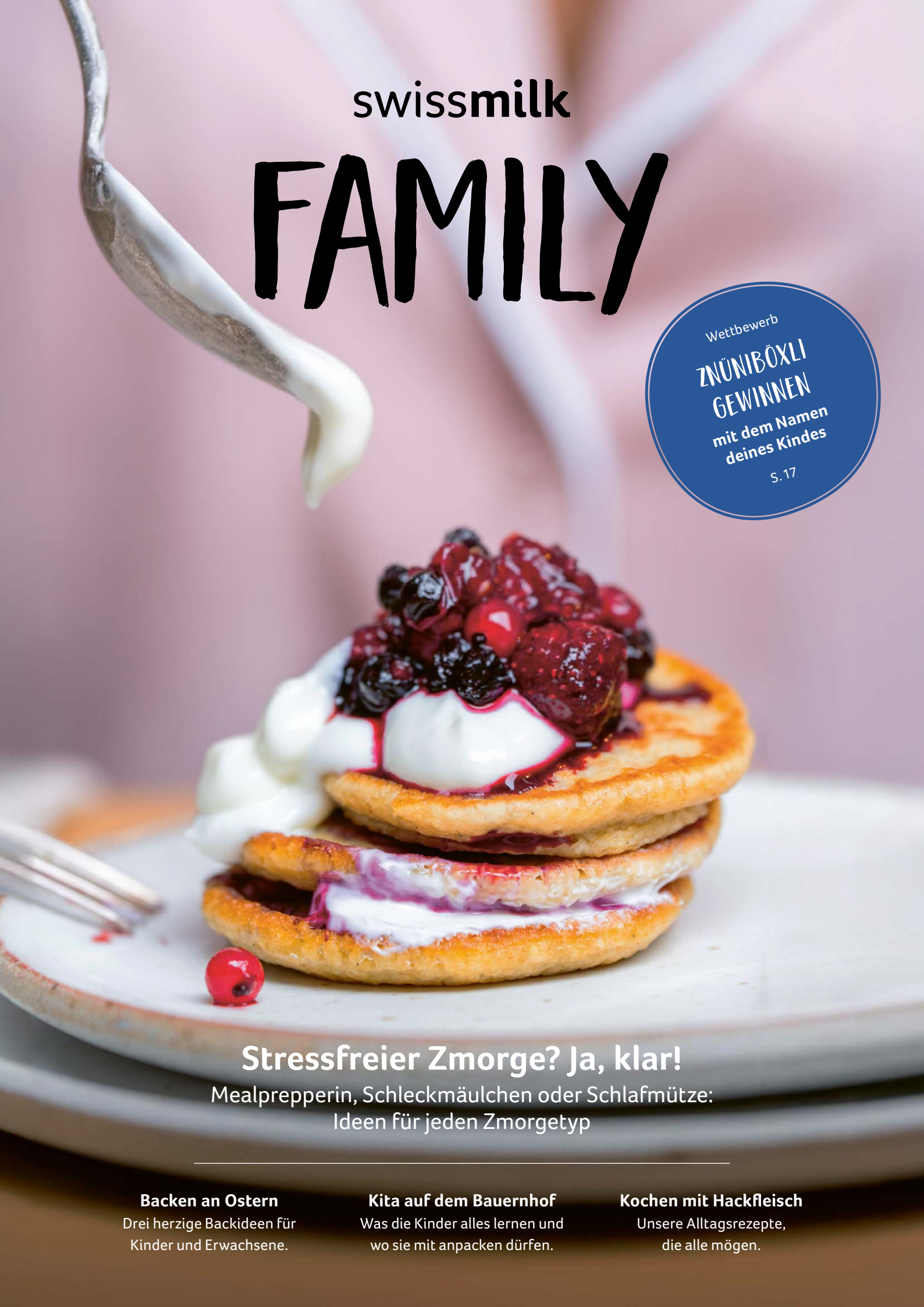




swissmilk FAMILY

Wettbewerb
**ZNÜNIBÖXLI
GEWINNEN**
mit dem Namen
deines Kindes
S. 17

Stressfreier Zmorge? Ja, klar!

Mealprepperin, Schleckmäulchen oder Schlafmütze:
Ideen für jeden Zmorgetyp

Backen an Ostern

Drei herzige Backideen für
Kinder und Erwachsene.

Kita auf dem Bauernhof

Was die Kinder alles lernen und
wo sie mit anpacken dürfen.

Kochen mit Hackfleisch

Unsere Alltagsrezepte,
die alle mögen.



JEDEM SEIN ZMORGE

Was für ein Zmorgetyp bist du? Nur schnell einen Milchkaffee oder lieber ordentlich etwas in den Magen? Die Vorlieben sind so verschieden wie die Familienmitglieder selbst. Das ist eine echte Challenge. Praktische Anregungen, wie sie deine Familie meistern kann, findest du bei unseren Rezeptideen, passend zu den Zmorgetypen. Ernährungspsychologin Ronia Schifftan hat erstaunliche und überraschend entspannte Tipps parat.

Eine ganz besondere Beziehung zur Natur, den Tieren und auch den Lebensmitteln haben die Kinder der Bauernhof-Kita in Habstetten bei Bern, die wir für unsere Reportage besucht haben. Sie besuchen die Kühe im Stall, holen die Eier direkt im Hühnerhaus und helfen beim Backen ihres Apfelkuchens mit.

Passend zu Ostern zeigen wir dir in unseren Rezepten, wie aus Cookies herzige Häsli werden und wie du Nusschnecken einfach in Langohren verwandelst. Süsse Überraschungen fürs Osternest!

Irina

Irina Kaeser
Projektleiterin Gesundheit Swissmilk,
Ernährungsberaterin BSc



4

Zmorgetypen

Einen schnellen Smoothie oder ein feines Brötchen – welche Zmorgetypen sitzen an eurem Tisch?



20

Ostern

Die Hasen sind los!
Die besten Rezepte für süsse Ostergrüsse aus dem Backofen.



24

Kita auf dem Bauernhof

In dieser Bauernhof-Kita werden die Kinder nicht einfach betreut – sie helfen in Stall und Garten gleich selbst mit.

12 Zmorger ohne Stress
Ernährungspsychologin Ronia Schifftan verrät alltagstaugliche Tipps für Familien.

14 Kondensmilch
Sie ist süss, lange haltbar und gehört ins Originalrezept des berühmtesten Müeslis der Welt.

16 Znüni
Dieser Knusperzüni schmeckt saftig-frisch und hält satt bis zum Zmittag.

18 Saisonkalender
Saftige Früchte und zartes Gemüse schmecken am feinsten frisch und saisonal.

30

Hackfleischrezepte

Ob im Fladenbrot, als Auflauf oder in der Quiche: Diese Hackfleischgerichte mögen alle.



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.

Stressfreier Zmorge: So funktioniert's!

Zum Zmorge essen wie ein Kaiser, zum Zmittag wie ein König und zum Znacht wie ein Bettler – dieses Sprichwort kennen wohl die meisten. Doch diese Faustregel gilt nicht generell. Manche Kinder sind am Morgen früh noch müde oder haben keinen Hunger. Ihnen reicht schon ein Glas Milch oder ein Smoothie. Andere Kinder wachen hungrig auf und machen dem Kaiser-König-Bettler-Spruch alle Ehre. Wir zeigen euch verschiedene Zmorgetypen und liefern die passenden Rezeptideen dazu. So bist du auf jeden Zmorgetyp vorbereitet und vermeidest Hektik zum Start in den Tag. Auch für einen feinen Znüni findest du Inspiration (siehe Seite 16) – denn spätestens dann knurrt es in jedem Magen!

Simon (7) schläft möglichst lange und braucht nicht unbedingt einen Zmorge. Sein Mami stellt ihm immer ein Müesli hin – aber er nimmt lieber den Joghurt-Drink.

Top Trio: Milchprodukte, Kalzium und Knochen

Milchprodukte liefern viel Kalzium. Dieser Mineralstoff spielt eine wichtige Rolle beim Wachstum und der Stabilität unserer Knochen. Für Kinder sind drei Portionen Milch und Milchprodukte empfohlen. Eine davon beim Zmorge und/oder Znüni einzubauen, passt perfekt!

