

swissmilk

FAMILY



Wettbewerb
**REKA-GUTSCHEIN
GEWINNEN**
im Wert von CHF 2'000.-
S.17

Wir backen um die Wette

Wer backt das feinste Guetzli? Du, mit unseren Rezepten!

Gotte-Götti-Geschenke

3 einfache Geschenkideen,
die Kinder machen können.

Arbeitsplatz Bauernhof

Zwei Landwirtinnen, zwei Genera-
tionen: Wir haben sie besucht.

Ein Znacht für alle Fälle

Keine Zeit, Kühlschrank leer: Wir
haben die passenden Rezepte!



EDITORIAL

Ich liebe die Vorweihnachtszeit mit ihren feinen Gerüchen nach Schoggi, Zimt und Vanille und dem zarten Zauber, der in der Luft liegt! Der Advent ist für mich auch eine Zeit der Erinnerungen. Zum Beispiel, wie wir die heissgeliebten Spitzbuben nach Grossmutter's handgeschriebenem Rezept buken. Nach diesem Rezept backen ich und meine Schwestern heute noch – und denken dabei gerne an die schönen Kindheitstage zurück.

Um die Zukunft gehts bei unserer Reportage mit der erfahrenen Landwirtin Yvon und Landwirtin Lea. Die beiden zupackenden Frauen treffen sich auf Yvons Hof und fachsimpeln über Arbeit, Wertschätzung, Work-Life-Balance und die Herausforderungen des Alltags. Eine der sehr praktischen Herausforderungen im Familienalltag ist die Frage, was man kochen soll. Drum haben wir für dich und deine Familie in diesem Heft ein paar einfache und schnelle Alltagsrezepte zusammengestellt.

Viel Spass beim Ausprobieren und eine zauberhafte Weihnachtszeit!

Marie Wagner
Projektleiterin Genuss & Rezepte Swissmilk



4

Die besten Guetzli

In unserer Geschichte backen die Kinder um die Wette. Welches ist dein Lieblingsguetzli?



22

Zwei, die anpacken

Yvon und Lea trennt fast eine Generation. Was sie eint, ist die Leidenschaft für die Landwirtschaft. Eine Begegnung.



14

Schönes Geschenk
Dem Gotti oder Götti eine Freude machen? Wir zeigen, wies geht.

12 Naturejoghurt

Fest oder cremig? Hier erfährst du, wie Joghurt entsteht.

18 Saisonkalender

Saisonal kochen schont die Umwelt und beschert dir viele Vitamine. Mit Tabelle zum Heraustrennen.

20 Kohlsorten

Als Dip, im Wok oder als Chips: Wir zeigen dir, warum Kohl alles andere als Chabis ist.

34 Landfrauen

Einen stressfreien Advent geniessen und tolle Geschenkideen erhalten? Die Landfrauen zeigen, wies geht.

28

Schnelle Leckerbissen

Wir zeigen, wie du mit wenig Zeit etwas Feines auf den Tisch zauberst.



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: Stämpfli AG, Bern

Schweiz. Natürlich.

Newsletter Swissmilk Family abonnieren: www.swissmilk.ch/family



Nico (10) ist sonst eher der Fussballtyp. Aber wenn es ums Guetzlen geht, läuft er auch in der Küche zur Höchstform auf.

Willy (75) erzählt oft von seiner Reise in die USA – heute kann Enkel Nico auf ganz besondere Art von seinen Erinnerungen profitieren.

Sophie (12) hilft öfter in der Küche und freut sich auf das Spezialguetzli von Tante Denise.

Denise (49) wohnt etwas weiter weg und freut sich umso mehr, mit Nichte, Neffe und Vater etwas Adventszeit zu verbringen.

Weihnachtsbäckerei

Wer backt die besten Weihnachtsguetzli?

Nico und Sophie backen um die Wette: Wer holt die besten Guetzli aus dem Ofen? Dabei dürfen die Kinder auf tatkräftige Unterstützung zählen: Tante Denise und Grosspapi Willy unterstützen die Kinder bei ihrem Wettstreit und verraten ihre ganz persönlichen Lieblingsrezepte. Mach auch du mit beim grossen Backen!

Nico und Sophie sind in voller Back-Action! Die Geschwister wollen nicht einfach nur Guetzlen, nein: jedes von ihnen möchte nichts weniger als das beste Guetzli aus dem Ofen holen. Dazu holen sie sich zwei Paar helfende Hände: Nico schnappt sich seinen Grosspapi Willy, während Sophie mit ihrer Tante Denise in die Küche stürmt.

Willy und Denise verraten den beiden Kindern ihre besten Guetzlirezepte und was sie so besonders macht. Von zarten Vanilleguetzli bis zu knusprig-schokoladigen Versuchsungen ist alles dabei, was einem das Wasser im Mund zusammenlaufen lässt. Los gehts, ab in die Backstube!

Grosspapis Klassiker

PERSONALISIERTE SCHOKOLADEN-SPITZBUBEN

 Auf dem Tisch in
1h 40 Minuten  Aktivzeit
1 Stunde

Für 30 Stück

Ausstechformen • Mehl zum Auswallen • Backpapier • 2 ofengrosse Bleche • festes Papier • Farbstifte

Teig: 250 g Butter, weich • 120 g Puderzucker, gesiebt • 1 Päckchen Vanillezucker • 2 EL Kakao-/Schokoladenpulver • 1 Prise Salz • 1 Eiweiss • 350 g Mehl

Füllung: Schokoladenaufstrich oder Johannisbeergelee

Dekoration: Kakao-/Schokoladenpulver, zum Bestäuben

- 1 Butter cremig rühren. Puderzucker, Vanillezucker, Kakao-/Schokoladenpulver und Salz dazurühren. Eiweiss zugeben, 1 Minute rühren. Mehl dazugeben, kurz verrühren, zu einem Teig zusammenfügen, nicht kneten. Flach drücken, in Folie eingepackt ca. 30 Minuten kühl stellen.
- 2 Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen (Ober-/Unterhitze 200 °C).
- 3 Teig portionenweise auf wenig Mehl 5 mm dick auswallen. Verschiedene Formen ausstechen (gleich viele Spitzbuben-Böden wie -Deckel ausstechen). Auf die vorbereiteten Bleche legen. In der Mitte des vorgeheizten Ofens 10 Minuten backen. Auskühlen lassen.
- 4 Deckel mit Kakao-/Schokoladenpulver bestäuben. Auf die Böden Schokoladenaufstrich oder Gelee streichen, Deckel aufsetzen.
- 5 Namenskärtli ausschneiden, beschriften. Je zwischen die beiden Guetzli schieben.

