

# FAMILY

## swissmilk



**Znünis zum Anbeissen**  
Ideen für gesunde und abwechslungsreiche Boxen  
für die grosse Pause

GEWINNE REKA-  
FERIEN IM JURA  
Wettbewerb S. 17

# Knackige Ideen für den Familientisch



Was ist aussen viereckig, innen bunt und alle Kinder lieben es? Znuni-Boxen! Wir liefern viele feine, gesunde und überraschende Ideen, wie sich die Boxen befüllen lassen. Auch in punkto warmer Küche gibt's Inspiration: Wir zeigen, wie man sich gesund und nachhaltig durch eine ganze Woche kocht – und dabei erst noch Reste verwertet. Zum Beispiel eine dampfende Polenta-Pizza mit saisonalem Gemüse und geschmolzenem Mozzarella. Feines und reichhaltiges Essen brauchen auch die Wildheuer von Silenen. Denn was die Männer und Frauen am Steilhang ob dem Reussdelta vollbringen, ist nochmals eine ganz andere Geschichte – mehr dazu ein paar Seiten weiter, garantiert ohne Muskelkater!

Viel Spass beim Lesen und einen frohen Frühling

Irina

Irina Kaeser

Projektleiterin Gesundheit Swissmilk,  
Ernährungsberaterin BSc

Schweiz. Natürlich.

4

## Bunte Boxen

Znuni-Boxen bunt und gesund gefüllt – wir zeigen, wie's geht.

14

## Körniger Käse

Alles Wichtige über Hüttenkäse und weshalb er ein Zmorge-Held ist.



4

16

## Frische Früchtchen

Knackig, saftig, gesund: Mit Pak Choi & Co. zum Vitaminschub.



20

24

## Wackere Wildheuer

Wildheuen ist Knochenarbeit – ein spannender Einblick im Kanton Uri.



30

30

## Würziger Wochenplan

Mit feinen, gesunden und nachhaltigen Rezepten durch die Woche – wir zeigen, wie's geht.

«Tierische Proteine, wie sie in Milchprodukten vorkommen, sind besser verwertbar als pflanzliche.»

Marie Wagner  
Kulinari-KExpertin und  
Familienbloggerin  
von Swissmilk

**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, Joseph Khakshouri | Konzept, Grafik und Produktion: Therefore GmbH, Tramstrasse 4, 8050 Zürich | www.therefore.ch | Druck: Swissprinters AG, Zofingen

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

# Jedem Kind die passende Znüni-Box

Zmorge-Muffel, Sportskanone, Wirbelwind: So verschieden die Kinder sind, so unterschiedlich sind auch ihre Pausengelüste. Wir haben vier leckere, ausgewogene Znüni-Boxen zusammengestellt, die Kraft geben für den ganzen Vormittag.

Kinder verbrennen ganz schön Energie: Sei es auf dem Schulweg, beim Herumtollen auf dem Pausenplatz oder beim Mathe-Büffeln. Süßigkeiten wie gezuckerte Riegel, Schokolade oder Süßgetränke sind zwar bei ihnen sehr beliebt, aber wenig sinnvoll. Sie liefern nur kurze Zeit Energie und machen rasch wieder hungrig – ganz zu schweigen von der Karies, die sie verursachen. Auch fettreiche und stark gesalzene Snacks wie Chips sind keine sinnvolle Zwischenverpflegung.

Ein gesunder Znüni trägt dazu bei, dass Kinder den ganzen Vormittag über fit und leistungsfähig bleiben. Idealerweise ist er schnell zubereitet, lässt sich gut verpacken, enthält keinen zugesetzten Zucker und versorgt das Kind mit allen Nährstoffen, die es braucht. Eine gute Grundlage für eine gesunde Pausenverpflegung sind Wasser oder ungesüßter Tee zusammen mit Früchten oder Gemüse. Je nach Frühstücksgewohnheiten, Aktivität und Hunger lässt sich das Böxli mit gehaltvoller Zutaten aufpeppen. Dazu bieten sich Milchprodukte wie Käse, Milch und Joghurt oder Getreideprodukte wie Vollkornbrot oder Cracker sowie Nüsse an. Viel Spass beim Entdecken unserer Znüni-Hits!



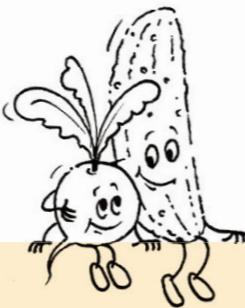
# Der Knabberklassiker



«Wenn ech mis Znüni-Böxli uftue, esches emmer e Öberraschig. Am liebschte hani d Chäs-Röuali. Dezue geds Nössli ond Gmües. Ech probiere emmer, was am loschtigschte knacket. Meischtens esches s Knäckebrot.»

Lisa (9)

Ernährungstipp unserer Expertin Irina



**Überraschung für Knabberhasen**  
Die Knabberbox ist ein einfacher, ausgewogener Zönüni, der sich beliebig anpassen lässt. Hat das Kind viel Zmorge gegessen, reichen ein paar Snackgurken. War der Hunger am Morgen nicht so gross, ergänzt man die Box nach Belieben mit Käse, Vollkorncrackern und Nüssen für mehr Energie. Damit keine Langeweile aufkommt, ersetzt man die Gurken wahlweise mit Apfelschnitzen, Rüebli-stangen, Tomätsli oder Radiesli. Sie zaubern Farbe und ganz nebenbei viele Vitamine in die Box.

# Das Power-Paket



## Kraft für Sportskanonen

Die Vollkornwraps sind einfach gemacht und liefern langanhaltende Energie. Die Teigfladen kann man einfach selber machen oder fertig im Laden kaufen. Sie sind gute Energiespender. Der Frischkäse und das Trockenfleisch liefern Protein, die Tomätsli die nötigen Vitamine. Die Wraps lassen sich schon in Ruhe am Vortag vorbereiten, für weniger Stress am Morgen. Am besten legt man sie direkt ins Zönüni-Böxli und stellt dieses in den Kühlschrank. Am nächsten Tag braucht man es nur noch einzupacken.



«Dr Zischtig isch dr bescht Tag: Da bechumen ig amigs e Wrap für nach em Turne mit. Da han ig o immer so Hunger. Nachhär bin ig wieder fit für d'Mathi – das isch mis Lieblingsfach.»

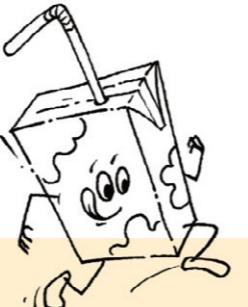
Gian (8)

## Der Wirbelwind-Znüni



«Am liebschte tringgi Milch zum Znüni. Die packt mir de Papi zämä mit es paar Frücht ii. I ess da immer rasch uf, dassi grad wieder cha goge spiele.»

Noah (6)



### Snack für Wirbelwinde

Ist dein Kind ein Wirbelwind, dem vor lauter Programm in der Pause fast keine Zeit für den Znüni bleibt? Auch ein paar schnelle Schlucke Milch zwischendurch liefern Nährstoffe und Energie für die Zeit bis zum Zmittag. Ein paar Apfelschnitzli zum Knabbern dazu und schon kann weiter über den Pausenplatz gewirbelt werden.

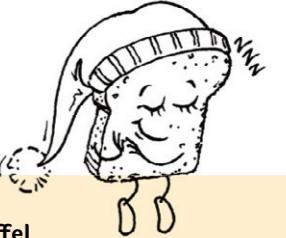


## Der Zmorge-Takeaway



«Wenn ich mol kei Luscht han uf Zmorge, denn bechum ich mis Zmorge-Brot eifach mit uf de Weg und chas ässe, wenni richtig Hunger han. Am liebschte hani Sandwich mit Chäs. D Rüebli findi cool, will si so farbig und knackig sind.»

Mia (7)



### Energie für Zmorge-Muffel

Manche Kinder haben am Morgen noch keine Lust, etwas zu essen, und trinken vielleicht blass ein Glas Milch. Diese Kinder brauchen einen gehaltvollen Znüni, damit sie bis am Mittag durchhalten und genügend Energie haben, um sich zu konzentrieren. Eine ideale Kombination: Ein Käsebrot, dazu ein paar Rüeblistängeli oder Apfelschnitzli.

