

swissmilk

FAMILY

Wettbewerb

FERIEN AM
BRIENZERSEE
GEWINNEN

S. 17

Entdecke dein Lieblingsguetzli

Von schoggi bis nussig: Welches Rezept ist dein Favorit?

Feine Kinder- Apéros

Drei gluschtige Häppchen von Kindern gemacht.

Das Bauernleben im Winter

Ein Hofbesuch bei Familie Wieland im Emmental.

Alltagsrezepte für den Winter

Fünf feine Familienrezepte für kalte Tage.



WENIG ZEIT UND TROTZDEM VIELE GUETZLI

Am liebsten mag ich am Advent die feinen, selbst gemachten Guetzli. Leider reicht es meist nur für ein, zwei Sorten. Doch dieses Jahr habe ich eine bunt gefüllte Dose auf dem Küchentisch. Denn ich habe meinen ersten Guetzli-Swap organisiert! Wie man einen solchen Tausch auf die Beine stellt und viele feine Rezepte dazu gibt's ab Seite 4.

Auch für Bauernfamilien ist der Winter eine besondere Zeit. Familie Wieland aus dem Emmental verrät uns, weshalb sie und ihre Tiere auch in dieser Jahreszeit oft draussen sind – und warum sie ausgerechnet jetzt Tomatensugo herstellen.

Viel Spass beim Lesen und eine schöne Winterzeit

Sabine Heide

Sabine Heide
Projektleiterin Genuss & Rezepte,
Lebensmitteltechnologin BSc



4

Getauschte Guetzli

Lieblingsrezept auswählen, Guetzli backen, Freunde treffen und mit einer gefüllten Dose nach Hause gehen: So funktioniert ein Guetzli-Swap.



20

Feine Kinder-Apéros

Gluschtige Häppchen, bei denen auch schon die Kleinsten mithelfen können.

24

Landleben pur

Was macht eine Bauernfamilie eigentlich im Winter? Wir fragen Familie Wieland!

14 Rahm macht's besser!
Rahm sorgt dafür, dass Desserts fluffig und cremig werden – er kann aber noch viel mehr.

16 Regionales Wintergemüse
Wintergemüse ist nicht nur fein, sondern steckt auch voller Vitamine.

18 Jetzt wird ausgemalt!
Auch im Winter gibt's draussen auf dem Bauernhof viel zu entdecken.

34 Hilfreiche Tipps
Landfrauen verraten viel Wissenswertes rund ums Thema Guetzli.



30

Was koche ich heute?

Unsere Alltagsrezepte wärmen Herz und Bauch.

Guetzli-Swap

Guetzli zum Tauschen!

Dieser besondere Tauschanlass ist genau das Richtige für alle, die gerne verschiedene Guetzli-sorten mögen, aber wenig Zeit haben zu backen. Wir zeigen, wie ein solcher Guetzli-Swap gelingt.

Swap heisst nichts anderes als Tausch. Die Idee des Guetzli-Swap: Jede Person backt eine Guetzliorte, dafür eine etwas grössere Menge. Dann trifft man sich mit Freunden und Familie und tauscht die Guetzli untereinander aus. Am Ende nimmt jeder eine bunte Guetzliauswahl mit nach Hause.

Die Terminplanung sollte mindestens drei Wochen vor dem Event beginnen. So können sich alle einen Abend reservieren und ankündigen, welche Guetzliorte sie mitbringen. Dann wird gebacken: Pro Gast rechnet man mit 10 – 15 Guetzli zum Mitnehmen. Für den Swap-Abend richtet der Gastgeber oder die Gastgeberin einen schönen Tisch her mit Tellern und Etagèren, auf denen sich die Guetzli

präsentieren und probieren lassen. Richtig gemütlich wird das Ganze mit der passenden Deko, heisser Schoggi, Glühwein oder einem Zimt-kaffee. Nicht vergessen: Auch ein paar salzige Snacks bereitstellen. Nach dem gelungenen Abend packt jeder von allen Guetzli ein und nimmt die ganz persönliche Weihnachtsmischung mit nach Hause. Gutes Gelingen!



Die Regionale



«Ich weiss noch, wie ich als Kind mit meinem Grosi im Advent Nusstängeli gebacken habe. Auch heute achte ich darauf, dass Eier und Butter für meine Guetzli aus der Region stammen.»

Sarah (27)

NUSSSTÄNGELI

Auf dem Tisch in 2h 10 Minuten Aktivzeit 30 Minuten

Zutaten für 45 Stück

Backpapier • Mehl zum Auswallen

60 g Butter, weich • 60 g Zucker • 1 Msp. Salz • 1 Ei • 60 g gemahlene Haselnüsse • 85 g Mehl • 1 Eigelb • 1 TL Milch oder Kaffeerahm

- 1 Butter rühren, bis sich Spitzchen bilden. Zucker, Salz und Ei zugeben, rühren, bis die Masse hell ist. Haselnüsse und Mehl mischen, zugeben, kurz verrühren, zu einem Teig zusammenfügen, nicht kneten. Zu einem flachen Rechteck formen, in Backpapier eingewickelt ca. 1 Stunde kühl stellen.
- 2 Teig auf genügend Mehl 7 mm dick auswallen, in Stängeli von 6 × 1 cm schneiden, auf das vorbereitete Blech legen, 30 Minuten kühl stellen. Eigelb und Milch/Kaffeerahm verrühren, Stängeli damit bestreichen.
- 3 Ofen auf 180 °C Heissluft/Umluft vorheizen (Ober-/Unterhitze 200 °C).
- 4 In der Mitte des vorgeheizten Ofens 8–10 Minuten backen. Herausnehmen, auf dem Blech vollständig auskühlen lassen.

Haltbarkeit: 2–3 Wochen

Tipp

Ist der Guetzliteig zu weich und klebt? Dann bitte nicht mehr Mehl daruntermischen, sonst wird er bröckelig. Füge den Teig stattdessen nochmals zusammen und stelle ihn in den Kühlschrank, bis er gut durchgekühlt ist.

Der Ambitionierte



«Wennschon, denn schon: Meine Weihnachtsguetzli müssen nicht nur fein schmecken, sondern auch optisch etwas hermachen. So sind sie der Star auf jedem Guetzliteller!»

Luis (35)

RENTIERE

Auf dem Tisch in 2h 10 Minuten Aktivzeit 1 Stunde

Zutaten für 30 Stück

2 ofengrosse Bleche • Backpapier • 1 Ausstecher von ca. 5 cm Ø • Mehl zum Auswallen • Kuchenglasurbeutel

Teig: 325 g Mehl • 50 g Kakaopulver • 150 g Puderzucker • 1 Päckchen Vanillezucker • 1 Prise Salz • 200 g Butter, weich • 1 Ei, verquirlt

Füllung: 0,75 dl Vollrahm • 150 g Milkschokolade oder dunkle Schokolade, gehackt • 1 TL Lebkuchengewürz oder Zimt

Garnitur: 60 g dunkle Kuchenglasur, nach Anleitung auf dem Beutel geschmolzen • 30 rote oder pinkfarbige kleine Smarties

- 1 Teig: Mehl, Kakaopulver, Puderzucker, Vanillezucker und Salz mischen. Butter beifügen und zu einer krümeligen Masse verreiben, eine Mulde formen. Ei hineingliessen. Rasch zu einem Teig zusammenfügen, nicht kneten. In Folie gewickelt 30 Minuten kühl stellen.
- 2 Teig portionenweise 3 mm dick auswallen, Rondellen ausstechen und auf die vorbereiteten Bleche legen, noch einmal 30 Minuten kühl stellen.
- 3 Ofen auf 180 °C Heissluft/Umluft (Ober-/Unterhitze 200 °C) vorheizen.
- 4 In der Ofenmitte 8–10 Minuten backen. Herausnehmen, auskühlen lassen.
- 5 Füllung: Rahm aufkochen, Schokolade beifügen und unter Rühren schmelzen. Mit Lebkuchengewürz oder Zimt mischen, auskühlen lassen.
- 6 Die Hälfte der Guetzli umkehren, mit der Füllung bestreichen, je mit einem 2. Guetzli belegen.
- 7 Garnitur: Eine kleine Spitze des Kuchenglasurbeutels wegschneiden, Geweih, Augen und Nase aufspritzen. Nase mit einem Smartie garnieren und trocknen lassen. Vor dem Servieren kühl stellen und fest werden lassen.