Haltbarkeit: 2–3 Wochen



CRUMBLE COOKIES

 Auf dem Tisch in
1h 20 Minuten  Aktivzeit
40 Minuten

Für 30 Stück

Mehl zum Auswallen • Ausstechformen • evtl. Spritzsack • Backpapier • 2 ofengrosse Bleche

Teig: 125 g Butter, weich • 120 g Zucker • 1 Päckchen Vanillezucker • 1 Prise Salz • ½ Zitrone, abgeriebene Schale • 1 Ei, Raumtemperatur • 250 g Mehl

Füllung: 125 g Gelee, z. B. Johannisbeeren oder Erdbeeren

- 1 Butter cremig rühren. Zucker, Vanillezucker, Salz und Zitronenschale dazurühren. Ei zugeben, rühren, bis die Masse hell ist. Mehl dazusieben, kurz verrühren, zu einem Teig zusammenfügen, nicht kneten. Flach drücken, eingepackt in Folie ca. 30 Minuten kühl stellen.
 - 2 Teig portionenweise auf wenig Mehl 6–8 mm dick auswallen. Aus dem Teig verschiedene Formen ausstechen. Teigreste nochmals zusammenfügen und ein zweites Mal ausstechen. Teigreste diesmal beiseitelegen (als Streusel). Cookies auf die vorbereiteten Bleche legen.
 - 3 Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen (200 °C Ober-/Unterhitze).
 - 4 Mit Spritzsack oder Teelöffel etwas Gelee in die Mitte jedes Cookies geben. Beiseitegelegte Streusel, evtl. mit 2–3 EL Zucker vermengt, darauf verteilen.
 - 5 In der Mitte des vorgeheizten Ofens 10–12 Minuten backen.
- Haltbarkeit:** 2 Wochen



«Die Guetzli biete einfach aues:
Mürbe Teig, süessi Gompfi und
chnuschprigi Streusel.»

Denise (49)

Tante Denises Geheimwaffe



Nicos Schoggitraum



«E ha hönne gärn Schoggi.
Am liebschte ged wissi o bruni
Stückli, wo so schön schmeuze,
weme ids Guetzli inebisst.»

Nico (10)

DOUBLE CHOCOLATE COOKIES

 Auf dem Tisch in
30 Minuten  Aktivzeit
20 Minuten

Für 8 Stück

Backpapier • ofengrosses Blech

55 g Butter, weich • 90 g Zucker • ½ TL
Vanillezucker • 1 Prise Salz • 1 Ei, Raumtem-
peratur • 80 g Mehl • 1 TL Kakao-/Schoko-
ladenpulver • 1 Msp. Backpulver • 80 g Scho-
koladenwürfeli • 50 g Schokoladen-Chunks
oder weisse Schokolade, grob gehackt

1 Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorhei-
zen (Umluft 160 °C).

2 Butter cremig rühren. Zucker, Vanillezu-
cker, Salz und Ei begeben, rühren, bis die
Masse hell ist. Mehl, Kakao-/Schokoladen-
pulver und Backpulver mischen, unter die
Masse mischen. Dunkle und weisse Schoko-
lade daruntersmischen. 8 Teigkugeln formen,
mit genügend Abstand auf das vorbereitete
Blech legen.

3 In der Mitte des vorgeheizten Ofens
10–15 Minuten backen.

Haltbarkeit: 2 Wochen



Sophies Schneeguetzli

VANILLEGUETZLI

 Auf dem Tisch in
1h 40 Minuten  Aktivzeit
25 Minuten

Für 60 Stück

Mehl zum Formen • Backpapier • 2 ofengrosse Bleche

170 g Butter, weich • 200 g Zucker • 1 Päckchen Vanillezucker • ¼ TL Salz • 2 Eier • 350 g Mehl •
1½ TL Backpulver • Puderzucker, zum Bestäuben

1 Butter cremig rühren. Zucker, Vanillezucker und Salz beimischen. Eier nach und nach dazu-
rühren, bis die Masse hell ist. Mehl mit Backpulver mischen, zum Teig sieben, kurz rühren. Zu
einem Teig zusammenfügen, nicht kneten. Eingepackt in Folie ca. 1 Stunde kühl stellen.

2 Drei Rollen formen, jede ca. 2 cm dick. Mit Messer oder Teigkarte in ca. 3 cm breite Stücke
schneiden, auf die vorbereiteten Bleche legen.

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

4 In der Mitte des vorgeheizten Ofens 12–15 Minuten backen.

5 Nach Belieben noch lauwarm in Puderzucker wälzen oder mit Puderzucker bestäuben.

Haltbarkeit: 2 Wochen



Grosspapis Bubentraum

MARSHMALLOW CHOCOLATE COOKIES

 Auf dem Tisch in
45 Minuten  Aktivzeit
30 Minuten

Für 20 Stück

2 ofengrosse Bleche • Backpapier

220 g Butter, weich • 300 g Zucker • 2 Eier, Raumtemperatur •
2 TL Vanillepulver/-paste • 260 g Mehl • 85 g Kakaopulver •
½ TL Backpulver • ¼ TL Salz • 160 g Schokoladenwürfel •
10 Stück Marshmallows, halbiert

Garnitur: 1 Päckchen Mini-Marshmallows à 18 g

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

2 Butter und Zucker zusammen cremig rühren, Eier und Vanille dazurühren, bis die Masse hell ist. Mehl, Kakao-, Backpulver und Salz mischen, kurz dazurühren, Schokoladenwürfel begeben, zu einem Teig zusammenfügen, nicht kneten.

3 Von der Hälfte des Teiges 20 Häufchen auf die vorbereiteten Bleche verteilen, je ein halbes Marshmallow darauflegen, die andere Hälfte des Teiges obendrauf setzen, andrücken. Zu einer Kugel formen, etwas flach drücken. Mini-Marshmallows darauf verteilen.

4 In der Mitte des vorgeheizten Ofens 13–15 Minuten backen.

Haltbarkeit: 2 Wochen



«Sit mire Amerika-Reis
as junge Bursch gids jedi
Wienachte Cookies.»

Willy (75)



«Met eim Teig chamer drü
verschednegi Guetzli
mache – e geniale Trick
vo mire Tante Denise.»

Sophie (12)



Sophies süsse
Sablés-Variationen

SABLÉS-VARIATIONEN

 Auf dem Tisch in
1 Stunde  Aktivzeit
20 Minuten

Für 45 Stück

Backpapier • 2 ofengrosse Bleche

Teig: 190 g Butter, weich • 110 g Zucker • 1 Prise Salz •
265 g Mehl

Aroma Schokolade: 1½ EL Kakao-/Schokoladenpulver
• 60 g Schokoladenwürfel

Aroma Caramel: 75 g Backcaramelwürfel • grobes
Salz, nach Belieben

Aroma Himbeer/ weisse Schokolade: 1½ EL gefrier-
getrocknete Himbeeren* • 50 g weisse Schokolade, ge-
hackt

1 Butter cremig rühren. Zucker und Salz zugeben, rühren, bis die Masse hell ist. Mehl dazusieben, kurz verrühren, zu einem Teig zusammenfügen, nicht kneten.

2 Teig dritteln. Je ein Teil mit einem Aroma mischen. Rollen von ca. 3 cm Ø formen. In Folie eingepackt mindestens 30 Minuten kühl stellen.

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

4 Rollen mit einem scharfen Messer in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, auf die vorbereiteten Bleche geben.

5 In der Mitte des vorgeheizten Ofens 10–15 Minuten backen.

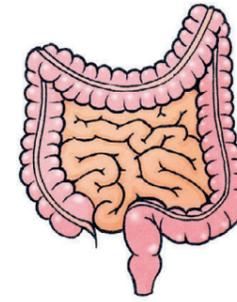
Haltbarkeit: 2 Wochen

*Gefriergetrocknete Himbeeren findest du in der Backabteilung im Detailhandel oder auch bei den Baby/Kinder-Snacks.