# Gesundes zum Vorbereiten

Ein gesunder, gluschtiger Znüni ist schnell zusammengestellt. Doch manchmal lohnt sich auch etwas mehr Aufwand. Unsere Znünis zum Vorbereiten werten jede Znüni-Box auf und reichen gleich für mehrere Tage.

Einmal zubereiten und gleich mehrere Tage davon zehren: Das ist das Prinzip unserer feinen Znünis zum Vorbereiten. Sie sind ganz einfach zubereitet: Das gilt für die Milchreisschnitten mit Zimt und Äpfeln. Man kocht den Milchreis, vermischt ihn mit den geraffelten Äpfeln und streicht ihn in Form. Solche Schnitten sind ein Highlight in der Znüni-Box! Ein anderer Geheimtipp zum Vorbereiten sind Gemüsemuffins. Wähle einfach diejenigen Gemüsesorten aus, die gerade Saison haben und die Kleinen am liebsten mögen. Mit Ei, Joghurt, Käse und Vollkornmehl sind die Küchlein ein vollwertiger Znüni. Das Gleiche gilt für selbst gemachtes Knäckebrot. Es enthält viele Kerne und Samen und kracht herrlich beim Essen. Die Kinder tunken es natürlich vorher in Kräuterquark – fein!

WIR ❤ SAISONAL & REGIONAL



## KNÄCKEBROT MIT KRÄUTERQUARK

Auf dem Tisch in 1 Stunde Aktivzeit 25 Minuten Saison Januar – Dezember

### Zutaten für 32 Stück

Backpapier

**Knäckebrot:** 250 g Ruchmehl • ½ TL Salz • 2 TL Zucker • 50 g Butter, kalt, in Stücken • 25 g Leinsamen • 25 g Rapsamen • 25 g Kürbiskerne • 25 g Sonnenblumenkerne • 1 dl Milch • wenig Eiweiss, zum Bestreichen

**Kräuterquark:** 250 g Quark • 1–2 Handvoll Kräuter, z.B. Peterli oder Schnittlauch, gehackt • Salz • Pfeffer

**1** Mehl, Salz und Zucker mischen. Butter beifügen, mit den Händen fein krümelig zerreiben.  $\frac{1}{3}$  der Samen und Kerne mit der Milch beifügen, zu einem Teig zusammenfügen.

**2** Kräuterquark: Alle Zutaten verrühren, bis zum Servieren kühl stellen.

**3** Teig zwischen 2 Backpapieren möglichst dünn (ofenblechgross) auswalzen, auf den Blechrücken ziehen. Teigoberfläche mit Eiweiss bestreichen, restliche Kerne und Samen daraufgeben, gut andrücken.

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

**5** Knäckebrot in der Mitte des vorgeheizten Ofens 15–20 Minuten backen. Herausnehmen, in beliebig grosse Stücke schneiden und im leicht geöffneten, ausgeschalteten Ofen 20–30 Minuten trocknen lassen. Mit Kräuterquark servieren.

**Haltbarkeit:** In Blechdose 2 Wochen

## GEMÜSEMUFFINS

Auf dem Tisch in 40 Minuten Aktivzeit 15 Minuten Saison Januar – Dezember

### Zutaten für 12 Stück

Muffinblech • Papierkapseln

2 Rüebli, klein gewürfelt • Erbsli nach eigenem Gusto • 100 g Lauch, in feinen Streifen • 1 EL Butter • Salz • Pfeffer • 250 g Mehl • 1 TL Salz • 2 TL Backpulver • 75 g geriebener Gruyère • 180 g Joghurt nature • 2 Eier, verquirlt

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

**2** Gemüse in Butter andünsten, würzen.

**3** Mehl, Salz, Backpulver und Käse in einer Schüssel mischen. Joghurt und Eier zugeben, zu einem glatten Teig verarbeiten. Abgekühltes Gemüse daruntermischen.

**4** Teig ins vorbereitete Muffinblech verteilen. In der Mitte des vorgeheizten Ofens 20–25 Minuten backen.

**Haltbarkeit:** Im Tiefkühler 3 Monate





## MILCHREISSCHNITTEN

Auf dem Tisch in  
55 Minuten

Aktivzeit  
35 Minuten

Saison  
Januar – Dezember

### Zutaten für 14 Stück

Backpapier

4 dl Milch • 1 dl Apfelsaft • 250 g Milchreis • ½ TL Salz •  
½ TL Zimt • 2 Äpfel, grob gerieben

**1** Milch, Apfelsaft, Reis, Salz und Zimt aufkochen. Zugedeckt bei kleiner Hitze köcheln, gelegentlich umrühren.

Nach 10 Minuten Apfel dazugeben, weitere 10 Minuten köcheln, ausschalten und 10 Minuten quellen lassen.

**2** Ofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen (Heissluft/  
Umluft 155 °C).

**3** Ca. 1 cm hoch auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen. Die Masse reicht für ½ Blech. In der Mitte des vorgeheizten Ofens 20–25 Minuten backen.

**4** Etwas auskühlen lassen, und ca. 3 × 12 cm grosse Schnitten schneiden.

**Haltbarkeit:** Im Kühlschrank 1 Woche

**Steckbrief**

Name	Ornella
Wie alt bist du?	9 Jahre
Gewicht	700 kg
Grösse	148 cm
Lieblingsessen	Raigras und Weissklee
Mitbewohner:innen	35 Kühe, 38 Rinder & Kälber, 5 Katzen
Lieblingsplatz auf dem Hof	Auf der Weide mit dem besten Gras
Mein Hobby	Zeit mit Freundinnen verbringen
Wohin verreist du gerne?	Auf die Falchried-Weide
Was tust du, wenn du glücklich bist?	Auf der Weide rumrennen
Was magst du gar nicht?	Fliegen und Bremsen
Zu heisses Wetter	Zu heisses Wetter

**MINI CHUE & ICH**

Landwirt Samuel Henz aus Bärschwil (SO) und seine Kuh Ornella.

**Samuel**

Wie alt bist du?  
34 Jahre

Gewicht  
55 kg

Grösse  
168 cm

Lieblingsessen  
Spaghetti Carbonara

Mitbewohner:innen  
Freundin

Lieblingsplatz auf dem Hof  
Bänkli unter dem Nussbaum

Mein Hobby  
Meine Kühe fotografieren

Wohin verreist du gerne?  
In die Schweiz

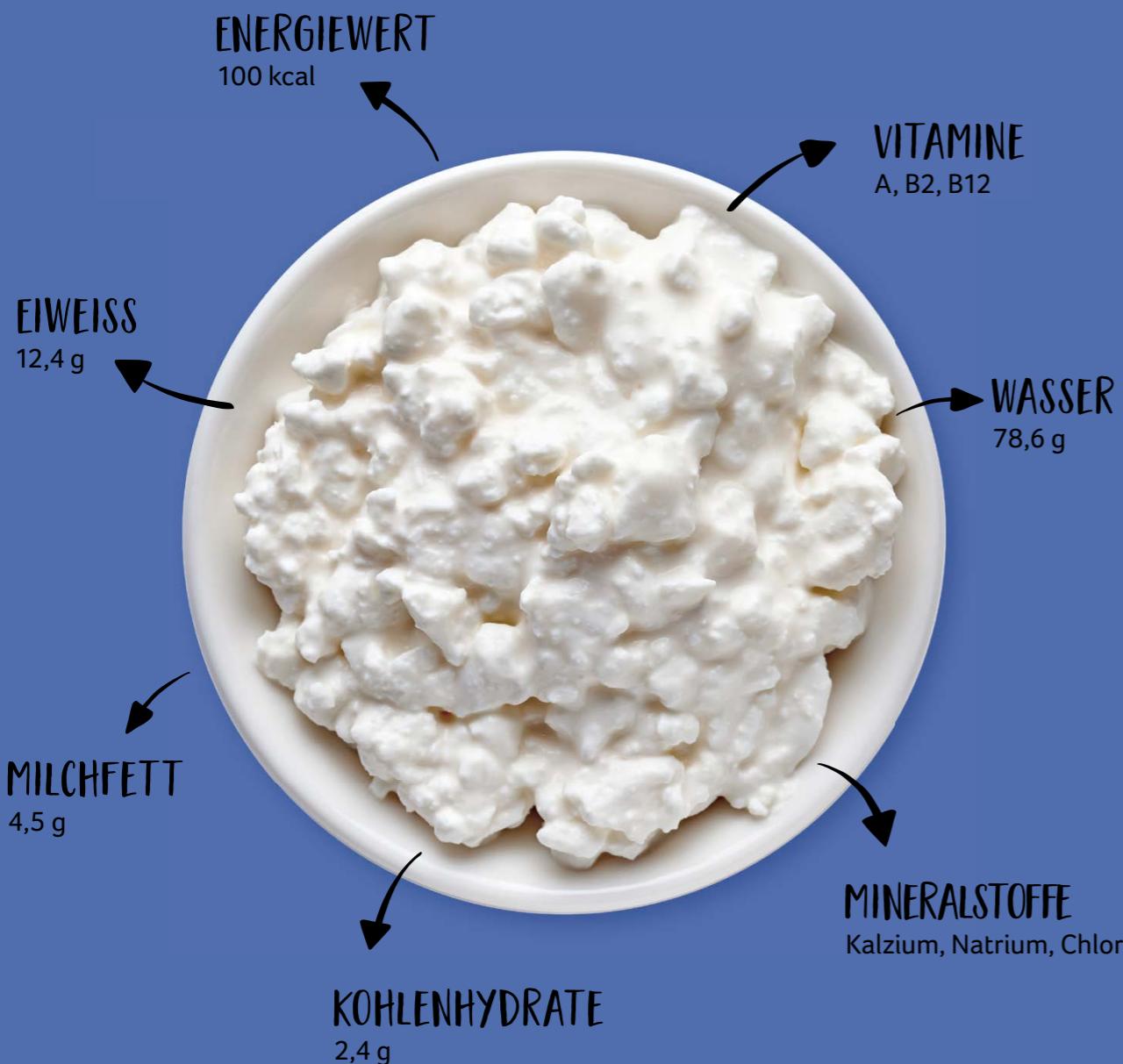
Was tust du, wenn du glücklich bist?  
Grinsen