Ben (6) startet am liebsten mit einem knusprigen Müesli mit Milch in den Tag – es dürfen auch mal zwei Portionen sein.

Smarte Planerin

HAFERFLOCKEN-PANCAKES

⌚ Auf dem Tisch in 30 Minuten

👩 Aktivzeit 15 Minuten

Zutaten für 20 Stück

Pancakes

200 g Haferflocken • 1½ TL Backpulver • 1½ TL Vanillepaste/-pulver • 1 Prise Salz • 2,5 dl Milch • 3 Eier • Bratbutter, zum Ausbacken

- 1 Haferflocken, Backpulver, Vanille, Salz, Milch und Eier in ein hohes Gefäss oder Mixglas geben. Alles zu einem glatten Teig pürieren.
- 2 Bratbutter in der Bratpfanne erwärmen, portionenweise 1 – 2 EL Teig in die Pfanne geben, beidseitig zu Pancakes backen.
- 3 Pancakes noch warm auf den Teller geben und nach Belieben garnieren.

Garniturvorschläge

Frische oder tiefgekühlte, aufgetaute Früchte – Joghurt mit etwas Konfitüre – gehackte Nüsse – Honig

Tipp: Die restlichen Pancakes auf Vorrat einfrieren. Diese können einfach im Toaster aufgewärmt werden.

Haltbarkeit: 1 Monat im Gefrierschrank



«Am Sunntig machi chli meh Pancakes und friere se ii. Dur d'Wuche chamer se eifach usem Chüeler nä und de ab i Toaster.»

Elena (35)



APFEL-SCHOKOLADEN-HUMMUS

Schleckmäulchen

⌚ Auf dem Tisch in 30 Minuten

👩 Aktivzeit 15 Minuten

Zutaten für 1 grosses Glas

250 g gegarte Kichererbsen • 4 Äpfel, klein gewürfelt • 30 g Kakao-pulver • 80 g Frischkäse, z.B. Filona • 1 – 2 EL Honig • 1 Msp. Salz

- 1 Schokoladenhummus: Kichererbsen und Apfelwürfel ca. 10 Minuten mit wenig Wasser köcheln. Wasser abgiessen, kurz auskühlen lassen.
- 2 Kakaopulver, Frischkäse, Honig und Salz beifügen, fein pürieren.
- 3 Zusammen mit Vollkornbrot auf Pancakes oder in Naturjoghurt gemischt geniessen.

Haltbarkeit: 1 Woche im Kühlschrank

«Dä feini Schoggi-Ufstrich striich ich ufd Pancakes oder ufs Brötli. Mängisch macht mer mis Mami au es Sandwich drus für id Pause.»

Lia (5)

Genuss beim Frühstück geht auch unkompliziert und gesund!

Am Wochenende etwas mehr Zeit investieren und dafür an hektischen Morgen unter der Woche ein Highlight-Frühstück zaubern können: Pancakes am Wochenende vorbacken, einfrieren und unter der Woche ab in den Toaster. Für kleine Schleckmäuler ein grosses Glas Apfel-Schoko-Hummus zubereiten. Als gesunde Alternative zum Schokoaufstrich aus dem Laden steht dieser für einen süssen Zmorge für unter der Woche bereit.

HOMEMADE GRANOLA

Müesli-Liebhaber



«Es Schüsseli
Lieblingsmüesli mit
Milch – das esch
de bescht Zmorge
wos ged!»

Ben (6)

Auf dem Tisch in 35 Minuten Aktivzeit 10 Minuten

Zutaten für ein Vorratsglas (1,5 l)

200 g Haferflocken • 100 g Haselnüsse, gehackt • 100 g Sonnenblumenkerne
• 50 g Sesam oder Leinsamen • 50 g Cornflakes • 1–2 Prisen Salz • 2 TL Zimt •
1 TL Vanillepulver • 3 EL Honig oder Birnendicksaft • 1 EL Rapsöl

- 1 Ofen auf Heissluft/Umluft 140 °C vorheizen (160 °C Ober-/Unterhitze).
- 2 Alle Zutaten gut mischen, auf dem mit Backpapier belegten Blech verteilen.
- 3 In der Mitte des vorgeheizten Ofens 25–30 Minuten rösten, dabei alle 10 Minuten durchmischen. Herausnehmen, auskühlen lassen, zerbröckeln und luftdicht verschliessen. Bis zum Servieren trocken und kühl aufbewahren.

Haltbarkeit: ca. 1 Monat



schlaf- mütze

BEEREN-JOGHURT- SMOOTHIE

Auf dem Tisch in 10 Minuten Aktivzeit 10 Minuten

Für 2 grosse Gläser

2 TL Leinsamen • 150 g tiefgekühlte Beeren •
½ Joghurt • 3 dl Milch

- 1 Alle Zutaten mit Stabmixer oder Standmixer mixen. Bei Bedarf mit wenig Milch oder Wasser verdünnen.
- 2 Direkt trinken oder in eine Flasche geben und gekühlt aufbewahren. Vor dem Trinken gut schütteln.

Haltbarkeit: 2 Tage im Kühlschrank

«Wänn ich ufstah, hani
no kä grosse Hunger.
De Smoothie findi
aber mega fäin.»

Simon (7)

Hungrig oder müde?

Während die einen morgens mit Hunger aufwachen, starten andere müde in den Tag und die Energie, etwas zu essen, fehlt noch. Für beide Frühstückstypen findet sich ein passender Zmorge: Für die Hungrigen füllt das selbstgemachte Granola ergänzt mit Joghurt oder Milch und saisonalen Früchten den leeren Magen und liefert lang anhaltende Energie für den Vormittag. Den Müden fällt es vielleicht leichter, nur etwas zu trinken – so bietet sich ein Smoothie an, auch dieser liefert wichtige Nährstoffe, um fit in den Tag zu starten und Energie bis zum Znüni zu haben.



Meal-
Prepperin

OVERNIGHT-OATS

«Ei Griff i Chüeschränk
o mini Overnight-Oats
si scho ready. Das esch
für me de perfekti Start
i Tag!»

Katharina (42)

 Auf dem Tisch in
8 Stunden  Aktivzeit
15 Minuten

Zutaten für 4 Gläser à 3 dl

Kompott

400 g gefrorene Beeren • 3 EL Honig

Overnight-Oats

360 g Joghurt • 12 EL Haferflocken

1 Kompott: Beeren und Honig 10–15 Minuten auf mittlerer Stufe köcheln lassen. Auskühlen lassen.

2 Overnight-Oats: Abwechselnd Beerenkompott, Joghurt und Haferflocken ins Glas schichten, über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.

Haltbarkeit: 3 Tage



ZMORGE-WRAP

Frühstücks-
sprinter

 Auf dem Tisch in
10 Minuten  Aktivzeit
10 Minuten

Zutaten für 1 Wrap

1 Vollkornwrap • 2 EL Frischkäse • 5 dünne Scheiben Gurke • 1 Handvoll Salat • 2 Tranchen Trockenfleisch

1 Wrap mit Frischkäse bestreichen, Gurkenscheiben, Salat und Trockenfleisch darauf verteilen.

2 Den unteren und oberen Rand etwas einklappen, damit die Zutaten nicht herausfallen. Von der Seite her satt aufrollen, halbieren. Zum Mitnehmen in eine Box legen oder in Backpapier/Folie wickeln.

Haltbarkeit: 2 Tage im Kühlschrank



«Die eint Heufti zom
Zmorge o die anger
zom Znüni.»

Vito (8)

Morgens stressfrei starten

Keine Zeit für ein entspanntes Frühstück? Mit Overnight-Oats oder feinen Wraps sparst du morgens wertvolle Minuten. Beides kannst du am Abend vorbereiten und ideal für unterwegs mitnehmen – praktisch, lecker und ausgewogen! So beginnt der Tag für alle stressfrei und zufrieden.

Nachgefragt

«Ein Zmorge soll für alle schmecken und niemanden stressen.»