Star der Saison

NATUREJOGHURT

Naturejoghurt steht vermutlich in jedem Schweizer Kühlschrank. Aber hast du gewusst, dass es in Brot und Kuchen eine ganz spezielle Wirkung hat? Und dass sich Joghurt ganz einfach auch zu Hause herstellen lässt?



GESUNDER ZMORGE

Joghurt ist dank seiner Milchsäurebakterien leicht verdaulich. Die Bakterien unterstützen die Darmflora und helfen dem Körper, Krankheitserreger abzuwehren. Probiotische Joghurts enthalten besonders viele Bakterien, da sie zusätzlich mit Bakterienkulturen angereichert werden.

HALTBARKEIT UND LAGERUNG

Weil Joghurt fermentiert ist, kann man es länger aufbewahren als pasteurisierte Milch. Naturejoghurt kann man oft auch dann noch essen, wenn das Mindesthaltbarkeitsdatum abgelaufen ist. Wenn das Joghurt gut aussieht und riecht und normal schmeckt, kann man es essen.

SO EINFACH!

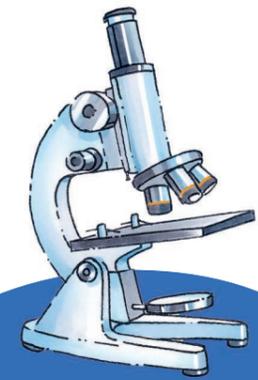
Joghurt entsteht, indem man die Milch erwärmt und ihr Milchsäurebakterien oder etwas Joghurt zugibt und alles mehrere Stunden bei einer Temperatur von 40 Grad warmhält. So wandelt sich der Milchzucker in Säure um. Mit unserem Rezept kannst du das zu Hause probieren.

2600

Die Vorläufer des Joghurts sind 2600 Jahre alt: Bereits die damaligen Bewohner der Balkanhalbinsel liessen Schafsmilch vergären. So blieb die Milch länger haltbar.

SÜSS UND SALZIG

Joghurt lässt sich für Desserts wie Frozen Joghurt, Crèmes oder Tiramisù verwenden. Aber auch salzig ist es ein Genuss: Etwa im Gurkendip Tzatziki oder in einer rassigen Sauce zum Burger!



1905

Bis vor etwas mehr als 100 Jahren liess man die Milch einfach stehen – und es wurde eine Art Joghurt daraus. Erst 1905 entdeckte der bulgarische Arzt Stamen Grigorow das Milchsäurebakterium «Lactobacillus bulgaricus», das noch heute im Einsatz ist.

TÜRKISCH

Das Wort «Joghurt» stammt aus dem Türkischen und bedeutet «vergorene Milch».

CREMIG ODER STICHFEST?

Bei stichfestem Joghurt wird die Milch direkt in der Verkaufsverpackung mit den Milchsäurebakterien erwärmt und danach heruntergekühlt. Cremige Joghurts werden nach dem Herunterkühlen zuerst umgerührt und erst danach abgefüllt.

JOGHURT MACHT GEBÄCK FLUFFIG

Kuchen werden mit Joghurt besonders fluffig: Das ist der Säure zu verdanken, die durch die Milchsäurebakterien entsteht. Sie aktiviert das Backpulver.

Feine Rezepte mit Joghurt

Hast du gewusst, dass man mit Joghurt auch Fladenbrot oder eine feine Fondue-Chinoise-Sauce herstellen kann? Entdecke unsere Rezepte!



Kinder in die Küche

Überraschungen für Gotti und Götti

Schenken macht Freude – besonders wenn man das Werk mit den eigenen Händen geschaffen hat. Wir zeigen dir drei tolle Geschenke, die Kinder fast allein herstellen können und jedes Gotti- und Götti-Herz höherschlagen lassen. Vorhang auf für unsere drei Highlights aus der Küche!



Bruchschoggi



Fertig in 50 Minuten



Aktivzeit 10 Minuten



Saison ganzjährig



BACKBLECH



BACKPAPIER



ZAHNSTOCHER



SCHNEIDEBRETT



MESSER

Zutaten

2 Tafeln Schweizer Milkschokolade à 100 g* • 2 Tafeln weisse Schweizer Schokolade à 100 g**

Topping: ca. 100 g kleine Salzbrezeln, halbiert • rote Schokolinsen oder Zuckerperlen • Zuckeraugen • nach Belieben weiteres Streudekor, z. B. Zuckerstreusel, Perlen

Zubereitung

- 1 Ofen auf 60 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Von jeder Schokoladensorte 1–2 Reihen abbrechen. Restliche Schokoladetafeln nebeneinander auf das vorbereitete Blech legen. Je ein Schoggi-Häuschen der anderen Sorte verteilt als Köpfe auf die Tafel legen.
- 2 In der Mitte des vorgeheizten Ofens ca. 10 Minuten schmelzen lassen (Test mit Zahnstocher).
- 3 Herausnehmen, sofort mit einem Zahnstocher die Schoggi-Häuschen zu Köpfen formen.
- 4 Rentiere: Augen auflegen, rote Nase setzen. Mit halbierten Salzbrezeln Geweih auflegen. Nach Belieben mit weiteren Toppings bestreuen. Mindestens 30 Minuten kühl stellen.
- 5 Schokolade in beliebige Stücke brechen und verpacken.

Haltbarkeit: 2–3 Wochen

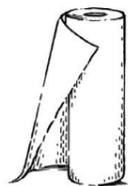
*Lindt Milch extra, Cailler Alpenmilch, Prix Garantie Milch

**Lindt Blanc, Frey Giandor Blanc, Qualité&Prix Weiss, Frey Blanca oder Nestlé Galak

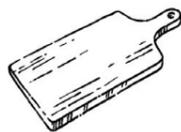
Frischkäse im Glas



EINMACHGLÄSER
1,5–2dl



HAUSHALT-PAPIER



SCHNEIDEBRETT



MESSER

Fertig in 15 Minuten Aktivzeit 15 Minuten Saison ganzjährig

Zutaten

150 g Schweizer Mozzarelline • 200 g Käse (Feta-Art), in Würfeln 1,5 × 1,5 cm • 4 Zweige Rosmarin und/oder Thymian • 2 TL bunte Pfefferkörner • 2 Knoblauchzehen, halbiert • einige kleine Chilischoten, nach Belieben • 3–4 dl Rapsöl

Zubereitung

- 1 Käse mit Haushaltspapier trocknen. Zusammen mit Kräutern, Pfeffer und Knoblauchzehen in die Gläser schichten. Nach Belieben Chilischoten beigeben.
- 2 Öl darübergossen, sodass alles bedeckt ist. Gläser gut verschliessen, im Kühlschrank aufbewahren. Vor dem Servieren mindestens 24 Stunden ziehen lassen.