Haltbarkeit: 2–3 Wochen

Der Macher



LEBKUCHENGUETZLI

Auf dem Tisch in 2h 40 Minuten Aktivzeit 1 Stunde

Zutaten für 40 Stück

2 ofengrosse Bleche • Backpapier • beliebige Ausstecher • Mehl zum Auswallen • Spritztütchen • Bändeli

Teig: 125 g Butter, weich • 50 g Rohrzucker • 2 Prisen Salz • 1 Ei • 125 g Honig • 2 TL Ingwerpulver • 2 EL Lebkuchengewürz • 350 g Mehl • ¼ TL Backpulver

Glasur: 125 g Puderzucker • 2 EL Eiweiss • einige Tropfen Zitronensaft • Lebensmittelfarbe, nach Belieben

1 Teig: Butter rühren, bis sich Spitzchen bilden. Rohrzucker, Salz und Ei beifügen, weiterrühren, bis die Masse hell ist. Honig, Ingwer und Lebkuchengewürz darunter rühren. Mehl und Backpulver mischen, beifügen, zu einem Teig zusammenfügen, nicht kneten, und zugedeckt 1–2 Stunden kühl stellen.

2 Teig auf wenig Mehl ca. 5 mm dick auswallen, beliebige Formen ausstechen oder in Rechtecke schneiden, auf das vorbereitete Blech legen und noch einmal 30–60 Minuten kühl stellen. Nach Belieben mit einem Zahnstocher Löcher für die Bändeli anbringen.

3 Ofen auf 160 °C Heissluft/Umluft vorheizen (Ober-/Unterhitze 180 °C).

4 Guetzli in der Mitte des vorgeheizten Ofens 12–15 Minuten backen. Herausnehmen, kurz auskühlen, dann auf einem Gitter vollständig auskühlen lassen.

5 Glasur: Eiweiss zu Schnee schlagen, dann alle Zutaten zu einer dicken Glasur verrühren, in ein Spritztütchen füllen und die Gingerbread beliebig garnieren, trocknen lassen und mit Bändeli aufhängen oder als Tischdekoration auflegen.

Haltbarkeit: 2–3 Wochen

«Ich konnte beim Teigzubereiten viel helfen. Die fertigen Guetzli habe ich ganz allein mit Zuckerguss verziert.»

Matteo (8)

Die Trendsetterin

CHEESECAKE-COOKIES

Auf dem Tisch in 2h 10 Minuten Aktivzeit 1 Stunde

Zutaten für 20 Stück

Backpapier • Gratinform zum Tiefkühlen der Füllung

Teig: 100 g Butter • 100 g Zucker • 1 Prise Salz • ½ Zitrone, abgeriebene Schale • 180 g Mehl • ½ TL Backpulver • 50 g getrocknete Cranberrys, gehackt • 50 g weisse Schokolade, gehackt • 2 EL Milch

Füllung: 60 g Puderzucker • 150 g Quark • ½ Zitrone, abgeriebene Schale

1 Teig: Butter rühren, bis sich Spitzchen bilden. Zucker, Salz und Zitronenschale dazurühren. Mehl mit Backpulver, Cranberrys und Schokolade mischen, dazugeben, zu einem Teig zusammenfügen, in Folie gepackt ca. 1 Stunde kühl stellen. Falls der Teig zu krümelig ist, 2 EL Milch hinzufügen.

2 Füllung: Alle Zutaten verrühren. In eine Gratinform giessen (Höhe der Masse etwa 1–2 cm). Mindestens 1 Stunde tiefkühlen. Gefrorene Masse in 20 Würfel schneiden, bis zur Verwendung wieder tiefkühlen.

3 Zubereiten: Die Hälfte der Füllung aus dem Tiefkühler nehmen*. Ein baumnussgrosses Stück Teig zu einer Kugel formen. In der Handfläche flach drücken. Gefrorene Füllung hineinlegen, vollständig mit Teig umschliessen. Auf das vorbereitete Blech legen. Mit restlichem Teig und Füllung ebenso verfahren.

4 Ofen auf 170 °C Heissluft/Umluft (Ober-/Unterhitze 190 °C) vorheizen.

5 Cookies in der Mitte des vorgeheizten Ofens 8–12 Minuten backen.

Haltbarkeit: ca. 1 Woche



«Ich finde es spannend, jedes Jahr neue Guetzli auszuprobieren. Diese Cheesecake-Cookies habe ich kürzlich entdeckt. Ich mag die Geschmacksexplosion aus Quark, Cranberrys und weisser Schokolade.»

Elena (29)

Tipp

Guetzliteig lässt sich gut im Voraus zubereiten. Man schneidet ihn in vier Rechtecke, damit er sich später besser auswallen lässt. Eingepackt in Klarsichtfolie ist er drei Tage haltbar, im Tiefkühler bis zu drei Monate.

* Masse taut schnell auf. Zur leichteren Verarbeitung immer nur kleine Mengen herausnehmen.

knusprig-
gesund



Drei Tipps für mehr Nachhaltigkeit beim Guetzle

Energiesparendes Backen
Nutze Umluft. So ist eine 20 °C tiefere Backtemperatur möglich als mit Ober- und Unterhitze. Zudem kannst du deinen Ofen effizienter nutzen, indem du mehrere Bleche gleichzeitig verwendest.

Nachhaltig verschenken
Verpacke die Guetzli in wiederverwendbaren Behältern wie Einmachgläsern, grossen Konfigläsern oder Metalldosen. Wenn die Guetzli aufgegessen sind, kannst du sie als Vorratsbehälter verwenden.

Kein Foodwaste
Bleibt beim Backen Eiweiss oder Eigelb übrig, kannst du es einfach einfrieren. Wichtig: Lass es danach im Kühlschrank auftauen, bevor du es verwendest.

HAFERFLOCKEN-CORNFLAKES-GUETZLI

 Auf dem Tisch in 1h 50 Minuten  Aktivzeit 35 Minuten

Zutaten für 40 Stück

Backpapier • Tasse ca. 2,5 dl, zum Abmessen

125 g Butter, weich • $\frac{3}{4}$ Tasse Rohzucker • 1 Ei • 1 TL Backpulver • $\frac{3}{4}$ Tasse Mehl • 1 Tasse Haferflocken • 1 Tasse Cornflakes • $\frac{1}{2}$ Tasse Mandelblättchen

- 1 Butter rühren, bis sich Spitzchen bilden, Zucker darunterrühren. Ei beifügen, rühren, bis die Masse hell ist.
- 2 Backpulver und Mehl mischen. Zusammen mit den Haferflocken, Cornflakes und Mandelblättchen zur Masse geben, mischen. Teig ca. 1 Stunde kühl stellen.
- 3 Ofen auf 160 °C Heissluft/Umluft vorheizen (Ober-/Unterhitze 180 °C).
- 4 Kugeln von 2 cm Durchmesser formen. Auf das mit Backpapier belegte Blech legen, flach drücken.
- 5 Auf der zweituntersten Rille des vorgeheizten Ofens 12–15 Minuten backen.

Haltbarkeit: 2–3 Wochen

MAILÄNDERLI-POPS

 Auf dem Tisch in 2h 10 Minuten  Aktivzeit 45 Minuten

Zutaten für 25 Stück

2 ofengrosse Bleche • Backpapier • Ausstecher • Holzspiesse • Mehl zum Auswallen

Teig: 125 g Butter, weich • 125 g Zucker • 1 TL Vanillepulver/-paste • $\frac{1}{2}$ Zitrone, abgeriebene Schale • 1 Ei • 250 g Mehl

Füllung: 100 g Konfitüre

Garnitur: $\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft • 150 g Puderzucker • Lebensmittelfarbe, nach Belieben

- 1 Butter rühren, bis sich Spitzchen bilden. Zucker, Vanille und Zitronenschale dazurühren. Ei zugeben, rühren, bis die Masse hell ist. Mehl dazusieben, zu einem Teig zusammenfügen, in Folie gepackt ca. 1 Stunde kühl stellen.
- 2 **Gefüllte Variante:** Teig portionenweise auf wenig Mehl 3–4 mm dick auswallen. Je zwei Mal die gleiche Form ausstechen. In die Mitte des ausgestochenen Guetzli etwas Konfitüre geben, Holzspieß einlegen. Zweites Guetzli darauflegen. Ränder mit dem Finger oder einer Gabel gut verschliessen. Auf ein vorbereitetes Blech legen.
- 3 **Ungefüllte Variante:** Teig portionenweise auf wenig Mehl 6–8 mm dick auswallen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. In jedes Guetzli einen Holzspieß stecken.
- 3 Vorbereitete Guetzli an der Kälte leicht antrocknen lassen.
- 4 Ofen auf 180 °C Heissluft/Umluft vorheizen (Ober-/Unterhitze 200 °C).
- 5 In der Mitte des Ofens ca. 10 Minuten backen. Herausnehmen, auskühlen lassen.
- 6 Garnitur: Zitronensaft mit Puderzucker gut verrühren. Nach Belieben tropfenweise Lebensmittelfarbe unterrühren. Guetzli verzieren.