Ronia Schiftan, MSc Psychologin für Ernährungspsychologie

Der Zmorge ist für viele Familien eine tägliche Zerzeissprobe. Ernährungspsychologin Ronia Schiftan sagt, warum das nicht sein muss und wie man es schafft, als Familie entspannt in den Tag zu starten.



Ronia Schiftan, ein Familien-Zmorge kann ganz schön hektisch sein: Alle sollen etwas essen, gesund soll es sein und möglichst einfach zuzubereiten. Wie geht das?

Gar nicht! Es muss nicht sein, dass alle zusammen am Zmorgetisch sitzen und zusammen Konfibrötli essen. Vielleicht braucht ein Kind noch etwas Zeit für sich, die Mama hat noch keinen Appetit und Papa macht sich ein Omelett. Wir machen uns oft zu viel Stress – weil wir das romantische Bild vom gemeinsamen Zmorgetisch im Kopf haben. Davon dürfen wir uns verabschieden. Jede Familie muss für sich herausfinden, wie sie am besten in den Tag startet.

Aber Kinder brauchen doch vor dem Mittag irgendetwas in den Magen, oder?

Ja, aber das kann auch in der Schulpause sein, mit einem etwas grösseren Znüni. Viel wichtiger ist zudem, dass die Kinder etwas trinken – das kann ein Smoothie, ein Glas Milch oder einfach nur Wasser sein.

Wann brauchen Kinder am Morgen etwas zum Essen – gibt es da einen Unterschied zwischen kleineren und grösseren Kindern?

Grundsätzlich nicht. Grössere Kinder haben meist einfach «gelernt», dass man am Morgen einen Zmorge isst – das ist aber nicht unbedingt gesünder, weil sie dann weniger gut auf ihren Körper hören. Sie spüren nicht mehr genau, wann sie Hunger haben – sondern haben sich vielleicht einfach an die Essenszeiten angepasst.

Viele Eltern verbieten ihren Kindern ein allzu süsses Frühstück wie Nutella oder Schoggi flakes – und bieten ihnen dafür etwas «gesundes» wie Joghurt oder Butterbrötli an.

Als Eltern möchte man, dass das Kind gut isst, gross und stark wird – absolut verständlich. Aber oftmals unterscheiden wir dann in «gesundes» und «ungesundes» Essen. Das führt dazu, dass Kinder das «Ungesunde» umso attraktiver finden. Wobei oft sehr willkürlich ist, was als gesund bezeichnet wird und was

«Mein Sohn möchte oft Wienerli vom Vorabend zum Zmorge. Ist das in Ordnung?»

Anna Favre, Bern

Ja, das ist perfekt: Dein Kind weiss, was es will, und du als Mutter oder Vater kannst den Zmorge einfach und unkompliziert umsetzen.

als ungesund. Nehmen wir ein Butterbrötli mit Konfi: Das hat genauso viel Zucker und Fett drauf wie ein Nutella Brötli – letzteres gilt aber bei vielen als extrem ungesund. Klar ist es nicht sehr sinnvoll, wenn wir unseren Kindern stark gezuckerte Waren zum Zmorge anbieten, weil sie dann in ein Zuckerloch fallen können. Aber das merken die meisten Kinder – und irgendwann verleidet ihnen dieser Zmorge. Eltern bieten am besten einfach einen Zmorge an, den sie als sinnvoll erachten.

Und was, wenn das Kind sagt: Entweder ich bekomme die Schoggi flakes oder ich esse keinen Zmorge?

Dann sollte ich mich als Elternteil fragen: Warum ist das Essen zum Verhandlungsgegenstand geworden? Essen sollte einfach Essen sein und nicht ein Druckmittel. Dabei ist es durchaus akzeptabel, als Eltern zu sagen: Wir kaufen keine Schoggi flakes, weil sie zum Beispiel sehr teuer sind. Oder: Wir erwarten, dass du danach immer gründlich die Zähne putzt.

Der Zmorge ist für viele Familien auch ein Ritual: Man sitzt zusammen, alles ist immer gleich. Ist das sinnvoll?

Rituale sind der Kitt jeder Gesellschaft – sie haben etwas Beruhigendes. Die Frage ist nur, welches Ritual zu welcher Familie passt. Man sollte Rituale immer hinterfragen und so anpassen, dass sie nicht zu einem Zwang verkommen, sondern einem das Leben erleichtern. Das kann bedeuten, dass in der einen Familie vielleicht jeder den Zmorge vorbereitet, der für ihn passt – sich die ganze Familie aber am Abend beim Znacht trifft und den Tag beredet.

«Meine Kinder schlafen lange und wollen kein Frühstück. Sie müssen trotzdem ein Butterbrot essen. Ist das falsch?»

Jonas Meier, Zürich

Zwang ist nicht optimal. Es könnte allen helfen, wenn die Kinder einen etwas grösseren Znüni in die Schule nehmen dürfen: Du hast weniger Stress am Morgen, die Kinder kommen gut durch den Vormittag.

Wie können wir als Eltern für unsere Kinder Vorbilder sein am Zmorgetisch?

Indem wir zeigen, dass auch wir unsere Bedürfnisse haben und diesen Raum geben. Wenn Papi entspannt mit einer Tasse Tee am Tisch sitzt, die Mami ihre fünf Butterbrötli isst und jeder das tut, was er mag, dann ist das perfekt. Die Kinder sollen sehen, dass jeder andere Ansprüche und Gelüste hat und dass alle ihren Platz haben.

Dann ist also die Atmosphäre fast gleich wichtig wie die Nahrung an sich?

Ich würde sogar sagen, sie ist wichtiger! Wenn ein Kind gezwungen wird, seinen «gesunden» Zmorge zu essen, den es eigentlich gar nicht mag, ist das vermeintlich gut – aber langfristig lernt es, dass es zu einem bestimmten Essen gezwungen wird, dass Essen ein Machtinstrument sein kann und setzt es ebenso ein – auf Dauer ist das nicht gesundheitsförderlich. Essen sollte lustvoll sein.

«In unserer Kita gibt es zum Frühstück Konfi, Honig und Schoggi milch. Ist das nicht etwas gar süss?»

Aisha Weber, Luzern

Das ist ein süsser Zmorge, ja. Versuche dich zu fragen: Warum stört mich das? Fürchte ich, dass das Essen den Zähnen schadet? Glaube ich, dass das Kind so bald wieder Hunger hat? Wenn wir unsere Einstellungen hinterfragen, kommen wir ihnen auf die Spur. Tausche dich doch einmal mit der Kita-Leitung dazu aus.

Manchmal ist am Zmorgetisch auch Ausnahmezustand: Etwa, wenn eine wichtige Prüfung ansteht oder man selbst sehr gestresst ist.