Haltbarkeit: 1–2 Wochen

Pancake-Mischung



GLASFLASCHE
1 Liter, grosse Öffnung



REZEPTANLEITUNG & SCHNÜRCHEN



WAAGE

Auf dem Tisch in 5 Minuten Aktivzeit 5 Minuten Saison ganzjährig

Mischung im Glas

250 g Mehl • ¼ TL Salz • 2 TL Backpulver • 2–3 EL Rohrzucker • 1 Päckchen Vanillezucker • 1 TL Zimt, nach Belieben

- 1 Mehl, Salz, Backpulver, Zucker, Vanillezucker und Zimt in die Flasche füllen, verschliessen und zum Verschenken anschreiben (inkl. der Anleitung unten zur Zubereitung der Pancakes).

Pancakes zubereiten

1,5 dl Milch • 1 dl Vollrahm • 2 Eier, verquirlt

- 1 Flasche mit dem Pancake-Mix schräg halten, sodass die Pancake-Mischung auf einer Flaschenseite zu liegen kommt. Milch, Rahm und Eier gut verrühren, zur Mischung gieszen. Flasche gut verschliessen, kräftig schütteln, sodass ein dickflüssiger Teig entsteht. Teig 15 Minuten ruhen lassen.
- 2 Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen. Flasche noch einmal gut schütteln, portionenweise etwas Teig hineingieszen, Pancakes backen. Herausnehmen und warm servieren.

Haltbarkeit Trockenmischung: 8–10 Monate

SAISONKALENDER

Saisonales Kochen leicht gemacht: Der Swissmilk-Saisonkalender zeigt dir auf einen Blick, wann welches Schweizer Produkt Saison hat.

Rausnehmen, aufhängen und immer saisonal und regional kochen!



Früchte

	JAN	FEB	MAR	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Aprikosen												
Birnen												
Kirschen												
Mirabellen												
Nektarinen												
Pfirsiche												
Pflaumen												
Quitten												
Reineclauden												
Trauben												
Zwetschgen												

Äpfel

	JAN	FEB	MAR	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Berner Rosen												
Boskoop												
Braeburn												
Cox Orange												
Diwa® (Milwa)												
Elstar												
Gala												
Glockenapfel												
Golden Delicious												
Gravensteiner												
Idared												
Jazz®												
Jonagold												
Kanzi												
Klarapfel												
Maigold												
Mairac®												
Pink Lady®												
RubINETTE												
Sauergrauech												
Summerred												
Topaz												

Kräuter & Blüten

	JAN	FEB	MAR	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Bärlauch												
Basilikum												
Bohnenkraut												
Borretsch												
Brennnessel												
Brunnenkresse												
Dillkraut												
Eisenkraut (Verveine)												
Estragon												
Gänseblümchen												
Gartenkresse												
Holunderblüten												
Kapuzinerblüten												
Kerbel												
Löwenzahnblüten												
Liebstöckel												
Majoran												
Minze												
Oregano												
Pelargonien												
Peterli												
Ringelblumen												
Rosenblüten												
Rosmarin												
Salbei												
Sauerampfer												
Schnittlauch												
Thymian												
Veilchen												
Waldmeister												
Ysop												
Zitronenmelisse												



Gemüse

	JAN	FEB	MAR	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Auberginen												
Blumenkohl												
Bohnen												
Broccoli												
Bundrübli												
Bundzwiebeln												
Cima di Rapa												
Erbsen												
Federkohl (Kale)												
Fenchel												
Frühkartoffeln												
Gurken												
Herbstrüben												
Kalettes®												
Kardy												
Kartoffeln												
Kefen												
Knollensellerie												
Kohlrabi												
Krautstiel												
Kürbis												
Lauch												
Mairüben												
Pastinaken												
Patisson												
Peperoni												
Pfäzerrübli												
Radieschen												
Randen												
Rettich												
Rhabarber												
Romanesco												
Rondini												
Rosenkohl												
Rotkraut												
Rübli												
Schnittmangold												
Schwarzwurzeln												
Spargeln												
Spinat												
Spitzkohl												
Stangensellerie												
Steckrüben												
Süßkartoffeln												
Tomaten												
Topinambur												
Weisskabis												
Wurz												
Zucchetti												
Zuckermais												
Zwiebeln												



Beeren

	JAN	FEB	MAR	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Brombeeren												
Erdbeeren												
Heidelbeeren												
Himbeeren												
Holunderbeeren												
Johannisbeeren												
Preiselbeeren												
Schwarze Johannisbeere												
Stachelbeeren												



Salate

	JAN	FEB	MAR	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Bataviasalat												
Catalogna												
Chicorée												
Chinakohl												
Cicorino rosso												
Cicorino verde												
Eichblattsalat												
Eisbergsalat												
Endivie												
Kopfsalat												
Lattich												
Lollosalat												
Nüsslisalat												
Portulak												
Rucola												
Schnittsalat												
Zuckerhut												

Pilze

	JAN	FEB	MAR	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Austernpilze												
Champignons												
Eierschwamm												
Herbsttrompeten												
Kräuterseitlinge												
Morcheln												
Shiitake												
Steinpilze												
Trüffel schwarz												
Trüffel weiss												



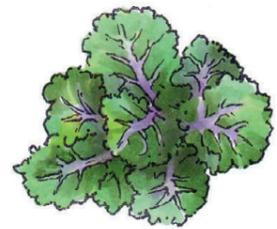
Saisonale Rezepte
Über 9'000 regionale Rezeptideen
findest du unter swissmilk.ch/rezepte





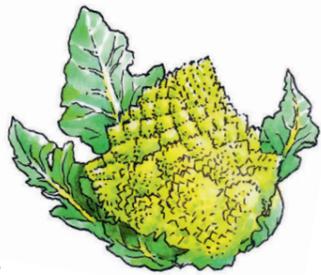
Chabis zu jeder Jahreszeit

Kohl ist ein vielseitiges Gemüse, das uns das ganze Jahr über begleitet. Im Sommer gibt es Cima di Rapa, im Winter Rosenkohl – und einige Kohlsorten haben das ganze Jahr über Saison. Unser Tipp: Einfach ausprobieren!



Kallettes
November – März

Kallettes sind eine Kreuzung von Feder- und Rosenkohl. Probiere sie aus in einer winterlichen Buddha-Bowl oder mit Gnocchi!



Romanesco
Mai – November

Der nussige Romanesco macht sich hervorragend zusammen mit Spaghetti oder in einer wärmenden Suppe mit einem Tupf Schlagrahm.



Cima di Rapa
April – Oktober

Cima di Rapa ist ein Sommerkohl. Er wird in Italien zuerst blanchiert, dann scharf angebraten und mit Orecchiette, Knoblauch, Halbrahm und Käse gegessen. Feriengefühle garantiert!



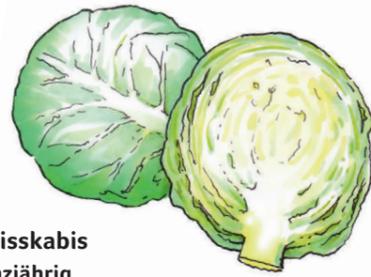
Sommerkohl

Gewusst? Broccoli und Blumenkohl sind Sommergemüse: Sie haben von Mai bis November Saison.



