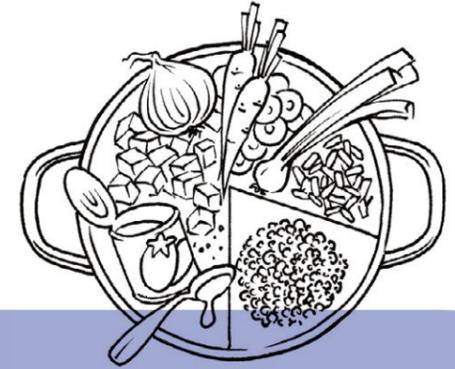


SCHUTZ

In der Schweiz wird eines der **strengsten Tierschutzgesetze der Welt** angewandt und durchgesetzt.

Eine komplette Mahlzeit aus einem Topf

«One Pots» sind Gerichte, wie man sie sich wünscht: Sie sind einfach zubereitet, köcheln fast von allein und ganz einfach lässt sich daraus eine ausgewogene Mahlzeit zaubern. Das Beste: Es gibt sie in verschiedenen Varianten. Eine passt immer.



Drei in einem

One Pots haben viele positive Eigenschaften. Sie sind praktisch, einfach herzustellen und zudem kann man in einem Topf alle Komponenten einer ausgewogenen Mahlzeit vereinen: Dazu gehört ein grosser Anteil Gemüse (im Rezept: Rübli, Lauch, Pelati, Zwiebeln), ein Anteil Kohlenhydrate (Reis) und ein Anteil Proteine (Hackfleisch).

ONE-POT-REIS MIT BOLOGNESE

 Auf dem Tisch in 30 Minuten  Aktivzeit 30 Minuten

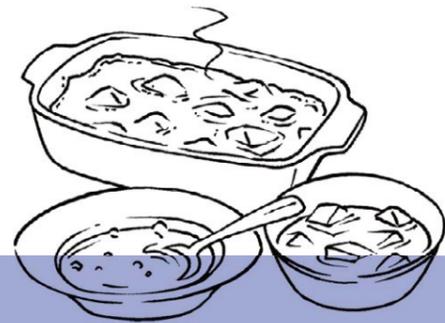
Zutaten für 4 Personen

600 g Hackfleisch • Bratbutter oder Bratcrème • 1 Zwiebel, gehackt • 2–3 Rübli, in Scheiben • 1 kleiner Lauch, in feinen Streifen • 200 g Langkornreis • 2–3 EL Tomatenpüree • 1 Dose Pelati à 400 g • 4 dl Bouillon • Salz • Pfeffer

1 Hackfleisch mit Zwiebel in der heissen Bratbutter anbraten.

2 Alle restlichen Zutaten beifügen, bei mittlerer Hitze zugedeckt 20 Minuten köcheln. Ab und zu umrühren. Nach Bedarf wenig Wasser beifügen.





Übung macht den Meister

Kinder haben empfindliche Geschmacksknospen. Sie bevorzugen süssliches Gemüse wie Rüebli, Erbsli oder Kürbis. Auch Gemüse mit einem hohen Wasseranteil wie Gurken oder Tomaten kommen meist gut an. Wenn das Kind partout kein Grünzeug essen will, nicht verzweifeln. Kinder müssen oft mehrmals probieren, bis sie sich mit einem Geschmack anfreunden können. Dabei lohnt es sich, das Gemüse unterschiedlich zuzubereiten. Bei Kürbis zum Beispiel als Suppe, gebacken im Ofen, als Würfel in einer Sauce oder in einem cremigen Gratin.

MAC AND CHEESE MIT KÜRBIS

Auf dem Tisch in 15 Minuten Aktivzeit 15 Minuten



Zutaten für 4 Personen

400 g Kürbis, in Würfel geschnitten • 300 g Teigwaren, z. B. Makkaroni • 7 dl Milch • Salz • Pfeffer • ¼ TL Muskatnuss • 120 g geriebener Gruyère AOP • ½ Bund Peterli, gehackt

- 1 Alle Zutaten, ausser Peterli, zusammen in eine Pfanne geben, einmal umrühren und aufkochen, ca. 10 Minuten unter Rühren köcheln lassen, bis die Pasta al dente ist.
- 2 Peterli darunterrühren und servieren.



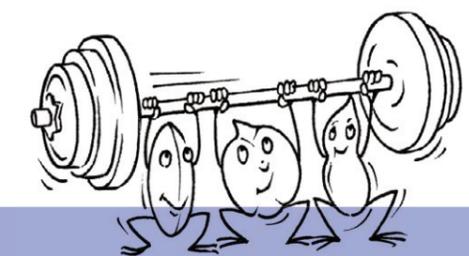
LINSENEINTOPF MIT GEMÜSE

Auf dem Tisch in 45 Minuten Aktivzeit 15 Minuten

Zutaten für 4 Personen

1 Zwiebel, fein gehackt • 1 EL Curry • 3 Rüebli, klein gewürfelt • ½ Sellerie, klein gewürfelt • Butter zum Dünsten • 250 g grüne Linsen • 8 dl Gemüsebouillon • Salz • Pfeffer • 100 g Joghurt nature • 1 Bund Schnittlauch, fein geschnitten

- 1 Zwiebel, Curry und Gemüse in der Butter andünsten. Restliche Zutaten bis und mit Pfeffer begeben, zugedeckt 30 Minuten garen. Ein- bis zweimal umrühren.
- 2 Linseneintopf mit Joghurt und Schnittlauch servieren.



