

swissmilk

FAMILY

Wettbewerb

**REKA-GUTSCHEIN
GEWINNEN**
im Wert von CHF 2000.-

S.17



Fix auf den Tisch

Mit Fertigprodukten ausgewogene Mahlzeiten zaubern

Abenteuerliche Ferien

Camping mitten im Bauernhof –
die Reportage.

Kochen mit Kindern

Pizza backen leicht
gemacht.

Happy Birthday!

Tolle Kuchenideen für jeden
Kindergeburtstag.



DER ABEND IST GERETTET!

Es ist Abend, die ganze Familie stürmt ins Haus und alle haben vor allem eins: Hunger! Zugegeben fehlt mir dann die Zeit, selbst gemachte Knöpfli durchs Sieb zu streichen. Das brachte unsere Redaktion auf die Idee, aus Fertigprodukten möglichst ausgewogene Mahlzeiten zu zaubern. Wie habe ich mich gefreut über die feinen und schnellen Rezeptideen zum Nachkochen!

Eine tolle Idee für die ganze Familie ist auch Camping auf dem Bauernhof, wie unsere Reportage aus Müswangen zeigt. An jeder Ecke warten kleine Abenteuer und Überraschungen.

Für glänzende Kinderaugen sorgen unsere Geburtstagskuchen: Ob Pirat, Dino oder Lovely-Kuh: Die phantasievollen Motivtorten sind nicht nur fein, sondern auch ganz einfach gemacht. Der nächste Geburtstag kann kommen!

Viel Spass beim Lesen, Kochen und Backen!

Irina

Irina Kaeser
Projektleiterin Gesundheit Swissmilk,
Ernährungsberaterin BSc



4

Ruckzuck auf dem Tisch

Clevere Rezepte mit Fertigprodukten und frischen Zutaten.



24

Camping auf dem Bauernhof

Zelten mitten im Grünen, Tierabenteuer inklusive: So spannend kann Camping sein.



20

Pizza, Pizza!

Mit unserem Rezept backen die Kinder ihre Pizza gleich selbst.

14 Natürlicher Energy-Drink

Buttermilch enthält wertvolles Eiweiss und ist erst noch ein guter Durstlöcher.

16 Das hat jetzt Saison

Saisonale Gemüse und Früchte entdecken und geniessen.

18 Entdecke den Campinghof

Camping auf dem Bauernhof – das Wimmelbild zum Ausmalen!

35 Raphael und Jenny

Der Bauernsohn und seine Lieblingskuh.



30

Kinderträume

Rezepte und Anleitungen für tolle Geburtstagskuchen.

Impressum | Herausgeber: Swissmilk, Schweizer Milchproduzenten SMP, Laubeggstrasse 68, 3006 Bern | 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

Schweiz. Natürlich.



Fertigprodukte aufwerten

Es darf auch mal schnell gehen!

Arbeit, Schule, Sport: Im hektischen Alltag bleibt oft nur wenig Zeit zum Kochen. Fertigprodukte sind eine praktische Möglichkeit, um Zeit zu sparen. Um daraus eine ausgewogene Mahlzeit zu zaubern, lohnt es sich, diese mit frischen Zutaten zu ergänzen. So ist im Handumdrehen eine feine Mahlzeit auf dem Tisch.

Im hektischen Familienalltag mit Arbeit, Schule und Sport bleibt oft wenig Zeit zum ausgiebigen Kochen. Wenn es schnell gehen muss, sind Fertigprodukte eine praktische Lösung, um Zeit zu sparen: Wir können erst am Schluss einsteigen und müssen dem Gericht nur noch den Feinschliff geben.

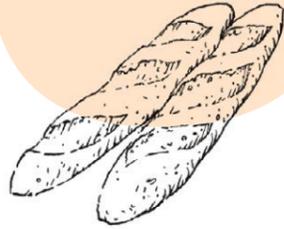
Grundsätzlich gilt: Je weniger Zutaten in einem Fertigprodukt stecken, desto gesünder ist es. Fertigprodukte gibt es in ganz verschiedenen Formen. Teilweise sind sie hochverarbeitet und enthalten viel Fett, Salz, Zucker und Zusatzstoffe, wie Fertigpizza, Schinkengipfeli und abgepackte Cakes. Es gibt aber auch verarbeitete Produkte mit einer besseren Zusammensetzung, wie Gnocchi, Aufbackbrötchen oder Kartoffelflocken. Eine Kombination mit frischen Zutaten, wie zum Beispiel Gemüse und Früchten, Milchprodukten, Eiern oder Nüssen, wertet jedes Fertigprodukt auf und verfeinert es zudem.

So verwandelt sich ein einfaches Aufbackbrötchen mit viel Gemüse, Tomatensauce und Käse im Handumdrehen in ein knuspriges Pizza-Baguette. Und Gnocchi aus dem Kühlregal werden mit einer Sauce aus frischen Cherrytomaten aufgepeppt. Eine zusätzliche Portion Salat, Rohkost oder feine Kräuter geben den Gerichten einen extra Frischekick und liefern wichtige Nährstoffe.

So kann man als Familie das Beste aus beiden Welten genießen – die praktische Schnelligkeit von Fertigprodukten und die Freude am frischen Kochen. Guten Appetit!



AUF DEM TISCH IN
25 MINUTEN



MIT BAGUETTES
ODER BRÖTCHEN



knusperfein

PIZZABRÖTCHEN

Zutaten für 4 Personen oder 12 Stück

Backpapier

2 Baguettes oder 6 Aufbackbrötchen

Belag: 140 g Maiskörner, abgetropft • 400 g Gemüse, z.B. Rübli, Tomaten, Peperoni, in kleinen Würfeln (0,5 cm) • 250 g Reibkäse, z.B. Gruyère oder Emmentaler AOP • 2 dl Tomatensauce • Salz • Pfeffer

- 1 Ofen auf 170 °C Heissluft vorheizen (190 °C Ober-/Unterhitze).
- 2 Brötchen halbieren.
- 3 Belag: Alle Zutaten mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4 Belag grosszügig auf Brötchen verteilen. Fest andrücken.
- 5 In der Mitte des vorgeheizten Ofens 15–20 Minuten backen.



«E chönnt jede Tag
Pizza ässe. We si
unge mit Brötli isch
ganz bsunders.»

Emma (5)



AUF DEM TISCH IN
30 MINUTEN



MIT SPÄTZLI



ofenfrisch

SPÄTZLI-GEMÜSE-GRATIN

Zutaten für 4 Personen

ofengrosses Blech • Backpapier

600 g frische Spätzli • 250 g Reibkäse, z.B. Gruyère oder Emmentaler AOP • 600 g Tiefkühlgemüse, z.B. Blumenkohl oder Broccoli • ½ TL Salz • Pfeffer • 1,25 dl Milch

- 1 Spätzli, Käse und Gemüse auf das vorbereitete Blech geben, mit Salz und Pfeffer bestreuen, alles mischen. Milch darüber vereilen.
- 2 Ohne Vorheizen in der Ofenmitte bei 200 °C Heissluft (Ober-/Unterhitze 220 °C) 20–25 Minuten backen.

Cooler Geheimtipp

Der Kühlschrank ist leer? Dann ist vielleicht der Tiefkühler die Rettung! Tiefkühlgemüse ist praktisch und steckt voller Vitamine und Mineralstoffe, weil es direkt nach der Ernte eingefroren wurde. Obwohl es schon geschnippelt und konserviert ist, gilt es nur als minimal verarbeitet. Einfach, schnell und super fein!


AUF DEM TISCH IN
20 MINUTEN



MIT GNOCCHI



fluffig-zart

Hunger ist der beste Koch

So ist der schlimmste Hunger schnell gestillt: Den Kindern vor dem Essen Gemüsesticks oder Fruchtstücke mit Quark-Dip servieren. So haben sie schon etwas Gesundes im Bauch. Und die Eltern haben Zeit, in Ruhe das Essen vorzubereiten.