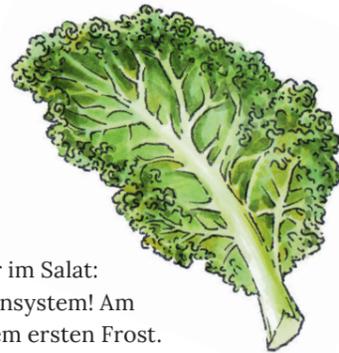
Pak Choi
April – November

Pak Choi kennt man aus asiatischen Wok-Gerichten. Er ist ein typischer Sommer- und Herbstkohl, mit Saison bis November – ausprobieren, solange es noch hat!



Weisskabis
ganzjährig

Für Krautwickel, als Coleslaw oder im Pulled Pork Burger – Weisskabis ist wandelbar. Meist trifft man ihn in Form von Sauerkraut an.



Federkohl
Oktober – März

Im Smoothie, als Chips oder im Salat: Federkohl stärkt dein Immunsystem! Am besten schmeckt er nach dem ersten Frost.



Rotkraut
ganzjährig

Was wäre der Winter ohne Rotkraut? Gekocht mit Äpfeln, serviert mit Marroni oder im Backofen gegart. Alles geht.



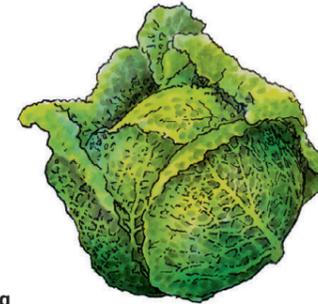
Rosenkohl
September – Januar

Gebraten, geröstet oder gedünstet – Rosenkohl ist zart und delikat. Tipp: Den Stiel kreuzweise einschneiden, damit die Röseli gleichmässig gar werden.



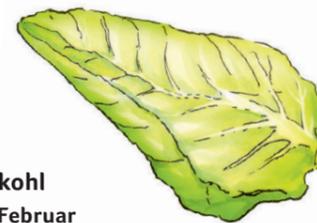
Chinakohl
Mai – März

Chinakohl passt super in ein köstliches Mah-Meh. Aber auch im Ofen geröstet mit Mandeln und Zitrone ist er eine Wucht.



Wirz
ganzjährig

Wirz enthält viel Vitamin C und stärkt das Immunsystem. Besonders bekömmlich ist er, wenn du dem Kochwasser einen Teelöffel Natron beigibst.



Spitzkohl
Juni – Februar

Fein geschnitten als Salat mit Nüssen, Peterli und Crème fraîche ist Spitzkohl ein Geheimtipp.



Bodenkohlrabi
Juli – April

Roh sind Bodenkohlrabi perfekt als knackiges Dip-Gemüse. Gekocht schmecken sie leicht süsslich – Kohlrabi-Püree ist besonders bei Kindern beliebt!

Was hat Saison?
Feine Rezepte mit Schweizer Wintergemüse für deinen Alltag.



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?



Arbeitsplatz Bauernhof: Ist das euer Traumberuf?

Lea Niederberger (19) und Yvon Ritter (40) stehen an zwei unterschiedlichen Punkten im Leben: Lea hat eben ihre Lehre als Landwirtin abgeschlossen, Yvon einen eigenen Hof übernommen. Lea besucht Yvon auf ihrem Betrieb in Diegten BL und holt sich dabei wertvolle Tipps. Eins ist klar: Die beiden haben das Heu auf der gleichen Bühne.

Lea (19) aus Alpnach, OW Landwirtin EFZ

«Ich bin auf einem Kleinbauernhof aufgewachsen und wusste schon immer: Irgendwann möchte ich selbst gern Landwirtin werden, und zwar Vollzeit, auf einem Hof mit vielen Kühen. Noch habe ich keinen eigenen Hof, aber mein Vater hat mir das tollste Geschenk gemacht, das ich mir vorstellen kann: ein Rind namens Havanna.»

Yvon (40) aus Diegten, BL Betriebsleiterin

«Ich bin jetzt seit 16 Jahren Landwirtin und für mich ist es spannend wie am ersten Tag. Ich mag die Herausforderung, dass jedes Jahr anders ist auf dem Hof und ich mit dem zu-rechtkommen muss, was ich habe. Nebst der Arbeit im Stall und auf der Weide spiele ich Theater, mache Geräteturnen oder bin mit dem Velo unterwegs.»



Landdienst, Lehre, Berufsmatura: Lea Niederberger aus Alpnach OW hat alles geschafft und ist nun ausgebildete Landwirtin. Als Nächstes gehts ab nach Kanada, auf eine Milchfarm: Kühe sind ihre grosse Leidenschaft. Und danach? Für Lea ist klar: «Mein absoluter Traum ist es, in der Schweiz einen Milchbetrieb zu übernehmen.»

«Mein absoluter Traum ist es, einen Milchbetrieb zu übernehmen.»

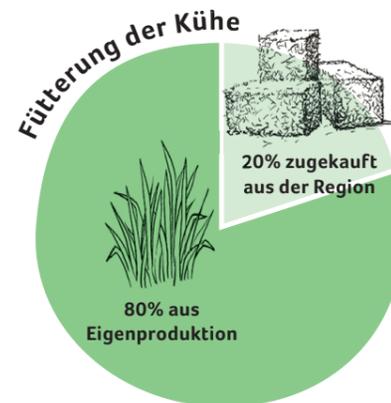
Lea

In Diegten erhofft sich Lea Tipps zu erhalten für ihre weitere Karriere – und das Leben als Landwirtin. Hier lebt und arbeitet Yvon Ritter, 40. Sie hat einen Stall voller Tiere und hoffentlich einige praktische Ratschläge für die Junglandwirtin.

Zwei Frauen voller Tatendrang

Lea steht bereits auf dem Hofplatz, als Yvon in Arbeitsmontur um die Ecke biegt: «Sorry, ich musste zuerst noch die Kühe füttern.» Sie reicht Lea die Hand. «Komm, ich zeige dir erst mal den Hof.» Lea lässt sich nicht zweimal bitten. Sie hat bereits ihre Stallhosen an.

Der Eimatt-Hof ist einer der grössten in der Gegend. Er zählt 60 Milchkühe, 35 Aufzuchttrinder und jährlich



Gwundrige Kühe
Yvon und Lea schätzen den Kontakt mit den Tieren.



Hilfe vom Roboter
Der Melkroboter misst die Inhaltsstoffe in der Milch jeder Kuh.



Ab in den Stall

In Yvon Ritters Laufstall gibt es 60 Milchkühe.

rund 40 Kälber. Yvon führt Lea in den geräumigen Laufstall, wo sich die Kühe frei bewegen können. Sie wählen selbst, wann sie sich melken lassen, an der Rundbürste eine Massage gönnen oder den Schlafplatz aufsuchen. Und wann sie fressen. Auf dem Speiseplan der Kühe stehen viel frisches Gras, Erbsen, Getreide und Mais. Alles vom eigenen Hof. Einen Teil der Siloballen kauft Yvon im Nachbardorf.