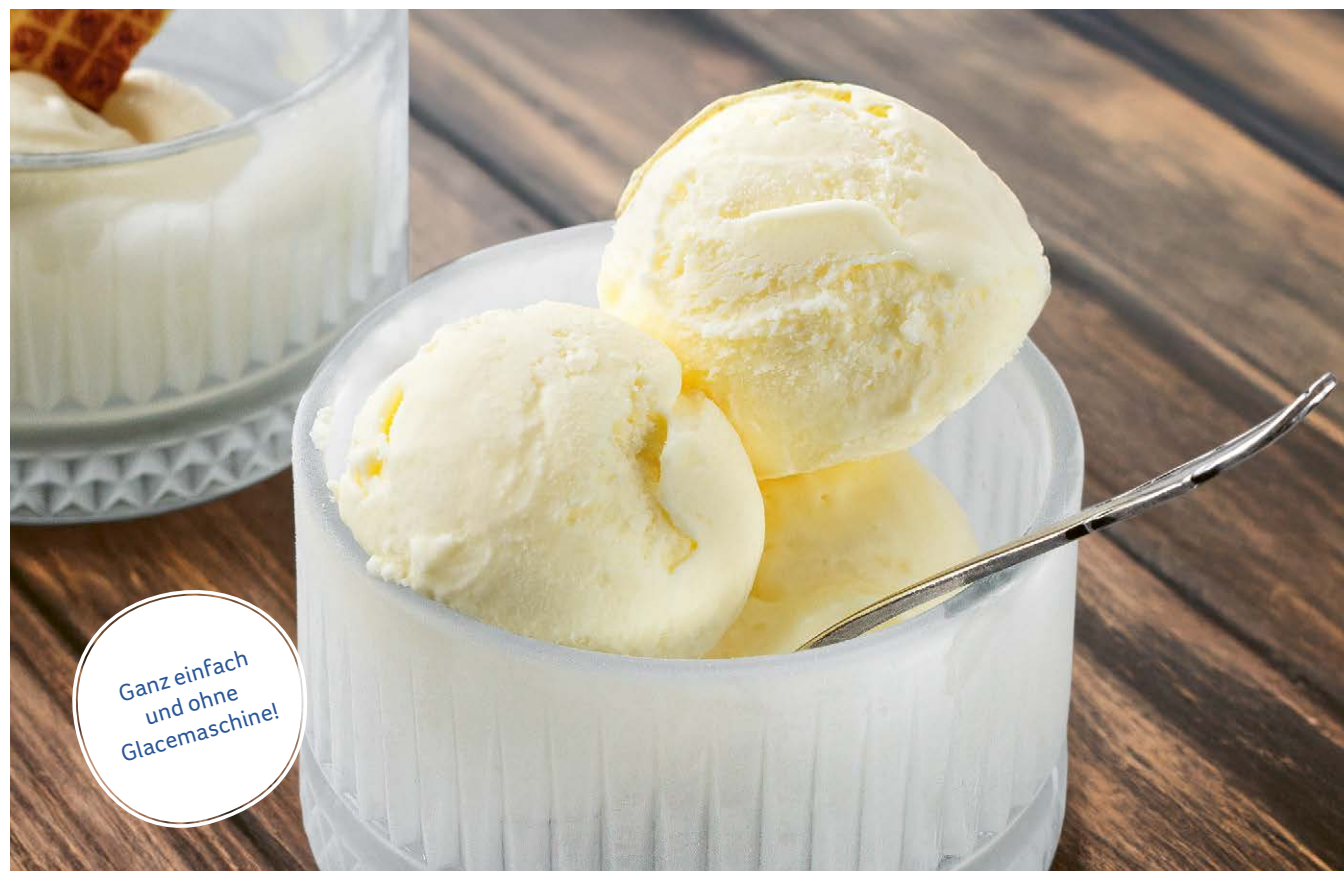
Ja, Stress wirkt gleich auf mehreren Ebenen: Körperlich, indem man entweder Heisshunger hat oder keinen Appetit, emotional, indem man vielleicht mehr snackt, und dann rein zeitlich, indem man gar nicht zum Essen kommt und vielleicht schnell etwas herunter-schlingt. Hier ist es wichtig,

dass man sich bewusst ist, wann es stressig werden könnte, und vielleicht auch mal etwas vorbereitet, um für den Tag gerüstet zu sein.

Star der Saison

KONDENSMILCH

Sie ist die Zutat eines der berühmtesten Schweizer Zmorge: dem Birchermüesli. Einst diente Kondensmilch als Notvorrat im Krieg, heute wird sie für feine Pralinés und Desserts verwendet.



KONDENSMILCH-GLACE

Auf dem Tisch in 4h 10 Minuten Aktivzeit 10 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

1 fester Plastikbeutel mind. 3 l

1 Tube gezuckerte Kondensmilch à 300 g •
2,5 dl Vollrahm

- 1 Rahm steif schlagen. Kondensmilch vorsichtig unter den geschlagenen Rahm rühren.
- 2 Plastikbeutel in einen Messbecher stellen, Masse in den Beutel füllen, gut verschliessen und 4–5 Stunden flach in den Tiefkühler legen. Die Masse direkt im Beutel mehrmals durchkneten (nach 2 Stunden ca. alle 30 Minuten), sodass sich die harte Masse mit der weichen vermischt.
- 3 Für Kugeln: Masse durchkneten, in ein Tupperware füllen, zugedeckt nochmals 30–60 Minuten tiefkühlen.
- 4 Servieren: Beim Plastikbeutel eine kleine Ecke wegschneiden und in vorgekühlte Gläser oder Schälchen füllen oder mit der Glace im Tupperware Kugeln formen. Garnieren.

Haltbarkeit: 3 Monate

6–12

Monate ist Kondensmilch ungeöffnet haltbar. Kondensmilch wird sehr hoch erhitzt. Die Hitze tötet alle Keime in der Kondensmilch ab. Selbst wenn die Dose oder Tube angebrochen ist, hält sie sich im Kühlschrank noch 2–3 Wochen.

NOTVORRAT

Kondensmilch, vor allem in der gezuckerten Variante, ist sehr energiereich: Eine Dose liefert über 1300 Kilokalorien. Deshalb war sie bei Soldaten ein beliebter Notvorrat, etwa im amerikanischen Sezessionskrieg in den 1860er Jahren.



AUFHEIZEN & EINDAMPFEN

Kondensmilch entsteht, indem man zuerst Frischmilch pasteurisiert und ihr danach in einem Vakuumverfahren Wasser entzieht. So wird sie dickflüssiger. Am Schluss wird die Kondensmilch nochmals erhitzt und so haltbar gemacht.



BIRCHERMÜESLI-ZUTAT

Haferflocken, geraffelte Äpfel, geriebene Nüsse, Zitronensaft und Kondensmilch: Daraus besteht das Original-Birchermüesli von Arzt Maximilian Bircher. Heute enthalten die meisten Birchermüesli allerdings Joghurt, Milch, Rahm und zusätzlich Früchte.

1866

eröffnete die erste Kondensmilch-Fabrik Europas in Cham ZG: Die Anglo-Swiss Condensed Milk Company. Anfang des 20. Jahrhunderts fusionierte das Unternehmen mit Nestlé.

SELBER MACHEN

Kondensmilch lässt sich einfach selbst herstellen, indem man Milch und Zucker zusammen aufkocht und langsam eindicken lässt. Auch die Milchkonfitüre Dulce de Leche ist nichts anderes als stark eingekochte Kondensmilch mit etwas Vanille.

9%

Kondensmilch gehört zusammen mit Milchpulver zu den sogenannten Dauermilchwaren. 9% der jährlich produzierten Milch wird zu solchen Produkten verarbeitet.



WELTSTAR

Kondensmilch wurde in der ganzen Welt bekannt – zum Beispiel in Malaysia. Dort mischt man Schwarztee mit Kondensmilch und kippt es so lange von einem Gefäss ins andere, bis das Getränk schäumt. Fertig ist der Teh Tarik!

RAHMERSATZ

Kondensmilch gibt es mit und ohne Zucker. Ungesüsste Kondensmilch kann man gut als Rahmersatz in Saucen oder Suppen verwenden: Sie ist sämig und flockt nicht aus.

Noch mehr feine Rezepte mit Kondensmilch
Hast du gewusst, dass man aus Kondensmilch auch Truffes oder feine Limonade herstellen kann? Ausprobieren!



Znüniheld

Die Gurkensandwich-Box

Was packe ich meinem Kind ins Böxli? Der Znüni soll rasch vorbereitet, gesund und fein sein. Neu zeigen wir dir in jeder Ausgabe eine tolle Znüni-Idee!

Knusprig und knackig, so schmeckt der Znüni fein

Zu einem gesunden Znüni gehört Wasser zusammen mit Gemüse und Früchten – doch immer nur ein Pausenapfel wird schnell einmal langweilig. Unsere Idee für eure Böxli: feine Gurkensandwiches mit Frischkäse dazwischen! Die knackigen Gurkenscheiben schmecken mit dem cremigen Frischkäse umso besser. Wenn der Znüni-Hunger gross ist, gleich ein Tschutti-Match ansteht oder eine strenge Prüfung angesagt ist, geben die Vollkorncracker zusätzlich Energie – sodass die Kinder bis zur Mittagspause fit sind.