GNOCCHI MIT TOMATENSAUCE

Zutaten für 4 Personen

1 Zwiebel, fein gehackt • Bratbutter • 400 g gehackte Pelati oder Tomaten • 1–2 TL italienische Kräuter • ½ TL Salz • Pfeffer • 700 g Gnocchi • 500 g Cherrytomaten, halbiert • 160 g Schweizer Mozzarella-perlen oder Mozzarelline • ½ Bund Basilikum, gehackt

- 1 Zwiebel in Bratbutter andünsten. Pelati oder Tomaten, Kräuter, Salz und Pfeffer dazugeben, aufkochen.
- 2 Hitze reduzieren. Gnocchi in die Sauce geben, ziehen lassen. Gelegentlich umrühren.
- 3 Cherrytomaten darunterühren, kurz köcheln.
- 4 Mozzarella darauf verteilen, mit Deckel köcheln, bis der Käse geschmolzen ist. Mit Basilikum servieren.

TORTELLINI-SALAT MIT JOGHURTSAUCE

Zutaten für 4 Personen

500 g frische Tortellini

Sauce: 3 EL Joghurt • 3 EL Halbrahm oder Rapsöl • 2–3 EL Weissweinessig • ½ TL Salz • Pfeffer

Salat: 2 Rüebli, in dünnen Scheiben oder grob geraffelt • ½ Gurke, halbiert, in dünnen Scheiben • 2 Tomaten, klein gewürfelt • 140 g Maiskörner, abgetropft • 100 g Schweizer Käse, klein gewürfelt (0,5 cm)

- 1 Tortellini gemäss Packungsanleitung zubereiten. Abtropfen lassen.
- 2 Sauce: Alle Zutaten mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tortellini mit der Sauce mischen. Leicht auskühlen lassen.
- 3 Salat: Rüebli, Gurken, Tomaten, Mais und Käsewürfel zu den Tortellini geben, mischen.

Tipp: Anstelle von Tortellini kann dieser Salat auch mit anderen Teigwaren zubereitet oder ergänzt werden.



«Für en schnell und unkomplizierti Mohl-zit isch de Ofen min beschte Fründ.»

Monika (34)


AUF DEM TISCH IN
20 MINUTEN



MIT TORTELLINI

kunterbunt





einfach
caramba!

TORTILLA-FLAMMKUCHEN

Zutaten für 4 Personen

2 ofengrosse Bleche • Backpapier

4–6 Vollkorn-Tortillas • 150 g Frischkäse • 160 g Speckwürfeli • 1 Zwiebel, halbiert, in Scheiben • Salz • Pfeffer • 4 Rüebli in Spiralen oder grob geraffelt • 2–3 EL Schnittlauch, in Röllchen

- 1 Ofen auf 190 °C Heissluft vorheizen (Ober-/Unterhitze 210 °C).
- 2 Je 2 Tortillas auf die vorbereiteten Bleche legen, mit je 2 EL Frischkäse bestreichen. Speckwürfeli und Zwiebeln darauf verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3 Im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten backen, bis die Tortillas am Rand zu bräunen beginnen. Je nach Ofen nach der Hälfte der Zeit Bleche tauschen.
- 4 Herausnehmen, Rüebli und Schnittlauch darauf verteilen, heiss servieren.

Einmal umdrehen, bitte!

Packung umdrehen und ein Blick auf die Zutatenliste werfen – das ist immer klug, besonders bei oft gekauften Lebensmitteln. Als Faustregel gilt: Weniger Zutaten sind besser. Und beachte: Je weiter vorne eine Zutat aufgeführt ist, desto mehr steckt davon drin.



AUF DEM TISCH IN
20 MINUTEN



MIT VOLLKORN-TORTILLAS



eingewickelt



AUF DEM TISCH IN
30 MINUTEN



MIT BUTTERBLÄTTERTEIG

BLÄTTERTEIG-SCHNECKEN MIT SPINAT

Zutaten für 4 Personen

500 g Tiefkühlspinat • 1 TL Salz • Pfeffer • 1 rechteckig ausgewallter Butterblätterteig • 250 g Quark

- 1 Ofen auf 200 °C Heissluft vorheizen (220 °C Ober-/Unterhitze).
- 2 Spinat über Nacht im Kühlschrank, in der Mikrowelle oder einer Pfanne auftauen. Wasser ausdrücken. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3 Blätterteig ausrollen, samt Backpapier auf das Blech legen. Quark auf dem Teig verstreichen. Spinat gleichmässig darauf verteilen.
- 4 Von der langen Seite her zu einer Rolle aufrollen. In 12 gleich dicke Scheiben schneiden. Mit genügend Abstand auf dem Backpapier verteilen.
- 5 In der Mitte des vorgeheizten Ofens 15–20 Minuten backen.



«Das isch mis Lieblingsrezept,
will i immer dörf helfe de Quark
verstriche und d Schnegge
sogar dörf mit de Händ esse.
Wenns no vorig het, gits es
mengmol sogar zum Zvieri.»

Sofia (6)

gut gefüllt



PITA MIT POULET-GEMÜSE-FÜLLUNG

Zutaten für 4 Personen

4 Pita-Brote, nach Packungsanleitung aufgebacken

Füllung: 4–6 Salatblätter, zerzupft • 2 Tomaten, halbiert, in Scheiben • ½ Gurke, in Scheiben • 2 Rüeblen, grob geraffelt • 120 g Hobelkäse-Röllchen • 200 g Pouletbrust-Aufschnitt

Sauce: 150 g Quark • 1 EL Ketchup oder Tomatenpüree • Salz • Pfeffer

1 Brote zum Füllen einschneiden, sodass sie als Taschen noch zusammenhalten. Mit allen Zutaten füllen.

2 Sauce: Alle Zutaten verrühren, würzen. Über die Füllung träufeln.



«Die gesund Ernährig vo mine Chinder isch mir wichtig – au wänns schnäll mues ga.»

Torben (36)



AUF DEM TISCH IN 15 MINUTEN



MIT PITABRÖTLI

Nachgefragt

«Kinder essen, was sie brauchen»

Ronia Schifftan, MSc Psychologin für Ernährungspsychologie



Viele Kinder würden am liebsten nur Pasta essen – wie kann man als Eltern dafür sorgen, dass sie sich gesünder ernähren?

Gar nicht! Kinder sind von Natur aus intuitive Esser. Sie brauchen die Möglichkeit, ihre eigenen Essgewohnheiten zu entwickeln, und nehmen sich das, was sie brauchen. Viele Kinder machen Phasen durch, in denen sie ein bestimmtes Gericht bevorzugen. Das geht vorbei. Und es schadet ihnen nicht.

Warum haben so viele Kinder Mühe mit Gemüse?

Man muss es sich so vorstellen: Immer, wenn Kinder etwas Neues essen sollen, sei es Gemüse oder sonst etwas, müssen sie das zuerst lernen – und das braucht Energie. Lernen geht aber nicht gut, wenn die Batterien leer sind und man total hungrig ist – also beim Zmittag oder Znacht. Das Zubereiten einer Mahlzeit bietet da eine viel bessere Atmosphäre: Die Kinder sind noch nicht so hungrig und viel näher am Geschehen dran. Sie können die Peperoni selbst würfeln. Sie können probieren, wie das schmeckt. Sie haben viel mehr Kontrolle über das Essen und mehr Vertrauen dazu. Deshalb ist es auch einfacher, die Komponenten separat und nicht in ein Gericht gemischt anzubieten: So ist für die Kinder besser nachvollziehbar, was sie vorgesetzt bekommen.

Ein grosser Streitpunkt in Familien sind auch Süssigkeiten. Wie kann man das Thema entspannen?

Indem man Essen nicht wertet in «gut» und «schlecht». Essen sollte wertfrei sein. Ausserdem sollte man Süssigkeiten nicht als Erziehungsinstrument benutzen, à la: Wenn du die Erbsli isst, gibt's ein Guetzli. Das Kind lernt

dann, dass es zuerst durch das «Schlechte» muss, um an das «Gute» zu kommen. Das Erbsli ist in dieser Sekunde zum «Schlechten» degradiert worden. Ich rate Eltern: Stellt doch einfach mal den Kuchen hin und schaut, was passiert. Wenn das Kind ein Riesenstück Schoggikuchen verlangt, darf man ihm das ruhig mal geben. Es wird selbst merken, wenn es zu gross war. Dann kann man das als Eltern einfach so aufnehmen, ohne grosse Diskussion. Beim nächsten Mal weiss das Kind besser, was es braucht. Es braucht beim Süssen eher ein «Moderieren» als ein «Werten». Das kann man machen, indem man eher mal fragt: «Hast du denn gerade Hunger oder eher Gluscht?»