Lea packt eine Gabel und hilft Yvon beim Füttern. «Clever, du musst nicht von Hand ausmisten!» Sie zeigt auf den Balken am Boden. Mit ihm lässt sich der Mist automatisch in die Gru-

be schaben. Yvon nickt. «Der spart mir viele Stunden Arbeit.» Zeit, die sie brauchen kann. Denn auf dem Eimatt-Hof gibt es nur zwei Mitarbeitende: sie selbst und ihren Partner. Und der arbeitet noch 50 Prozent auswärts.

«Ich bin mir harte Arbeit gewohnt.»

Yvon

Vom Melkroboter direkt aufs Handy
Auch das Melken läuft bei Yvon automatisch, per Melkroboter. Vom Tech-

nikraum aus werden die Melkdaten der Kühe live auf Yvons Handy übertragen. Lea schaut auf den Monitor: «Da sieht man die Milchmenge pro Kuh.» Die Milch wird jeden zweiten Tag von einem Transporter abgeholt und von einer Milchgenossenschaft verarbeitet. «Unser Hof war einer der ersten mit einem Roboter», erzählt Yvon. Heute wäre ein Betrieb ohne für sie undenkbar.

Die beiden Frauen nutzen einen Moment der Ruhe und plaudern bei einem Kaffee in der Sonne. «Wie bist du eigentlich zu deinem Hof gekommen?», fragt Lea. Yvon nimmt einen Schluck Kaffee: «Über Umwege. Zu-

erst habe ich Sport studiert. Mein Bruder sollte den Hof übernehmen. Doch er hat sich für eine andere Karriere entschieden. Da habe ich meine Chance gepackt.» Nach der Ausbildung zur Landwirtin und der Meisterprüfung arbeitete Yvon mehrere Jahre für ihren Vater. Vor einem Jahr übernahm sie die Betriebsleitung. Es war eine grosse Veränderung. Sie erinnert sich: «Plötzlich war ich meine eigene Chefin.» Ihr Vater hat sich per sofort fast vollständig vom Hof zurückgezogen. Das

DER EIMATT-HOF IN DIEGTEN

Yvon Ritter betreibt auf ihrem Hof vorwiegend Milchwirtschaft und baut für ihre Kühe eigenes Futter an.



24,8 ha
Naturwiesen, Extensive Wiesen, Kunstwiesen



9,4 ha
Getreide, Getreide-Erbsen-Bohnen-Mischung, Silomais



2,3 ha
Wald, Hecken- Feld- und Ufergehölze, Kirschbäume



Zusammen unterwegs

Lea entdeckt mit Yvon deren Hof – und bekommt einige gute Tipps mit auf den Weg.

gab Yvon freie Hand, stellte sie aber auch auf sich selbst. «Manchmal vermisse ich meinen Vater auf dem

«In der Lehre kam ich manchmal an meine Grenzen.»

Lea

Hof», sagt Yvon. «Jetzt hängt alles an mir. Die ganze Arbeit und die Verantwortung.» Verantwortung für den Hof. Für die Maschinen. Für die Gebäude. Aber vor allem für die Tiere. «Ich möchte, dass es ihnen gut geht, allen», sagt Yvon. Ihre Messlatte ist hoch. Der Druck auch.

Nichts für schlechte Nerven

«Wie ist dein Alltag – magst du die Arbeit gut bewältigen?», fragt Lea. «Körperlich ist es kein Problem», sagt Yvon. Als ehemalige Mehrkämpferin ist Yvon hohe Belastungen gewohnt. Auf dem Hof legt sie täglich etliche Kilometer zurück. «Aber ich musste mich anderweitig beweisen», erinnert sie sich. «Ich war eine von wenigen Frauen in der Ausbildung. Oft hiess es: Die ist vielleicht gut in der Schule – aber vermutlich Theoretikerin. Erst mit der Zeit wurde ich als vollwertige Betriebsleiterin akzeptiert», sagt Yvon. «Das brauchte viele Nerven.» Und einen langen Schnauf.

Einen langen Schnauf und ordentlich Biss brauchte auch Lea während ih-



Frisch gemahlen

Die Kühe bekommen Getreide, Bohnen und Mais vom eigenen Hof.



Freiheit

Draussen im frischen Löwenzahn geniessen die Kühe ein paar Streicheleinheiten.

rer Ausbildung. «In der Lehre war ich manchmal abends im Ausgang. Am Morgen früh kam ich heim. Und ging direkt in den Stall. Da habe ich meine körperlichen Grenzen kennengelernt.» «Das kenne ich», sagt Yvon. «Im Sommer dauert ein Arbeitstag manchmal bis 23 Uhr. Am nächsten Morgen geht es um 6.30 Uhr wieder los. Auf Dauer geht das an die Substanz.» 2023 übernahm Yvon die Betriebsleitung. Sie erinnert sich: «In meinem ersten Jahr als Betriebsleiterin war ich jeden einzelnen Tag auf dem Hof.» Ferien gabs keine. Sie bilanziert: «Ich habe mir vorgenommen, besser zu mir zu schauen. Mir mehr Freiheiten einzuräumen. Zum Beispiel einmal nachmittags aufs Bike zu steigen.»

Support vom Partner

Die beiden Frauen gehen zum Stall und lassen die Kühe auf die Weide. Lea blickt zu Yvon: «Was sind für dich die grössten Herausforderungen als Landwirtin?» Yvon überlegt. «Die vielen Vorschriften. Die unsichere Zukunft der Landwirtschaft. Und einen Partner zu finden, der dich und deinen Beruf akzeptiert. Ich kenne viele Landwirtinnen, die einen Betrieb übernommen haben, dann aber aufgeben, weil der Partner nicht mit-

zieht. Das finde ich schade.» Mit ihrem Partner hat Yvon einen guten Mittelweg gefunden. Er ist zuständig für die Kälber und den Maschinenpark. Sie für den Rest. «Ich bin froh, dass er noch auswärts arbeitet. Das gibt jedem von uns seinen Freiraum.»

«Was begeistert dich am meisten für deine Arbeit?», möchte Lea wissen. «Ich liebe meine Tiere», sagt Yvon, und streicht einer Red-Holstein-Kuh über den Rücken. «Besonders die Kühe. Ein Bauernhof ist ein wahnsinnig anspruchsvoller, aber auch spannender Betrieb. Du hast Verantwortung für deine Tiere. Du musst unternehmerisch denken. Du produzierst Nahrungsmittel. Es ist wie jonglieren mit vielen Bällen.» Lea strahlt. «Toll, wie du das alles schaffst. Ich hoffe, dass ich das auch mal schaffe – irgendwann, wenn ich aus Kanada wieder zurück bin!»

Ohren auf
Mehr spannende Geschichten
findest du in unserem Podcast.



Alltagsrezepte

REZEPTE FÜR ALLE (FAMILIEN-)FÄLLE

Du hast einen Termin bis kurz vor dem Znacht, Resten zum Aufbrauchen oder einen leeren Kühlschrank? Wir haben Rezepte für jede Situation – «mmmh» garantiert!