VOLLKORN-CRACKER

Vollkorn-Cracker liefern neue **Energie** und viele Nahrungsfasern, die eine gesunde Verdauung fördern. Im Gegensatz zu raffiniertem Getreide wie Weissmehl enthält Vollkorn noch alle Bestandteile des Korns, so bleiben alle wichtigen Nährstoffe enthalten.

FRISCHKÄSE

Der Frischkäse zwischen den Gurkenscheiben ist nicht nur sämig-fein, sondern liefert auch **Proteine** und Fett. So bleiben die Kinder satt bis zum Zmittag.

GURKEN

Versorgen uns mit viel Flüssigkeit, **Vitaminen und Mineralstoffen**. Achtung: Viele der Vitamine stecken in der Schale. Gurke deshalb gut waschen und nicht ganz schälen. Gurken haben von April bis September Saison.

Wettbewerb

ZNÜNIBOX- VERLOSUNG



Gewinne eine herzige Znünibox mit dem Namen deines Kindes. Deine Chancen stehen gut, denn wir verlosen über 300 personalisierte Boxen – aber nur für kurze Zeit.

Wenn du gewonnen hast, wirst du deine Box im Verlauf vom Juli 2025 erhalten, da die Boxen erst produziert werden.



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

Teilnahmeschluss: 4. Mai 2025

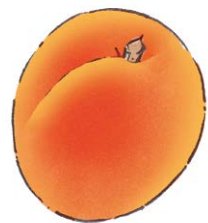
SAISONKALENDER

Der Frühling ist da, der Sommer kommt – und mit ihm viele saisonale Genüsse aus einheimischer Produktion!

Rausnehmen,
aufhängen und immer
saisonal und regional
kochen!

Früchte

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



Aprikose Juni – August

Als Knödel, vom Grill oder als Sauce zum Kotelett: Aprikosen sind ein Hochgenuss!



Brombeere Juni – September

Brombeeren schmecken fein im Kuchen oder in einer Creme, aber auch als Kompott zu Fleisch oder auf einer Ricotta-Spinat-Pizza.



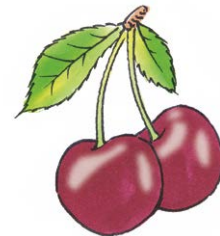
Johannisbeere Juni – August

Die «Meerträubel» waschen, in einer Schicht auf einen Teller legen und dann im Kühlschrank aufbewahren: So bleiben sie am längsten frisch.



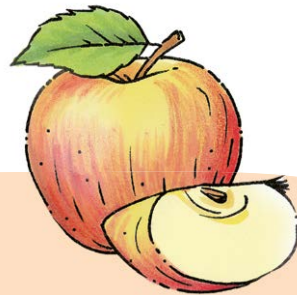
Heidelbeeren Juni – August

Heidelbeeren sind prall gefüllt mit wertvollen Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Am besten in den Mund stecken und einfach so geniessen!



Kirsche Juni – August

Kirschen sind nicht nur fein und süss, sondern auch für Diabetiker geeignet – ausserdem spenden sie viel Vitamin C.



Gala-Äpfel August – Juni

Der Gala-Äpfel passt bestens zu Gemüse: Wie wärs mit einem Äpfel-Rüebli-Brötchen oder einem Äpfel-Fenchel-Salat?

Gemüse

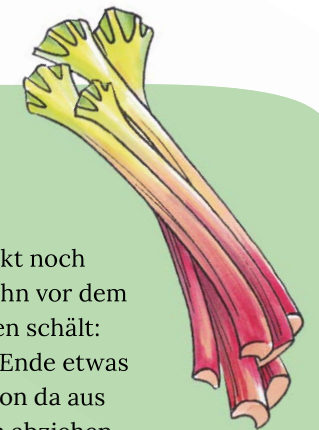
	JAN	FEB	MAR	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Auberginen												
Blumenkohl												
Bohnen												
Broccoli												
Bundrüebli												
Bundzwiebeln												
Cima di rapa												
Erbsen												
Federkohl (Kale)												
Fenchel												
Frühkartoffeln												
Gurken												
Herbststrüben												
Kalettes®												
Kardy												
Kartoffeln												
Kefen												
Knollensellerie												
Kohlrabi												
Krautstiel												
Kürbis												
Lauch												
Mairüben												
Pastinaken												
Patisson												
Peperoni												
Pfäzerrüebli												
Radieschen												
Randen												
Rettich												
Rhabarber												
Romanesco												
Rondini												
Rosenkohl												
Rotkraut												
Rüebli												
Schnittmangold												
Schwarzwurzeln												
Spargeln												
Spinat												
Spitzkohl												
Stangensellerie												
Steckrüben												
Süsskartoffeln												
Tomaten												
Topinambur												
Weisskabis												
Wirz												
Zucchetti												
Zuckermäis												
Zwiebeln												

saisonal
&
regional



Bundzwiebeln April – Oktober

Bundzwiebeln schmecken mild-würzig und halten sich nur 1–2 Tage: Ab ins Kräuter-süppchen, die Pastasauce oder in den knackigen Salat.



Rhabarber April – Juni

Rhabarber schmeckt noch zarter, wenn man ihn vor dem Kochen oder Backen schält: Stumpf am dicken Ende etwas abschneiden und von da aus die Schale in Fäden abziehen.



Spargeln April – Juni

Besonders fein wird gekochter Spargel, wenn man etwas Zucker und Öl ins Kochwasser gibt.

Saisonale Rezepte
Über 9'000 regionale Rezeptideen
findest du unter [swissmilk.ch/rezepte](https://www.swissmilk.ch/rezepte)



Kinder in die Küche

Heieiei, Osterbäckerei!

Knusprige Cookies, eine feine Roulade mit cremigem Innenleben und eine nussige Hasenschar: Wir zeigen dir tolle Ideen für Osterüberraschungen direkt aus dem Ofen.

Oster-Guetzli



SCHÜSSEL



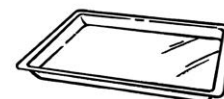
HANDMIXER



ESSLÖFFEL



BACKPAPIER



BACKBLECH



Fertig in
35 Minuten



Aktivzeit
25 Minuten



Saison
ganzjährig

Zutaten

100 g Butter, weich • 160 g Zucker • ¼ Päckchen Vanillezucker • ¼ TL Salz • 1 Ei • 150 g Mehl • 3 EL Kakao-/Schokoladenpulver • 1 Msp. Backpulver • ca. 130 g Schokolinsen

Zubereitung

- 1 Butter, Zucker, Vanillezucker und Salz cremig rühren. Ei beigeben, rühren, bis die Masse hell ist. Mehl, Kakao-/Schokoladenpulver und Backpulver mischen, unter die Masse mischen.
- 2 Jeweils einen Esslöffel Teig abtrennen, zwischen den Handflächen zu tischtennisballgrossen Teigkugeln formen, auf die vorbereiteten Bleche legen. Etwas flach drücken, sodass sie 1 cm hoch werden.
- 3 Ofen auf 160 °C Heissluft/Umluft vorheizen (180 °C Ober-/Unterhitze).
- 4 In der Mitte des vorgeheizten Ofens 11–13 Minuten backen.
- 5 Verzierung: Direkt nach dem Backen in die noch weichen Cookies Schokolinsen eindrücken. Beim Auskühlen werden die Cookies härter und die Schokolinsen halten.

