

swissmilk

FAMILY



**SPECIAL
FOODWASTE**
Clever verwerten
statt verschwenden

Wettbewerb
**GEWINNE
CHF 2'000.-
REKA-GUTSCHEINE**
Mitmachen
und Ferien planen.
S. 15

Hallo Kürbis!

Entdecke, was alles in ihm steckt:
Tolle Kürbisrezepte zum Nachkochen.

Kreative Kinder
Aus übriggebliebenem
werden Leckerbissen.

Findige Familie
Appenzellers produzieren feine
Produkte und wenig Abfall.

Raffinierte Resteküche
So zauberst du aus Resten
feine Menüs.



KREATIV GEGEN FOODWASTE

Kürzlich bin ich vor Feierabend in den Laden gehastet, um Znacht einzukaufen – und habe dann zu Hause festgestellt, dass noch altes Brot, unreifes Gemüse und geraffelter Käse da war. In dieser Ausgabe findest du viele praktische Tipps und passende Rezepte, wie du Lebensmittel rettst und im Handumdrehen kreative, feine Gerichte auf den Tisch zauberst. Darunter auch Rezepte, bei denen deine Kinder mitmachen können. Unbedingt ausprobieren!

Familie Appenzeller aus Pfäffikon ZH hat mich beeindruckt. In ihren schmackhaften Joghurts stecken Früchte, die sie im wahrsten Sinne des Wortes im letzten Moment noch gerettet haben.

Tolle Inspirationen haben wir auch für alle, die Kürbis lieben. Ob gebraten, gebacken, gehackt oder püriert: Reste gibt es bei diesem Gemüse eigentlich nie.

Viel Spass beim Ausprobieren!

Marie Wagner

Marie Wagner
Projektleiterin Genuss & Rezepte



4

Alleskönner

Kürbis ist der Star der Herbstküche: Gebraten, gehackt, gebacken – und natürlich als Suppe.



28

Restlos fein

Gemüse, Teigwaren oder Brot: Aus diesen Resten werden feine Menüs.



22

Restefrei

Auf Familie Appenzellers Hof gibt es fast keine Reste: Sogar der Raps wird gleich mehrfach verwendet: Daraus entsteht Öl und Futter für die Kühe.

18

Leckerbissen

Aus altem Brot feine Schoggicookies backen? Da sind alle Kinder dabei!

12 Bratbutter

Erfahre Wissenswertes über Bratbutter und die indische Variante Ghee.

14 Znünibox

Würzig-weich neben saftig-süss: Dieser Znüni macht Kinder fit.

16 Saisonkalender

Diese Salate haben Saison – wir liefern dir Tipps, wie sie länger knackig bleiben.

34 Landfrauen

Hübsche herbstliche Mitbringsel und ein cleverer No-Food-waste-Tipp direkt von unseren Landfrauen.

Impressum | Herausgeber: Swissmilk, Schweizer Milchproduzenten SMP, Laubeggstrasse 68, 3006 Bern | family@swissmilk.ch | Redaktionsleitung: Annette Beutler, Swissmilk | Fotos Reportagen: Roy Matter, Joseph Khakshouri | Konzept, Grafik und Produktion: Therefore GmbH, Tramstrasse 4, 8050 Zürich | www.therefore.ch | Druck: Stämpfli AG, Bern

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

Kürbiszeit

Hol dir deinen Kürbis!

Auf dem Obergrundhof im luzernischen Emmen leuchten die Kürbisse in allen Farben und Formen. Hier warten orange Zwerge, hellgelbe Butternuss und grüne Muscats darauf, abgeholt, nach Hause gebracht und in feine Menüs verzaubert zu werden. Wie wäre es mit knusprigen Kürbis-talern oder einer würzigen Kürbis-Calzone aus dem Ofen? Oder doch lieber ganz klassisch, eine cremige Suppe? Einpacken, schnippeln, genießen, direkt vom Hof auf den Teller – was will man mehr?

Obergrundhof

Der Obergrundhof in Emmen LU ist ein Paradies für Kürbisfans. Halloween-Kürbisse, feine Speisekürbisse oder eigenwillige Zierkürbisse: Hier dreht sich alles um das vielfältige Herbstgemüse. Direkt ab Hof gibt es Kürbisse in allen Formen und Farben – frisch, saisonal und nachhaltig. Mehr Informationen: obergrundhof.ch



KÜRBISSUPPE

Auf dem Tisch in 40 Minuten Aktivzeit 20 Minuten

Zutaten für 4 Personen

1 Zwiebel, gehackt • 1 TL Curry • Butter zum Dünsten • 400 g Kürbis, z. B. Muskatkürbis, in Stücken • 6 dl Gemüsebouillon • Salz • Pfeffer
Mögliche Toppings: 200 g Crème fraîche • Teigwarenreste, z. B. Fertig-Tortellini • 60 g Speckwürfel, angebraten • Popcorn • Käse, in Würfeln • Wienerli, in Scheiben geschnitten • Croûtons *

- 1 Zwiebel und Curry in Butter andünsten. Kürbis dazugeben, mitdünsten. Bouillon beifügen, aufkochen, würzen. Zugedeckt 20 – 25 Minuten köcheln.
- 2 Suppe pürieren, abschmecken, anrichten. Mit Toppings nach Wahl servieren.

Altes Brot retten *

Altes Brot in 1 cm grosse Würfel schneiden, in einer Bratpfanne mit Bratcrème goldig braten. Nach Belieben würzen, z. B. mit Salz, Knoblauch- und Paprikapulver.

Schüsselglück



Muscade de Provence

Der Muskatkürbis hat ein intensives, leicht muskatiges Aroma und ist besonders saftig. Sein Fruchtfleisch ist samtig und somit ideal für cremige Suppen.



Knusperstückli

PANIERTER KÜRBIS AUS DEM OFEN

Auf dem Tisch in 1 Stunde Aktivzeit 20 Minuten

Zutaten für 4 Personen

Backpapier

5 EL Milch • 1 TL Senf

Panade: 80 g Paniermehl • 2 EL Hasel- oder Baumnüsse, gehackt • 2 TL Thymian • ½ TL Salz • 50 g geriebener Sbrinz AOP
 500 g Butternuss, in 1 cm dicken Scheiben • Bratcrème

Dressing: 3 EL Rapsöl • 2 EL Joghurt • 3 EL Essig • 1 TL Konfitüre oder Honig • ½ TL Salz • Pfeffer

1 Birne, in dünnen Scheiben • 150 g Nüssli-salat oder Rucola • 50 g Hasel- oder Baumnüsse, gehackt • Sbrinz AOP, gehobelt, nach Belieben

- 1 Milch mit Senf in einem flachen Teller gut verrühren.
- 2 Panade: Alle Zutaten in einem flachen Teller mischen.
- 3 Panieren: Kürbisscheiben zuerst in Milch-Senf, dann in Panade wenden. Panade mit den Fingern andrücken. Panierte Kürbisscheiben auf das vorbereitete Blech legen. Mit Bratcrème beträufeln.
- 4 Ohne Vorheizen in der Ofenmitte bei 180° C Umluft 40 – 45 Minuten backen (200° C Ober-/Unterhitze).
- 5 Dressing: Alle Zutaten miteinander verrühren, abschmecken.
- 6 Nüssli-salat/Rucola mit Dressing mischen. Auf Teller verteilen, panierte Kürbisscheiben darauflegen, mit Nüssen und Sbrinz garnieren.