Haltbarkeit: 2–3 Wochen



fruchtig-
süss



15 IDEEN, WIE DU
DEINE MAILÄNDERLI
PIMPEN KANNST.

zimtig-
würrig



ZIMTSCHNECKEN COOKIES

Auf dem Tisch in 2h 20 Minuten Aktivzeit 40 Minuten

Zutaten für 70 Stück

2 ofengrosse Bleche • Backpapier • Mehl zum Auswallen

Teig: 160 g Butter • 80 g Zucker • Salz • 1 Ei • 250 g Mehl

Füllung: 30 g Butter, flüssig, ausgekühlt • 100 g Zucker • 3 TL Zimt

1 Teig: Butter rühren, bis sich Spitzchen bilden. Zucker und Salz dazurühren. Ei beifügen und rühren, bis die Masse hell ist. Mehl dazugeben, kurz rühren, zusammenfügen, nicht kneten. Zu einem flachen Rechteck formen, in Backpapier eingewickelt ca. 1 Stunde kühl stellen.

2 Teig halbieren. Auf Backpapier mit genügend Mehl je zu einem Rechteck von ca. 20 × 30 cm auswallen (2–3 mm dick). Teighälften grosszügig mit Butter bepinseln. Zucker und Zimt mischen, gleichmässig daraufstreuen. Mithilfe des Backpapiers vorsichtig von der Längsseite her satt aufrollen. In Backpapier eingewickelt 30–45 Minuten im Tiefkühler oder ca. 1,5 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen.

3 Ofen auf 160 °C Heissluft/Umluft vorheizen (Ober-/Unterhitze 180 °C).

4 Teigrollen herausnehmen, mit einem scharfen Messer in 5–7 mm dicke Scheiben schneiden, auf die vorbereiteten Bleche legen. Bleche in den vorgeheizten Ofen schieben, Guetzli 12–15 Minuten backen. Bei Ober-/Unterhitze Bleche nach der Hälfte der Backzeit wechseln. Herausnehmen, auf dem Blech vollständig auskühlen lassen.

Haltbarkeit: 2–3 Wochen

Teigmenge einfach berechnen

Du möchtest genau 60 Guetzli backen, das Rezept ist aber auf 25 Guetzli ausgelegt? Kein Problem – mit unserem Zutatenumrechner! Gehe einfach auf die Seite von Swissmilk, wähle dein Lieblingsguetzli und gib oben am Rezept im Rechner ein, wie viele Guetzli du backen möchtest. Und los geht's!

Steckbrief

MINI CHUE & ICH

Lilou Wieland aus Röthenbach im Emmental und Kuh Tamara.

Das mache ich, damit ich nicht friere
Mich warm anziehen

Das mache ich, damit ich nicht friere
Genug fressen, sünnelein

Das mag ich am Winter am liebsten
Iglu und Schneemann bauen

Das mag ich am Winter am liebsten
Herumtollen im frisch verschneiten Auslauf

Mein Hobby
Velofahren

Mein Hobby
Meine Freundinnen

Liebings-Spielgefährten
Lämmli oder Kälbli im Stall

Liebings-Spielgefährten
Stallnachbarin Alina

Gewicht
20 kg

Gewicht
850 kg

Grösse
120 cm

Grösse
147 cm

Das perfekte Geschenk für mich
Neue Überhosen für in den Schnee

Das perfekte Geschenk für mich
Junges Gras auf der Wiese vor dem Stall

Mein Weihnachtsessen
Teigwaren mit Hackfleisch, Tomatensosse, Rüeblli und Randen

Mein Weihnachtsessen
Hofeigene Bio-Kartoffeln und Bio-Urdinkelkleie

Wenn ich müde bin, dann ...
plappere ich vor mich hin

Wenn ich müde bin, dann ...
stelle ich mich vor die Stalltür

TAMARA (13)

LILOU (6)



Star der Saison

RAHM

Rahm ist ein Produkt, von dem man nur wenig braucht, um einen grossen Effekt zu erzielen. Es macht Cremes, Mousses, Suppen und Saucen im Handumdrehen sämig und fein.



1880

In diesem Jahr wurde die Rahmzentrifuge entwickelt: Sie trennt mittels Fliehkraft das leichte Milchfett von Wasser, Eiweiss und Milchzucker. Mittels einer Schraube wird eingestellt, wie viel Magermilch mit dem Fett mitkommt, so entstehen die verschiedenen Rahm-Fettstufen. Vorher gewann man den Rahm ganz einfach, indem man die rohe Milch stehenliess: Nach einigen Stunden sammelt sich der Rahm an der Oberfläche und man kann ihn abschöpfen.



KAFFEE OHNE FLOCKEN

Wer hat es nicht schon erlebt: Man giesst etwas Milch in den Kaffee und schon bilden sich kleine, unappetitliche Klümpchen. Das passiert, weil die Säure im Kaffee das Eiweiss in der Milch zusammenklumpt: Die Milch flockt aus. Besser verwendet man Kaffeerahm: Die Stabilisatoren darin sorgen dafür, dass sich Rahm und Kaffee schön vermischen.

KOCHFEST

Suppen und Saucen lassen sich wunderbar verfeinern mit einem Schuss Rahm. Am besten eignen sich dazu Vollrahm oder Saucenhalbrahm: Beide sind kochfest und flocken nicht aus.

0,3 g

Eine Portion Vollrahm von 10 g enthält nur 0,3 Gramm Laktose und kann oft auch für laktoseintolerante Personen gut verträglich sein. Wer vollständig auf Milchzucker verzichten muss, wählt einfach einen laktosefreien Rahm.



DREI BRÜDER

Vollrahm enthält mindestens 35% Milchfett und ist damit gehaltvoller als Halbrahm. Es gibt aber eine Rahmsorte, die noch etwas reichhaltiger ist: der Doppelrahm, auch bekannt als Crème Double de la Gruyère. Diese Delikatesse hat einen Fettanteil von mindestens 45% und schmeckt herrlich zu Zwetschgen-Kompott und Meringues!

EISKALT

Rahm lässt sich am besten schlagen, wenn man die Packung und die Schwingbesen 15–20 Minuten in den Tiefkühler legt und ein ebenfalls kaltes, hohes Gefäss verwendet. So bleiben die Fettteilchen in Kristallform und bilden mit Luftbläschen und Eiweissen eine luftige Struktur.

HALTBARKEIT UND LAGERUNG

Rahm hält sich im Kühlschrank bei 5 Grad Celsius. Angebrochene Packungen sollten innerhalb weniger Tage aufgebraucht werden. Rahm lässt sich einfrieren, um ihn danach für Suppen und Saucen zu verwenden. Schlagen lässt er sich dann nicht mehr.

+100%

Den besten Schlagrahm bekommt man, wenn man Vollrahm aufschlägt. Er verdoppelt sein Volumen nach dem Schlagen und wird fein, flaumig und fest.

BLITZ-MOUSSE

Die Gäste sind da, aber kein Dessert im Haus? Mit Vollrahm und ein paar Löffeln Schokoladenpulver entsteht im Nu ein feines Blitz-Schoggimousse!

Weihnachtliche Desserts im Glas
Wir liefern dir wunderbare
Weihnachtsdesserts zum
Vorbereiten.



Das hat jetzt Saison

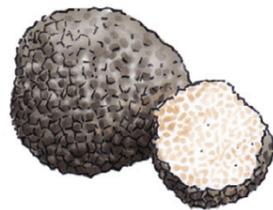
Regionales im Winter, kein Problem: Manche Gemüsesorten können auch bei Frost geerntet werden. Andere eignen sich besonders gut zur Lagerung, wie etwa Kartoffeln. So kannst du das ganze Jahr über regionales Gemüse essen.