Kinderleicht

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

Rüeblicake-Roulade



Fertig in
45 Minuten

Aktivzeit
20 Minuten

Saison
ganzjährig

Zutaten

Teig/Biskuit: 3 Eier • 90 g Zucker • 1 Prise Salz • 60 g Mehl • 1 EL Speisestärke • 1 TL Backpulver • ¼ TL Zimt • 200 g Rüebli, fein gerieben

Füllung: 200 g Frischkäse • 2,5 dl Vollrahm • 120 g Puderzucker • 1 TL Vanillezucker

Garnitur: Marzipanrüebli

Zubereitung

- 1 Teig: Eier mit Zucker und Salz mind. 5 Min. rühren, bis die Masse schaumig und hell ist. Mehl mit Stärke, Backpulver und Zimt dazusieben, vorsichtig unterrühren. Geriebene Rüebli ebenfalls vorsichtig unterheben.
- 2 Ofen auf 180 °C Heissluft vorheizen (200 °C Ober-/Unterhitze).
- 3 Teig auf ein vorbereitetes Blech geben. Zu einem 1 cm dicken Rechteck ausstreichen. Im vorgeheizten Ofen ca. 12–15 Min. backen. Biskuit noch heiss samt Backpapier einrollen, komplett auskühlen lassen.
- 4 Füllung: Frischkäse mit Vollrahm, Puderzucker und Vanillezucker steif schlagen, kühl stellen.
- 5 Biskuit wieder ausrollen, Backpapier entfernen, ¾ der Füllung glatt draufstreichen, an der kurzen Seite 2 cm Rand frei lassen. Von der befüllten Seite satt aufrollen. Restliche Füllung zum Ausgarnieren verwenden. Bis zum Servieren kühl stellen.
- 6 Kurz vor dem Servieren: Mit Marzipanrüebli ausgarnieren.



SCHÜSSEL



HANDMIXER



BACKPAPIER



BACKBLECH



SCHABER

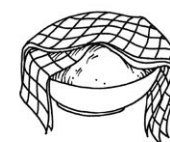
Hefe-schnecken-Hasen



Auf dem Tisch in
2h 20 Minuten

Aktivzeit
25 Minuten

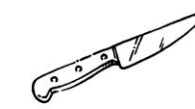
Saison
ganzjährig



SCHÜSSEL MIT
HANDTUCH



PFÄNNCHEN



MESSER



WALLHOLZ



BACKPAPIER



BACKBLECH

Zutaten

Teig: 300 g Mehl • ½ TL Salz • 40 g Zucker • 75 g Butter, weich • 10 g Hefe, zerbröckelt • 1,5 dl Milch • 1 Eigelb

Füllung: 0,75 dl Milch • 1 EL Butter • 50 g Zucker • 200 g gemahlene Haselnüsse • ½ TL Zimt • 1 Eiweiss

Glasur: 100 g Puderzucker • 1–1½ EL Zitronensaft

Zubereiten

- 1 Teig: Mehl, Salz und Zucker mischen, eine Mulde formen. Butter zum Mehl geben. Hefe in der Milch auflösen, zusammen mit Eigelb in die Mulde giessen. Alles mischen, zu einem Teig zusammenfügen.
- 2 Teig kneten, bis er weich und elastisch ist, mindestens 10 Minuten. Teig in eine Schüssel legen, mit einem feuchten Tuch zugedeckt bei Raumtemperatur aufs Doppelte aufgehen lassen.
- 3 Füllung: Milch mit Butter und Zucker in ein Pfännchen geben, erwärmen, bis die Butter geschmolzen ist, von der Platte nehmen. Nüsse, Zimt und Eiweiss unterrühren.
- 4 Hasen formen: Teig mit einem Messer kreuzförmig einschneiden. Auf wenig Mehl zu einem Rechteck ca. 25 × 40 cm auswallen. Füllung gleichmässig darauf verstreichen, dabei an der langen Seite 10–12 cm ohne Füllung lassen (Teig für die Ohren). Teig in 1–2 cm breite Streifen schneiden (Streifenlänge total 40 cm, 30 cm davon mit Füllung). Jeden Streifen bis zum Ende der Füllung aufrollen. Aus dem Teigende Ohren formen. Auf das vorbereitete Blech legen. Nochmal etwas in Form drücken.

- 5 Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen (180 °C Heissluft). Während des Vorheizens nochmals mindestens 10 Minuten aufgehen lassen.
- 6 In der unteren Hälfte des vorgeheizten Ofens 15–20 Minuten backen. Herausnehmen, etwas auskühlen lassen.
- 7 Glasur: Puderzucker mit Zitronensaft verrühren. Zitronensaft tröpfchenweise dazugeben, bis die Glasur gut streichfähig ist.
- 8 Lauwarme Hasen mit Glasur bepinseln oder Glasur in Streifen darübergeben. Trocknen lassen.

«In unserer Kita lernen die Kinder den Alltag auf dem Hof kennen.»

Wo spielen, singen, basteln Kinder – und entdecken das Leben mit Tieren und den Jahreszeiten hautnah? In einer Bauernhof-Kita! Zum Beispiel bei Kieners in Habstetten bei Bern. Hier dürfen schon die Kleinsten mit anpacken: im Stall, auf dem Feld, im Garten und in der Küche. Auch die Eltern profitieren davon.

Garettlen

Wenn Severin Kiener die Kühe füttert, helfen die Kinder mit der Garette mit.

In der Kita «Burehof» ist heute Kuchentag. Der grosse Tisch ist weiss bestäubt von Mehl. Die Kinder haben viel zu tun: Die einen nehmen Teigklumpen aus der Schüssel, andere haben schon das Wallholz in den Fingern, und die Dritten drücken den Teig in der Form fest. Doch hier wird nicht nur gearbeitet, hier wird auch gesungen – und wie! Susanne Kiener sitzt zwischen den Kindern und singt mit ihnen ein Lied zum Heuet. Die pensionierte Primarlehrerin hat es selbst geschrieben – wie so viele Verse, Lieder und Geschichten in der Kita Burehof. «Nochmal!», ruft ein Kind, und alle singen aus voller Kehle.

Jedes Kind hat eine Aufgabe

Derweil widmet sich eine andere Gruppe Kinder konzentriert dem Belag des Kuchens: Janis spannt Äpfel in die mechanische Schälmaschine ein, Arno kurbelt eifrig, und eine meterlange, dünne Apfelschalenspirale windet sich aus der Maschine. «Schau mal, meine ist noch länger als deine vorher!», sagt Arno. In der Küche füllt Andrin die Apfelstücke in die Form. Etwas Eieryguss darauf – und fertig ist der Zmittag.

«Hier erleben die Kinder den Bauernhof hautnah.»

Severin

Die ganze Familie hilft mit

Die Kita Burehof ist eine Institution in Habstetten. «Ich habe mit einem Kind angefangen, in unserer Stube», erinnert sich Susanne. Sie wollte das Hofleben auch Kindern aus dem Dorf zugänglich machen. Das war vor 23 Jahren. Damals war sie noch Lehrerin und zudem Bäuerin auf dem Hof. Inzwischen ist die Kita in einem geräumigen Anbau neben dem über

Rekord!

Wer schafft es, die längste Apfelschale abzuschälen? Gewonnen!

Zmittag für alle

Oft helfen die Kinder gleich selbst mit, ihren eigenen Zmittag zu backen – zum Beispiel Apfelkuchen.



Häslü füttern

Die Äpfel für den Zmittagkuchen sind geschält – über die Schale freuen sich die Häslü.



Familiensache

Die Grosseltern Peter und Susanne Kiener, Andrea und Severin mit Andrin und Luisa und die Schwestern Bettina und Sophie.

200-jährigen Bauernhaus untergebracht. Jeden Tag besucht eine Gruppe von 18 Kindern die Kita. Susanne ist immer noch mit Herzblut dabei, hat die Leitung der Kita aber an ihre Tochter Sophie abgegeben, die selbst ausgebildete Kindergärtnerin ist. Sophie betreut die Kinder zusammen mit ihrer Schwester Bettina und fünf weiteren Angestellten.

Auch Sophies Bruder Severin und seine Frau Andrea mit ihren beiden Kindern Andrin und Luisa spielen eine wichtige Rolle: Sie führen den Bauernhof, auf dessen Gelände die Kita liegt. Es ist ein Miteinander, von dem alle profitieren. Die Kita-Kinder, weil sie die vielfältige Umgebung auf dem Hof erleben können. Und Kieners, weil die Kinder auf ihrem Hof

DER BAUERNHOF

Severin und Andrea Kiener bewirtschaften in Habstetten/Bolligen 40 Hektaren Land und 6 Hektaren Wald. Sie betreiben hauptsächlich Milchwirtschaft. Auf dem Hof leben 35 Kühe, dazu jährlich 35 Kälber, Ziegen, Kaninchen, Hühner und Katzen.