Butternuss



Der Butternusskürbis ist nussig-mild, hat kaum Fasern und eine so dünne Schale, dass man sie einfach mitessen kann. Das Fruchtfleisch bleibt beim Braten oder Backen schön kompakt und saftig – perfekt zum Panieren.





Ofenwunder

KÜRBIS-CALZONE MIT LAUCH UND WIRZ

 Auf dem Tisch in 1h 10 Minuten  Aktivzeit 45 Minuten

Zutaten für 4 Personen

Backpapier, 2 ofengrosse Bleche

4 Pizzateige à je 260 g, je ca. 24 cm Ø • 300 g Tomatensauce • 1 Prise Oregano • Salz • Pfeffer • 300 g Schweizer Mozzarella, in Scheiben • 200 g Schinkenwürfel • 1 Zwiebel, fein geschnitten • 150 g Kürbis, z. B. Knirps, in Würfeln von ca. 1 cm • 70 g Wirz, in schmalen Streifen • 80 g Lauch, in schmalen Streifen

1 Ofen auf 180° C Umluft vorheizen (200° C Ober-/Unterhitze). Teige auf mit Backpapier belegte Bleche legen, sodass immer die Hälfte der Teige über den Rand hinausragt.

2 Tomatensauce jeweils auf der Teighälfte, die auf dem Blech ist, bis 1 cm vom Rand entfernt verteilen, mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen, mit restlichen Zutaten belegen.

3 Pizza in der Mitte zu einer Calzone zusammenfallen, dafür die leere Pizzateighälfte über die gefüllte Hälfte klappen, die Ränder mit befeuchteten Händen fest zusammendrücken. Calzone mit etwas Wasser bestreichen.

4 25 – 30 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.



Tipp: Calzone-Reste sind im Kühlschrank 3 Tage haltbar. Eingewickelt in Frischhaltefolie, in einem Gefrierbeutel verpackt und tiefgekühlt, sogar 3 Monate haltbar.

Mozzarella einfrieren

Für diese Calzone kannst du auch gut eingefrorenen Mozzarella verwenden. Am besten schneidest du ihn schon vor dem Einfrieren in Würfel oder Scheiben – so kannst du ihn später ganz einfach in die Calzone legen. Tiefgekühlt ist Mozzarella bis zu 6 Monate haltbar.



SPAGHETTI MIT KÜRBIS-BOLOGNESE

 Auf dem Tisch in 1h 5 Minuten  Aktivzeit 35 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

Kürbis-Bolognese: 1 EL Bratcrème • 3 Zwiebeln, gehackt • 400 g Hackfleisch • 1 EL Paprika • Pfeffer • Salz • 2 EL Tomatenpüree • 2,5 dl Bouillon • 450 g Kürbis, z. B. Hokkaido, klein gewürfelt • 3 EL Thymian, gehackt

Spaghetti: 400 g Spaghetti oder Pasta nach Wahl • 8 EL geriebener Sbrinz AOP

1 Bratcrème erhitzen. Zwiebeln darin andünsten, Hackfleisch dazugeben und kräftig anbraten. Würzen, Tomatenpüree dazugeben und kurz mitbraten.

2 Mit Bouillon ablöschen. Kürbis beifügen, Hitze reduzieren. Circa 30 Minuten zugedeckt köcheln, ab und zu umrühren.

3 Pasta nach Packungsanleitung zubereiten. Je nach Konsistenz der Kürbis-Bolognese 1 – 2 Schöpflöffel Pastawasser darunterrühren. Thymian begeben, abschmecken.

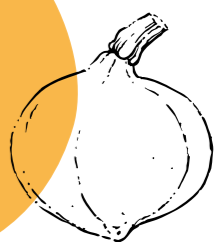
4 Pasta mit Kürbis-Bolognese und Sbrinz servieren.

Saucenzauber



Hokkaido

Der Klassiker wird auch oranger Knirps genannt. Er kann samt Schale verarbeitet werden, hat einen kräftigen Geschmack und eine tolle Farbe. Beim Kochen zerfällt er teils, bleibt aber auch stückig – perfekt für eine herz-hafte Bolognese.





Moschus

Es gibt verschiedene Arten von Moschuskürbissen – der Butternuss ist nur eine davon. Moschuskürbisse sind aromatisch, festfleischig und lassen sich gut würfeln. Beim Braten bleiben sie bissfest – perfekt für die Spätzlipfanne.

SPÄTZLIPFANNE



Auf dem Tisch in
45 Minuten



Aktivzeit
45 Minuten

Zutaten für 5 Portionen

Knöpflisieb oder Röstiraffel, Schaumkelle

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

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

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

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

3 Spätzli in Butter goldbraun anbraten, in eine Schüssel geben, beiseitestellen.

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



Soulfood

Gemüse verwerten

Mit diesem Rezept kannst du gut Gemüsereste aus dem Kühlschrank verwerten. Achte einfach darauf, dass das Gemüse nicht zu lange kocht und schön knackig bleibt.

Nachgefragt

«Als Familie kann man Foodwaste einfach reduzieren»

Claudio Beretta, Präsident Verein foodwaste.ch



Umweltwissenschaftler Claudio Beretta forscht an der ZHAW zu nachhaltiger Ernährung und präsidiert den Verein foodwaste.ch. Er zeigt, wie man schlau einkauft, kreativ kocht – und was unsere Grosseltern besser gemacht haben.

Claudio, du bist Experte für Foodwaste. Wirfst du je Essen weg?

Leider ja – wie vermutlich die meisten. In einer WG mit 6 Leuten ist es nicht einfach, den Überblick zu behalten. Kürzlich ist mir ein Schoggi-Joghurt im Kühlschrank verdorben, weil ich den Deckel beschädigt habe, ohne es sofort zu merken.

Womit beschäftigst du dich aktuell?

Wir erheben, wo und wie viel Foodwaste in der Schweiz entsteht. Vor allem bei kurz haltbaren Lebensmitteln wie Früchten, Gemüse, Brot. Jährlich fallen 2,8 Millionen Tonnen Foodwaste an. Das entspricht einer Lastwagenkolonne von Zürich bis Madrid!

Wo entsteht am meisten Foodwaste?

Je nach Betrachtungsweise in der Verarbeitung oder in den Haushalten.

Wie kann eine Familie Foodwaste vermeiden?

Nur so viele Frischprodukte kaufen, wie man sicher braucht. Auf Märkten bekommt man oft auch krummes oder zu kleines Gemüse, das der Handel aussortiert. Zudem hilft regional und saisonal einkaufen. So spart man Transportwege und hat frischere Produkte.

Und wenn Lebensmittel ablaufen?

Anschauen, riechen, probieren! Das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) ist keine Wegwerfpflicht. Viele Produkte sind deutlich länger gut. Müesli kann drei Monate länger halten, Butter einen Monat, Joghurt zwei Wochen. Auch danach kann man sich auf die Sinne verlassen. Honig, Zucker oder Salz verderben gar nicht, wenn sie richtig gelagert werden.

Gilt das auch für «zu verbrauchen bis»?

Das Datum sollte man beachten, z. B. bei Fleisch oder Fisch. Aber: Vorher einfrieren verlängert die Haltbarkeit um 90 Tage.

Wie bleiben Früchte und Gemüse länger frisch?

Indem man sie richtig lagert! Kartoffeln kühl und dunkel, Bananen getrennt von Äpfeln. Oder verarbeiten: einfrieren, trocknen, einmachen.

Wussten unsere Grosseltern besser, wie man mit Essen umgeht?