«Süssigkeiten sollte man nicht als Machtinstrument benutzen.»

Viele Eltern haben hohe Ansprüche an ihr Essen – und ein schlechtes Gewissen, wenn's mal Fertigpizza gibt – zu Recht?

Nein! Natürlich ist es besser für die Gesundheit, wenn man nicht jeden Tag Convenience-Food isst. Es wäre aber vor allem auch langweilig. Viel wichtiger ist es, dass die Atmosphäre beim Essen stimmt: In einer lockeren

Tischrunde kaut man besser, isst bewusster und auch die Menge, die man wirklich benötigt. Ebenfalls wichtig: Das Kind nicht zum Aufessen zwingen. Wenn das Kind spürt, wann es genug hat, ist das ein ganz wichtiges Signal des Körpers. Das soll man respektieren. Und dann soll das Kind vom Tisch gehen dürfen. Das ist auch für die Eltern entspannender!

Mehr Wissen?

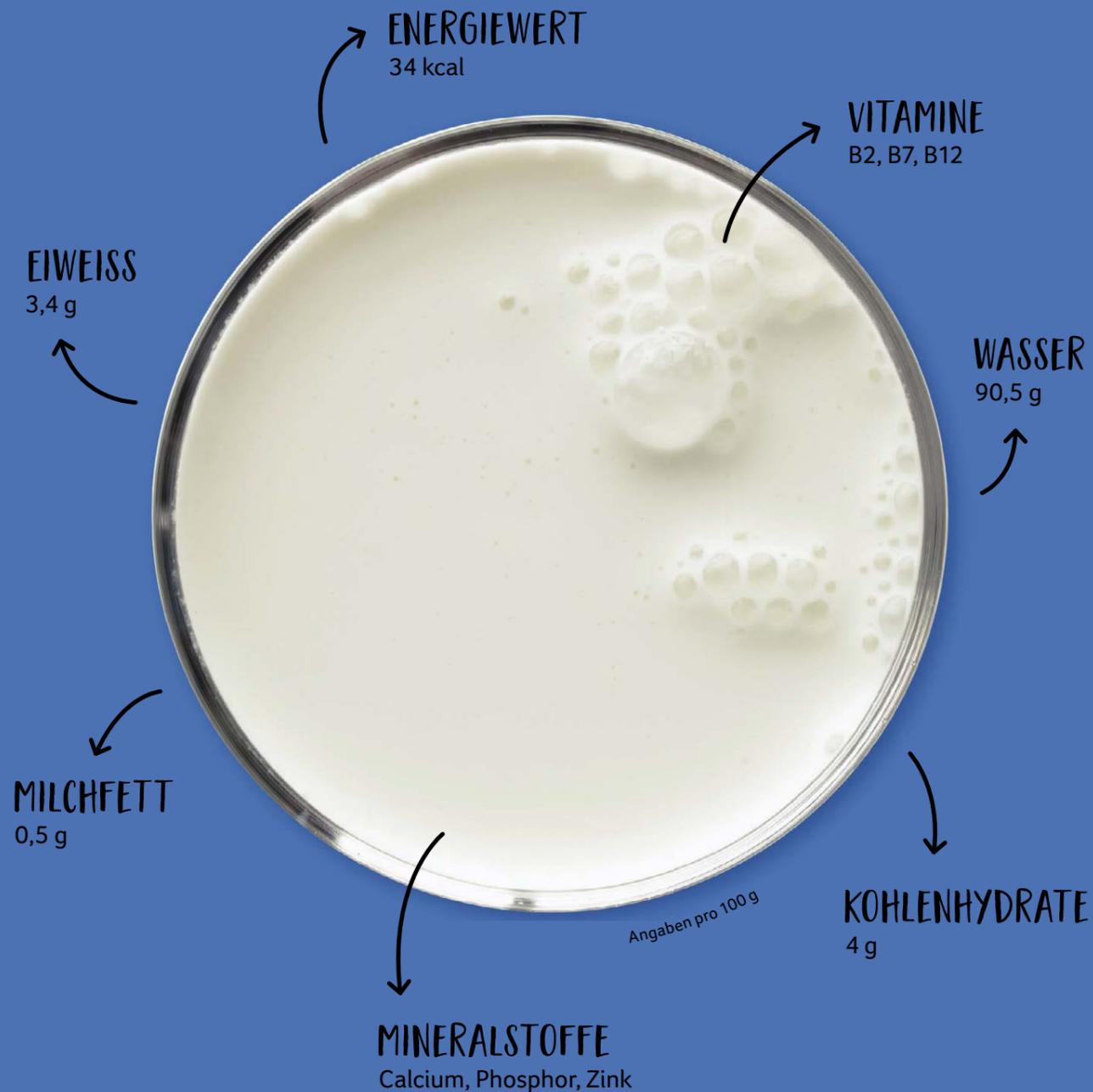
Höre den ganzen Podcast mit Ronia Schifftan über Kinderernährung. Es lohnt sich!



Star der Saison

BUTTERMILCH

Buttermilch ist ein Multitalent! Sie ist nicht nur ein hervorragender Durstlöscher, sondern tut auch den Muskeln und Knochen gut. Der erfrischende Drink schmeckt nicht nur im Glas, sondern auch in vielen warmen und kalten Rezepten von der Suppe bis zum Dessert.

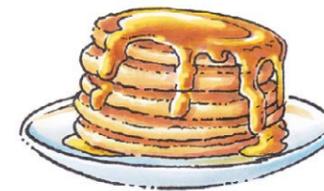


DOPPELT STARK

Über Buttermilch freuen sich die Muskeln gleich doppelt: Sie enthält hochwertiges Molkeneiweiss und Casein. Die beiden Eiweisse ergänzen sich optimal: Molkeneiweiss gelangt schnell in die Muskeln, Casein langsam. Zusammen mit Sport sind sie ein ideales Futter für deine Muckis!

ACHTUNG, HEISS!

Buttermilch lässt sich in vielen Rezepten anstelle von Rahm oder Milch einsetzen. Das Aroma der Speisen wird dann frischer und säuerlicher. Aber Achtung: Buttermilch ist nicht hitzebeständig. Man sollte sie daher immer erst kurz vor dem Servieren zu warmen Speisen geben, sonst flockt sie aus.



BUTTERMILCH-PANCAKES

200 g Mehl, 2 TL Backpulver, ¼ TL Salz, 1½ EL Zucker und ½ Päckchen Vanillezucker mischen. 2 dl Buttermilch und 2 verquirlte Eier dazugeben und alles zu einem glatten Teig verrühren. Bratbutter oder Bratcrème in einer Bratpfanne erhitzen. Mit einem Esslöffel portionenweise so viel Teig in die heisse Pfanne geben, dass kleine Pancakes entstehen. Bei mittlerer Hitze beidseitig goldbraun backen, warm stellen.

GUT FÜR DEN BAUCH

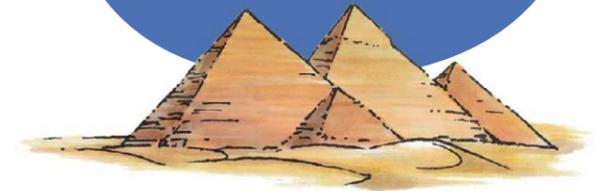
Buttermilch enthält zwar Laktose, kann aber auch für Menschen mit Laktoseintoleranz gut verträglich sein: Denn durch die Fermentation bei der Produktion wird ein Teil der Laktose in Milchsäure umgewandelt. Eine ganz laktosefreie Buttermilch gibt es nicht. Am besten probierst du aus, wie du Buttermilch verträgst.

FRISCHEKICK

Buttermilch enthält Milchsäure. Das leicht säuerliche Aroma der Buttermilch verleiht vielen Speisen einen Frischekick. Schon mal Kartoffelstock mit Buttermilch, etwas Kresse und Radieschen probiert? Auch in Suppen, Salatsaucen oder Pancakes zaubert Buttermilch eine erfrischende Note.