Was magst du gar nicht?  
Zu heisses Wetter

Star der Saison

# Hüttenkäse

Hüttenkäse ist ein Multitalent. Durch seinen milden Geschmack passt er praktisch bei jeder Gelegenheit, sei es für Apéroröllchen mit Trockenfleisch, würzige Gemüseküchlein oder in einen fruchtigen Zmorge-Becher mit Getreideflocken.



## Haltbarkeit und Lagerung

Im Kühlschrank ist Hüttenkäse zwei bis vier Wochen haltbar. Nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums musst du ihn nicht unbedingt wegwerfen. Es lohnt sich ein kurzer Test: Bei gutem Aussehen, Geschmack und Geruch kannst du die Packung problemlos geniessen. Hüttenkäse lässt sich einfrieren. Seine Konsistenz verändert sich danach etwas, er eignet sich dann am besten zum Kochen und Backen.

Angaben pro 100 g



## MUSKELFUTTER

Hüttenkäse gilt als Powerfood bei allen, die ihre Muckis füttern wollen. Denn er enthält viel Eiweiss, das den Aufbau von Muskeln fördert, und nur wenig Fett. Zudem ist Hüttenkäse ein guter Kalzium-Lieferant und hilft so auch bei der Stärkung unserer Knochen.

## HUNGERSTOPPER

Durch den hohen Eiweissgehalt sättigt Hüttenkäse optimal. Dabei enthält er nur wenig Fett und liefert so auch nur wenige Kalorien. Für alle, die auf ihr Gewicht achten wollen, eignet sich Hüttenkäse also optimal.

## AUCH MIT BABYBAUCH

Hüttenkäse ist für Schwangere ideal: Er wird nie aus Rohmilch hergestellt, sondern immer nur aus pasteurisierter Milch. Außerdem ist er bekömmlich und enthält viele Vitamine und Mineralstoffe.



## NEU HIER?

Hüttenkäse gibt es zwar schon lange, in der Schweiz wird er aber erst seit etwa 40 Jahren hergestellt. Der Name Hüttenkäse kommt aus England: Bereits vor fast 200 Jahren verarbeiteten Bauern in ihren Hütten überschüssige Milch zu «Cottage Cheese».

5'000

Schon die alten Ägypter sollen Hüttenkäse genossen haben – und das ist nun doch schon 5'000 Jahre her. Der Legende nach soll er ganz zufällig entstanden sein, als Reiter Milch in ihren warmen Satteltaschen transportierten. Als sie ankamen, war nicht mehr Milch in den Taschen, sondern Hüttenkäse.



## ZMORGE-KÖNIG

Hüttenkäse zum Zmorge? Aber sicher doch. Hüttenkäse bereitet dir einen idealen Start in den Tag, denn er macht dich lange satt. Also rauf aufs Zmorge-Brot und rein ins Müesli: Mit Früchten, Joghurt, Haferflocken, Nüssen und etwas Vanille zauberst du einen Zmorge wie einen Sonnenaufgang!

## HERSTELLUNG

Der Hüttenkäse wird aus pasteurisierter Milch, Milchsäurebakterien und Lab hergestellt. Die verdickte Milch wird mit der Käseharfe in kleine Stücke geschnitten und erhitzt, sodass das Serum aus den Stücklein austritt und kleine, kompakte Kugelchen entstehen. Diese werden gewaschen und mit pasteurisiertem Rahm und etwas Salz vermischt. Voilà, der Hüttenkäse ist fertig!

## KRÄUTLEIN REIN

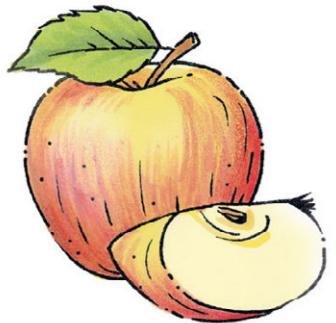
Hüttenkäse gibt es nicht nur Nature, sondern auch mit verschiedenen Kräutern und Gewürzen. Er eignet sich besonders gut für Salate, Quiches, Gemüsetätschli oder direkt aufs Brot.

Lust auf mehr?  
Hier gibt es lässige Hüttenkäse-Rezepte für die warme und kalte Küche.



# Das hat jetzt Saison

Im Frühling spriesst und grünt es überall – wir holen uns das junge Gemüse auf den Teller! Zum Beispiel einen frischen, knackigen Kopfsalat. Mit der passenden Sauce und einem knusprigen Topping finden auch die Kleinsten Gefallen daran. Wetten?



**Gala**  
Saison: August – Juni

Er ist süß, knackig, mild und passt perfekt in eine Kinderhand: Der Gala-Apfel. Der Klassiker im Znuni-Böxi ist gesund und sorgt für einen Energieschub in der Pause.



**Kopfsalat**  
Saison: März – Dezember

Kinder lieben Kopfsalat – wenn man ihn richtig zubereitet. In Streifen geschnitten passt er gut in die kleinen Münder und bleibt nicht am Gaumen kleben. Dazu passt eine milde Joghurtsauce mit Popcorn-Topping.

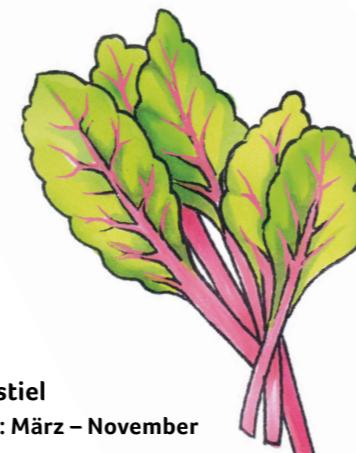
**Superfood Pak Choi**

«Pak Choi ist saftig, aromatisch und voller Vitamine. Der kleine Kohl war hierzulande bis vor Kurzem noch fast unbekannt. Heute wird er auch in der Schweiz angebaut und ist ein richtiger Tausendsassa. Er schmeckt leicht nach Senf und eignet sich perfekt für Rührbratgerichte. Anders als andere Kohlarten vertragen ihn auch sensible Mägen.»

**Marie Wagner**  
Kulinark & Rezepte Swissmilk

**Knollensellerie**  
Saison: Januar – Dezember

Wenig Kalorien, viele Vitamine und Mineralstoffe – das alles bietet der Knollensellerie. Die wandelbare Wurzel dient sowohl als diskrete Suppeneinlage als auch als Hauptdarstellerin beim Vegi-Cordonbleu.