Vermutlich schon. Es gab weniger Überfluss und mehr Wissen über Lagerung und Verarbeitung, weil viele selbst anbauten.

Altes Brot oder schrumpelige Kartoffeln – das klingt nicht gerade appetitlich.

Doch! Kreativ verarbeitet entstehen tolle Gerichte. Ich habe kürzlich

ein altes Gipfeli mit Käse und Tomaten aufgebacken. Das schmeckte wie frisch! Aus reifen Aprikosen wird ein Smoothie, aus Gemüse ein Gratin.

Deine Top-3-Tipps gegen Foodwaste?

1. Vor dem Einkaufen den Kühlschrank fotografieren, eine Liste machen. 2. Kreative Rezepte nutzen: [swissmilk.ch/foodwaste](https://www.swissmilk.ch/foodwaste). 3. Auf Märkten oder in Hofläden einkaufen [swissmilk.ch/milchbuur](https://www.swissmilk.ch/milchbuur).

«Regional und saisonal einkaufen hilft auch, Foodwaste zu vermeiden.»

Ist ein Lebensmittel abgelaufen?
Auf [foodwaste.ch/haltbarkeit-lebensmittel](https://www.foodwaste.ch/haltbarkeit-lebensmittel)
findest du heraus, ob es noch geniessbar ist.



BRATBUTTER

VITAMIN D

Bratbutter enthält Vitamin D. Vitamin D hilft dem Körper dabei, das Kalzium aus der Nahrung aufzunehmen und in den Knochen einzulagern.

Ohne Spritzen!

Weil Bratbutter so gut wie kein Wasser mehr enthält, spritzt sie nicht, wenn man sie erhitzt – anders als zum Beispiel Butter!

70%

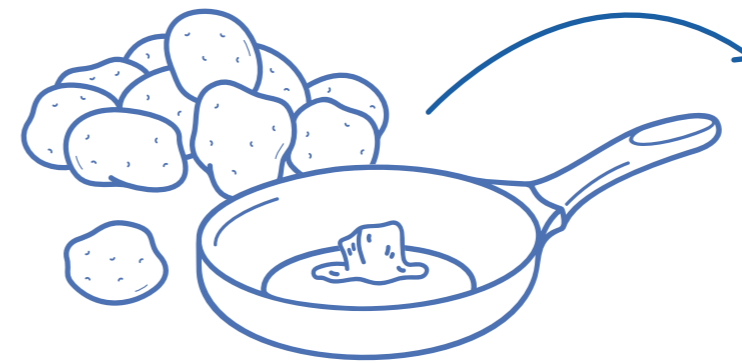
Bratbutter wird aus Butter hergestellt: Man erhitzt Butter langsam. So verdampft das meiste Wasser, die Milcheiweisse schwimmen als Schaum obenauf und können herausgesiebt werden. Danach wird die goldene Masse abgekühlt. Aus 1 Kilo Butter entstehen rund 700 Gramm Bratbutter.

Laktose ade

Bratbutter enthält keine Kohlenhydrate und ist daher laktosefrei. Ideal für Menschen, die Laktose nicht vertragen und den feinen Geschmack von Butter lieben.

200°C

Bratbutter ist hitzestabil bis 200 °C – perfekt, um feine Rösti oder Pancakes zum Zmorge zuzubereiten. Normale Butter wird schnell braun und bitter.



RÖSTI!

Eine feine, butterige Rösti mit einer knusprigen Kruste? Vorhang auf für die Bratbutter! Sie ist perfekt geeignet, wenn es in der Bratpfanne so richtig zur Sache geht, und verleiht der Rösti den feinen, buttrigen Geschmack.

RÖSTI

 Auf dem Tisch in 40 Minuten

 Aktivzeit 40 Minuten

Für 4 Portionen

1 kg Gschwellti vom Vortag • 1 TL Salz • 3 EL Bratbutter • Pfeffer • Butter, zum Verfeinern

- 1 Kartoffeln nach Belieben schälen und grob in eine Schüssel raffeln, salzen.
- 2 Bratbutter in einer weiten beschichteten Bratpfanne erhitzen. Kartoffeln beifügen, bei kleiner bis mittlerer Hitze unter mehrmaligem Rühren ca. 5 Minuten braten. Zu einem kompakten Kuchen zusammenfügen, weitere 10 Minuten ohne Rühren braten.
- 3 Wenden: Einen grossen Teller oder Deckel auf die Rösti legen. Gut festhalten, Rösti zügig wenden. Vom Teller/Deckel zurück in die Pfanne gleiten lassen. Andere Seite bei kleiner Hitze 12 – 15 Minuten weiterbraten, bis sich eine schöne braune Kruste gebildet hat, nicht mehr bewegen.
- 4 Nach Belieben mit Butterflocken verfeinern.

ANTI-FOODWASTE

Früher hatte man noch nicht in jedem Haushalt einen Kühlschrank. Bratbutter ist auch ungekühlt bis zu 9 Monate haltbar: ein No-Food-waste-Produkt, das schon unsere Grosseltern kannten.

GHEE

Ghee ist eine besondere Form geklärter Butter. Dabei wird die Butter sehr langsam erhitzt, bis das Milcheiweiss gerinnt und entfernt werden kann. Es dient nicht nur zum Kochen, sondern auch als ayurvedisches Heilmittel.

Fett und Wasser

Bratbutter besteht zu 99,8% aus Fett und einem sehr kleinen Teil Wasser. Das Eiweiss wurde herausgefiltert.

Besser mit Öl oder Butter anbraten?
Was du dazu wissen musst.



Die würzige Wrap-Box

Ein guter Znüni schmeckt nicht nur fein, sondern liefert auch Energie bis zum Zmittag. Dieser Znüni ist eine runde Sache: Aufmachen und reinbeissen!

Aromatisch und saftig neben weich und salzig: Diese bunte Box werden deine Kinder lieben! Am Vormittag bekommen viele Kinder richtig Hunger, vor allem wenn das Frühstück klein war, oder der Schultag anstrengend ist. Dann braucht es einen Znüni, der nicht nur gut aussieht und schmeckt, sondern auch satt macht. Diese Znünibox hat alles, was dein Kind für einen aktiven Morgen braucht: frische Cherrytomaten für Vitamine, einen Vollkornwrap für Energie und Trockenfleisch mit Frischkäse für extra Kraft. So kann dein Kind besser denken, spielen und sich bewegen – egal ob im Schulzimmer oder auf dem Pausenplatz.

VOLLKORN-FLADENBROT

Vollkorn liefert lang anhaltende **Energie** und hält den Bauch lange satt. Die wertvollen Nahrungsfasern unterstützen die Verdauung und die Kohlenhydrate sorgen für Energie bis zum Zmittag.

TOMATEN

Cherrytomaten sind kleine **Vitaminbomben!** Sie sind knackig und unterstützen das Immunsystem. Ausserdem haben sie bis im November Saison und bringen Farbe ins Znüniböxli.

FLEISCH & KÄSE

Trockenfleisch und Frischkäse versorgen uns mit **Protein**. Dieses stärkt unsere Muskeln und Knochen. Wer kein Fleisch mag, nimmt einfach etwas mehr Frischkäse.

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

Wir verlosen viermal im Jahr 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 ab 1 Jahr empfohlen?



Jetzt mitmachen
auf [swissmilk.ch/
family-wettbewerb](https://www.swissmilk.ch/family-wettbewerb)

Rausnehmen,
aufhängen und immer
saisonal und regional
kochen!