WIR ❤️ SAISONAL & REGIONAL



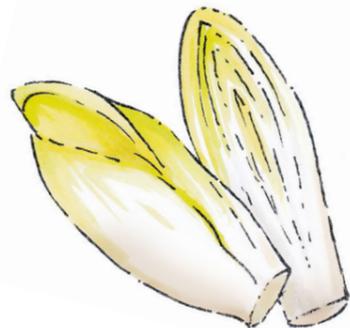
Federkohl (Kale)
Oktober – März

Ob in Pasta, als gebackener Snack oder im Pesto: Der würzig-frische Kale strotzt vor Vitaminen und Mineralstoffen.



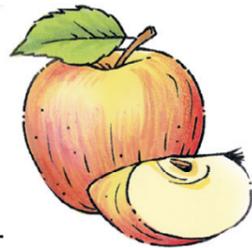
Schwarzer Trüffel
Dezember – März

Trüffel entfaltet sein Aroma am besten mit Butter, Eiern oder Fleisch.



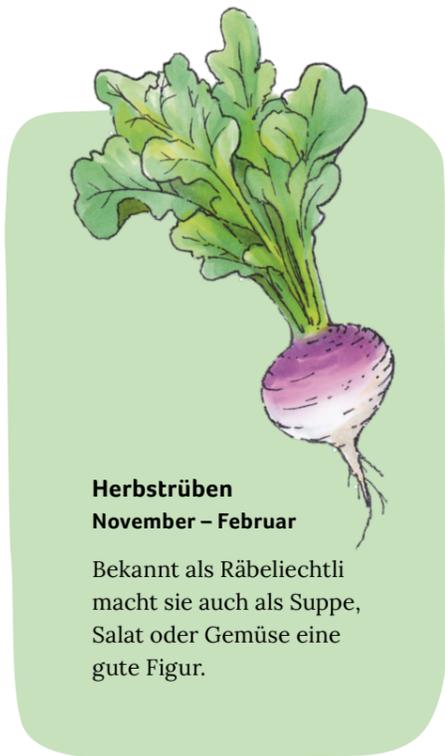
Chicorée
Januar – Dezember

Typisch als Wintersalat genossen, hat aber bei uns tatsächlich das ganze Jahr Saison.



RubINETTE
September – Januar

Der König in Aroma, Saftigkeit und Süsse-Säure-Verhältnis. Unbedingt als Crumble probieren!



Herbstrüben
November – Februar

Bekannt als Räbeliechtli macht sie auch als Suppe, Salat oder Gemüse eine gute Figur.



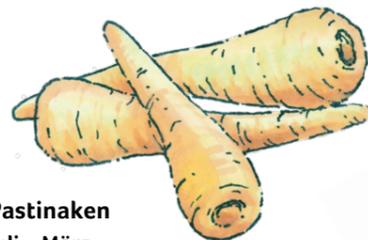
Chinakohl
Mai – März

Chinakohl schmeckt bestens als Zutat im Wok oder fein geschnitten als Salat.



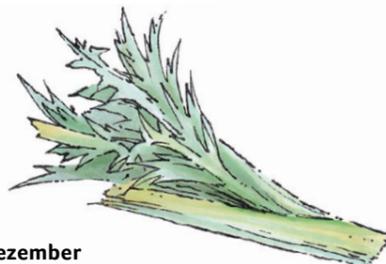
Kalettes
November – März

Dieses supergesunde Mischgemüse aus Federkohl und Rosenkohl schmeckt besonders gut als lauwarmer Salat.



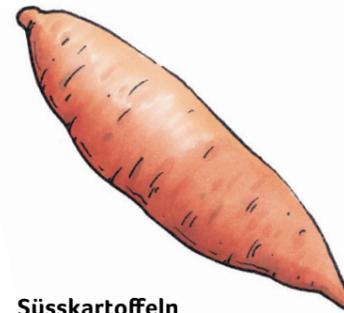
Pastinaken
Juli – März

Pastinaken schmecken leicht nach Rüebli und machen sich hervorragend in einer feinen Crème-Suppe oder als knusprige Pommes.



Kardy
November – Dezember

Kardy sieht stachelig aus, wird aber butterweich, wenn man ihn kocht, z. B. als Gratin.



Süsskartoffeln
September – Februar

Schmeckt etwas wie Kürbis, sieht aus wie eine Kartoffel und kommt immer öfter aus der Schweiz: die Süsskartoffel.



Birnen
August – April

Birnenkerne und -schale enthalten Pektin und eignen sich zum Eindicken von Saucen.



Schwarzwurzeln
Oktober – Februar

Nomen est omen: Handschuhe beim Schälen tragen, sonst werden die Finger schwarz.

Was hat Saison?
Der Saisonkalender ist jetzt noch übersichtlicher gestaltet und hilft dir, regional einzukaufen.



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

FERIEN AM BRIENZERSEE GEWINNEN

Ein Ausflug auf den Ballenberg, eine Schifffahrt oder grandiose Weitsicht ab dem Briener Rothorn: Das Berner Oberland bietet für alle etwas. Beantworte die Frage unten und gewinne Ferien am Brienersee!

Wie heisst der beliebte Aussichtspunkt oberhalb von Brienz?

- a) Brienerheide
- b) Brienzeraarhorn
- c) Briener Rothorn

Teilnahmeschluss: 31. Januar 2024

1. PREIS

Ferien in Trauffers Bretterhotel in Hofstetten bei Brienz im Wert von CHF 1'000.–



2. PREIS

Stall-Set mit 6 tollen Trauffer-Tieren im Wert von CHF 262.–

3. PREIS

10 Bauernhoftiere von Trauffer im Wert von CHF 123.–



Viel zu entdecken

Hofleben im Winter

Im Winter geht es gemächlicher zu auf dem Bauernhof. Die Natur ruht, der Speiseplan und der Tagesablauf der Tiere ist nicht derselbe wie im Sommer. Doch gerade in der kalten Jahreszeit gibt es viel zu entdecken auf dem Hof!



Winterweide

Selbst bei Schnee und eisigen Temperaturen sind die Kühe fast täglich im Freien. Wenn Schnee liegt, der Boden gefroren oder trocken ist, haben sie es auf der Winterweide am schönsten.



Fahrsilo

Ein Fahrsilo ist ein betonierter Platz, auf dem die Silage deponiert wird. Die Silage besteht aus Gras, das im Sommer geerntet und luftdicht mit einem Plastik abgedeckt wird. Die Milchsäurebakterien vergären das Futter und konservieren es. Im Winter schneidet der Bauer die Silage Stück für Stück heraus. Die Kühe profitieren von diesem nahrhaften Winterfutter.



Rahmtäfel

Die Winterzeit ist auch eine Zeit des Genießens in den wohligen vier Wänden. Ein selbst gemachtes Rahmtäfel auf der Zunge zergehen zu lassen, während es draussen stürmt und schneit – unvergleichlich!



Winter-Wellness

Auch im Winter sind die Kühe viel in Bewegung. Bei den runden Massagebürsten können sie sich jederzeit eine wohltuende Massage holen.