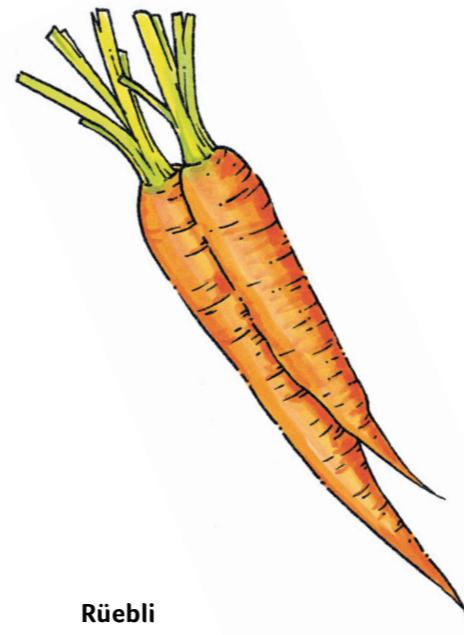
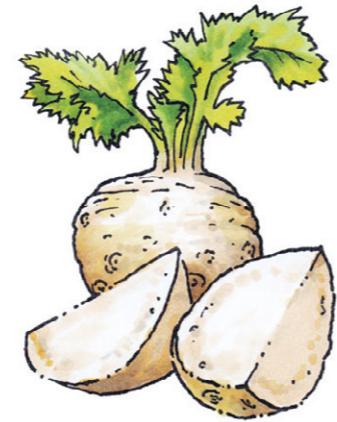
**Krautstielt**  
Saison: März – November

Krautstielt enthält viele Vitamine und schmeckt fein in einer sämigen Sauce oder einem Auflauf. Die Milchprodukte machen das Gemüse noch bekömmlicher. Gut zu wissen: Krautstielergerichte sollte man nicht nochmals aufwärmen.



**Radieschen**  
Saison: März – Dezember

Radieschen gibt es in allen Farben: rot, gelb, violett und weiss. Kinder essen die bunten Kugeln am liebsten mit etwas Salz und Butter. So sind sie weniger scharf. In ein feuchtes Tuch gewickelt halten sich die frischen Powerkugeln zwei bis drei Tage im Kühlschrank.



**Rüebli**  
Saison: Januar – Dezember

Rüebli schmecken so süß, dass sie meist schon Babys mögen. Grössere Kinder lieben sie längs gehobelt als Nudeln oder gebacken als Chips. Tipp: Rüebli nicht zusammen mit Äpfeln lagern, sonst werden sie bitter.



**Spinat**  
Saison: März – November

Spinat ist ein echtes Superfood und bei vielen Kindern beliebt als Rahmspinat oder in Lasagne. Außerdem lassen sich mit Spinat bekannte Gerichte einfach verzaubern: Ein paar Löffel gemixte Blätter in den Teig und Simsalabim, die Crêpes, Gnocchi oder Spätzli sind grün!

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



## FERIEN IM WILDEN JURA

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

Weite Ebenen, saftige Wiesen und viel Platz zum Wandern, Biken oder Reiten: Der Jura ist die perfekte Ferienregion für alle, die sich gern bewegen.



Das Reka-Dorf Montfaucon liegt im Herzen der Franches-Montagnes. Es gibt viel zu entdecken – etwa die zutraulichen Freiberger Pferde, die luftige Täuferbrücke oder feine Leckerbissen wie der berühmte Käse Tête de Moine, den man auf der Girolle zu Rosen geschabt isst.

Beantworte folgende Frage und gewinne Ferien in Montfaucon oder einen Reka-Gutschein.

### Wie schneidet man den Tête de Moine?

- In Spalten geschnitten
- In Stückchen gebrochen
- In Rosetten geschabt

**Teilnahmeschluss:** 30. Juni 2023

### 1. Preis

Ein Wertgutschein von 1'000 Franken für Reka-Ferien im Jura

### 2. und 3. Preis

Reka-Checks im Wert von je 200 Franken

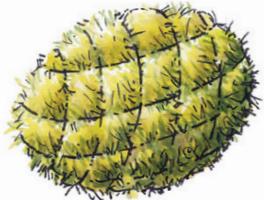
# Heuen im Grasland Schweiz

Unsere Bauernbetriebe sind seit Jahrhunderten meisterlich darin, das wertvolle Gras für ihre Kühe zu nutzen. Im Sommer geschieht das vom Heuen im Tal über das Weiden auf der Alp bis hin zum spektakulären Wildheuen am Rande der steilsten Berge.



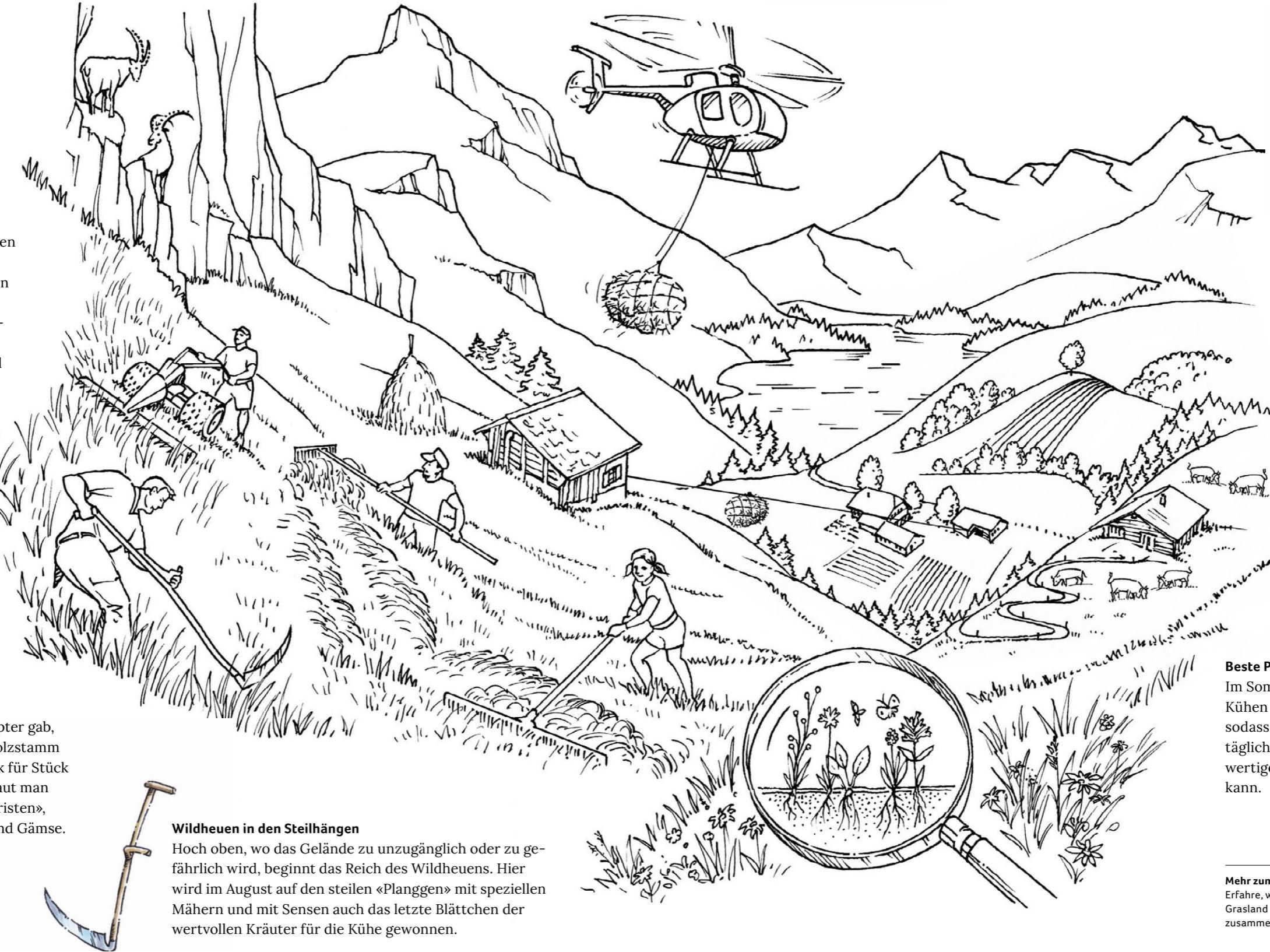
## Köstliche Biodiversität

Durch das Wildheuen wird dafür gesorgt, dass die Wiesen vielfältig bleiben und nicht einige wenige Pflanzenarten dominieren. So bieten sie unzähligen Arten ein perfektes Zuhause. Das freut auch verschiedenste Insektenarten. Die Vielfalt führt zu einem köstlichen Kräutermix, den die Kühe im Winter lieben und den man der Milch anmerkt.