DA HABEN WIR DEN SALAT

Im Herbst gibt es viele knackige Salate – aber auch Gemüse und Pilze, die sich prima in der Salatschüssel machen und mit unseren Tipps noch länger haltbar sind!

Nüsslissalat ganzjährig



Nüsslissalat passt immer: klassisch mit Ei und Speck oder kreativ mit Pilzen, Marroni und Honig-Senf-Dressing. In ein feuchtes Tuch gewickelt ist der Salat im Kühlschrank etwa 3 Tage haltbar.



Endivien Mai – November

Endivie schmeckt leicht bitter, ist gesund und steckt voller Vitamine. Die Bitterkeit von Endivien kannst du reduzieren, indem du sie in Zitronenwasser legst.

Pilze

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



Eierschwämme Juni – Oktober

Eierschwämmli passen gut zu Pasta, zu Wildgerichten oder im Kartoffelsalat. Sie sind gesund, aromatisch und einfach zuzubereiten. Getrocknet halten sie mindestens 1 Jahr.

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												
Nüsslissalat												
Portulak												
Rucola												
Schnittsalat												
Zuckerhut												



Zuckerhut Juni – Februar

Zuckerhut macht sich gut im Burger, als Salat oder als Hülle für Hackbraten und ist kühl gelagert mehrere Wochen fein!



Champignons ganzjährig

Champignons zuerst ohne Fett anbraten und Fett erst später zugeben – für einen noch pilzigeren Geschmack! Tipp: In Öl oder Essig eingelegt sind Champignons mehrere Monate haltbar.

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												
Pfälzerrübli												
Radieschen												
Randen												
Rettich												
Rhabarber												
Romanesco												
Rondini												
Rosenkohl												
Rotkraut												
Rübli												
Schnittmangold												
Schwarzwurzeln												
Spargeln												
Spinat												
Spitzkohl												
Stangensellerie												
Steckrüben												
Süßkartoffeln												
Tomaten												
Topinambur												
Weisskabis												
Wirz												
Zucchetti												
Zuckermais												
Zwiebeln												



Randen ganzjährig

Die knallviolette Knolle schmeckt als Salat, Ofengemüse, Suppe und im Smoothie! Gekochte, vakuumierte Randen sind lange haltbar und praktisch, wenn's mal schnell gehen muss.



Kohlrabi April – November

Kohlrabi sind gesund, kalorienarm und bei vielen Kindern beliebt. Roh pepen sie Sandwiches auf, gekocht schmecken sie fein als Suppe oder im Gratin. Schon mal probiert, sie in Essig einzulegen?

Rübli ganzjährig

Rübli sind das ganze Jahr über beliebt: roh, gedünstet oder im Salat. Blanchiert lassen sie sich super einfrieren. Tipp: Kombinieren mit Ingwer, Orange und Thymian!



Federkohl Oktober – März

Federkohl – auch bekannt als Kale – ist ein Gemüse voller Vitamine. Perfekt für Smoothies, im Salat oder verarbeitet als Pesto, für längere Haltbarkeit!

Schnelle Alltagsrezepte
für den Herbst
Feine Menüs aus regionalen und
saisonalen Zutaten.



Kinder in die Küche

Reste retten leicht gemacht

Beim Kochen für die Familie bleiben oft Reste übrig – perfekt, um zusammen Neues auszuprobieren. Kinder entdecken dabei, wie aus Resten feine Gerichte entstehen können. Mit ein bisschen Fantasie wird aus den Überbleibseln von gestern ein leckeres Essen. Drei einfache Rezepte machen Lust aufs Mithelfen!



Joghurt-Becherli-Cake



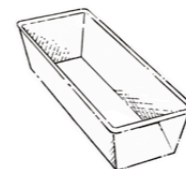
LEERER JOGHURTBECHER



BACKPAPIER



RAFFEL



CAKEFORM



KUCHENGITTER

Kinderleicht

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



Gewusst? Naturjoghurt kann noch mehrere Wochen nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums gut sein. Mach einfach den Geschmackstest!



Auf dem Tisch in 1h 10 Minuten



Aktivzeit 20 Minuten

Zutaten

1 Becher Joghurt nature (Füllmenge 180 g) • 1 ½ Becher Zucker • ½ TL Salz • 3 Eier • 1 Becher Rapsöl oder geschmolzene Butter • 3 Becher Mehl • 1 Päckchen Backpulver • 1 Zitrone oder Orange, abgeriebene Schale • Puderzucker, zum Bestäuben, nach Belieben

Zubereitung

- 1 Ofen auf 160° C Heissluft vorheizen (Ober-/Unterhitze 180° C).
- 2 Alle Zutaten gut mischen, in die mit Backpapier ausgelegte Cakeform füllen.
- 3 In der unteren Hälfte des vorgeheizten Ofens 50 – 55 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen, Cake auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Nach Belieben mit Puderzucker bestäuben.

Varianten: 2 Becher Mehl und 1 Becher gemahlene Haselnüsse, 2 Becher Mehl und 1 Becher Kokosflocken, 3 Becher Mehl und 1 Tafel Schokolade, in Stücken

Tipp: Funktioniert auch mit einem angebrochenen Joghurt.

Cookie mit altem Brot



PFANNCHEN



STANDMIXER



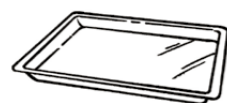
SCHÜSSEL



ESSLÖFFEL



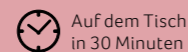
BACKPAPIER



BACKBLECH



Harte Wahrheit: Je trockener dein Brot ist, desto leichter lässt es sich mahlen. Anstatt Brotmehl kann im gleichen Verhältnis auch normales Mehl verwendet werden.



Auf dem Tisch in 30 Minuten



Aktivzeit 20 Minuten

Zutaten

70 g Butter • 100 g Milkschokolade, in Stücken • 150 g altes Brot, in Würfeln • 1 Ei • 100 g Zucker • ½ Päckchen Vanillezucker • 1 Prise Salz • 70 g Mehl • 1 Msp. Backpulver • 160 g Schokoladenwürfel

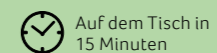
Zubereitung

- 1 Butter in einer kleinen Pfanne schmelzen, auf kleinste Stufe stellen, Schokolade dazugeben, schmelzen lassen.
- 2 Brot im Standmixer oder mit dem Pürierstab fein mahlen.
- 3 In einer Schüssel Ei, Zucker, Vanillezucker und Salz rühren, bis die Masse hell ist. Mehl, Brotmehl und Backpulver zusammenmischen, dazugeben, verrühren. Butter-Schokolade-Mischung und Schokoladenwürfel dazugeben, gut mischen.
- 4 Ofen auf 155° C Umluft vorheizen (Ober-/Unterhitze 175° C).
- 5 Mit 2 Löffeln Cookie Teig in 16 Teigportionen auf zwei mit Backpapier belegte Bleche geben, genügend Abstand lassen. In der Mitte des vorgeheizten Ofens 10 – 13 Minuten backen. Auf dem Blech auskühlen lassen.



Die Kinder waren diesmal nicht so hungrig? Dann gibts am nächsten Tag einfach Feine Tätschli!

Kartoffelstock-Reste-Tätschli



Auf dem Tisch in 15 Minuten



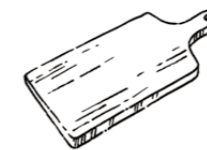
Aktivzeit 15 Minuten



SCHÜSSEL



ESSLÖFFEL



SCHNEIDEBRETT



MESSER



BRATPFANNE



PFANNENWENDER

Zutaten

250 g Kartoffelstockreste • 1 Ei • 1 EL Milch • 1 EL Maisstärke • 2 EL Mehl • 1 Bund Schnittlauch, geschnitten • 3 EL Butter

Zubereitung

- 1 Kartoffelstock, Ei, Milch, Stärke, Mehl und Schnittlauch mischen.
- 2 Portionenweise in Butter goldbraun braten.