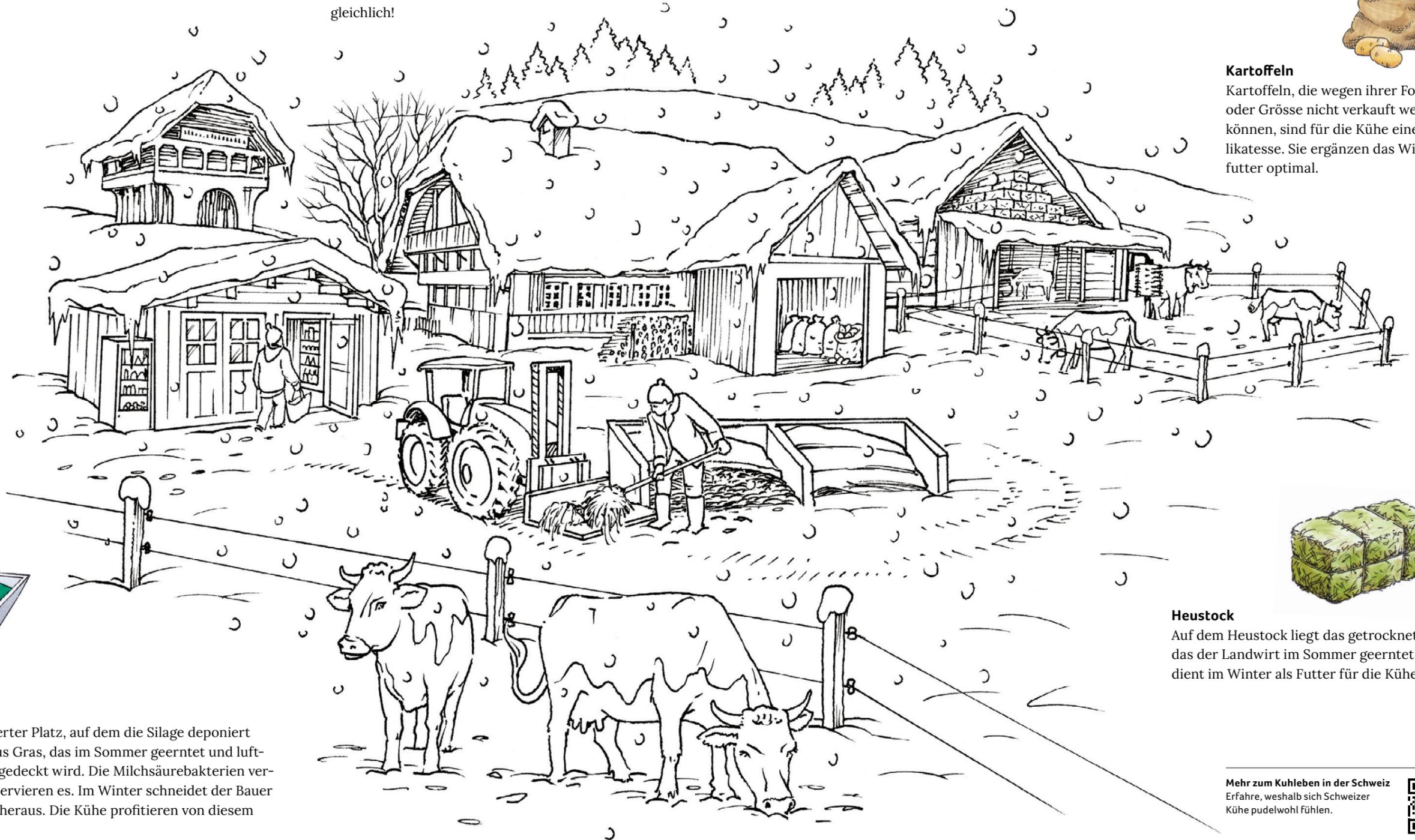


Jetzt bist du dran!
Hol dir schnell bunte
Farbstifte und zaubere
Leben in die schöne
Winterlandschaft!



Kartoffeln

Kartoffeln, die wegen ihrer Form oder Grösse nicht verkauft werden können, sind für die Kühe eine Delikatesse. Sie ergänzen das Winterfutter optimal.



Heustock

Auf dem Heustock liegt das getrocknete Gras, das der Landwirt im Sommer geerntet hat. Es dient im Winter als Futter für die Kühe.

Mehr zum Kuhleben in der Schweiz
Erfahre, weshalb sich Schweizer
Kühe pudelwohl fühlen.





Kinder in die Küche

Kinderleichte Knusper-Apéros

Es müssen nicht immer Chips und Nüssli sein. Unsere Apéro-Gebäcke schmecken abwechslungsreich, sind einfach herzustellen und sehen erst noch toll aus.

Blätterteig-Tannenbäume mit Rohschinken



🕒 Auf dem Tisch in 30 Minuten 👤 Aktivzeit 20 Minuten 🌿 Saison ganzjährig



BACKBLECH



SPIESSE



PIZZAROLLER



PINSEL

Zutaten

1 rechteckig ausgewallter Butterblätterteig à ca. 320 g • 50 g Crème fraîche • 50 g Reibkäse • 8 Scheiben Rohschinken • ½ Ei, verquirlt

Teig belegen

- 1 Ofen auf 200 °C Heissluft/Umluft vorheizen (Ober-/Unterhitze 220 °C).
- 2 Blätterteig samt Backpapier ausrollen. Quer halbieren.
- 3 Eine Hälfte bis zum Rand mit Crème fraîche bestreichen. Die Hälfte des Käses darüberstreuen. Rohschinken darauflegen, restlichen Käse verteilen. Die zweite Teighälfte darüberklappen. Etwas andrücken, Backpapier entfernen.
- 4 Teig mit einem Pizzaroller oder Messer längs in 12 ca. 2 cm breite Streifen schneiden.

Bäumchen formen

5 Einen Streifen auf dem vorbereiteten Blech schlangenförmig drapieren. Dabei unten breiter und nach oben, zur Spitze hin, schmaler werden. Mit den restlichen Streifen ebenso verfahren. Wenn der Blätterteig sehr weich ist, vor dem Formen kühl stellen.

6 Bäume mit Ei bepinseln.

Backen

7 In der Mitte des vorgeheizten Ofens 12–15 Minuten backen. Nach Belieben nach dem Backen ein Spiesschen einstecken.

Tipp: Anstelle von Rohschinken eignen sich auch andere Füllungen: Reibkäse und Kräuter, Reibkäse und Gewürze wie Kümmel, Reibkäse und getrocknete Tomaten, Reibkäse und geraffelte Rüeblen.

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

Pizza-Raupe



Auf dem Tisch in 1h 15 Minuten
 Aktivzeit 20 Minuten
 Saison ganzjährig



BACKBLECH



BACKPAPIER



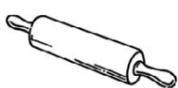
SCHÜSSEL



MASSBECHER



KÜCHENTUCH



WALLHOLZ



MESSER

Zutaten

Teig (oder Fertig-Pizzateig): 250 g Mehl • ¾ TL Salz • 10 g Hefe • 1,5 dl Milchwasser (halb Milch, halb Wasser) • 1 EL Rapsöl

Füllung: 2 dl Pizzasauce • 1 EL Kräuter, z. B. Basilikum, Oregano, gehackt • 150 g Pizzakäse, Reibkäse oder Schweizer Mozzarella • 5 Scheiben Schinken

Teig

1 Mehl und Salz mischen, eine Mulde formen. Hefe zerbröckeln, in wenig Milchwasser auflösen, restliches Milchwasser sowie Öl hineingeben. Zu einem geschmeidigen Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur aufs Doppelte aufgehen lassen.

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

3 Etwas Teig für den Kopf beiseitelegen. Restlichen Teig auf wenig Mehl rund auswallen (ca. 30 cm Ø). Teig halbieren. Eine bebilderte Beschreibung findest du auf swissmilk.ch. Die Halbkreise an der Schnittkante nebeneinander versetzt auf das vorbereitete Blech legen, sodass sie sich noch berühren. Von der Mitte Richtung Rand beide Halbkreise V-förmig einschneiden, nicht ganz durchschneiden (ca. 8 cm langer Schnitt).

Füllung

4 Die Sauce am äusseren Rand verteilen. Halbkreismitten bei der Schnittkante frei lassen. Kräuter, Käse und Schinken auf die Sauce verteilen.

5 Die 6 innen liegenden Spitzen über die Füllung Richtung Teigrundung klappen. Raupe ggf. noch mal etwas nachformen. Aus dem restlichen Teig den Kopf formen.

6 In der Mitte des vorgeheizten Ofens 15–20 Minuten backen.

Mozzarella-Sticks



Auf dem Tisch in 30 Minuten
 Aktivzeit 30 Minuten
 Saison ganzjährig



MESSER

SCHNEIDEBRETT



PFANNE



HAUSHALTPAPIER

BACKBLECH



BACKPAPIER

Zutaten

Sauce: 1 Knoblauchzehe, fein gehackt • Butter zum Dünsten • 5 Fleischtomaten, in Würfeln, oder Tomaten aus der Dose (Pelati) • ½ TL Zucker • Salz • Pfeffer • 1 EL Peterli, gehackt • 1 EL Basilikum, gehackt

Sticks: 300 g Schweizer Mozzarella, abgetropft, in Stücken 2 × 7 cm • 2 Eier, verquirlt • Salz • Pfeffer • 50 g Mehl • 100 g Paniermehl • Bratcrème

Sauce

1 Knoblauch in Butter dünsten. Tomaten zugeben, kurz mitdünsten. Zucker beifügen, würzen, zugedeckt 5–10 Minuten köcheln.