## Talwärts

Die Heuballen, die weit oben an den Steilhängen von den Wildheuern zusammengereicht werden, wiegen zwischen 800 und 1000 Kilo und werden mit Seilbahnen ins Tal gebracht. An ganz unzugänglichen Gebieten kommt sogar manchmal ein Helikopter zum Einsatz.



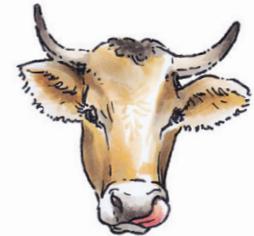
## Glückliches Hochwild

Früher, als es noch keine Helikopter gab, wurde das Wildheu um einen Holzstamm geschichtet und im Winter Stück für Stück ins Tal geschleppt. Heutzutage baut man noch immer ein paar solcher «Tristen», denn das freut die Steinböcke und Gämse.



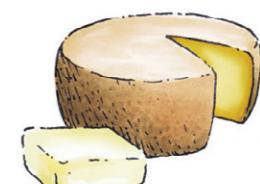
## Wildheuen in den Steilhängen

Hoch oben, wo das Gelände zu unzugänglich oder zu gefährlich wird, beginnt das Reich des Wildheuens. Hier wird im August auf den steilen «Planggen» mit speziellen Mähern und mit Sensen auch das letzte Blättchen der wertvollen Kräuter für die Kühe gewonnen.



## Heuen im Tal

In den Talgebieten senden viele Milchbäuerinnen und Milchbauern ihre Kühe auf die Alp. Unten im Tal ernähren sie das Gras in zwei Heuet ab und lagern es für den Winter ein.



## Beste Produkte dank feinstem Gras

Im Sommer wird das Gras von den Kühen direkt auf der Alp gefressen, sodass unten im Tal aus der Milch täglich feinster Alpkäse und hochwertige Butter hergestellt werden kann.

**Mehr zum Grasland**  
Erfahre, wieso das Schweizer Grasland und die Milch einfach zusammenpassen.

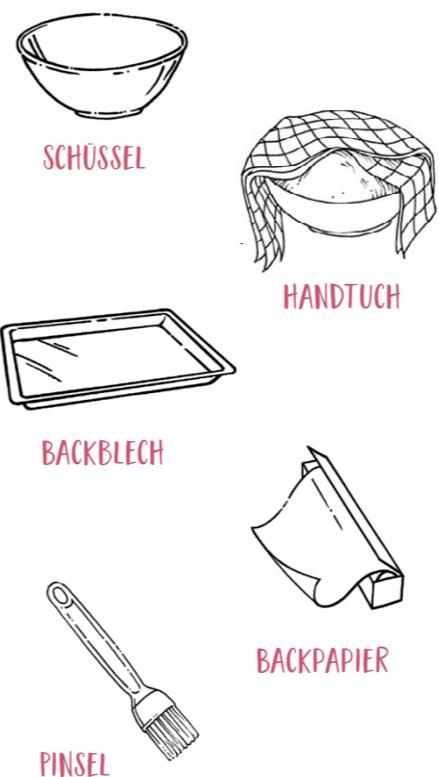




Auf dem Tisch in  
2 Stunden

Aktivzeit  
25 Minuten

Saison  
Januar – Dezember



## Zutaten

500 g Mehl •  $\frac{1}{2}$ –1 EL Salz • 21 g Hefe, zerbröckelt •  $2\frac{3}{4}$  dl Milch, lauwarm • 75 g Butter, weich •  $\frac{1}{2}$  Ei verquirlt, zum Bestreichen

## Teig erstellen

1 Mehl und Salz in eine Schüssel geben, eine Mulde formen. Hefe in der Milch auflösen, zusammen mit Butter in die Mulde geben, zu einem geschmeidigen Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur aufs Doppelte aufgehen lassen.

## Flechten

2 Kränze: Teig vierteln. Jedes Viertel in je 3 Teile teilen, diese zu gleichmäßig dicken etwa 20 cm ( $\frac{1}{3}$  eines A4-Blattes) langen Strängen formen.

3 Flechten: Je drei Stränge senkrecht vor sich hinlegen, am oberen Ende zusammendrücken. Wie gewohnt flechten. Flechtstart: Abwechselnd die äusseren Stränge über den mittleren Strang legen. Wiederholen, bis der Zopf geformt ist. Während des Flechtens ab und zu Platz schaffen zwischen den Strängen, damit der Mittelstrang gut abgelegt werden kann. Die Enden zusammenfügen.

## Backen

4 Auf das mit Backpapier belegte Blech legen, 15–30 Minuten aufgehen lassen.

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

6 Kränze mit Ei bestreichen. Auf der zweituntersten Rille des vorgeheizten Ofens 20–25 Minuten backen.

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



# Baked Oatmeal mit Osterschokolade-Resten

Auf dem Tisch in  
35 Minuten

Aktivzeit  
15 Minuten

Saison  
Januar – Dezember



SCHÜSSEL



RAFFEL



GRATINFORM

## Zutaten

1 Glas Haferflocken • ½ Glas kochendes Wasser • 1 Glas Milch • 1 Apfel, grob gerieben • 100 g Osterschokolade, grob gerieben • 2 EL gemahlene Haselnüsse • 1 Prise Salz • 1 Päckchen Vanillezucker

## Zubereitung

- 1 Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen (Heissluft/Umluft 180 °C).
- 2 In einer Schüssel Haferflocken mit kochendem Wasser und Milch bedecken. Alle anderen Zutaten dazugeben, mischen, in Form abfüllen. In der Mitte des vorgeheizten Ofens ca. 20 Minuten backen.

**Tipp:** Das gebackene Oatmeal kann im Kühlschrank zugedeckt etwa 5 Tage aufbewahrt werden. Vor dem Geniessen kann es ohne Deckel in der Mikrowelle aufgewärmt werden.

# Rüebli-Cupcakes



Auf dem Tisch in  
1 Stunde

Aktivzeit  
30 Minuten

Saison  
Januar – Dezember



SCHÜSSEL



RAFFEL



GUMMISCHABER



PINSEL



HANDMIXER



PAPIERKAPSeln



MUFFINBLECH

## Zutaten

**Teig:** 50 g Butter, weich • 5 Eigelb, Raumtemperatur • 200 g Zucker • ½ Zitrone, abgeriebene Schale • 200 g gemahlene Mandeln • 250 g Rüebli, fein gerieben • 100 g Mehl • ½ TL Backpulver • ½ TL Zimtpulver • 1 Msp. Gewürznelkenpulver • 5 Eiweiss • 1 Prise Salz • 50 g Aprikosenkonfitüre

**Frosting:** 120 g Butter, weich • 1–2 EL Zitronensaft • 350 g Puderzucker • 12 Marzipanrüebli zum Garnieren

## Teig

1 Alle Zutaten bereitstellen. Teig: Butter, Eigelb, Zucker und Zitronenschale mit den Schwingbesen des Handrührgerätes rühren, bis die Masse hell und schaumig ist. Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen (Heissluft/Umluft 160 °C).

2 Mandeln und Rüebli dazugeben, unter die Butter-Eier-Creme mischen. Mehl mit Backpulver und Gewürzen mischen, darunterziehen.

3 Eiweiss mit Salz steif schlagen, dazugeben und mit dem Teigschaber sorgfältig darunterziehen. Masse in die vorbereiteten Muffinverstüfungen füllen. In der Mitte des vorgeheizten Ofens 30–35 Minuten backen. Herausnehmen, leicht auskühlen lassen.