Reportage

Warum gibt's bei euch fast keine Reste, Familie Appenzeller?

Frische Milch, fruchtiges Joghurt, feines Rapsöl und köstliches Apfelmus: Familie Appenzeller produziert auf ihrem Hof hoch über dem Pfäffikersee viel Feines. Das Besondere: Sie verwenden auch Nahrungsmittel, die auf den ersten Blick nicht mehr perfekt anzuschauen sind – und machen daraus ganz originelle Leckerbissen für Mensch und Tier.

Anpacken im Multipack
Florian und Fabienne Appenzeller mit
Andrin, Silvan, Nadine und Larina.

Im Kuhstall von Florian Appenzeller ist es luftig: Eine Seite ist ganz offen und auf der grosszügigen Fläche des Laufstalls tummeln sich rund 35 Kühe mit prächtigen Hörnern auf dem Kopf. «Im Winter kann es auch mal reinschneien», erzählt Florian Appenzeller. Den Kühen macht das nichts aus: «Bis -20 Grad fühlen sie sich wohl», sagt er.

Zusammen mit seiner Frau Fabienne und den Kindern Andrin (13), Silvan (11), Nadine (10) und Larina (6) bewirtschaftet er einen Hof in Pfäffikon ZH.

«So kann ich die Pflanze gleich doppelt verwerten: Mensch und Tier haben etwas davon.»

Florian Appenzeller

Abfallprodukt als Kraftfutter

Den Kühen scheint es zu gefallen: Sie bewegen sich gemächlich zum Fressplatz. Der 11-jährige Silvan schiebt ihnen mit einer Gabel etwas Heu zu. Die 6-jährige Larina greift in einen grossen Kessel und füttert den Kühen dunkelgrüne Würfelchen. «Zuerst bekommt Veltina etwas davon», sagt sie und wirft eine Handvoll vor eine Kuh mit besonders imposanten Hörnern. Es sind Würfel aus gepresstem Rapskuchen. «Vom eigenen Hof», betont Florian Appenzeller.

Seit fünf Jahren baut er auf seinem Hof Raps an (siehe Box). Daraus produziert die Familie feines kaltgepresstes Rapsöl – und als Abfallprodukt eben auch die Rapswürfel. «Dieser Rapskuchen enthält viel Eiweiss und ist für die Kühe eine perfekte Nahrungsergänzung im Winter und Frühling», erklärt er. «Der Rapskuchen war einer der Hauptgründe, dass wir Raps anbauen», sagt Florian Appenzeller. «So kann ich die Pflanze gleich doppelt verwerten: Mensch und Tier haben etwas

Ein Abfallprodukt mit viel Energie: Die Rapswürfel sind eine wertvolle Nahrungsergänzung für die Kühe.



Knabberzeug

Silvan und Larina füttern ihre Kaninchen gerne mit hartem Brot – und knabbern auch selber mal gerne ein Stück.

davon.» Auch der Weizen und der Mais, den die Kühe zusätzlich erhalten, stammen vom eigenen Hof.

«Foodwaste verhindern ist nicht selten ein Wettlauf gegen die Zeit.»

Florian Appenzeller

Zweitklassige Früchte für erstklassiges Joghurt

Gutes verwerten und noch besser machen – das ist Florian Appenzellers Devise, wenn es um seine Joghurts geht, die er direkt auf dem Hof produziert. Für die Fruchtjoghurts verwendet er nämlich ausschliesslich Früchte zweiter Klasse. Es sind pralle, vollreife Beeren und Steinfrüchte, direkt von den Produzenten. «Foodwaste ist nicht selten



Kürbis, Schoggi, Aprikosen, Beeren, Löwenzahn und Vanille: Je nach Jahreszeit variieren die Sorten.

Energiewürfel

Nährhaftes Futter direkt vom Hof: Das mögen die Kühe der Appenzellers.

Joghurt-Pause

Auch weniger perfekte Früchte werden zu einem köstlichen Joghurt – Andrin und Larina geniessen es in vollen Zügen.



ein Wettlauf gegen die Zeit», erzählt Florian Appenzeller: «Meist sind die Beeren genau dann reif, wenn nach ein paar Regentagen wieder die Sonne scheint – und ich eigentlich heuen müsste.» Dann springt Fabienne ein, holt die Früchte gleich kielweise ab, kocht sie zu einer Konfi und friert sie ein, bis sie als Joghurtzusatz gebraucht werden.

Trocknen, pressen, kochen

Dem Essen Sorge tragen, alles verwerten, was möglich ist: Diese Dinge liegen bei den Appenzellers in der

DNA: Schon die Vorfahren haben es so gemacht, Florian und Fabienne führen die Tradition fort und geben die Haltung an ihre Kinder weiter. «Alles, was in unserem Garten wächst, verwenden wir in unserer Familie in der Küche», sagt Fabienne. Das weiss auch die 10-jährige Nadine, wenn sie mit ihrer Mutter zusammen die Rüebli aus der feuchten Erde zieht. «Schau mal, das ist ziemlich ein kurzes», sagt sie. Fabienne benutzt das Kraut, um die Erde vom Rüebli zu wischen. «Essen kann man es trotzdem, ob kurz oder krumm», sagt sie.



Dem Essen Sorge tragen

Fabienne gibt ihrer Tochter Nadine ein Stück von dem weiter, was seit Generationen fest verankert ist.

Manches Gemüse, das sie nicht gleich braucht, dörft Fabienne. Es ergibt im Winter eine gute Suppen- einlage. Auch die Früchte von den eigenen Bäumen werden allesamt verarbeitet: Entweder roh als Znüni, gekocht ins Joghurt, gepresst als Most und in ganz guten Jahren eingelegt und gebrannt als Schnaps. «Wir werfen kein Essen weg, bloss weil es nicht mehr so schön aussieht – so habe ich das schon von meinen Eltern gelernt», sagt Fabienne. «Ob ein Apfel klein und schrumpelig war, sieht man dem Apfelmus schliesslich nicht mehr an.» Diese Philosophie bekommen die Kinder ganz selbst- verständlich mit auf den Weg – weil sie die ganze Familie im Alltag lebt.

Hartes Brot? Ach was!

Unterdessen sind Larina und ihr Bruder Silvan bei Brauni und Stupsi

angekommen. Die beiden Kaninchen haben Hunger. Sie bekommen von den Kindern Rüstabfälle und hartes Brot. «Isch no fein», meint Larina, und knabbert grad selbst an einem harten Brotkanten. Abfall, das gibt es auf dem Appenzeller-Hof so gut wie gar nicht. «Wir sind der Meinung, dass man auch Produkte verwerten kann, die andere vielleicht als Aus- schuss oder Abfall sehen», sagt Fa-

«Essen kann man es trotzdem, ob kurz oder krumm.»