4500

Bereits vor 4500 Jahren erfreuten sich die Menschen an der nahrhaften und erfrischenden Buttermilch. Schon die Sumerer, Ägypter, Inder und Babylonier kannten das Getränk – immerhin sind während dieser Zeit die Pyramiden entstanden ...



6 GRAD

Buttermilch lagert man im Kühlschrank bei rund 6 Grad. Wie andere Milchprodukte ist Buttermilch manchmal über das aufgedruckte Datum hinaus haltbar. Wenn sie gut riecht, schmeckt und aussieht, ist sie noch trinkbar. Ist eine Packung einmal offen, solltest du sie innerhalb von drei Tagen aufbrauchen.

NACHHALTIG

Wird Rahm aufgeschlagen, trennt sich der Fettanteil von der Flüssigkeit: Der feste Teil ist Butter, die Flüssigkeit nennt man Buttermilch. Sie ist ein Nebenprodukt bei der Butterherstellung und damit sehr nachhaltig.



MULTITALENT

Den Durst löschen und gleich noch den Muckis Futter geben? Ein Fall für die Buttermilch! Ihr grosser Anteil an Wasser und Protein und ihr geringer Anteil an Fett machen sie sogar zu einem figurbewussten Durstlöscher. Auch dem Immunsystem tut die saure Buttermilch Gutes: Unser Darm freut sich über die Milchsäurebakterien.

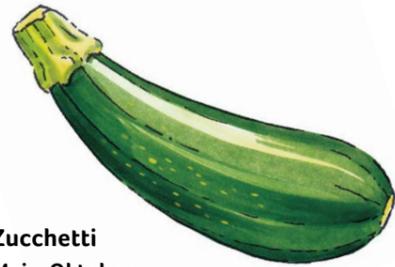
Feine Rezepte mit Buttermilch
Hast du gewusst, dass sich Buttermilch auch zum Backen sehr gut eignet? Ausprobieren!



Frühlingsernte

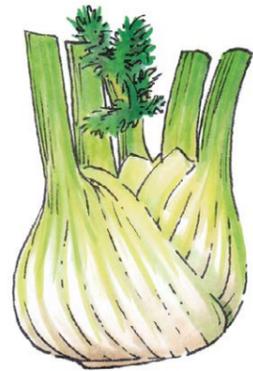
Es grünt und spriesst, auch im Gemüsebeet! Entdecke tolle Tipps und viel Wissenswertes über Früchte und Gemüse, die jetzt Saison haben!

WIR ❤️ SAISONAL & REGIONAL



Zucchini
Mai – Oktober

Zucchini und Minze ergänzen sich perfekt in einem Salat. Grilliert harmonisieren Zucchini mit Rapsöl oder Bratcrème, Zitrone und Thymian.



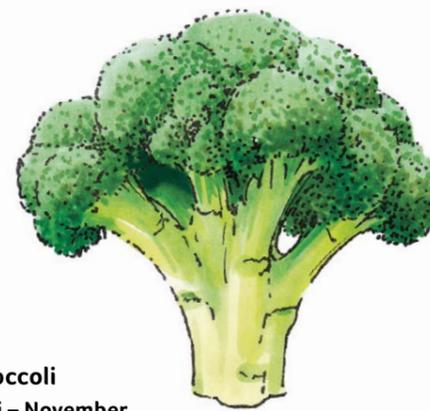
Fenchel
Mai – November

Die harte Knolle ist erstaunlich druckempfindlich: Vorsichtig transportieren und lagern.



Blumenkohl
Mai – November

Der beliebteste Kohl der Schweiz bleibt mit etwas Milch im Kochwasser schön weiss.



Broccoli
Mai – November

Broccoli klingt nach Winter? Ist aber ein Sommergemüse. Saison: Mai bis Anfang November aus Schweizer Boden.



Rhabarber
April – Juni

Rhabarber ist ein herrliches Frühlingsgemüse. Der Geschmack macht Rhabarber zum Star für Desserts, Kuchen und Kompott. Geniessen wir die kurze Saison!



Gurke
April – September

Tipp: Die Schale wegen der enthaltenen Mineralstoffe gut waschen und mitessen.



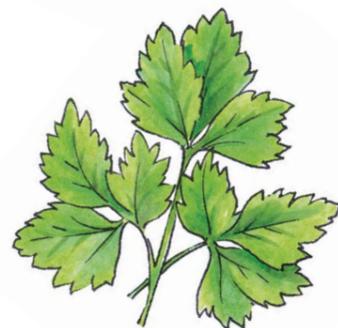
Erdbeeren
Mai – September

Frische-Check: Schachtel anheben. Saftflecken an der Unterseite deuten auf Überreife hin.



Pak Choi
April – November

Geschnitten und im Wok kurz angebraten oder als Ganzes gegrillt: Pak Choi schmeckt am besten, wenn er noch etwas Biss hat.



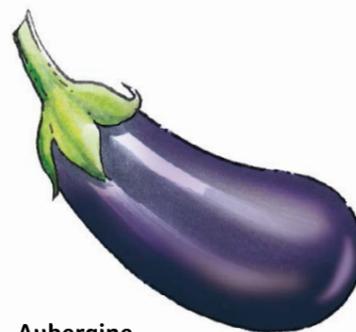
Peterli
Mai – November

Glatte Sorten sind intensiver im Geschmack als krause, welken aber schneller.



Basilikum
April – September

Erst nach dem Kochen, Backen oder Braten dem Gericht zufügen. So behält er Aroma und Farbe.



Aubergine
April – Oktober

Enge Verwandte: Tomaten und Auberginen sind beide Nachtschattengewächse und Beeren.



Tomate
April – November

Separat lagern: Sie verströmt ein Gas, das Obst und Gemüse schneller reifen lässt.

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



REKA-GUTSCHEIN GEWINNEN IM WERT VON CHF 2'000.–

Wir verlosen ein ganzes Jahr lang tolle Preise für dich und deine Familie: monatlich 50 Sofortpreise und einmalig Reka-Familienferien im Wert von CHF 2'000.– am Ort deiner Wahl. Einfach die Frage richtig beantworten und gleich mitmachen.

WETTBEWERBSFRAGE

Wie viele Portionen Milch und Milchprodukte pro Tag sind für Kinder und Erwachsene empfohlen?



Viel zu entdecken

Camping auf dem Bendlihof

Jetzt wird's bunt!
Schnapp dir deine
Farbstifte und gestalte
dein persönliches
Campingbild!

Streichelzoo inklusive

Bei den Geissen ist immer etwas los – vor allem, wenn zweibeinige Gäste im Gehege sind. Wer wohl die besten Gräser für die Tiere findet? Aber aufgepasst, die Geissen sind wählerisch und möchten nur die feinsten Kräutlein!



Spiel und Spass auf dem Hof

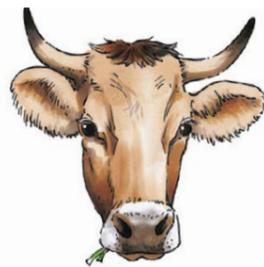
Traktörchen, Ritiseilen oder Kapla spielen: Beim Camping auf dem Bendlihof kann man seine Spiele ruhig zu Hause lassen. Für Abwechslung ist gesorgt!

Frische Landluft, vorwitzige Tiere, ein Hofladen mit vielen gluschtigen Leckerbissen und jede Menge Abenteuer: Das ist Camping auf dem Bauernhof.



Frischekick von nebenan

Wer frisches Gemüse möchte, braucht nicht einmal in den Hofladen zu gehen: Der Garten liegt in unmittelbarer Nähe. Wer hier am Campen ist, kann sich jederzeit holen, was gerade wächst.