Neben Gras bauen die Kieners Dinkel, Weizen, Gerste, Lupinen, Mais, Kartoffeln und Äpfel an. Milch, Mehl und Eier verkaufen sie in ihrem Hofladen.

Kieners produzieren Wiesenmilch: Im Sommer erhalten die Kühe vorwiegend Gras, im Winter Heu und Silage. Soja ist als Futter verboten und Kraftfutter auf ein Minimum beschränkt. Die Kühe sind im Sommer oft auf der Weide und geniessen eine besonders tierfreundliche Haltung.



Jedem sein Werkzeug

Schaufel, Traktörli und Besen:
Alles gibt es bei Kieners auch in
Kindergrosse.

Gewusst wie

Die Kita-Kinder wissen
ziemlich genau, wie man einen
Geissenstall ausmistet.

DIE KITA BUREHOF

Die meisten Kinder in der
Kita Burehof kommen aus
Habstetten und dem Nach-
bardorf Bolligen. Derzeit
sind einige wenige Plätze
für Vorschulkinder in der
Kita und für Schulkinder im
Mittagstisch frei.



Getreide – alles vom eigenen Hof.
«Wir produzieren Wiesenmilch und
füttern kein Soja oder anderes Kraft-
futter zu», sagt Severin.

Spiele und arbeiten mit den Jahreszeiten

In der Kita Burehof variiert das Pro-
gramm je nach Jahreszeit. Die Kinder
dürfen bei etlichen Arbeiten auf dem
Hof mithelfen und bekommen so
Natur und Wetter mit. Im Frühling
pflanzen sie Kartoffeln, im Sommer
ernten sie wilde Erdbeeren, im
Herbst helfen sie, die Äpfel aufzu-
lesen, und im Winter sammeln sie
Tannzapfen zum Heizen. Gerade
im Winter, wenn die Natur ruht,
rückt der Kuhstall von Kieners in
den Fokus. Er liegt etwas ausserhalb
des Dorfes und ist ein beliebtes Aus-
flugsziel der Kita-Kinder. Das Thema
Milch fasziniert: «Wir zeigen den
Kindern, was man mit Milch alles
machen kann», erklärt Sophie. Ge-
meinsam stellen sie Butter her und
machen ihren eigenen Joghurt, Käse,
Quark und Mozzarella.

Von der Kita in die Familien

Auch auf dem Feld und im Garten
sind die Kinder oft unterwegs. Zum
Beispiel auf dem Kartoffelacker, wo
mit einer alten Maschine die Kartof-
feln aus der Erde geholt und dann
von den Kindern eingesammelt
werden. «Im Herbst braten wir die

Kartoffeln dann zum Zvieri auf dem
Feld», sagt Sophie. Es ist eines der
Highlights im Kita-Jahr.

Kartoffeln, Sirup, Erdbeerkonfi: Die
Kinder helfen bei allem mit und dür-
fen das Selbstgemachte mit nach

«Die Kinder erzählen daheim vom Hof. Das hat auch einen Effekt auf die Eltern.»

Sophie

Hause nehmen. «Die Kinder erzählen
daheim vom Hof und was sie hier
alles machen. Das hat auch einen
Effekt auf die Eltern», ist Sophie
überzeugt. Die Landwirtschaft rückt
ein Stück näher zu ihnen. «Die Kinder
bekommen hier ein Stück von der
Kindheit mit, die auch ich erleben
durfte. Das weiterzugeben, macht
Freude.»

positive Erfahrungen mit der Land-
wirtschaft sammeln. Erfahrungen,
die sie nach Hause tragen, in ihre Fa-
milien. «Hier erleben die Kinder den
Bauernhof hautnah», erzählt Severin
Kiener.

Ab in den Stall!

Diese Nähe zur Natur, zu den Jahres-
zeiten und dem Wetter ist gewollt –
und bietet ganz spezielle Erfahrun-
gen für die Kinder der Kita Burehof.
Deshalb heisst es heute so wie jeden
Tag: Regenhose, Jacke und Stiefel
anziehen. Die Tiere wollen auch bei
Regen gefüttert werden. Sophie hilft
den Kleinsten beim Anziehen und
packt alles Nötige zusammen. Kern-
gehäuse und Apfelschalen kommen
in ein Becken, als Grünfutter für die
Kaninchen. «Nicht zu viel essen, die
Kaninchen wollen auch noch was»,
ruft Susanne einem Knirps zu, der
genüsslich eine Apfelschale knab-
bert. Ein Grüppchen zottelt bereits
los zur Scheune, wo die Kaninchen
hungrig warten.

Das zweite Grüppchen ist ausgerüs-
tet mit Mini-Schubkarren: Sie sind
zuständig für das Ausmisten bei den

«Wir sind hier auf einem Hof mit echten Tieren – das darf man nie vergessen.»

Susanne

Geissen. «Heute gehe ich allein rein»,
sagt Susanne. Wegen des schlechten
Wetters sind alle Geissen im Stall.
Sie sind etwas zu ungestüm für die
kleinen Kinder. «Wir sind hier auf ei-
nem Hof mit echten Tieren – das darf
man nie vergessen», sagt Susanne.
Den Geissenmist in den Schubkarren
fortbringen können die Kinder aber
sehr wohl. Sie tun es mit Hingabe
und spielerischer Freude. Schubkar-
ren, Mistgabeln, Besen und Giess-

kannen – all diese Werkzeuge gibt es
hier in Mini-Format.

Nicht nur heile Welt

«Uns ist es wichtig, dass die Kinder
das Leben auf dem Bauernhof mitbe-
kommen», sagt Sophie. «Wir wollen
ihnen keine heile Welt zeigen, son-
dern den Alltag in einem produzie-
renden Betrieb.» Konkret heisst das:
Die Kinder müssen sich auch mal
verabschieden von einem Kälbchen,
das zum Metzger geht. Der Haupter-
werbszweig von Severin und Andrea
ist die Milchwirtschaft und zu einem
kleineren Teil die Fleischproduktion.
Sie haben 35 Kühe der Rasse Schwei-
zer Fleckvieh, dazu jährlich 35 Käl-
ber, von denen sie jeweils einige
aufziehen. «Schweizer Fleckvieh
passt gut zu uns, weil es eine Zwei-
nutzungsrasse ist», sagt Andrea.
Will heissen: Die Kühe geben weniger
Milch als Hochleistungsrassen, sind
dafür aber robust und auch für die
Fleischproduktion gut geeignet. Die
Kühe fressen Gras, Heu, Mais und



Jedem sein Platz

Jeden Tag besuchen rund 18 Kinder die
Kita – und jedes Kind hat seinen Platz.



REZEPTE MIT HACKFLEISCH: SCHNELL & EASY

Abwechslungsreiche Gerichte, die alle mögen und die erst noch einfach zubereitet sind. Vorhang auf für Hackfleisch!



POLPETTE

Auf dem Tisch in 30 Minuten Aktivzeit 30 Minuten

Für 4 Portionen

Polpette: 1–2 Scheiben altes Brot, klein gewürfelt • 1,5 dl Milch, heiss • 500 g Hackfleisch • 1 Ei • 50 g geriebener Sbrinz AOP • 1 Zwiebel, fein gehackt • 1–2 TL Peterli, fein gehackt, oder italienische Kräuter • 1 TL Salz • Pfeffer • Bratbutter, zum Anbraten

Sauce: 1 Zwiebel, fein gehackt • 1 Knoblauchzehe, gepresst • Bratbutter • 3 EL Tomatenpüree • 400 g gehackte Pelati • 1–2 TL Peterli, fein gehackt, oder italienische Kräuter • Salz • Pfeffer

1 Polpette: Brot mit heisser Milch übergossen. Mindestens 10 Minuten stehen lassen. Hackfleisch, Ei, Käse, Zwiebel, Kräuter, Salz und Pfeffer dazugeben, gut mischen. Mit feuchten Händen ca. 30 tischtennisballgrosse Bällchen formen. Bei mittlerer Hitze 10 Minuten rundherum anbraten.