4 Konfitüre erwärmen. Die noch warmen Muffins auf der Oberfläche mit Konfitüre bepinseln. Vollständig auskühlen lassen.

## Frosting

5 Butter, Zitronensaft und Puderzucker mit dem Mixer rühren, bis die Masse Spitzchen bildet.

6 Muffins mit dem Frosting und den Marzipanrüebli garnieren.

# Die Wildheuer von Silenen: «Chrampfen» am Steilhang

An der stotzigen Bergflanke ob Silenen spriessen die ersten zarten Pflänzchen. Im Spätsommer herrscht hier ein emsiges Treiben: Die Wildheuer:innen ernten wertvolles Futter für ihre Kühe. Ganz nebenbei sorgen sie für Artenvielfalt und Lawinenschutz. Wir haben sie im letzten August besucht.





### Energieschub

Robert (links) und Beni Epp richten die Älplermagronen für den Zmittag an.



### Bergfloh

Roman Epp schneidet das Gras mit einem Mäher, der auch im steilen Gelände die Bodenhaftung behält.



### Gewusst wie

Paul Epp dengelt die Klinge der Sense mit Hammer und Dengelamboss. So wird sie an der Schneidekante schön dünn und scharf.

Es ist ein stahlblauer Tag, der Chli Windgällen türmt sich hoch über der Urner Gemeinde Silenen. Die Reise startet an der Talstation Chilcherberge, von wo uns das luftige Bähnli auf 1100 Meter über Meer befördert. An der Bergstation erwartet uns Roman Epp (29), Landwirt und Wildheuer. Er führt uns leichten Schrittes durch einen stetig ansteigenden Waldweg und einem imposanten Felsband entlang hinauf zur Plangge Römersbalmen: So nennen die Wildheuer das Wiesland, das für die Tiere zu steil zum Beweidern ist. Seit vielen Jahren bewirtschaften Epps den Hang auf 1900 Metern über Meer. Ein grosses Stück Land ist bereits

gemäht und das Gras trocknet in der Sonne. Der feine Duft von Alpenkräutern liegt in der Luft, Schmetterlinge tanzen.

**Als Teenager zum ersten Mal dabei**  
«Wir sind schon seit drei Tagen hier oben», sagt Roman Epp. Wir, das sind er, sein Vater Paul und seine Onkel Robi und Beni. Ebenfalls dabei ist Edy Epp (44), der Pächter der Plangge, dessen Jagdpartnerin Simone und ihr Vater Martin. Sie wohnen während des Heuet in zwei kleinen Holzhütten im Schutz der Felswand. Roman Epp war 14-jährig, als er zum ersten Mal mitkam zum Wildheuen. Sein Vater Paul (71) lacht: «Du hattest gar keine

**«Man könnte Tee daraus machen, so würzig ist das Heu.»**

Roman Epp,  
Wildheuer



Freude. Es war dir viel zu steil.» Inzwischen ist Roman selbst begeisterter Wildheuer und hat den Hof seines Vaters übernommen.

**Knochenjob mit Sense und Mäher**  
Es ist Mittagszeit auf Römersbalmen. Im winzigen Hütten hat Beni Epp auf dem Holzherd eine grosse Schüssel Älplermagronen mit Zwiebelschwitze zubereitet. Der aromatische Duft nach Käse, Rahm und Zwiebeln lockt die Helfer:innen an den Tisch. Der Zmittag auf den warmen Holzbänken ist der Höhepunkt des Tages und gibt Kraft für die harte Arbeit. Denn Wildheuer ist ein Knochenjob – allem voran das Mähen. Dafür sind Roman und Edy

### Jede helfende Hand ist willkommen!

Nach den Älplermagronen, Sirup und einem stärkenden Kaffee heisst es wieder Gabeln fassen: Das geschnittene Gras muss gewendet werden, damit auch die andere Seite schön trocknet. In der Nacht hat es geregnet, der Boden ist immer noch feucht. Roman Epp ist zuversichtlich: «Ich hoffe, dass es bis am späten Nachmittag trocken ist.» Das Heuenden lässt die Armmuskeln brennen, die Wiese scheint endlos. Langsam und stetig arbeiten sich die Wildheuer voran. Heute haben sie für einmal Unterstützung: Eine Gruppe Zivilschützer ist zu ihnen heraufgekraxelt und hilft wacker mit.

## Netze bis zu einer Tonne schwer

Der Nachmittag war sonnig und leicht windig – ideale Bedingungen für das Heu. «Es chlotteret scho hibsch», sagt Edy Epp. Mit anderen Worten: Die Ernte ist trocken. Riesige Netze werden auf dem Boden ausgetragen. Mit Rechen raffen die Helfer das Heu zusammen und turmen es in den Netzen zu Bergen auf. Sie pressen die Halme zusammen und klinken die vier Ecken des Netzes in der Mitte zusammen, sodass ein riesiges Bündel entsteht. Ein Netz mit Ladung wiegt meist rund 800 Kilogramm, kann aber auch bis zu einer Tonne schwer werden. Der Heli-kopter fliegt die Ballen ins Tal, zur Scheune von Roman Epp. Rund fünfzehn Ballen Heu erwirtschaften die Wildheuer:innen während einer Woche im Hang. Roman Epp nutzt es als Winterfutter für sein Jungvieh. «Für meine sieben bis acht Jungtiere reicht das etwa zweieinhalb Monate», sagt er. Das Wildheu ist von bester Qualität und besonders nährstoffreich, weil es eine Vielzahl unterschiedlicher Wildkräuter enthält. «Man könnte Tee daraus machen, so würzig ist es», lacht Roman Epp.

## Wildheu fördert Pflanzenvielfalt

Die Plangge Römersbalmen ist besonders artenreich: Nicht nur seltene



### Spezialanfertigung

Die Bergschuhe mit den Metallzacken geben Halt im Steilhang.



Blumen wie Türkenskraut, Bockskraut und Enzian wachsen hier. Auch für Wildbienen, Käfer und Schmetterlinge ist die Magerwiese ein Paradies. Dass all die Pflanzen und Tiere gedeihen können, ist nur dank der Bewirtschaftung durch die Wildheuer möglich. Würde man die Wiese sich selbst überlassen, würde das lange

Gras jeweils auf der Wiese verrotten und sie düngen. Einige wenige fette Pflanzen würden dominieren, viele genügsamere würden verdrängt. Büsche und Bäume würden die Wiese überwuchern.

### Schutz vor Erdrutschen und Lawinen

Das Wildheu bietet zudem Schutz vor Erdrutschen. Edy Epp erklärt: «Auf einer Magerwiese gedeihen vor allem Pflanzen, die tief wurzeln.» Sie befestigen den Boden und schützen ihn so vor Hangrutschen. Auch Lawinen wirkt das Wildheu entgegen: Der Schnee kann sich auf der kurz geschnittenen Wiese besser setzen als auf langem, vermodertem Gras, auf dem er wie auf Seife talwärts rutscht. Das ist einer der Gründe, weshalb der Kanton Uri das Wildheu mit einem Förderprogramm unterstützt.

### Auch die Steinböcke profitieren

Wildheu hat im Kanton Uri eine lange Tradition. Früher, als es noch keine Helikopter gab, haben die Bau-



**Jede Hand zählt**  
Die Zivils helfen beim Heuen: Das freut auch Robert Epp.

## Tradition mit vielen Vorteilen

### Typisch schweizerisch

Über 80 Prozent der landwirtschaftlich genutzten Fläche sind Grasland. Oft kann die Fläche gar nicht anders genutzt werden – so auch die Plangge Römersbalmen ob Silenen.

### Gut für die Tiere

90 Prozent des Futters für die Schweizer Kühe stammt aus der Schweiz. Das Wildheu ist besonders wertvoll, da es eine grosse Vielfalt von Pflanzen enthält.

### Gut für die Umwelt

Das Grasland hat auch für das Klima eine wichtige Funktion: Gras bindet CO<sub>2</sub>, der Boden bindet freien Kohlenstoff. Alpweiden, die wenig bearbeitet werden, erfüllen diese Aufgabe besonders gut.

## Wildheu für Anfänger:innen

### Heuet

Als Heuet bezeichnet man die Zeit der Heuernte. Auf Römersbalmen dauerte sie rund eine Woche. Während dieser Zeit wohnen die Helferinnen und Helfer in kleinen Hütten neben den Wiesen.

### Plangge

Planggen werden die abschüssigen Wiesen genannt, welche die Wildheuer bewirtschaften. Sie sind für das Vieh zu steil zum Beweidern, liefern aber doch wertvolles Futter.