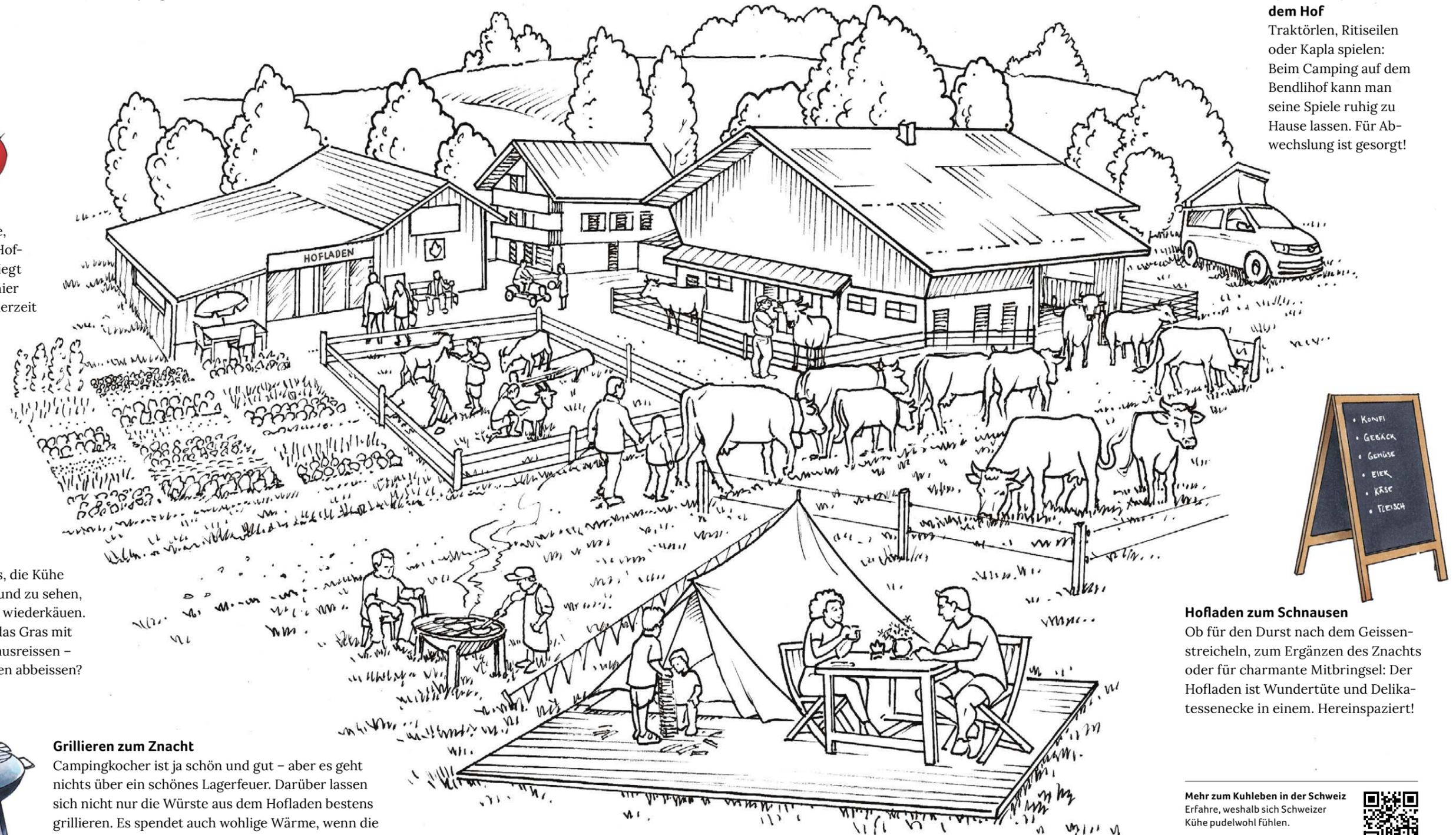
Kuhleben live

Es hat etwas sehr Meditatives, die Kühe beim Weiden zu beobachten und zu sehen, wie sie in aller Ruhe das Gras wiederkäuen. Hast du gewusst, dass Kühe das Gras mit der Zunge umschlingen und ausreissen – und nicht etwa mit den Zähnen abbeissen? Schau einmal genau hin!



Grillieren zum Nacht

Campingkocher ist ja schön und gut – aber es geht nichts über ein schönes Lagerfeuer. Darüber lassen sich nicht nur die Würste aus dem Hofladen bestens grillieren. Es spendet auch wohlige Wärme, wenn die Sonne bereits untergegangen ist.



Hofladen zum Schnausen

Ob für den Durst nach dem Geissenstreicheln, zum Ergänzen des Znachts oder für charmante Mitbringsel: Der Hofladen ist Wundertüte und Delikatessenecke in einem. Hereinspaziert!

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



Kinder in die Küche

Einfache Rezepte für kleine Pizzaioli

Knuspriger Boden, würzige Sauce und ein Belag, den sich jedes Kind selbst zusammenstellen kann: Wir zeigen euch, wie ihr im Handumdrehen eine feine Pizza für die ganze Familie auf den Tisch zaubert. Mehl aus dem Schrank und ran an den Teig!



Pizzateig



BACKBLECH



BACKPAPIER



WAAGE



MASSBECHER



SCHÜSSEL



KÜCHENTUCH

Fertig in 1h 10 Minuten

Aktivzeit 10 Minuten

Saison ganzjährig

Zutaten

400 g Mehl • ½ TL Salz • 15 g Hefe • 2,5 dl Wasser • 2 EL Rapsöl

Zubereitung

- 1 Alle Zutaten bereitstellen.
- 2 Mehl und Salz in einer Schüssel mischen, eine Mulde formen. Hefe in wenig Wasser auflösen, zusammen mit restlichem Wasser und Öl in die Mulde geben. Zu einem geschmeidigen Teig kneten.
- 3 Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 1 Stunde aufs Doppelte aufgehen lassen.

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

Tomatensauce für Pizza



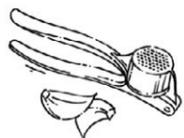
Kinderpizza



SCHNEIDEBRETT



MESSER



KNOBLAUCH-PRESSE



PFANNE



KOCHLÖFFEL



PÜRIERSTAB



Fertig in
20 Minuten



Aktivzeit
20 Minuten



Saison
ganzjährig

Zutaten

1 Zwiebel, fein gehackt • 1 Knoblauchzehe, gepresst • Butter • 2 EL Tomatenpüree • 400 g Pelati • ½ TL Salz • Pfeffer • 1 EL Kräuter, gehackt, z.B. Oregano, Basilikum, Thymian

Zubereitung

- 1 Zwiebel und Knoblauch in Butter andünsten. Tomatenpüree kurz mitdünsten.
- 2 Pelati, Gewürze und Kräuter beifügen. Offen 10–15 Minuten köcheln, bis die Sauce eindickt. Nach Belieben pürieren.



Auf dem Tisch in
27 Minuten



Aktivzeit
15 Minuten



Saison
ganzjährig

Zutaten

1 Pizzateig, ca. 600–800 g • 2 dl Tomatensauce • 150 g Schweizer Mozzarella, in Scheiben • 150 g Schinkenranchen, in Würfeln oder Streifen • 150 g geriebener Gruyère AOP

Zubereiten

- 1 Ofen auf 230 °C Heissluft vorheizen (Ober-/Unterhitze 250 °C).
- 2 Teig vierteln und 4 Rondellen à 20 cm Ø auswallen. Je 2 auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.
- 3 Belag: Je 4–5 EL Tomatensauce auf dem Teig verteilen, dabei rundum einen 1–2 cm breiten Rand frei lassen. Mozzarella darauf verteilen. Mit Schinken belegen und geriebenem Käse bestreuen.
- 4 Pizza auf der untersten Rille des vorgeheizten Ofens 12–15 Minuten backen. Herausnehmen, in Stücke schneiden, servieren.



WALLHOLZ



SCHNEIDEBRETT



MESSER



PIZZAROLLER



Reportage

Tierisch spannend: Camping auf dem Bauernhof

Ferien machen und dabei hautnah den Alltag auf dem Bauernhof erleben? Aber gerne! Wir haben Familie Kuster aus dem Zürcher Oberland bei ihrem Campingabenteuer auf dem Bendlihof im luzernischen Müswangen begleitet – und wurden ganz schön überrascht.

Hautnah dran
Katze Jacky ist von den neuen Hofgästen offensichtlich begeistert. Die dürfen bleiben und bitte weiterstreicheln!

Devin wirft einen begeisterten Blick übers Holzgehege: «Cool, Geissen!», ruft er laut. Der 6-jährige Feriengast aus dem Zürcher Oberland öffnet das kleine Törchen und ist schon bei den neugierigen, etwas streng riechenden Vierbeinern angekommen. Zusammen mit seiner Familie campiert er auf dem Bauernhof der Familie Hess in Müswangen im Luzerner Seetal.