FLAMMKUCHEN-BREZELN

Auf dem Tisch in 20 Minuten Aktivzeit 10 Minuten

Für 4 Stück
Backblech • Backpapier

4 Frischback-Laugenbrezeln • 100 g Crème fraîche • 1 kleine Zwiebel, halbiert, in feinen Streifen • 100 g Speckwürfel • Schnittlauch, gehackt • Salz • Pfeffer • Reibkäse, nach Belieben

- 1 Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen (200 °C Ober-/Unterhitze).
- 2 Brezeln waagrecht aufschneiden, die Böden auf ein vorbereitetes Blech legen.
- 3 Füllung: Alle Zutaten mischen. Auf die Brezelböden verteilen, Brezeldeckel darauflegen. In der Mitte des vorgeheizten Ofens 10 Minuten backen.

Haltbarkeit: Flammkuchen-Brezeln lassen sich mindestens 2 Tage luftdicht verschlossen bei Raumtemperatur aufbewahren.

Aus einem Topf

COUSCOUS-ONE-POT MIT POULET

Auf dem Tisch in 25 Minuten Aktivzeit 25 Minuten



Für 4 Personen

Bratbutter, zum Anbraten • 500 g Pouletgeschnetzeltes oder -hackfleisch • 1 Knoblauchzehe, gehackt • 1 Zwiebel, gehackt • 2–3 EL Tomatenpüree • 300 g Rübli oder Kürbis, grob geraffelt • 250 g Couscous • 4 dl Bouillon • 1,25 dl Rahm • 1 TL Salz • Pfeffer • Gewürze nach Belieben, z. B. Curry, Garam Masala • Kräuter nach Belieben

- 1 Poulet portionenweise in einer Bratpfanne anbraten, Knoblauch, Zwiebel, Tomatenpüree und Rübli/Kürbis mitbraten. Couscous, Bouillon, Rahm, Salz, Pfeffer und Gewürze begeben. Rühren, zudecken. Platte abstellen, ca. 5 Minuten auf der Platte garen lassen, lockern mit Gabel.
- 2 Abschmecken, Kräuter beifügen.



Einer für alles

Mit Gemüse, Couscous und Poulet sind in einer Pfanne die drei Komponenten vereint, die eine ausgewogene Mahlzeit ausmachen. Poulet liefert uns Protein für die Funktion unserer Muskeln, Couscous Kohlenhydrate für ordentlich Energie und das Gemüse viele Vitamine und Mineralstoffe.

No Food Waste



OMELETTEN MIT ALTEM BROT

 Auf dem Tisch in 30 Minuten

 Aktivzeit 10 Minuten

Für 12–16 Stück

Pürierstab oder Standmixer

100 g Brot vom Vortag, in Würfeln • 100 g Mehl • 5 dl Milch • 3 Eier • 20 g Butter, geschmolzen • ½ TL Salz • Bratbutter, zum Backen

- 1 Alle Zutaten zusammen pürieren.
- 2 Ofen auf 70 °C Umluft vorheizen (Ober-/Unterhitze 90 °C).
- 3 Pro Omelette wenig Bratbutter in der Bratpfanne erhitzen. Eine Kelle voll Teig unter Schwenkbewegungen in die Pfanne giessen, sodass der ganze Pfannenboden gleichmässig dünn mit Teig überzogen ist. Hellbraun backen.
- 4 Omeletten mit der Bratschaufel oder in der Luft wenden. Zweite Seite kurz fertig backen. Im vorgeheizten Ofen warm stellen, bis alle gebacken sind.

Haltbarkeit: Omelettenteig lässt sich gut verschlossen im Kühlschrank ca. 2–3 Tage aufbewahren (dafür möglichst frische Eier verwenden).



Von wegen Reste

Hast du gewusst, dass in der Schweiz über die Hälfte der Brote und Backwaren als Food Waste enden? Ein grosser Teil davon wird in den Haushalten weggeworfen. Mit diesem Rezept kannst du altes Brot kreativ verwenden und erst noch einen feinen Nacht zubereiten.



Ideal zum Vorbereiten

KÜRBISLASAGNE

 Auf dem Tisch in 1h 35 Minuten

 Aktivzeit 25 Minuten

Für 4 Personen

Ofenfeste Form ca. 35 × 25 cm

Tomatensauce: 1 Zwiebel, gehackt • 1 Knoblauch, gehackt • 2 EL Butter • 1 EL Tomatenpüree • 800 g gehackte Pelati • 0,4 dl Gemüsebouillon • 1 TL Salz • Pfeffer

Béchamelsauce: 60 g Butter • 60 g Mehl • 6 dl Milch • Salz • Pfeffer • Muskatnuss

Lasagne: 400 g Kürbis, in feinen Scheiben • 12 Lasagneblätter • 300 g Käse, gerieben, z.B. Mozzarella, Gruyère AOP

- 1 Tomatensauce: Zwiebel und Knoblauch in Butter andünsten. Tomatenpüree dazugeben und kurz mitdünsten. Pelati beifügen. Würzen, zugedeckt 30 Minuten köcheln.
- 2 Béchamelsauce: Alle Zutaten in einer Pfanne unter ständigem Rühren mit dem Schwingbesen aufkochen, würzen, beiseitestellen.
- 3 Lasagne schichten: Lageweise Béchamelsauce, Kürbis, Tomatensauce, Lasagneblätter und Käse einschichten. Mit Béchamelsauce beginnen, mit Käse abschliessen.
- 4 In der Ofenmitte bei 160 °C Umluft (180 °C Ober-/Unterhitze) 40–45 Minuten backen.



Blitz-Mix

POULET-STROGANOFF

Auf dem Tisch in 30 Minuten Aktivzeit 30 Minuten

Für 4 Personen

600 g Pouletgeschnetzeltes • Bratbutter

Sauce: 2 Knoblauchzehen, gehackt • 1 Zwiebel, gehackt • 1–2 rote Peperoni, in feinen Streifen • 2 EL Tomatenpüree • 2 TL Paprika • Pfeffer • 2,5 dl Bouillon • 2 dl Saucenhalbrahm • 1 TL Salz • 2–3 Essiggurken, in feinen Streifen

- 1 Poulet portionenweise ca. 3 Minuten in der heissen Bratbutter anbraten. Herausnehmen.
- 2 Sauce: Knoblauch und Zwiebel in derselben Pfanne andünsten. Peperoni, Tomatenpüree, Paprika und Pfeffer mitdünsten. Mit Bouillon ablöschen, ca. 10 Minuten offen köcheln. Rahm und Salz beifügen, aufkochen. Poulet und Essiggurken beifügen, erhitzen, abschmecken.



Praktischer Begleiter

Drei, zwei, eins, fertig ist das Stroganoff! Damit die Beilage genauso schnell bereit ist, serviert man einfach ein Stück Brot oder gibt das Stroganoff auf eine Tortilla und wickelt es zu einem Wrap.