Sticks

2 Mozzarellasticks mit Haushaltspapier trocken tupfen. Eier mit einer Gabel verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Mozzarellasticks im Mehl wenden, durch das Ei ziehen, panieren. Nochmals durch das Ei ziehen, panieren.

4 Ofen auf 180 °C Heissluft vorheizen (Ober-/Unterhitze 200 °C). Panierte Sticks mit Bratcrème beträufeln, auf ein vorbereitetes Blech legen.

5 In der Mitte des Ofens 7–10 Minuten goldgelb backen.

6 Peterli und Basilikum in die Tomatensauce geben, mit den Sticks servieren.

Familie Wieland: Was macht ihr eigentlich im Winter?

Für Familie Wieland bestimmt die Jahreszeit den Alltag: Im Frühling wird gepflanzt, im Sommer und Herbst geerntet, im Winter produzieren sie feine Leckereien aus Vorräten. Erfahrt hier, wie ein verschneiter Wintertag bei der umtriebigen Familie aus dem Emmental aussieht.

Thom (43), Landwirt mit Flair für seltene Tierarten

Salome (37), innovative Bäuerin und Hof-Käserin

Lilou (6), mag Action und alle Tiere von Kuh bis Kälbli



Die Wiesen glitzern weiss über den sanften Hügeln in Röthenbach im Emmental. Der Schnee knirscht unter den Schuhen, als Landwirt Thom Wieland seine Herde am Morgen anführt. Swiss Fleckvieh, Red Holstein und Simmentaler – eine bunte Schar von 13 Kühen stapft dem Bauern hinterher auf die Winterweide im Weiler Grub, auf 1020 Metern über Meer.

Die sechsjährige Lilou begleitet ihren Papi Thom auf die Weide. Sie ist den Umgang mit den Tieren gewohnt und weiss Bescheid über alles, was auf dem Hof passiert. «Gestern ist ein kleines Chälbli rausgekommen», berichtet sie voller Stolz. «Es ist ein Böckli!» Ihr Vater schmunzelt. «Du meinst ein Muneli.» Lilou winkt ab. Jedenfalls sei es sehr warm und sehr weich. Gerade in der kalten Jahreszeit ist ein solch warmes Fellbündel ein verlockender Spielpartner. Lilou schnappt ihr Velo und flitzt los: Der ganze Hof ist ihr Spielplatz.

Minus zehn Grad: Kein Problem für die Kühe

Die gemütlichen Kühe hingegen mögen es ganz gern, die frisch überzuckerte Weide in Ruhe zu erkunden – auch bei klirrender Kälte. «Es sind Tiere, sie sind für draussen gemacht», erklärt Thom. «Temperaturen von minus zehn Grad sind für sie kein Problem.» Das Fell schützt die Tiere vor der Kälte – und der Aufenthalt im Freien stärkt ihre Gesundheit. Wie die meisten Landwirte in der Schweiz macht Thom beim Tierwohlprogramm RAUS mit. Es geht über die bereits sehr strengen Tierschutzgesetze hinaus und garantiert den Tieren das ganze Jahr über viel Auslauf an der frischen Luft.

«Temperaturen von minus zehn Grad sind für unsere Kühe kein Problem.»

Thom Wieland



Anpacken ist angesagt
Thom Wieland hat zum Schneiden der Silage eine Maschine – vieles ist aber immer noch Handarbeit.



Energiebündel unter sich
Lilou und das neue Kälbchen haben einiges gemeinsam.

Winterzeit ist Vorratszeit

Zur Zünizeit stiefeln Thom und Lilou zum Haus. Mami Salome hat Tee aufgegossen aus getrockneten Malvenblüten, Lilou knabbert an einem gedörrten Apfelschnitz – es ist die Zeit, in der man von den Vorräten profitiert. Das weiss keine so gut wie Salome Wieland. Anders als bei einem Bürojob in der Stadt hängt ihre Arbeit sehr stark von den Jahreszeiten ab. Im Winter verlagert sie sich von draussen nach drinnen. Salome Wieland hat im Herbst Tomaten eingemacht: «Es musste schnell gehen, die reifen Früchte mussten rasch geerntet und haltbar gemacht werden», erinnert sie sich. Die Arbeitstage waren lang, die Zeit knapp. Das ist jetzt anders: Die Natur ruht, und Salome hat Zeit, sich ihren Vorräten zu widmen. Sie veredelt die Tomaten zusammen mit eingelegten Zucchetti zu einem würzigen Sugo. Dieser reicht für den ganzen Winter. Ein grosser Vorrat ist auch nötig, denn der lange Holztisch ist meist voll. Nebst der Familie wohnen drei Menschen mit einer Beeinträchtigung auf dem Hof, dazu kommen

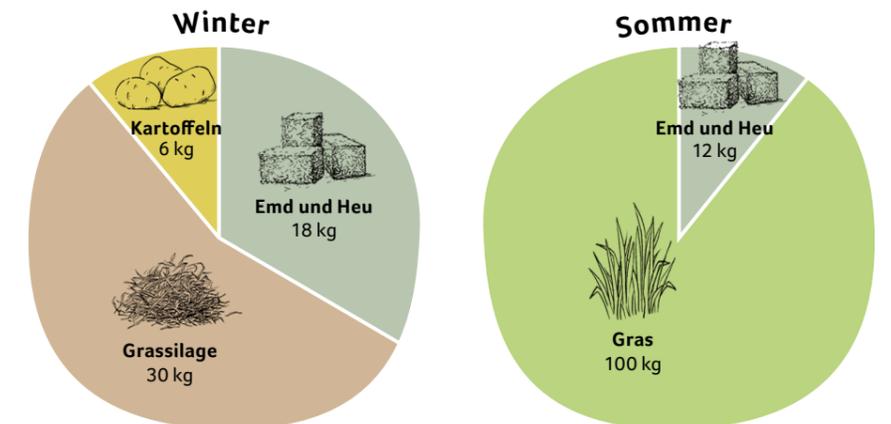
Auftanken
Ein Glas Milch vom Hof gibt Energie für die weitere Arbeit.



Gewichtige Persönlichkeiten

Jede Kuh auf dem Hof hat einen Namen. Das hier ist Alina.

WAS FRISST EINE KUH PRO TAG AUF DEM WIELAND-HOF?



KUHBEGRIFFE KURZ ERKLÄRT

RAUS-Programm

Das freiwillige Tierwohlprogramm des Bundes legt fest, dass die Tiere im Sommerhalbjahr mindestens 26 und im Winterhalbjahr mindestens 13 Tage pro Monat draussen sind. 88% aller Kühe in der Schweiz profitieren von diesem Programm.

Pro Specie Rara

Die Stiftung Pro Specie Rara fördert die Vielfalt von Kulturpflanzen und Nutztieren. So soll ein möglichst grosser genetischer Pool erhalten bleiben und dafür sorgen, dass sich Pflanzen und Tiere neuen Krankheiten oder Umweltbedingungen anpassen.

Bio Suisse

Das Label Bio Suisse garantiert eine nachhaltige Produktion und eine schonende Verarbeitung der Lebensmittel. Die Landwirte arbeiten mit dem Dünger von Tieren, verzichten auf chemisch-synthetische Mittel und setzen auf robuste Tierrassen und Pflanzensorten.

Heu/Emd

Den ersten getrockneten Grasschnitt im Jahr nennt man Heu, alle weiteren Grasschnitte Emd. Das Emd ist etwas kürzer als das Heu und enthält mehr Kräuter. Ausserdem ist es eiweissreicher.

Silage

Silage kann man z. B. aus Gras oder Mais herstellen. Das Futtermittel wird luftdicht unter einem Plastik, in Ballen oder in einem Silo gelagert. Milchsäurebakterien vergären den Zucker in den Pflanzen und konservieren das Futter, ähnlich wie Sauerkraut.



Mit Liebe gemacht
Der Hofladen gibt Besuchern Einblick in die vielfältige Welt des Wieland-Hofes.

Volle Power
Aus dem Fahrsilo schneidet Thom Wieland mit seiner Maschine eine Portion Silage heraus.



Süsse Sache

Salome Wieland schöpft den Rahm von der Milch – und macht dann daraus eine verlockende Süssigkeit.