Vom Geissenchef persönlich betreut

«Du kannst alle streicheln», sagt Elias (8). Er ist das zweitjüngste der sieben Bauernkinder auf dem Bendlihof und der Geissenchef. Damit ist er zuständig für das Wohlergehen der drei Ziegen Bella, Stella und Rex – plus aller Campinggäste, die gerne herausfinden möchten, wie sich eine echte Geiss anfühlt. Devin hat die Bürste entdeckt und striegelt die Tiere eins nach dem anderen. Auch Devins kleine Schwester Mevana (4) ist jetzt da und fühlt das raue Fell der Ziegen. Ihre Eltern Timon und Melissa strahlen: «Wir haben gar nicht gewusst, dass unsere Kinder sich das getrauen!»



«Unsere Kinder sollen wissen, wo die Lebensmittel herkommen.»

Mutter Melissa

In diesem Zelt ist es immer schön warm

Familie Kuster hat schon einiges an Campingfahrung, doch auf einem Bauernhof waren sie noch nie. Hier übernachteten sie in einem stattlichen Zelt, das seit Kurzem für Gäste gleich neben Haus und Hof auf einem Holzpodest bereitsteht. Bäuerin Helen Hess hat es gemütlich eingerichtet, mit einem breiten Doppelbett und einem weichen Teppich. Ihre Tochter Leonie (10) hat tatkräftig mitgeholfen und die Matratzen für die Kinder aufgeblasen. Oberhalb des Hofes befinden

den sich zudem zwei Stellplätze für Camper mit wunderbarem Blick in die Innerschweizer Alpen. «An klaren Tagen sieht man hier bis in den Jura», weiss Bendlihof-Bauer Edi Hess.

Ab ins Beet!

Zum Campingerlebnis gehören auch ein Hofladen und ein stattlicher Bauerngarten. «Frischer kann man das Gemüse nicht kaufen», lacht Bäuerin Helen. Bohnen, Kabis, Tomaten, Peperoni und Krautstiel dürfen direkt ab Beet geerntet werden. Das lässt sich Melissa nicht zweimal sagen: Zusammen mit Devin schnappt sie sich eine Schüssel und ein Messer und macht sich auf zur Ernte. Ein Kabis hat es ihr angetan. «Fein geschnitten gibt das einen wunderbaren Salat», schwärmt Melissa. Sie hat zu Hause im Zürcher Oberland einen Schrebergarten und



Heimwärts

Die Kühe trotten abends in den Stall, wo sie gemolken werden.

schätzt das Angebot auf dem Hof sehr: «Unsere Kinder sollen wissen, wo die Lebensmittel herkommen und dass sie nicht einfach so wachsen, sondern viel Pflege brauchen.»

Kühe: Nur zum Melken in den Stall

Derweil ist Devin schon wieder anderweitig beschäftigt: Landwirt Edi hat angekündigt, dass die Kühe von der Weide geholt werden sollen, zum abendlichen Melken. «Da will ich mit!», ruft Devin und heftet sich zusammen mit seinem Vater dem Bauern an die Fersen. Zwischen April und Oktober sind die Tiere fast nonstop draussen – nur zum Melken kommen sie in den Stall. In einer Reihe trotten die Kühe gemächlich heimwärts. Auch Melissa und Mevana sind zum gemütlichen Tross gestossen. Eines nach dem anderen verschwinden die gehörnten Tiere im Stall. Devin er-

Ein Hoch auf die Geiss!

Geissenchef Elias (links) und Feriengast Devin haben Spass mit den schlaun Ziegen.

Aus dem Vollen schöpfen

Hier dürfen die Hofgäste das frische Essen direkt ab Beet geniessen.



Einkauf, marsch!

Einmal umfallen und schon steht man im Hofladen. Viele feine Delikatessen garantiert!



wartet sie schon drinnen und macht grosse Augen: «Was ist denn das?», fragt er Bauer Edi und zeigt auf eine riesige, sich drehende Rundbürste. «Hier können sich die Kühe massieren lassen», erklärt der Landwirt. Devin macht grosse Augen: «Gibt es dann feinere Milch?» Edi lacht: «Gut möglich.» Er produziert seit 12 Jahren antibiotikafrei und in Bio-Qualität. Die meiste Milch geht in den Verkauf, ein kleiner Teil wird verkäst, für den Eigengebrauch und den Hofladen.

Melken leicht gemacht

Die Kühe wissen, was jetzt kommt: Immer fünf zusammen stellen sich in den Melkstand. Bauer Edi reinigt die Zitzen, regt den Milchfluss mit ein paar geübten Bewegungen an und setzt dann mit Zischen die Melkbecher auf, die sich mit einem Vakuum festsaugen. «Darf ich auch mal?»,

fragt Devin. Unter der Anleitung von Edi fasst er die Zitzen der Kuh. Und tatsächlich kommen ein paar Tropfen Milch heraus. «Ich kann melken!», ruft er ganz aufgeregt.

Action mit den Eseln

Kaum aus dem Stall, wartet schon die nächste Attraktion: Die beiden Bauernkinder Elena und Céline haben die Esel von der Weide geholt. Nach zwei Minuten sitzt Devin auf dem Esel, der kaum mit der Wimper zuckt. Stolz blickt Devin zu Papa hinunter: «Hättest du auch nicht gedacht, gell?» Timon schmunzelt. Auch Melissa

ENTDECKE DEIN PERFEKTES BAUERNHOF-CAMPING

Camping auf dem Bauernhof ist überall etwas anders: Sanitäre Anlagen, Verpflegung und Infrastruktur unterscheiden sich von Hof zu Hof. Hier findest du dein passendes Bauernhof-Camping:

myfarm.ch

Die Plattform von Agrotourismus Schweiz fasst verschiedene Übernachtungsangebote auf dem Bauernhof zusammen.

landcamp.ch

Plattform für Wohnmobil-Stellplätze auf Bauernhöfen und Winzerbetrieben in der ganzen Schweiz.

wohnmobilland-schweiz.ch

Mit dem Suchbegriff «Bauernhof» findest du Stellplätze in der ganzen Schweiz.

nomady.ch

Mit dem Filter «Umgebung» lassen sich Campingangebote auf Schweizer Bauernhöfen herausfiltern.



Hautnah dran

Abendstimmung im Zelt, ganz nah am Puls der Natur.

Kuster fühlt sich wohl auf dem Hof, der ein so ziemlich anderes Erlebnis bietet als ein normaler Campingplatz. Ihr Blick wandert zu ihrer Tochter Mevana, die jetzt plötzlich auf dem Esel sitzt: «Ich habe nicht erwartet, dass hier so viel Action ist.» Timon stimmt zu und sagt: «Ich finde es super, dass wir das Hofleben so hautnah mitbekommen.»

Von den sieben Bauernkindern sind immer welche da, die bei den Gästen für Unterhaltung sorgen. Zum Beispiel die jüngste, Simona (4), die den Kindern unbedingt die jungen Kätzchen zeigen will. Bäuerin Helen sagt: «Wir freuen uns, wenn wir unseren Gästen einen Einblick in unser Hofleben geben können.» Als sie im Sommer 2023 mit dem Campingangebot starteten, kamen schon innert Wochen Gäste aus Deutschland und England zu Besuch - und bereits jetzt gibt es einige Stammgäste. «Das ist

für uns das schönste Kompliment», sagt Helen Hess.

«Jetzt freue ich mich aber auf das Schlafen im grossen Zelt.»

Feriengast Devin

Ab ins gemütliche Zelt

Nach all den Tierabenteuern nimmts Familie Kuster nun etwas ruhiger: Das Zelt wird erkundet, Büechli werden hervorgeholt und ein Turm aus Kapla-Hölzli wächst in die Höhe. Langweilig wird es hier niemandem: Die Hess-Kinder verfügen über einen grossen Fundus an Spielsachen, die sie gern teilen. Ausserdem gibt es einen Spielplatz, Trete-Traktoren, Ritiseli ... «Jetzt freue ich mich aber



Warm und weich

Eine Katze, die sich gern knuddeln lässt? Ein Fall für Mevana!

Wellness

An der Rundbürste können sich die Kühe wohlig massieren lassen.