2 Sauce: Zwiebel in Bratbutter andünsten. Knoblauch und Tomatenpüree kurz mitdünsten, Pelati, Kräuter, Salz und Pfeffer dazugeben, aufkochen. Hitze reduzieren. Polpette dazugeben, erhitzen.

Grünes Wunder

Saison Zucchini
Mai – Oktober

GEFÜLLTE ZUCCHETTI

Auf dem Tisch in 55 Minuten Aktivzeit 20 Minuten

Für 4 Portionen

1 ofenfeste Form von ca. 38 × 28 cm

Belag: 500 g Rindshackfleisch • 1 Ei, verquirlt • 1 Zwiebel, gehackt • 1 Knoblauchzehe, gepresst • 1 EL Oregano, gehackt • 1 EL Peterli, gehackt • Salz • Pfeffer

4 Zucchini, längs halbiert • Bratcrème • Salz • 2 dl Bouillon • 100 g Pizzamozzarella

1 Belag: Alle Zutaten gut mischen, würzen.

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

3 Zucchini rundum mit Bratcrème bestreichen, salzen, mit der Schnittfläche nach oben in die Form legen. Fleischbelag darauf verteilen, andrücken, mit Käse bestreuen. Bouillon in die Form giessen.

4 Im unteren Teil des vorgeheizten Ofens 35–40 Minuten garen.



Low Carb

Die Zucchini-Schiffchen enthalten viel Gemüse und Protein, praktisch keine Kohlenhydrate und sind dazu noch super fein! Für die Kinder liefert etwas Brot oder Reis dazu genügend Energie.

Kräftige Stärkung



LINSEN-BOLOGNESE



Auf dem Tisch in
1 Stunde



Aktivzeit
20 Minuten

Für 4 Portionen

1 Zwiebel, fein gehackt • Bratbutter • 200 g Rüebli, in kleinen Würfeln • 150 g Knollensellerie, in kleinen Würfeln • 2 Knoblauchzehen, gepresst • 2 EL Tomatenpüree • 3,5 dl Bouillon • 400 g Pelati • 230 g grüne Linsen • 1 Lorbeerblatt • Salz • Pfeffer

- 1 Zwiebel in heisser Bratbutter dünsten. Rüebli, Sellerie und Knoblauch dazugeben. Bei mittlerer Hitze weiterbraten.
- 2 Tomatenpüree kurz mitdünsten. Mit Bouillon ablöschen. Pelati, Linsen und Lorbeerblatt dazugeben, aufkochen, würzen.
- 3 Zugedeckt bei kleiner Hitze 40–50 Minuten köcheln, bis die Linsen gar sind. Lorbeerblatt entfernen.



Vegetarisch

Linsen sind eine tolle Alternative zu Hackfleisch, liefern viele Proteine und sind vielseitig einsetzbar. Zum Beispiel in Burgern, Bällchen oder Aufläufen.



Frecher Wickel

FAJITAS



Auf dem Tisch in
30 Minuten



Aktivzeit
30 Minuten

Für 4 Portionen

Tomatensauce: 3 Tomaten, gewürfelt • 1 Knoblauchzehe, gepresst • 1 rote Zwiebel, gewürfelt • 1 Bund Peterli, fein gehackt • 1 Limette, Saft • Salz
Füllung: 1 EL Bratbutter • 500 g Hackfleisch gemischt • 600 g Gemüse, je nach Saison, z.B. Karotten, Mais, Rotkraut, Weisskabis, in feinen Streifen • 1 rote Zwiebel, in feinen Streifen • 1 Knoblauchzehe, gepresst • Salz • Pfeffer

8 Weizen-Tortillas • wenig Salat, z.B. Kopfsalat, in feinen Streifen • 120 g Käse, gerieben, z.B. Gruyère AOP • 200 g Crème fraîche

- 1 Ofen auf 100 °C Heissluft/Umluft vorheizen (110 °C Ober-/Unterhitze).
- 2 Tomatensauce: Tomaten, Knoblauch, Zwiebel und Peterli mischen, mit Limettensaft und Salz abschmecken.
- 3 Füllung: Hackfleisch in heisser Bratbutter anbraten. Gemüse und Zwiebel kurz mitdünsten. Knoblauch begeben, abschmecken. In eine ofenfeste Schüssel geben und zugedeckt im Ofen warm stellen.
- 4 Tortillas gemäss Packungsanleitung erwärmen. Abgedeckt im Ofen warm stellen.
- 5 Tomatensauce, Füllung, Tortillas, Salat, Käse und Crème fraîche separat servieren. Tortillas nach Belieben belegen und zu Fajitas rollen.

HACHIS PARMENTIER (KARTOFFELAUFLAUFL MIT HACKFLEISCH)

 Auf dem Tisch in 1h 20 Minuten  Aktivzeit 50 Minuten

Für 4 Portionen
Gratinform

Hackfleischfüllung: 500 g Rinds-
hackfleisch • Bratbutter • 1 Zwiebel,
gehackt • 1 Dose gehackte Pelati à
400 g • 1 dl Gemüsebouillon • Salz •
Pfeffer

Kartoffelmasse: 1 kg mehligko-
chende Kartoffeln, in Stücken •
50 g Butter • 6 EL Milch • Salz •
Pfeffer • Reibkäse zum Bestreuen

- 1 Füllung: Fleisch in der heissen Bratbutter anbraten. Zwiebel mitbraten. Mit Pelati und Bouillon ablöschen. 3 Minuten unter ständigem Rühren kochen. Abschmecken, in die Form füllen.
- 2 Kartoffelmasse: Kartoffeln in reichlich Salzwasser garen, abgiessen. Butter und Milch dazugeben. Mit Kartoffelstampfer und Schwingbesen sämig und cremig schlagen, würzen.
- 3 Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen (Ober-/Unterhitze 220 °C).
- 4 Kartoffelmasse auf die Füllung verteilen, glatt streichen. Mit Käse bestreuen.
- 5 In der Mitte des vorgeheizten Ofens 30–35 Minuten goldbraun und knusprig backen.



Doppelter Genuss

GEMÜSE-HACKFLEISCH- QUICHE

 Auf dem Tisch in 50 Minuten  Aktivzeit 20 Minuten

Für 8 Stück
Kuchenblech 30 cm Ø

Belag: 300 g Hackfleisch • Bratbutter oder
Bratcrème • 1 Zwiebel, gehackt • 1 Knoblauch-
zehe, gepresst • 500 g Gemüse, z.B. Rübli,
Sellerie, gerüstet, an der Röstiraffel gerieben •
2 EL Tomatenpüree • 0,5 dl Bouillon • 2 EL Pe-
terli, gehackt • Salz • Pfeffer

Guss: 3 dl Milch • 2 Eier • ¼ TL Salz • Pfeffer •
Muskatnuss

1 rund ausgewallter Fertig-Butterkuchenteig •
100 g Gruyère AOP, gerieben • Peterli als Gar-
nitur

- 1 Belag: Fleisch in heisser Bratbutter / Brat-
crème anbraten, Hitze reduzieren. Zwiebel,
Knoblauch und Gemüse zufügen, mitdämpfen.
Tomatenpüree dazugeben, kurz mitdünsten.
Mit Bouillon ablöschen, zugedeckt 5–10 Minu-
ten knapp weich dämpfen, Peterli dazumischen,
würzen, auskühlen lassen.
- 2 Guss: Alle Zutaten verrühren.
- 3 Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen (Ober-/
Unterhitze 220 °C).
- 4 Teig mit Backpapier im Blech auslegen, Teig-
boden dicht einstechen.
- 5 Fleisch-Gemüse-Belag darauf verteilen,
Käse darüberstreuen. Guss darübergiessen.
- 6 Auf der untersten Rille im vorgeheizten Ofen
30–35 Minuten backen.



*Knusprige
Versuchung*



Mealprep
Quiche-Reste eignen sich optimal zum Mitnehmen.
Einfach in eine Box packen, am nächsten Mittag
aufwärmen und zusammen mit einem frischen
Salat geniessen!

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