Fabienne Appenzeller

Im Garten wird alles verwendet, was wächst und schmeckt – egal welche Form es hat.



bienne. Florian nickt und erinnert sich: «Als meine Mutter Butter her- stellte, hat sie die Buttermilch ganz selbstverständlich in den Brotteig gegeben – ich kenne es nicht an- ders.» Florian und Fabienne kommen aus Familien, wo man mit vorhande- nen Ressourcen haushälterisch um- ging, und strecken ihre Fühler nach immer neuem Wissen aus und bilden sich weiter. Kürzlich haben sie einen Käserkurs absolviert, um bald einmal Frischkäse herstellen zu können. «Wir möchten unseren Kindern mitgeben, dass die Natur uns viel Wertvolles gibt und wir da- mit sorgfältig umgehen, indem wir daraus feine Produkte herstellen», sagt Fabienne.

Zu Fuss zum Automaten statt mit dem Auto auf den Hof

Nachhaltigkeit ist für Familie Appen- zeller nicht nur in der Produktion wichtig. Auch im Vertrieb geht die

«Als meine Mutter Butter herstellte, hat sie die Butter- milch ganz selbst- verständlich in den Brotteig gegeben.»

Florian Appenzeller

Familie neue Wege, um die Ressour- cen zu schonen. Florian Appenzeller erzählt: «Wir haben uns schon vor Jahren überlegt, wie wir unsere

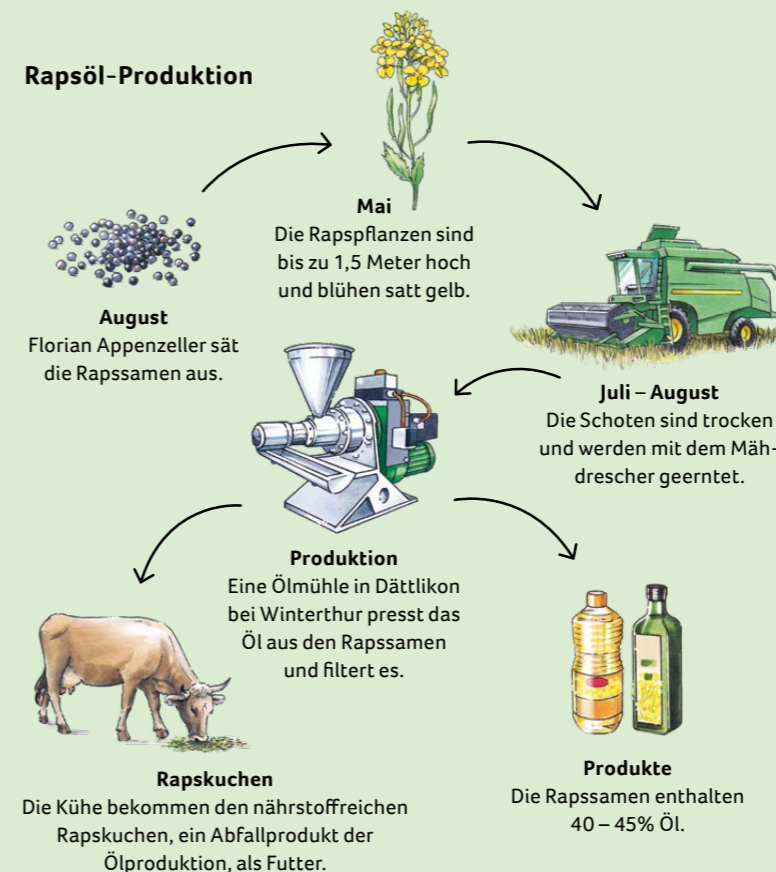


Innovativ unterwegs

Im Automaten bieten Appenzellers nicht nur ihre Produkte an, sondern viele andere Spezialitäten aus der Region.

VOM RAPSFELD IN DEN LADEN – UND IN DEN STALL

Seit 5 Jahren baut Familie Appenzeller Raps an, gewinnt kalt gepresstes Öl und nutzt den Presskuchen als eiweissreiches Futter.



Produkte unter die Leute bringen können, ohne dass man für einen Be- cher Joghurt mit dem Auto zu uns hochfahren muss.» Entstanden ist ein Hofautomat am Bahnhof Pfäffi- kon: Hier kann man 24 Stunden Jo- ghurt, Milch, Fleisch, Rapsöl und noch viele andere Produkte von ih- nen und anderen Bäuerinnen und Bauern aus der Region kaufen. «So kann man unsere Nahrungsmittel einfach zu Fuss oder mit dem Velo im Dorf einkaufen», erklärt Fabienne. «Wenn man weiss, dass das Joghurt jederzeit im Automaten erhältlich ist, kauft man vielleicht weniger auf Vorrat. Und muss dann weniger wegschmeissen.» Sagts, und verkauft gleich einen Liter Milch an eine Kundin, die schon neben dem Auto- maten wartet.

Der Speiseplan einer Kuh
Wie viel und was frisst eine Schweizer Kuh? Finde es heraus.



Alltagsrezepte

SCHNELL GEKOCHT CLEVER VERWERTET

Diese Familienrezepte retten den Tag und übrig gebliebenes Essen!
Feine und einfache Rezepte gegen Foodwaste.

FOTZELSCHNITTEN MIT APFELMUS



Auf dem Tisch in
30 Minuten

Aktivzeit
30 Minuten

Für 4 Portionen

Apfelmus: 1 kg Äpfel, z. B. Boskoop, gerüstet, geschält • 1 dl Wasser • 1 – 2 EL Zucker, nach Belieben

Fotzelschnitte: 2 dl Milch • 2 – 3 Eier • 8 Scheiben altbackenes Brot oder Zopf • Bratbutter oder Bratcrème zum Braten • 5 EL Zucker • 1 TL Zimt

- 1 Mus: Äpfel, Wasser und Zucker aufkochen, zugedeckt weich kochen. Nach Belieben pürieren.
- 2 Fotzelschnitten: Milch mit Ei verquirlen. Brotscheiben in Eiermilch tauchen, beidseitig goldgelb braten. Zucker und Zimt verrühren, Fotzelschnitten darin wenden.
- 3 Fotzelschnitten mit Apfelmus anrichten.

Tipp: Wenn das Brot sehr hart ist, können die Brotscheiben in der Eiermilch 15 – 30 Minuten eingeweicht werden.

Zweite Chance für Apfel und Brot



Raclette reloaded

RACLETTE- BLÄTTERTEIGTASCHEN

Auf dem Tisch in
45 Minuten

Aktivzeit
20 Minuten

Für 16 Stück

Backpapier • 2 ofengrosse Bleche

Teig: 2 rechteckig ausgewallte Blätterteige

Füllung: 1 Zwiebel, gehackt • 75 g Speckwürfeli • 2 halbe Birnen aus der Dose, klein gewürfelt • 4 Dörrtomaten aus dem Öl, klein gewürfelt • 2 Champignons, klein gewürfelt • 4 kleine Scheiben Raclettekäse à je 50 g, klein gewürfelt • Raclettegewürz • 1 Ei, verquirlt

- 1 Ofen auf 180° C Umluft vorheizen (Ober-/Unterhitze 200° C).
- 2 Blätterteige ausrollen, in je 8 Rechtecke schneiden, Teig auf die Bleche geben (mitsamt Backpapier).
- 3 Zwiebel und Speck auf höchster Stufe anbraten.
- 4 Füllung: Zutaten jeweils auf einer Hälfte der Teigstücke verteilen, mit Raclettegewürz würzen und Teige zusammenklappen. Ränder mit einer Gabel gut andrücken, mit Ei bestreichen.
- 5 In der Mitte des vorgeheizten Ofens ca. 25 – 30 Minuten backen.

Tipp: Den Teig möglichst kalt verarbeiten, damit er nicht klebt.