### Magerwiese

Magerwiesen werden nicht gedüngt, daher wachsen auf ihnen nur genügsame Pflanzen. Dafür ist die Artenvielfalt gross: Bis zu 100 verschiedene Blumen und Gräser sind auf ihnen zu finden.

### Tristen

Früher schichteten die Wildheuer ihr Heu um einen Holzstamm auf und holten das Futter im Winter, wenn auf den Wiesen Schnee lag. Diese Heustöcke in freier Natur nennt man Tristen.



Ohren auf  
Mehr spannende Geschichten findest du in unserem Podcast.



# What we cook in a week

Mehr Zeit füreinander, weniger Zeit in der Küche: Das geht mit den richtigen Rezepten ganz einfach. Nadja, Koni und ihre beiden Jungs zeigen euch, was sie für eine Woche planen, damit jeden Tag im Handumdrehen etwas Feines auf dem Tisch steht – und alle rest(en)los glücklich sind!



# MONTAG



## POLENTA-PIZZA

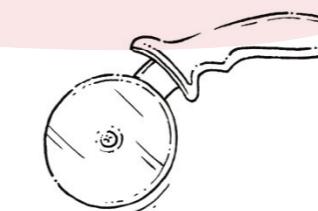
Auf dem Tisch in  
30 Minuten

Aktivzeit  
15 Minuten

Saison  
April–November

### Ernährungstipp

Eine ausgewogene Mahlzeit besteht aus einem Teil Stärke, einem Teil Protein und einem Teil Gemüse oder Früchte. Polenta-Pizza mit Gemüse und Mozzarella enthält alles: Mais sorgt für Energie, Mozzarella für starke Muskeln und das Gemüse für Vitamine. Das Beste: Beim Belegen gilt das Prinzip Carte Blanche: Jeder wählt das Gemüse aus, das ihm am besten schmeckt.



### Zutaten für 4 Personen

Backpapier

250 g feine Polenta • 2 dl Tomatensauce • 150 g Champignons, in Scheiben • 300 g geriebener Schweizer Mozzarella • 10 Cherry-tomaten, halbiert • 2 Handvoll Blattspinat • Salz • Pfeffer

**1** Polenta nach Anleitung auf der Verpackung in Salzwasser kochen. Auf das mit Backpapier belegte Blech geben und ca. 1 cm dick ausstreichen.

**2** Ofen auf 220 °C Heissluft/Umluft vorheizen (Ober-/Unterhitze 240 °C).

**3** Mit Tomatensauce bestreichen. Mit Champignons, Mozzarella, Tomaten und Spinat belegen, würzen.

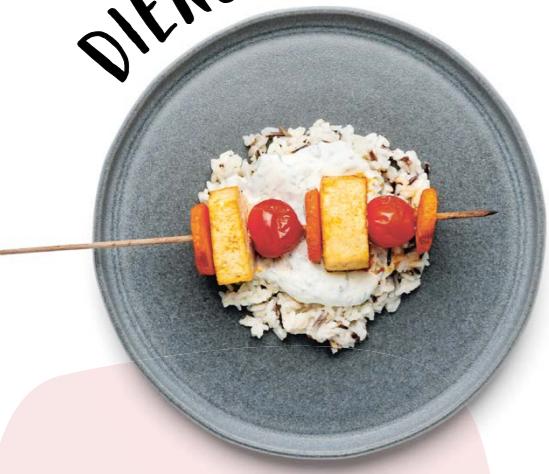
**4** In der Mitte des vorgeheizten Ofens 15 Minuten überbacken.

### Ernährungsberaterin Irina

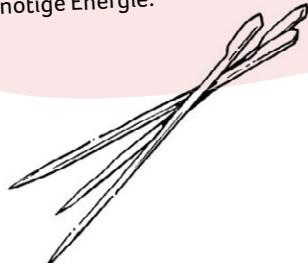
Als Kind mochte ich kein Gemüse ausser rohe Rübli. Mittlerweile habe ich mich mit dem Grünzeug aber versöhnt und zaubere damit täglich feine Gerichte. Denn dass es schmeckt, ist auch bei einer ausgewogenen Ernährung das Wichtigste. Und hin und wieder landet natürlich auch bei mir etwas Süßes auf dem Teller: Am liebsten ein Stück lauwarmter, zimtiger Streuselkuchen zu einem Cappuccino. Nach meinem Studium in Ernährung & Diätetik bin ich nun bei Swissmilk zuständig für alle Themen rund um die Ernährung.



# DIENSTAG

**Ernährungstipp**

Zu einer vollwertigen Mahlzeit gehört auch ein Proteinlieferant. Unserer Umwelt zuliebe soll Fleisch nicht mehr als dreimal pro Woche auf dem Teller landen. Auch Tofu oder Hülsenfrüchte liefern den Muckis Futter. Zusammen mit Milchprodukten wie Quark kann der Körper die Proteine optimal verwerten. Schmeckt fad? Nicht mit diesem Rezept für Tofu-Gemüsespiesschen. Die Kräuter und Gewürze sorgen für ordentlich Würze unter dem Gaumen. Und der Reis für die nötige Energie.



## TOFUSPIESSE MIT QUARKDIP UND REIS

Auf dem Tisch in  
45 Minuten

Aktivzeit  
15 Minuten

Saison  
April – November

**Zutaten für 4 Personen**

Backpapier • 8 Spiesse

**Dip:** 250 g Quark • 1 Knoblauchzehe, gepresst • ½ Bund Peterli, gehackt • Salz • Pfeffer

**Marinade:** 2 EL Bratcrème • 1 EL Paprikapulver • 1 TL Knoblauchpulver • 1 TL Currypulver • Salz • Pfeffer

**Spiessli:** 500 g Tofu, in Würfeln • 250 g Cherrytomaten • 1 grosse Karotte, in 5mm dicke Rädchen  
300 g Wildreis

- 1 Dip: Alle Zutaten mischen.
- 2 Ofen auf 220 °C Heissluft/Umluft vorheizen (Ober-/Unterhitze 240 °C).
- 3 Marinade: Alle Zutaten mischen.
- 4 Spiessli: Tofuwürfel, Tomaten und Rübli mit der Marinade mischen, abwechselnd an Spiesse stecken. Auf das mit Backpapier belegte Blech legen.
- 5 In der Mitte des vorgeheizten Ofens 30 Minuten braten. Nach der Hälfte der Bratzeit wenden.
- 6 Reis nach Packungsbeilage kochen und zu den Spiessen dazu servieren.

**Tipp:** Spiessli können auch auf dem Grill zubereitet werden. Als Variante kann altbackenes Brot, in Stücke geschnitten, zusätzlich an die Spiesse gesteckt werden.

# MITTWOCH

**Ernährungstipp**

Foodwaste zu vermeiden hilft, unsere Umwelt zu schonen. Da viele Lebensmittel von uns zu Hause weggeworfen werden, können wir direkt etwas dagegen tun und Reste verwerten. Wie etwa in diesem Rezept: Reis vom Vortag wird direkt für die Füllung der Tomaten verwendet. Die Umwelt freuts.



## GEFÜLLTE TOMATEN MIT REIS-HACKFLEISCH-FÜLLUNG

Auf dem Tisch in  
35 Minuten

Aktivzeit  
10 Minuten

Saison  
April – November

**Zutaten für 4 Personen**

1 Gratinform • Butter für die Form

8 grosse Fleischtomaten • 300 g Hackfleisch • ½ Zwiebel, gehackt • 150 g gekochter Reis • Salz • Pfeffer • ½ Bund Peterli, gehackt • 80 g geriebener Gruyère

**1** Form ausbuttern. Von den Tomaten einen Deckel wegschneiden. Mit einem Teelöffel aushöhlen. Tomaten in die Form stellen, Tomateninneres beiseitestellen.

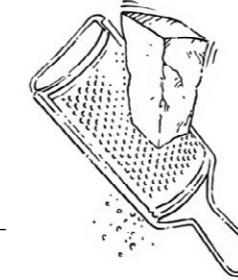
**2** Füllung: Fleisch anbraten, Hitze zurückstellen. Zwiebel mitdünsten. Beiseitegestelltes Tomateninneres und gekochten Reis beigeben, würzen. 5 Minuten köcheln, Peterli untermischen.