Usem Chuchichäschtli

SCHERENNUDELN

Auf dem Tisch in 35 Minuten Aktivzeit 15 Minuten

Für 4 Personen

Scherennudeln: 380 g Mehl • 1 TL Salz • 1,25 dl Wasser • 1,25 dl Milch

Sauce: ½ Zwiebel, gehackt • Bratbutter oder Bratcrème • 500 g Tiefkühl-Gemüsemischung (Erbsen, Rüeblen) • 2,5 dl Halbrahm • 130 g geriebener Gruyère AOP • Salz • Pfeffer

- 1 Scherennudeln: Mehl, Salz, Wasser und Milch zu einem festen, geschmeidigen Teig kneten.
- 2 Genügend gesalzenes Wasser in einer weiten Pfanne erhitzen.
- 3 Nudeln schneiden: Teig halbieren, zwei handlange, ovale Stücke formen. Mit der Schere ca. 3 cm lange dünne Stücke portionenweise direkt ins siedende Wasser oder auf ein Brett schneiden und dann portionenweise ins siedende Wasser geben. Jeweils ca. 2 Minuten ziehen lassen. Mit der Schaumkelle herausnehmen, abtropfen lassen, beiseitestellen.
- 4 Sauce: Zwiebel in einer weiten Bratpfanne andünsten. Gemüse dazugeben, mitdünsten. Rahm dazugeben, kurz aufkochen. Käse und Nudeln begeben, erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Lustig drauflosgeschnippelt

Nudeln selber herstellen hört sich aufwändig an. Diese Scherennudeln sind aber ganz schnell gemacht und erst noch ein Erlebnis: Die Kinder sehen, welche Zutaten im Teig stecken, und können ihn gleich selbst mit der Schere in Stücke schneiden.

Für eine entspannte Weihnachtszeit

Die Bäuerinnen und Landfrauen geben ihr wertvolles Wissen weiter und verraten ihre Tipps & Tricks aus dem Alltag. Du bekommst Inspirationen, neue Ideen und erfährst so manchen Trick aus den Bereichen Kochen, Garten, Gesundheit & Beauty, Upcycling und Haushalt. Aktuell finden sich hier Anregungen, wie es gelingt, die mehrheitlich stressige Weihnachtszeit in diesem Jahr etwas entspannter zu gestalten.

Mehr Tipps & Tricks erscheinen vom Schweizerischen Bäuerinnen- und Landfrauenverband (SBLV) auf www.landfrauen.ch, Facebook und Instagram. Interessiert? Also nichts wie los, die Kanäle besuchen und vom breiten Wissensschatz profitieren.

BASTELTIPP



Geschenke natürlich verpacken mit Virginie Bugnon

Mit Materialien aus der Natur lassen sich einzigartige Geschenkverpackungen zaubern. Blätter, Beeren, Zapfen und Pflanzen verleihen den Weihnachtspäckli eine besondere Note.



Material: Packpapier • Bratenschnur • Zweige (Kiefer, Tanne, Rosmarin, Efeu, Stechpalme ...) • Zapfen • Beeren • Schere • Leim • Kleberli

Anleitung: Das Geschenk mit Geschenkpapier einpacken. Mit der Bratenschnur eine schöne Schleife binden. Nüsse, Zapfen, Beeren mit Leim ankleben. Nach Lust und Laune beschriften.

Tip: Die Dekorationsmaterialien können saisonal angepasst werden und sind zu jeder Jahreszeit ein Hingucker. Ratsam ist es, die verschiedenen Materialien durch das Jahr hindurch zu sammeln.



HAUSHALTSTIPP



Stressfreie Weihnachten mit Trudi Berchtold



Die Wohnung auf Hochglanz polieren, 20 Guetzlisorten backen und ein grossartiges Essen zaubern. Muss das sein? Halte kurz inne und überlege, was dir und deiner Familie wirklich wichtig ist. Mach lieber eine Guetzliparty oder einen Guetzlitausch mit deinen Freundinnen, statt x Sorten selber zu backen. Zum Weihnachtsessen bringt jeder etwas mit, so kann die Arbeit verteilt werden. Die Wohnung muss nach den Feierlichkeiten sowieso geputzt werden. Denke daran, oft ist weniger mehr und es muss nicht perfekt sein. Wenn die Zeit trotzdem zu schnell verfliegt, kann der Aufgabenplaner unter dem QR-Code helfen.

GARTENTIPP



Adventskranz frischhalten mit Debora Heusser

Sobald die Tannenzweige abgeschnitten sind, müssen sie feucht gehalten werden, damit sie weniger schnell austrocknen. Wird der Kranz selbst gebunden, ist es ratsam, die frischen Zweige nach dem Kauf oder dem Sammeln für 1 – 2 Tage ins Wasser einzustellen und erst dann zu verarbeiten. Ein Strohkranz eignet sich am besten als Grundlage, da das Stroh die Feuchtigkeit aufnimmt und an die Zweige abgibt. Um den Adventskranz lange frisch zu halten, müssen die Zweige regelmässig befeuchtet werden, indem der Kranz alle 1 – 2 Tage mit einer Sprühflasche besprüht wird.

Tip: Den Adventskranz über Nacht witterungsgeschützt nach draussen stellen, da die Kälte die Zweige frisch hält.

GESUNDHEITSTIPP



Lavendel-Badesalz mit Doris Marti

Wohltuender Lavendel für einen entspannten Abend in der Badewanne oder als schnelles Weihnachtsgeschenk.

Zutaten: 1 Schraubglas à 1 l • 2 Tassen Meersalz (à je ca. 200 g) • 1 EL Rapsöl • 15 Tropfen ätherisches Lavendelöl • 1 – 2 EL Lavendelblüten, getrocknet • 2 EL Natron • Mörser • 2 Schraubgläser à 250 ml

Anleitung: Eine Tasse Meersalz in das grosse Schraubglas geben. Den Inhalt der zweiten Tasse mit dem Mörser zerkleinern. Alles Salz im Schraubglas mischen. Das Raps- und das Lavendelöl über das Salz träufeln. Das Glas verschliessen, gut schütteln und 12 Stunden ziehen lassen. Anschliessend das Natron und die getrockneten Lavendelblüten dazugeben und nochmals gut schütteln. In die zwei kleinen Schraubgläser abfüllen.

REZEPTTIPP



APÉROGEBÄCK MIT SBRINZ

mit Rahel Brüttsch

Auf dem Tisch in 1h 35 Minuten Aktivzeit 20 Minuten Saison ganzjährig

Für ca. 20 Stück

Backpapier • 2 ofengrosse Bleche • Mehl zum Auswallen • Ausstechform Ø 4 cm

100 g Butter • 1 Prise Salz • 65 g Wasser • 90 g Halbweissmehl • 60 g Vollkornmehl • 100 g geriebener Sbrinz AOP • 2 EL Kümmel • ½ TL Backpulver

- 1 Butter, Salz und Wasser erhitzen, bis Butter schmilzt. Leicht auskühlen lassen.
- 2 Mehl, Sbrinz, Kümmel und Backpulver in einer Schüssel mischen. Butter-Wasser dazugliessen. Zu einem geschmeidigen Teig kneten. Eingepackt ca. 1 Stunde kühl stellen.
- 3 Ofen auf 160 °C Umluft vorheizen (180 °C Ober-/Unterhitze).
- 4 Teig auf genügend Mehl ca. 1 cm dick auswallen. Taler ausstechen. Auf die vorbereiteten Bleche legen. Restlichen Teig jeweils nochmals auswallen, Taler ausstechen.
- 5 In der Mitte des vorgeheizten Ofens ca. 15 Minuten backen.

Echt stark, unsere Kühe können auch im Winter regelmässig raus.

swissmilk.ch/winter



Schweiz. Natürlich.

Schweizer Milch und
Milchprodukte. Echt stark.

swissmilk