Eingekuschelt

Einmal auf dem weichen Bett ist es nicht mehr weit bis ins Traumland.

auf das Schlafen im grossen Zelt», sagt Devin und gähnt. Der Tag auf dem Bauernhof war aufregend und hat müde gemacht. Während die Sonne langsam untergeht im Luzerner Seetal, macht sich die Familie bettfertig. Im Haus der Familie Hess ist immer noch Licht. Helen knetet Zopfteig, bereitet Birchermüesli im Glas zu und macht das Käse- und Fleischplättli bereit. «Vorbereitung für den Zmorge», zwinkert sie. Keine 12 Stunden später sind Melissa und Timon bereits munter und geniessen zusammen den Zmorge. «Wow, frisch gebacken», schwärmt Melissa, als sie in den Zopf beisst. Das war sicher nicht das letzte Mal Camping auf dem Bauernhof!

Camping auf dem Bendlihof
Du möchtest auch mal auf dem Bendlihof übernachten? Hier findest du alle wichtigen Informationen.



JETZT WIRD GEFEIERT!

Er ist das Highlight an jedem Kindergeburtstag: der Kuchen! Mit diesen Tipps gelingen Geburtstagskuchen, die jedes Kinderherz höherschlagen lassen.

Für einen stressfreien Kindergeburtstag kannst du den Kuchen oder Cake bereits am Vortag backen. Nach dem Backen auskühlen lassen und dann in Frischhaltefolie gewickelt bei Raumtemperatur aufbewahren. So lässt sich der Kuchen auch besser schneiden. Die Grundrezepte lassen sich jeweils als Cake und als runder Kuchen backen. Vorgehen und Backzeit bleiben die gleichen, lediglich die Zutatenmenge verändert sich.



Die Grundrezepte
Mit diesen Basisrezepten kannst du bestimmen, ob dein Kuchen zitronig oder schoggiig wird.

ZITRONENTEIG

Auf dem Tisch in 2h 10 Minuten Aktivzeit 15 Minuten

Cakeform 26 cm oder Springform Ø 24 cm (doppelte Menge Teig) • Backpapier

Zutaten: 150 g Butter, weich • 150 g Zucker • 1 Prise Salz • ½ Zitrone, abgeriebene Schale • 3 EL Zitronensaft • 3 Eier, Raumtemperatur • 150 g Mehl • 1 TL Backpulver

- 1 Ofen auf 160 °C Heissluft vorheizen (180 °C Ober-/Unterhitze).
- 2 Butter, Zucker, Salz, Zitronenschale und -saft cremig rühren. Eier nacheinander begeben, jedes Ei ca. 30 Sekunden darunterrühren. Mehl und Backpulver mischen, darunterrühren. Teig in die vorbereitete Form geben.
- 3 In der unteren Hälfte des vorgeheizten Ofens 55–60 Minuten backen. Mit einer Stricknadel oder einem Holzspiesschen die Backprobe machen: Gegen Ende der Backzeit in die Mitte des Gebäcks bzw. in die dickste Stelle stechen und gleich wieder herausziehen. Klebt kein Teig mehr an der Nadel oder am Spiesschen, ist der Cake fertig gebacken.
- 4 Cake herausnehmen, kurz in der Form stehen lassen, aus der Form nehmen, auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Tipp: Runden Kuchen gestürzt auskühlen lassen.



SCHOKOLADENTEIG

Auf dem Tisch in 2h 10 Minuten Aktivzeit 15 Minuten

Cakeform 26 cm (die Hälfte der Teigmenge) oder Springform Ø 24 cm • Backpapier • Butter für den Rand

Zutaten: 1 dl Rahm • 200 g dunkle Schokolade, in Stücken • 250 g Butter, weich • 200 g Zucker • 1 Prise Salz • 6 Eier, Raumtemperatur • 300 g Mehl • 20 g Kakaopulver • 2 TL Backpulver

- 1 Rahm erhitzen, von der Platte ziehen, Schokolade begeben, schmelzen lassen, glatt rühren.
- 2 Ofen auf 160 °C Heissluft vorheizen (180 °C Ober-/Unterhitze).
- 3 Butter, Zucker und Salz cremig rühren. Eier nacheinander begeben, jedes Ei ca. 30 Sekunden darunterrühren. Mehl mit Kakao- und Backpulver mischen, zusammen mit der Rahm-Schokoladen-Masse darunterrühren. Teig in die vorbereitete Form geben.
- 4 In der unteren Hälfte des vorgeheizten Ofens 55–60 Minuten backen. Mit einem Holzspiesschen die Backprobe machen: Gegen Ende der Backzeit in die Mitte des Gebäcks bzw. in die dickste Stelle stechen und gleich wieder herausziehen. Klebt kein Teig mehr an der Nadel oder am Spiesschen, ist der Kuchen fertig gebacken.
- 5 Kuchen herausnehmen, kurz in der Form stehen lassen. Kuchen auf ein Kuchengitter stürzen, Form entfernen. Gestürzt auskühlen lassen.

Tipp: Keine Sorge, wenn der Teig gerinnt. Oft sind die Auswirkungen auf das Endergebnis minimal und kaum wahrnehmbar.



DINO

★ Dekorieren: 15 Minuten

Grundrezept: Cake 26 cm lang
Verzierung: 200 g Puderzucker • einige Tropfen blaue Lebensmittelfarbe • 1–2 EL Wasser oder Zitronensaft • Zuckerperlen oder Smarties, nach Belieben • 100 g eingefärbtes Marzipan

- 1 Glasur: Puderzucker in eine kleine Schüssel geben. Farbe darunterrühren. Wasser oder Zitronensaft nach und nach dazugeben, bis die Glasur dickflüssig ist. Die Glasur sollte nicht zu flüssig sein, da sie sonst an der Seite zu sehr herunterläuft. Glasur auf dem Cake verteilen. Zuckerperlen/Smarties daraufstreuen.
- 2 Mit einem Messer an beiden Cake-Enden einschneiden, ausgeschnittene Papier-Dino-Zuschnitte einsetzen. Aus Marzipan zwei Rollen formen. Schräg halbieren, als Füsse ansetzen.

SCHMETTERLING

★ Dekorieren: 15 Minuten

Grundrezept: Ø 24 cm Kuchen
Verzierung: 4–5 grosse Smarties-Päckchen à je 130 g • 2 grosse Schokoladenstängeli à je 46 g • 2 Beutel helle Kuchenglasur, nach Anleitung geschmolzen

- 1 Kuchen (Boden oben) quer halbieren, so dass zwei gleich grosse Halbkreise entstehen. An der geraden Kante jeweils mittig ein kleines Dreieck mit je 5 cm langen Kanten herauschneiden.
- 2 Smarties farblich sortieren. ½ Kuchenglasur zuerst auf eine Kuchenhälfte giessen, mit Smarties belegen. Mit der zweiten Hälfte gleich verfahren.
- 3 Kuchenhälften mit der runden Seite aneinanderlegen. In der Mitte Schokoladenstängeli aufeinanderlegen.



LOVELY

★ Dekorieren: 15 Minuten

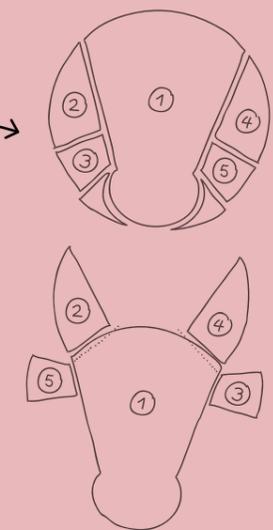
Ausstechförmli fürs Kleeblatt

Grundrezept: Ø 24 cm Kuchen
Verzierung: 1–2 Beutel dunkle Kuchenglasur, nach Anleitung geschmolzen • Schokoladenpulver zum Bestäuben der Hörner • Schokoladenstreusel für die Ohren • weisse Schokoladenstreusel für den Fleck • 1 Beutel weisse Kuchenglasur, nach Anleitung geschmolzen, für das Maul • 3 Tropfen rote Lebensmittelfarbe, für das Maul • 2 Apfel-Gummiringe für die Augen • 3 Schokoladenkugeln, 2 als Pupillen, 1 halbiert als Nasenlöcher • schwarzer Zuckerstift für die Wimpern • grünes Marzipan fürs Kleeblatt

- 1 Kuchen (Boden oben) gemäss Schnitthanleitung schneiden. Nach Belieben zwei kleine Ecken wegschneiden, damit die Hörner übergangslos befestigt werden können. Auf einer transportablen Unterlage zusammensetzen.
- 2 Ohren und Hörner mit dunkler Kuchenglasur bestreichen. Schokoladenpulver auf die Hörner, Schokoladenstreusel auf die Ohren streuen.
- 3 Die Hälfte der weissen Kuchenglasur mit Lebensmittelfarbe einfärben, Maul bestreichen.
- 4 Kopf mit dunkler Kuchenglasur bestreichen. Weisse Schokoladenstreusel als Fleck auf den Kopf streuen. Augen und Nasenlöcher setzen. Mit Zuckerstift Wimpern machen. Kleeblatt seitlich am Maul anbringen.