Gemeinsam stark

Hülsenfrüchte wie Linsen, Sojabohnen oder Kichererbsen sind tolle pflanzliche Proteinlieferanten. Die darin enthaltenen Proteine kann der Körper am besten verwerten, wenn man sie zusammen mit tierischen Proteinlieferanten kombiniert – wie etwa mit Joghurt. So gelingt es dem Körper optimal, eigene Proteine aufzubauen: Diese braucht er für das Wachstum und die Erneuerung der Zellen und des Gewebes.

Lust auf mehr?
Auf swissmilk.ch findest du noch viele weitere, schnell zubereitete One-Pot-Rezepte.



#ALMA – Tipps und Tricks von Bäuerinnen und Landfrauen!

Im neuen Projekt #ALMA (Haushalts- und ALLtags-MAagement) des Schweizerischen Bäuerinnen- und Landfrauenverbandes (SBLV) geben Bäuerinnen und Landfrauen ihr wertvolles Wissen weiter: Sie verraten Tipps & Tricks im Alltag. Du bekommst Inspirationen, neue Ideen und erfährst so manchen Trick aus den Bereichen Kochen, Garten, Gesundheit & Beauty, Upcycling und Haushalt. Aktuell dreht sich alles um den Kürbis.

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

GESUNDHEITSTIPP



Kürbis-Haarkur mit Flavia Ursprung

Haare lieben das Kürbisgemüse, da es reich an Kalium ist, was das Haarwachstum ankurbelt. Die selbst gemachte Maske wird aus 250 g püriertem Kürbis, 180 g Naturejoghurt sowie 1 EL Honig hergestellt. Etwa 30 Minuten vor der Haarwäsche in die Haarlängen und die Kopfhaut einmassieren. Anschliessend in ein Handtuch wickeln und danach normal auswaschen. Diese Kürbis-Haarkur kann bestens mit Produkten aus dem Handel mithalten.



GARTENTIPP



Zier- und Speisekürbis mit Debora Heusser

Ein Zier- und ein Speisekürbis sind schwer auseinanderzuhalten. Die essbaren Speisekürbisse haben im Innern meistens knallig rotes oder gelbes Fruchtfleisch, das sich gut herauslösen lässt. Falls der Kürbis bitter schmecken sollte, handelt es sich um einen Zierkürbis, der den Giftstoff Cucurbitacin enthält und zu Übelkeit und Erbrechen führt.

Wenn ein Speisekürbis neben einem Zierkürbis wächst, kann es zu Kreuzungen kommen. Deshalb sollte jedes Jahr neues Saatgut gekauft werden, das ab Mitte April vorgezogen oder ab Mitte Mai direkt ins Freiland gesät werden kann. Da der Kürbis mehltauanfällig ist, sollte gezielt unter den Blättern gegossen werden. In Mischkulturen werden Kürbisse gerne mit Mais, Bohnen und Ringelblumen angebaut. Gurken und Dill mögen sie dagegen nicht besonders.

REZEPTTIPP



KÜRBISRISOTTO mit Migga Fallet



Auf dem Tisch in
45 Minuten



Aktivzeit
45 Minuten

Zutaten für 4 Personen

1 Zwiebel, gehackt • 40 g Butter • 300 g mehliges Kürbis, z. B. Butternuss, gewürfelt • 400 g Risottoreis, z. B. Carnaroli • 9,5 dl Gemüsebouillon, heiss • 2,5 dl Milch • Salz • Pfeffer • 60 g geriebener Käse • etwas Schnittlauch in Röllchen, zum Garnieren

- 1 Zwiebeln in der Butter andünsten, Kürbis mitdünsten. Reis begeben, mitdünsten. Milch beifügen, rühren.
- 2 Nach und nach heisse Bouillon dazugießen, häufig rühren, bei mittlerer Hitze köcheln, bis der Reis al dente ist. Abschmecken. Mit Käse servieren.

HAUSHALTSTIPP



Kürbisflecken entfernen mit Silvia Amadruz

Gerade von Babys wird der leicht süssliche Kürbisbrei gern gegessen. Aber wie bringt man die intensiven Kürbisflecken wieder aus den Kleidern? Einfach etwas Gallseife auf den Kürbisfleck geben und einmassieren. Dann für 10 Minuten einwirken lassen und ausspülen. Anschliessend ganz normal in der Waschmaschine mitwaschen.

BASTELTIPP



Kürbis als Vase mit Rahel Brüttsch

Wer keine Lust auf einen traditionellen Halloween-Kürbis hat, kann den Kürbis auch als Vase umfunktionieren. Den Kürbis aushöhlen und nach Wunsch mit Blumen oder Trockenblumen befüllen. Toll sieht der Kürbis auch bepflanzt mit Sukkulente und Moos aus. Den Inhalt des Speisekürbis nicht wegwerfen. Daraus lässt sich noch etwas Feines in der Küche zaubern, z. B. eine Kürbissuppe oder Kürbiskerne. Kerne bei ca. 140 °C Ober-/Unterhitze für ca. 30 Minuten trocknen. Dabei nach der Hälfte der Zeit einmal wenden. Anschliessend auskühlen lassen und luftdicht verpacken.

Unsere Kühe bekommen berge- weise einheimisches Futter.



Schweiz. Natürlich.

Schweizer Milch und
Milchprodukte. Echt stark.

swissmilk