Wieland-Wunderland

Wielands Hofladen ist ein kleines Paradies: Es gibt Saucen, Teigwaren, Fleisch, Tee und Anzündwürfel.



fünf Personen in einer Tagesplatzierung, Betreuer:innen und Praktikant:innen. Arbeit gibt es genug. Auf dem Hof leben Esel, Ponys, Kaninchen, Wollschweine und weitere Tiere. Dazu kommen seltene Arten wie Walliser Schwarzhalsziegen, Engadiner Bergschafe und Schafe von der Rasse Saaser Mutte, welche die Stiftung Pro Specie Rara unterstützt. Im Sommer wachsen hier Urinkel, Emmer, Linsen und Mais – alles nach Bio-Standard produziert.

Vielfältiger Speiseplan für die Tiere

Dann heisst es wieder «ad Säck» auf dem Wieland-Hof. Im Winter fällt gerade bei den Kühen viel Arbeit an. Sie

«Im Sommer mussten die reifen Früchte rasch geerntet und haltbar gemacht werden.»

Salome Wieland

versorgen sich nicht wie im Sommer selbst auf der Weide, sondern müssen gefüttert werden. Heu, Emd, Silage und Kartoffeln stehen auf dem Speiseplan. Kartoffeln? «Ja, Kartoffeln haben viel Stärke und können von den Kühen auch roh gut verdaut werden», erklärt Thom. Die Tiere lieben sie – vor allem, wenn sie vorher zerkleinert werden. Auch beim übrigen Futter muss der Landwirt zuerst ordentlich anpacken, bevor es in den Kuhmäulern landet. Heu und Emd schafft er vom Heuboden herunter, die Silage kommt vom Fahrsilo hinter dem Haus. Der Landwirt ist stolz: «Hundert Prozent unseres Futters stammen aus Eigenproduktion. Wenn die Kühe etwas mehr Nährstoffe brauchen, bekommen sie Kleie von unserem Urinkel», sagt Thom.

Gluschtiges aus der eigenen Milch

Ein sorgsamer Umgang mit den Tieren und Produkten ihres Hofes ist für Wielands selbstverständlich. Im Winter hat Salome etwas mehr Zeit, sich ganz dem kostbaren Rohstoff zu widmen. Sie schöpft vorsichtig Rahm von den grossen Schalen voller Rohmilch, die sie am Morgen gefüllt hat. «Daraus machen wir unsere Nidletäfel für den Hofladen», verrät sie. Eine Spezialität, die besonders in den kalten Monaten beliebt ist. Die entrahmte Milch bekommen die Kälber. Auch Feta, Mozzarella und Mascarpone stellt Salome her. Manche Käselein legt sie in Öl ein. «Diese Spezialität kommt nur bei uns auf den Tisch», zwinkert sie.

Am Nachmittag gehen die Kühe wieder in den Stall. Sie nehmen ihren gewohnten Platz ein, wo schon das Futter auf sie wartet und sie danach träge wiederkäuen. Um 17 Uhr geht's los mit melken – die Kühe mögen es gern pünktlich. Sommers wie winters. Thom lacht: «Gewohnheitstiere.»



Ohren auf
Mehr spannende Geschichten findest du in unserem Podcast.



WAS KOCHTE ICH HEUTE?

Einen Tisch voller hungriger Mäuler wartet – doch was kochen?
Wir verraten dir fünf feine, saisonale Rezepte für den Familienalltag.



FLÄDLISUPPE (FRITTATENSUPPE)

Auf dem Tisch in 35 Minuten Aktivzeit 15 Minuten Saison ganzjährig

Zutaten für 4 Personen

Flädliteig: 100 g Mehl • ¼ TL Salz • 1 Ei • 2 dl Milchwasser (halb Milch, halb Wasser) • Bratbutter

Suppe: 1 l Gemüse- oder Fleischbouillon • 200 g Gemüse nach Saison, z. B. Rübli, Lauch, in kleinen Würfeln • Salz • Pfeffer • 2 EL Peterli oder Schnittlauch, fein gehackt

- 1 Flädliteig: Mehl und Salz mischen, eine Mulde formen. Ei mit Milchwasser verquirlen. Zum Mehl giessen. Zu einem glatten Teig rühren. Teig zugedeckt bei Raumtemperatur 15 Minuten ruhen lassen.
- 2 Suppe: Bouillon erhitzen. Nach Belieben Gemüse hinzufügen und 5–10 Minuten in der Bouillon garen.
- 3 Flädli zubereiten: Omeletten in beschichteter Bratpfanne mit Bratbutter goldgelb backen. Fertige Omeletten in feine Streifen schneiden und zur Suppe geben.
- 4 Mit Kräutern garnieren.



LAUCH-SPECK-WÄHE

Auf dem Tisch in 1h 20 Minuten Aktivzeit 40 Minuten Saison ganzjährig

Zutaten für 8 Stück

Kuchenblech 28 cm Ø • Butter für das Blech

Teig (oder Fertig-Butterkuchenteig): 250 g Mehl • 1 TL Salz • 100 g Butter, kalt, in kleinen Stücken • 1 dl Wasser • 1 EL Essig nach Belieben

Belag: 100 g Speckwürfel • 200 g Lauch, in feinen Streifen • 300 g rezent Gruyère AOP, an der Röstiraffel gerieben • 2 Eier, verquirlt • 2,5 dl Milch • 1,8 dl Saucehalbrahm • Pfeffer • Muskatnuss • Paprika

- 1 Das Mehl mit Salz vermischen und Butterstücke begeben. Mit den Fingern fein reiben, bis alles gleichmässig krümelig ist.
- 2 Eine Mulde formen, Wasser und Essig hineingiessen.
- 3 Mit der Teigkarte zu einem Teig zusammenfügen, nicht kneten.
- 4 Zwischen 2 Backpapier-Bogen legen, etwas flach drücken, auf die Grösse des Bleches auswallen. Auf das Blech legen, überlappendes Papier samt Teig mit der Schere wegschneiden. Oberes Backpapier entfernen. Teig mit einer Gabel dicht einstechen. Rand ausbessern. 30 Minuten kühl stellen.
- 5 Ofen auf 180 °C Heissluft/Umluft vorheizen (Ober-/Unterhitze 200 °C).
- 6 Belag: Speckwürfel ohne Fettzugabe in der Bratpfanne anbraten, Lauch dazugeben und 2 Minuten mitdämpfen. Restliche Zutaten vermischen. Speckwürfel und Lauch darunterziehen. Den Belag auf den Teigboden verteilen.
- 7 Die Wähe in der unteren Hälfte des vorgeheizten Ofens 30–40 Minuten backen.

GERSTOTTO MIT GEMÜSE

Auf dem Tisch in 55 Minuten Aktivzeit 20 Minuten Saison ganzjährig

Zutaten für 4 Personen

1 Zwiebel, gehackt • Bratbutter oder Bratcrème • 1 kleiner Lauch, in Ringen • 3 Rübli, gewürfelt • ½ Knollensellerie, gewürfelt • 150 g Rollgerste • 6 dl Bouillon • Salz • Pfeffer • Rosmarin, gehackt • Majoran, gehackt • 4 EL tiefgekühlte Erbsen • 100 g geriebener Käse, z. B. Sbrinz AOP oder Gruyère AOP • Kräuter für die Garnitur

- 1 Zwiebel in Bratbutter andämpfen, Gemüse und Gerste begeben, mitdünsten. Bouillon nach und nach begeben. Gewürze und Kräuter begeben, bei kleiner Hitze ca. 40 Minuten köcheln, ab und zu umrühren. Wenn nötig etwas Bouillon zugeben.
- 2 Erbsen kurz vor Garende beifügen, abschmecken. Die Hälfte des Käses begeben, mischen, garnieren. Restlichen Käse zusammen mit dem Gerstotto servieren.