Tipp: Wenn du keinen Kleeblatt-Ausstecher hast: Marzipan auswallen, 4 Herzen ausstechen, ein Kleeblatt formen.

Anleitung «Kuh Lovely»
 Eine Schnitthanleitung des Lovely-Kuchens findest du hier swissmilk.ch/kuhlovely



PIRATENSCHIFF

☆ Dekorieren: 30 Minuten

2 Holzspiesse

Grundrezept: Cake 26 cm lang

Verzierung: 1–2 Beutel dunkle Kuchenglasur, nach Anleitung geschmolzen • 3 Schokoladenstängeli à ca. 23 g • 14 goldene Zuckerperlen • einige Smarties • einige Schokokugeln, als Kanonenkugeln • 10 Salzstängeli als Ruder

- 1 Piratenschiff schneiden: Wölbung auf Cake-Oberseite waagrecht abschneiden. Vorderseite spitz zuschneiden. Übrige Ecken für Kapitänskajüte beiseite stellen.
- 2 Kapitänskajüte: Auf der hinteren Schiffsoberseite abgeschnittene Ecken gegeneinander aufeinanderlegen, sodass eine Kajüte entsteht.
- 3 Schiff dekorieren: Gesamtes Schiff inkl. Kajüte mit Kuchenglasur bestreichen. Eine Reling (Geländer) aus Schokoladenstängeli auflegen. Zuckerperlen mit etwas übrig gebliebener Glasur auf Schokoladenstängeli kleben. Smarties seitlich an der noch feuchten Glasur ankleben. Schokoladenkugeln auf Schiffsoberseite legen.
- 4 Piratenflagge und Segel (Schablone) auf Holzspiesse aufspiesen, in den Kuchen stecken.
- 5 Salzstängeli als Ruder seitlich einstecken.



Schablone fürs «Piratenschiff»
Die Piratenflaggen zum Ausdrucken gibts auf swissmilk.ch/pirat



BLITZ-GEBURTSTAGSKUCHEN

☆ Dekorieren: 10 Minuten

Grundrezept: Ø 24 cm Kuchen

Verzierung: 1 Beutel dunkle Kuchenglasur • farbige Smarties und Streudekoration, nach Belieben

- 1 Zahl aus Schokolade: Mit Bleistift eine Zahl, Buchstaben, Blumen und Formen auf ein Backpapier schreiben. Backpapier wenden.
- 2 Glasur nach Anleitung schmelzen, Beutel gut durchkneten, damit die Glasur gleichmässig wird. Eine Ecke wegschneiden und die Formen nachzeichnen. Sofort garnieren. Kühlstellen.
- 3 Restliche Glasur auf dem Kuchen verteilen. Smarties, Streudekoration und Glasurformen auf der noch feuchten Glasur ankleben.

Steckbrief

MINI CHUE & ICH

Raphael Hess (17) aus Müswangen macht eine Ausbildung zum Landschaftsgärtner und hilft auf dem elterlichen Hof mit. Am liebsten mag er Kuh Jenny.

Grösse und Gewicht
135 cm, 650 kg

Lieblingsspicknick
Rotklee

Mein besonderes Hobby
Am Hals gekraut werden

So powere ich mich aus
Rumrennen auf der Weide

So kühle ich mich ab
Im Schatten unter einem Apfelbaum

Das mögen meine Freunde an mir
Meinen ruhigen Charakter

Der perfekte Sommerabend
Weiden auf dem Bendlihof

Davon kann ich nicht genug bekommen
Streicheleinheiten

Das mag ich an den Hofgästen am liebsten
Gestreichelt werden

Meine weiteste Reise
Von Schlierbach (LU), wo ich aufgewachsen bin, nach Müswangen

Grösse und Gewicht
165 cm, 54 kg

Lieblingsspicknick
Brot und Käse

Mein besonderes Hobby
Heuen und Gällen

So powere ich mich aus
Zaunpfähle einschlagen für die Kuhweide

So kühle ich mich ab
Mit einem Bad im Hallwilersee

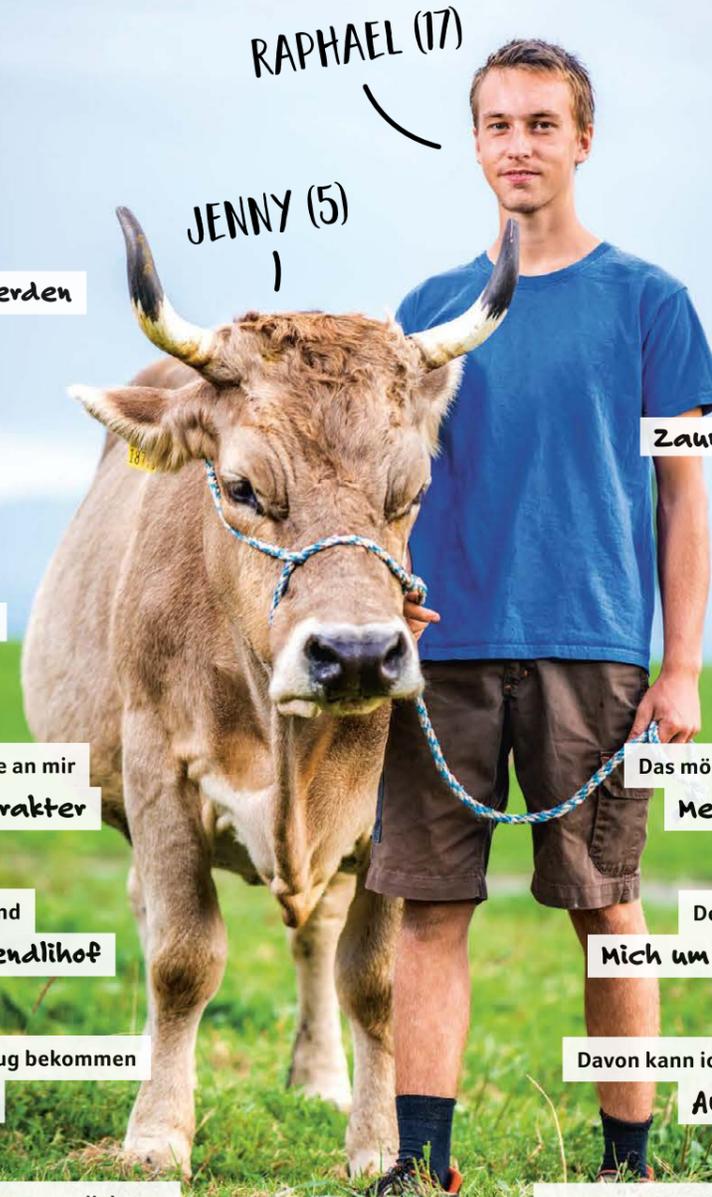
Das mögen meine Freunde an mir
Meine zuverlässige Art

Der perfekte Sommerabend
Mich um die Tiere kümmern

Davon kann ich nicht genug bekommen
Ausblick in die Berge

Das mag ich an den Hofgästen am liebsten
Neue Leute kennenlernen

Meine weiteste Reise
Kanada



Was macht man mit so viel Gras? Milch natürlich!

Knapp ein Drittel der
Schweiz ist Grasland. Das
ist ideal für eine nach-
haltige Milchproduktion.



Schweiz. Natürlich.

Schweizer Milch und
Milchprodukte. Echt stark.
swissmilk.ch/grasland

swissmilk