Kein Gfrörli

Raclettekäse lässt sich problemlos einfrieren: ideal, wenn nach dem Raclette etwas übrig bleibt. Mit diesem Rezept lassen sich diverse Reste vom Raclette-Plausch verwerten. Es eignen sich auch andere Reste wie Silberzwiebeln oder Essiggurken.



Brot goes crunch

BROTCHIPS

 Auf dem Tisch in 20 Minuten

 Aktivzeit 15 Minuten

Für 4 Portionen

Backpapier • Backpinsel

150 g altbackenes Brot, in 2 – 3 mm dünnen Scheiben • 2 EL Bratcrème • ½ TL Salz • Gewürze, nach Belieben, z. B. Paprika, Curry, Chilipulver, Knoblauchpulver, getrocknete Kräuter

Dip: 250 g Quark oder Joghurt • 1 TL Apfel-essig oder Zitronensaft • ½ Bund gemischte Kräuter nach Saison, gehackt • 1 TL Honig • Salz

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

2 Brotscheiben auf dem vorbereiteten Blech verteilen. Mit einem Backpinsel die Bratcrème gleichmässig dünn auf dem Brot verteilen. Nach Belieben Salz und weitere Gewürze darüberstreuen.

3 Dip: Alle Zutaten miteinander verrühren. Abschmecken.


4 In der Mitte des vorgeheizten Ofens 5 – 10 Minuten backen, bis das Brot anfängt zu bräunen.

Deckel drauf

Brotchips gut auskühlen lassen, dann luftdicht verpacken: So sind sie bis zu zwei Wochen haltbar und eine gesunde Knabber-Alternative.



OFEN-TORTILLA MIT GEMÜSE

 Auf dem Tisch in 1h 5 Minuten

 Aktivzeit 15 Minuten

Für 1 Portion

Ofenfeste Form oder Lunchbox von 16 – 20 cm Ø

Gemüsemischung: 180 g Gemüsereste, z. B. Broccoli, Kürbis, Fenchel, in Würfeln • 20 g Spinat, in Streifen • ½ TL Salz • Pfeffer • 30 g Speckwürfel • Kürbiskerne, nach Belieben • 170 g festkochende Kartoffeln, in Würfeln • 1 EL Butter

Guss: 0,5 dl Rahm • 2 Eier • 1 EL Majoran, gehackt • ¼ TL Salz • 1 Msp. Paprika
30 g saurer Halbrahm

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

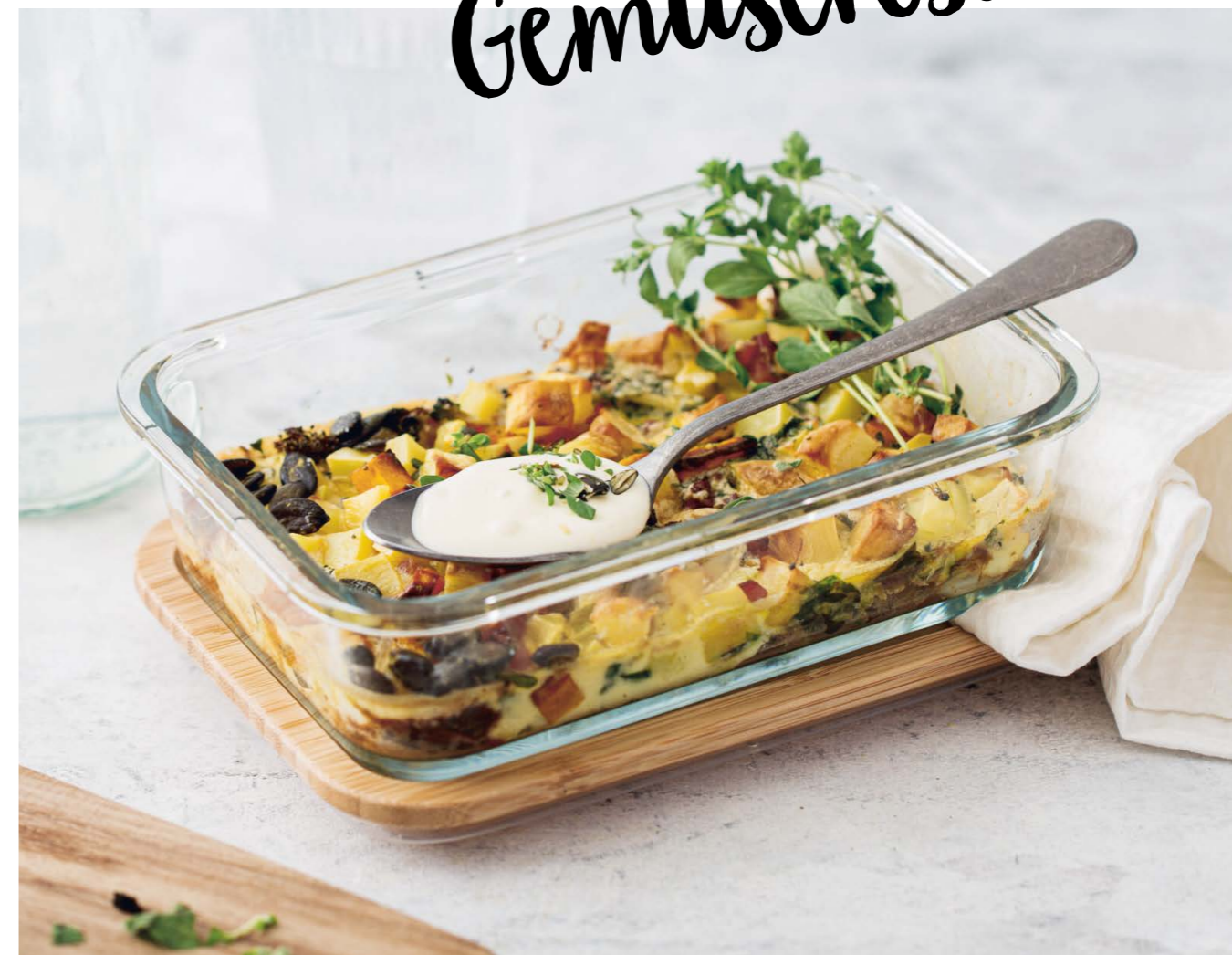
2 Gemüsemischung: Gemüsereste, Spinat, Salz und Pfeffer mischen. In die Form geben. Speck, Kürbiskerne, Kartoffeln und Butter darüber verteilen.

3 Auf der untersten Rille des vorgeheizten Ofens 45 Minuten backen, bis die Kartoffeln weich sind. Herausnehmen.

4 Guss: Rahm, Eier, Majoran, Salz und Paprika mischen, über das Gemüse giessen. 5 Minuten backen, herausnehmen.



5 Mit saurem Halbrahm servieren.

Gemüsereste olé!





PASTA-AUFLAUF

 Auf dem Tisch in 45 Minuten  Aktivzeit 15 Minuten

Für 4 Portionen

Ofenfeste Form ca. 35 × 25 cm • Butter für die Form

400 g Teigwaren • 150 g Schinken, gewürfelt • 1 rote Zwiebel, gehackt • 150 g Gruyère AOP, grob geraffelt

Guss: 4 dl Milch oder halb Milch/halb Rahm • 4 Eier • 2 EL Peterli, gehackt • Paprika • ½ TL Salz • Pfeffer

1 Teigwaren gemäss Packungsanleitung in siedendem Salzwasser garen. Teigwaren abtropfen.

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



3 Teigwaren, Schinken, Zwiebel und Käse in der ausgebutterten Form verteilen.

4 Guss: Alle Zutaten verrühren, würzen, in die Form giessen. In der Mitte des vorgeheizten Ofens 20 – 25 Minuten backen.

Tipp: Statt Teigwaren können auch Fertig-Spätzli verwendet werden.