CHILI-CON-CARNE-LASAGNE

 Auf dem Tisch in 45 Minuten
  Aktivzeit 20 Minuten
  Saison ganzjährig

Zutaten für 4 Personen

Gratinform 25 × 35 cm • Butter für die Form

Hackfleischsauce: 300 g Rindshackfleisch • Bratbutter • 1 Zwiebel, gehackt • 1 Knoblauchzehe, gehackt • 3 EL Tomatenpüree • 400 g Pelati • 1,5–2 dl Bouillon • Salz • ½ TL Chiliflocken/-pulver • 1 TL Thymian oder Oregano • 140 g Maiskörner aus der Dose, abgetropft • 140 g gegarte Bohnen, abgetropft, abgespült

Weisse Sauce: 200 g Crème fraîche • 150 g Quark • 1 dl Milch • ½ TL Salz • Pfeffer

14 Lasagneblätter • 170 g Tilsiter oder Luzerner Rahmkäse, grob geraffelt, oder geriebenen Gruyère AOP

1 Hackfleischsauce: Fleisch in heisser Bratbutter anbraten. Zwiebel und Knoblauch kurz mitbraten. Tomatenpüree, Pelati, Bouillon begeben, würzen. 10–15 Minuten köcheln. Mais und Bohnen beifügen. Abschmecken.

2 Weisse Sauce: Alle Zutaten mischen, abschmecken.

3 Lasagne einschichten: Lagenweise Hackfleischsauce, weisse Sauce, Käse und Lasagneblätter (3 Lagen) in die Form schichten. Mit Hackfleischsauce und weisser Sauce abschliessen. Mit Käse bestreuen.

4 Ohne Vorheizen in der Ofenmitte bei 200 °C Heissluft/Umluft (Ober-/Unterhitze 220 °C) 25–30 Minuten backen.

Tipp: Die Lasagne kann portionenweise bis zu 3 Monate tiefgekühlt werden. Auftauen, in der Bratpfanne zugedeckt mit etwas Bratbutter oder im Steamer aufwärmen.

Tipp

Lasagnen und Gratins sind ideale Gerichte für vollgepackte Tage, denn sie lassen sich bestens vorbereiten: Entweder am Morgen vorbacken und am Abend fertigbacken oder die doppelte Menge zubereiten, einfrieren und bei Bedarf aus dem Tiefkühler holen.



SPÄTZLIPFANNE MIT GEMÜSE

 Auf dem Tisch in 45 Minuten
  Aktivzeit 45 Minuten
  Saison Oktober – Februar

Zutaten für 4–6 Personen

Knöpflisieb oder Röstiraffel • Schaumkelle

Spätzliteig: 500 g Mehl • 2,5 dl Milch • 5 Eier • Salz • Pfeffer • 100 g Butter, zum Anbraten

Gemüse: 1 Zwiebel, fein gehackt • 30 g Butter • 200 g Kürbis, z. B. Hokkaido (Knirps), Butternuss oder Moschus, in Würfeln • 200 g Rüebl, in Würfeln, oder andere Gemüsereste • 1 dl Weisswein oder Bouillon • 3 dl Rahm • 100 g Federkohl (Kale), in Streifen • Salz • Pfeffer • 1 Prise Kardamompulver • 1 EL Curry

1 Spätzliteig: Mehl, Milch und Eier in einer Schüssel zu einem glatten Teig rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Reichlich Salzwasser aufkochen und eine Schüssel mit kaltem Wasser bereitstellen. Den Teig portionenweise auf eine Röstiraffel oder ein Knöpflisieb geben und durch die Löcher ins kochende Wasser streichen. Die Spätzli im leicht kochenden Wasser ziehen lassen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Mit einer Schaumkelle herausheben, gut abtropfen lassen und in die Schüssel mit kaltem Wasser geben.

3 Spätzli in Butter goldbraun anbraten, in eine Schüssel geben, beiseite stellen.

4 In einer Bratpfanne Zwiebeln in Butter andünsten. Kürbis und Rüebl beifügen, ca. 5 Minuten köcheln. Mit Weisswein oder Bouillon ablöschen, Rahm dazugeben, 5 Minuten köcheln lassen. Federkohl dazugeben, weitere 5 Minuten garen. Spätzli beifügen, mischen, abschmecken.

#ALMA – Tipps und Tricks von Bäuerinnen und Landfrauen!

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

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



GARTENTIPP



Ingwer
mit Debora Heusser



Ingwer hat sich in den letzten Jahren zu einer beliebten Zutat in unserer Küche gemauert. Ob als Tee aufgebriht oder als Gewürz im Guetzli. Eine gekaufte Ingwerknolle hat einen langen Weg hinter sich, bis sie bei uns im Regal landet. Dabei lässt sich Ingwer wie auch Kurkuma mit etwas Geduld relativ einfach auf der Fensterbank anpflanzen. Das Frühjahr ist der beste Zeitpunkt, um Ingwer selbst zu ziehen. Dafür braucht man eine möglichst frische, feste Ingwerknolle in Bio-Qualität mit Vegetationsknoten. Die Detailanleitung findest du unter dem QR-Code.

GESUNDHEITSTIPP



Zimtguetzli
mit Flavia Ursprung

Wie viele andere Lebensmittel kann Zimt in grossen Mengen giftig sein. Ursache hierfür ist der enthaltene Aromastoff Cumarin, der die Leber schädigen kann. Entscheidend dabei ist, welche Sorte verwendet wird. Echter Zimt wird aus der Rinde des Ceylon-Zimtbaumes hergestellt. Da die Nachfrage nach dem Gewürz stark anstieg, nutzt man heute auch die Zimtkassie (chinesischer Zimtbaum) und deren Cassia-Zimt. Ceylon-Zimt enthält nur geringe Mengen Cumarin und gilt als unbedenklich. Deutlich grössere Mengen des Aromastoffes sind hingegen in Cassia-Zimt enthalten.

BASTELTIPP



DIY-Guetzlidose
mit Rahel Brütsch



Die selbst gemachte Guetzlidose ist der weihnachtliche Hingucker und die ideale Zweit-Verwendung einer Konservendose. Sie eignet sich als wunderschöne Last-Minute-Geschenverpackung. Wichtig ist es, dass beim Öffnen der Konservendose ein Dosenöffner verwendet wird, der keine scharfen Kanten hinterlässt. Die leere Büchse wird mit einer farbigen Spraydose oder Acrylfarbe eingesprüht oder angemalt und je nach Wunsch verziert. Als Griff für den Deckel kann ein lackiertes Guetzliförmli mit Heissleim befestigt werden. Die Detailanleitung findest du unter dem QR-Code.

HAUSHALTSTIPP



Guetzli-aufbewahrung
mit Silvia Amaudruz

Blechdosen oder Einmachgläser eignen sich am besten zur Aufbewahrung von Guetzli. Sie sollten nach Sorten getrennt werden, damit sich die Geschmäcker nicht vermischen.

REZEPTTIPP



STUDENTENSCHNITTE
mit Migga Fallet



Auf dem Tisch in
50 Minuten



Aktivzeit
15 Minuten



Saison
ganzjährig

Zutaten für 18 Stück

Tiefkühlbeutel • Backpapier • Form 24 × 20cm

Teig: 300 g harte Guetzli, z. B. Petit Beurre, Hafercookies, Mailänderli • 6 Eier • 125 g Zucker • 100 g dunkle Schokolade, geschmolzen • 100 g Weissmehl • 150 g gemahlene Haselnüsse • 200 g Butter, geschmolzen, leicht ausgekühlt

Glasur: 100 g dunkle Schokolade • 25 g Butter • 50 g Puderzucker

- 1 Guetzli in den Tiefkühlbeutel geben. Mit dem Wallholz so lange darüberrollen, bis sie fein zerbröseln sind.
- 2 Eier und Zucker mit dem Mixer zu einer hellen, luftigen Masse rühren. Schokolade darunterrühren. Mehl, Haselnüsse und Guetzli beimischen. Butter dazurühren. Wenn der Teig sehr fest ist, einen Schuss Rahm darunterrühren.
- 3 Ofen auf 160 °C Heissluft vorheizen (Ober-/Unterhitze 180 °C).
- 4 Teig in die vorbereitete Form geben.
- 5 Auf der zweituntersten Rille des vorgeheizten Ofens 35–40 Minuten backen.
- 6 Herausnehmen, in der Form oder auf dem Kuchengitter leicht auskühlen lassen.
- 7 Glasur: Schokolade, Butter und Puderzucker bei niedriger Hitze in einer Pfanne oder im Wasserbad schmelzen. Kuchen glasieren, auskühlen lassen und in Stücke schneiden.

Echt viel Gras im Grasland Schweiz.



Echt stark: Mehr als zwei Drittel unserer landwirtschaftlichen Nutzfläche sind Grasland. Das ist ideal für die Milchproduktion.
swissmilk.ch/grasland

Schweiz. Natürlich.



swissmilk