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

**4** Füllung in die Tomaten verteilen, Käse daraufstreuen. Tomaten mit den Tomaten-Deckeln decken. In der Mitte des vorgeheizten Ofens 20 Minuten gratinieren.

**Tipp:** 150 g gekochten Reis vom Vortag verwenden oder 50 g Reis nach Packungsbeilage kochen.

# DONNERSTAG



## PASTA MIT LINSEN-GEMÜSE-BOLO UND SBRINZ

Auf dem Tisch in  
35 Minuten

Aktivzeit  
20 Minuten

Saison  
Januar – Dezember

**Zutaten für 4 Personen**

1 Zwiebel, fein gehackt • 1 Knoblauchzehe, gepresst • Bratbutter • 200 g Rübli, in kleinen Würfeln • 150 g Knollensellerie, in kleinen Würfeln • 2 EL Tomatenpüree • 400 g Pelati • 230 g rote Linsen • 3 dl Bouillon • Salz • Pfeffer • 400 g Fusilli, gemäss Packungsanleitung al dente gegart • 60 g geriebener Sbrinz

**1** Zwiebel und Knoblauch in heißer Bratbutter dünsten. Rübli und Sellerie dazugeben. Bei mittlerer Hitze weiterbraten. Tomatenpüree kurz mitdünsten.

**2** Pelati, Linsen und Bouillon dazugeben, aufkochen.

**3** Zugedeckt bei kleiner Hitze 15–20 Minuten köcheln, bis die Linsen gar sind, würzen. Linsenbolognese zu den gekochten Fusilli servieren, mit Käse bestreuen.

**Ernährungstipp**

Einfach zu einer gesunden und gleichzeitig nachhaltigen Mahlzeit: Schritt 1 – Wähle regionale und saisonale Lebensmittel. Gewusst, dass es immer mehr Schweizer Linsen gibt? Schritt 2: Fülle den grössten Teil des Tellers mit pflanzlichen Lebensmitteln – wie Linsen, Gemüse, Pasta. Ergänzt mit tierischen Lebensmitteln wie Reikäse ist der Körper optimal mit Nährstoffen versorgt.

Hast du gewusst?  
3 Portionen Milch und  
Milchprodukte täglich  
gehören in der Schweiz  
zu einer gesunden und  
ausgewogenen Ernährung dazu.

## GNOCCHI-AUFLAUF MIT GEMÜSE

Auf dem Tisch in  
25 Minuten

Aktivzeit  
10 Minuten

Saison  
April–November

### Zutaten für 4 Personen

1 Gratinform • Butter für die Form

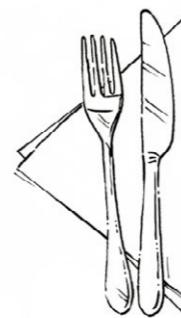
600 g Fertig-Gnocchi • Bratbutter oder Bratcrème zum Anbraten • 1 Zwiebel, gehackt • 400 g Spinat • 250 g Cherrytomaten • 250 g Schweizer Ricotta • Salz • Pfeffer • 60 g geriebener Sbrinz

1 Gnocchi in die ausgebutterte Form verteilen.

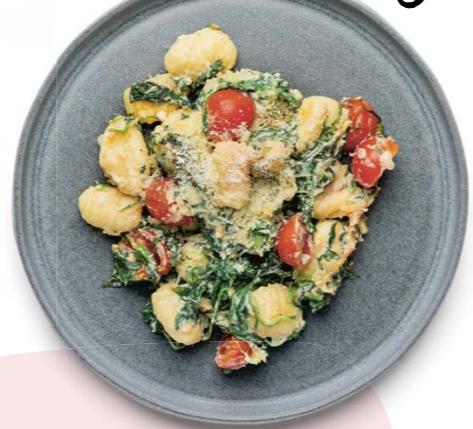
2 Ofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen (Heissluft/Umluft 200 °C).

3 Zwiebeln in heißer Bratbutter oder Bratcrème andünnen. Spinat dazugeben, zugedeckt kurz mitdämpfen, bis er etwas zusammenfällt. Cherrytomaten und Ricotta dazugeben, würzen, mischen.

4 Gemüse-Sauce über die Gnocchi geben, mit Käse bestreuen. Im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten goldbraun überbacken.

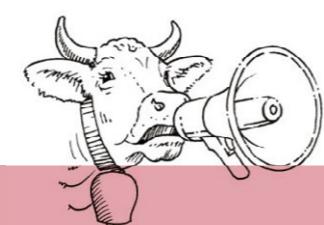


FREITAG



### Ernährungstipp

Manchmal muss es einfach schnell gehen – und es spricht auch nichts gegen ein Fertigprodukt ab und zu. In Kombination mit frischen Lebensmitteln kann es in eine wertvolle Mahlzeit verwandelt werden: Wie etwa dieser Gnocchi-Auflauf mit frischem Spinat, sämigem Ricotta und feinen Tomätkli. Tipp: Je kürzer die Zutatenliste des Fertigprodukts, desto besser.



### Schicke uns deinen Wochenplan!

Was kommt bei euch während einer Woche auf den Tisch? Mit etwas Glück porträtieren wir deine Familie in einer der nächsten Ausgaben. Dazu gibts tolle Ernährungstipps. Melde dich unter [family@swissmilk.ch](mailto:family@swissmilk.ch).

Nachgefragt



# Gesunde und nachhaltige Ernährung leicht gemacht

Marie Wagner, Kulinarik-Expertin und Familienbloggerin von Swissmilk

### Alle reden von pflanzenbasierter Ernährung – was bedeutet das überhaupt?

Pflanzenbasiert ist der moderne Überbegriff einer gesunden und nachhaltigen Ernährung. Sich pflanzenbasiert zu ernähren heisst, dass wir sowohl unseren Körper optimal mit Nährstoffen versorgen als auch Sorge zu unserer Umwelt tragen.

### Worauf muss ich bei der pflanzenbasierten Ernährung verzichten?

Auf gar nichts, das ist das Schöne dieser Ernährungsform! Alle Lebensmittel haben darin Platz und welche pflanzlichen und tierischen Lebensmittel man wählt, entscheidet jeder selbst.

### Ist pflanzenbasierte Ernährung gesund?

Ja, eine pflanzenbasierte Ernährung entspricht den Empfehlungen der Lebensmittelpyramide. Wenn man saisonale und regionale Produkte wählt, wird's noch besser: Solche Lebensmittel enthalten besonders viele Nährstoffe, weil sie viel weniger lange gelagert werden, bevor sie in den Verkauf kommen. Außerdem sind die Transportwege kurz – davon profitiert auch die Umwelt!

### Haben Milchprodukte und Fleisch in einer pflanzenbasierten Ernährung Platz?

Auf jeden Fall. Pflanzenbasiert bedeutet, dass vor allem

pflanzliche Lebensmittel gegessen werden – aber nicht nur. Ein Fünftel der Lebensmittel stammt aus tierischen Quellen. Somit haben die täglich empfohlenen 3 Portionen Milch und Milchprodukte in einer pflanzenbasierten Ernährung ihren Platz, sowie auch Eier und bewusste Mengen Fleisch und Fisch.

### Welche Rolle spielen Milchprodukte in einer pflanzenbasierten Ernährung?

Tierische Eiweisse, wie sie in Milchprodukten vorkommen, sind besser verwertbar als pflanzliche. Das liegt daran, dass ihr Aufbau ähnlich ist wie körpereigenes Eiweiss. Kombiniert man die pflanzlichen aber mit tierischen Proteinlieferanten, wie z.B. Milchprodukten, kann der Körper das Protein optimal verwerten. Dies tönt sehr theoretisch, aber viele traditionelle Speisen aus der Schweiz ergänzen sich auf diese Weise, so etwa Rösti mit einem Spiegelei oder Café Complet.

«Man muss auf nichts verzichten.»

### Wie unterscheidet sich pflanzenbasierte von vegetarischer Ernährung?

In der vegetarischen Ernährung sind Fleisch, Geflügel, Fisch und Meerestiere nicht erlaubt. In der pflanzenbasierten Ernährung werden keine Nahrungsmittel ausgeschlossen: Man achtet einfach auf eine vernünftige Menge.

# Ein Fakt zum Wiederkäuen: Die Schweiz ist ein Grasland.

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



Schweizer Milch und  
Milchprodukte. Echt stark.

Schweiz. Natürlich.

swissmilk