Brotreste de luxe

GROSSE KÄSESCHNITTE

 Auf dem Tisch in 35 Minuten  Aktivzeit 15 Minuten

Für 4 Portionen

Backpapier

12 Scheiben alter Zopf oder altes Brot

Käsemasse: 400 g Reibkäse, z. B. Gruyère AOP, Emmentaler AOP, Raclettekäse oder gemischt • 1 Knoblauchzehe, gepresst, nach Belieben • 4 Eier • 2 EL Mehl • 1,5 dl Milch • Salz • Pfeffer • Muskatnuss • 1 Zwiebel, in Ringen • 3 EL Silberzwiebeln, ganz oder halbiert • 100 g Cornichons, längs halbiert • Paprika zum Daraufstreuen

1 Brotscheiben dicht nebeneinander auf das vorbereitete Blech verteilen.

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

3 Käsemasse: Käse, Knoblauch, Eier, Mehl und Milch verrühren, würzen. Auf dem Zopf/Brot verteilen. Mit Zwiebelringen, Silberzwiebeln und Cornichons belegen.

4 Auf der untersten Rille des vorgeheizten Ofens 20 – 25 Minuten backen. Mit Paprika bestreuen, servieren.



Voller Genuss

Brotrinde nicht abschneiden, sie wird im Ofen herrlich knusprig und spart Foodwaste. Auch unterschiedliche Brotsorten lassen sich so wunderbar verwerten.

Herbstzeit – vom Aussen ins Innen

Mit dem Einzug des Herbstes verlagert sich unser Fokus vom Garten hin zu kreativen und gemütlichen Aktivitäten im Haus. Jetzt ist die perfekte Zeit, um das Zuhause zu verschönern, die Ernte des Gartens einzumachen und einzulagern. Die Bäuerinnen und Landfrauen geben ihr wertvolles Wissen weiter und verraten ihre Tipps & Tricks aus dem Alltag. Sie vermitteln Inspirationen und geben so manchen Alltagshack preis.



Herbstschätze mit Debora Heusser



« Die Herbstzeit fasziniert mich immer wieder, bereichert meine Küche und verschönert mein Daheim auf vielfältige Weise. »

Während die Bäume ihre Blätter verlieren und sich auf den Winter vorbereiten, beschenkt uns die Natur mit einer Fülle an Schätzen. Jetzt ist die ideale Zeit, um Nüsse, Kastanien, Pilze, bunte Blätter und Tannenzapfen für die Küche oder als Dekoration zu sammeln. Wildkräuter, Heilpflanzen, Beeren, Früchte und Gemüse werden geerntet, getrocknet und eingelagert.

Mit dem Gesammelten werden die Vorräte aufgefüllt und das Zuhause wird für die kältere Jahreszeit gemütlich dekoriert.

Geschirrtuch mit Zwiebelstempeln mit Nicole Eckert



« Das Geschirrtuch hat mir schon viele Komplimente von Gästen eingebracht. Die Umsetzung ist zwar simpel, aber das Resultat in seinem Vintage-Look überzeugt nicht nur mich! »

Material: Küchentuch (gewaschen) • Zwiebel • schwarze Stoffmalfarbe • Pinsel • Messer • Bügeleisen

Anleitung:

1. Küchentuch auf einer Unterlage flach auslegen.
2. Zwiebel längs in der Mitte aufschneiden.
3. Um die Struktur der Zwiebel hervorzuheben, das Gewebe zwischen den Häutchen mit dem Messerstil etwas nach innen drücken.
4. Farbe mit einem Pinsel flach auf einen Teller malen, die Zwiebel hineindrücken und gleichmässig auf den Stoff pressen.
5. 24 Stunden trocknen.
6. Um die Farbe zu fixieren ein dünnes Baumwolltuch zwischen Bügeleisen und Motiv legen und ohne Dampf für einige Minuten bügeln. Vor Gebrauch waschen.



KÜRBIS-CHUTNEY mit Rahel Brütsch

Auf dem Tisch in 40 Minuten

Aktivzeit 20 Minuten

« Ich liebe das Rezept ganz besonders zu rezentem Schweizer Käse und Raclette. Der Geschmack von Kürbis verfeinert mit roten Zwiebeln, Curry, Zimt und Essig harmonisiert für mich perfekt. Für extra Würze gebe ich gerne noch etwas Chili bei. »

Für 4 Portionen

3 – 4 Einmachgläser à je 2,5 – 3 dl

2 rote Zwiebeln, in feinen Streifen • 1 Knoblauchzehe, gepresst • ½ EL Curry • 1 EL Senfkörner • 1 Zimtstange • 2,5 dl Apfelessig • 2,5 dl Weissweinessig • 75 g Zucker • ½ TL Salz • 600 g Kürbis, z. B. Butternuss, in kleinen Würfeln (ca. 1 cm)

- 1 Sud: Alle Zutaten in einer weiten Pfanne 5 Minuten zugedeckt köcheln.
- 2 Kürbiswürfel begeben, 15 – 20 Minuten köcheln. Die Würfel sollten ganz bleiben.
- 3 Sofort siedend heiss bis knapp unter den Rand in saubere, heiss ausgespülte Gläser füllen. Rand reinigen. Sofort verschliessen, auskühlen lassen.

Tipp: Einmal geöffnet, das Glas im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb 3 Wochen geniessen.

Gekeimte Zwiebeln nutzen mit Virginie Bugnon



« Ich bin ein grosser Fan, mit frischem Zwiebelgrün Suppen und Salate zu würzen. Es ist nicht nur schmackhaft und sieht gut aus – nein, es verhindert auch Foodwaste! »

Statt die gekeimte Zwiebel wegzuwerfen, wird sie in ein Glas mit etwas Wasser gesetzt und auf eine sonnige Fensterbank gestellt. Alle zwei Tage das Wasser wechseln. Schon nach wenigen Tagen spriessen frische grüne Stängel, die mit der Schere geerntet und genutzt werden können.



Wurzelgemüse lagern mit Trudi Berchtold



« Wie bereits schon meine Mutter, lagere ich Rüebli im Kühlschrank in einer verschlossenen Frischhaltedose, auf deren Boden ein feuchtes Haushaltspapier ausgelegt ist. So bleiben sie länger knackig und frisch. »

Im Laden kauft man meist gewaschenes Gemüse, das weniger lagerfähig ist und daher im Kühlschrank aufbewahrt werden muss. Der Trick mit der Box funktioniert auch bei anderem Wurzelgemüse.

Wer auf dem Bauernhof einkauft oder selbst Gemüse im Garten anbaut, kann frisch geerntetes Wurzelgemüse gut in feuchtem Sand einschlagen. Dazu wird das Laub knapp über dem Wurzelansatz abgeschnitten. Bürsten oder Waschen ist tabu. Die Wurzeln werden lagenweise in ein Gefäss mit feuchtem Sand gelegt. Ränder und Sellerie so, dass der Blattansatz herauschaut. Das Gefäss an einem kühlen Ort aufstellen (unter 10° C). Der Sand sollte stets feucht bleiben.

Echt stark, unsere Kühe bekommen haufenweise Schweizer Gras.



Schweiz. Natürlich.

Schweizer Milch und
Milchprodukte. Echt stark.
[swissmilk.ch/grasland](https://www.swissmilk.ch/grasland)

swissmilk