swissmilk

FAMILY

Wettbewerb

GEWINNE CHF 2'000.– REKA-GUTSCHEINE

Mitmachen und Ferien planen.

S. 15



Gemeinsam statt perfekt

Entspanntes Guetzlen mit unseren Rezepten garantiert

Alpabzug von Charmey
Dieser Anlass ist für Älpler Gérard und seine Familie ein Fest.

Geschenkli aus der Küche
Tolle Rezepte und Anhänger zum Ausschneiden!

Knusprig verpackt
Gefüllte Leckereien, die Kinder (fast) selbst zubereiten können.



ENTSPANNT AM GUETZLITISCH

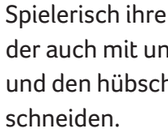
Guetzlen mit Kindern – das sieht bei uns zu Hause selten aus wie auf Instagram. Wie die Küche trotzdem halbwegs ganz und die Familie entspannt bleibt, habe ich mit meinen Kindern ausprobiert. Meine Tipps gebe ich in der Titelgeschichte gerne weiter! Das Guetzlen mit Kindern schafft nicht nur schöne Erinnerungen, sondern fördert auch wichtige Entwicklungsschritte, wie mir Psychomotorik-Expertin Anina Jurt verraten hat.

Spielerisch ihre Feinmotorik trainieren können die Kinder auch mit unseren einfachen, gluschtigen Rezepten und den hübschen Verpackungsanhängern zum Ausschneiden.

Ausserdem waren wir beim Alpabzug in Charmey dabei und haben Älpler Gérard und seine Familie begleitet – ein farbenfroher Anlass voller Tradition, Bodenständigkeit und Verbundenheit mit der Natur.

Für den Alltag gibt es Wohlfühlgerichte aus einem Topf: schnell gemacht, einfach und zum rundum Wohlfühlen.

Viel Freude beim Lesen, Kochen, Backen und Schenken!



Marie Wagner
Projektleiterin Genuss & Rezepte



4

Guetzlispass statt Küchenchaos
Mit Kindern Guetzli backen? Ein bisschen Chaos gehört dazu. Mit guter Vorbereitung, einfachen Tricks und etwas Gelassenheit wird das gemeinsame Guetzlen zu einem entspannten Adventserlebnis.





18

Gefüllte Knusperpäckli
Kinder lieben es, zu teigen und zu backen. Unsere drei einfachen Zvieri-Rezepte machen doppelt Spass: In jedem Gebäck steckt eine feine Füllung.



22

Kühe in der Hauptrolle
In Charmey findet jeden Herbst eine sehr bunte und fröhliche Tradition statt: Der Alpabzug. Mittendrin sind Älpler Gérard und drei Generationen seiner Familie. Wir haben sie einen Tag lang begleitet.



28

Herzhaft und warm
Feine, herzhafte Gerichte, die der ganzen Familie schmecken und das Herz wärmen: Diese unkomplizierten Rezepte bringen Genuss und Gemütlichkeit an den Familientisch.

12 Alpkäse
Spannende und überraschende Fakten rund ums Thema Alpkäse.

14 Fruchtige Znünibox
Fruchtig, knusprig und sättigend: Dieser Znüni gibt Energie für den Morgen.

15 Familienferien gewinnen
Wir verlosen vier Reka-Gutscheine im Wert von CHF 2'000.–

16 Weihnachts-Special
Etiketten und Verzierungen zum Ausschneiden verschönern eure Geschenke.

34 Geschenkidee
Ein Grundrezept, vier Varianten: Das findet man im neuen Kochbuch der Landfrauen.

Schweiz. Natürlich.

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 | Illustration: Sigi Siegenthaler, Illustraight | Druck: Stämpfli AG, Bern

Abonniere unseren Newsletter: **www.swissmilk.ch/family**

Weihnachtsbäckerei

Guetzlen mit Kindern – ein bisschen Chaos gehört dazu

Marie hat beruflich viel mit Rezepten zu tun. Als Projektleiterin Genuss & Rezepte bei Swissmilk gehört es zu ihrem Alltag, Gerichte für Social Media professionell in Szene zu setzen. Zu Hause weiss die zweifache Mutter jedoch: Beim Guetzlen mit ihren Kindern geht es weniger um perfekte Guetzli als vielmehr um die gemeinsame Zeit. Und darum, dass jedes Kind mitmachen kann.

Kaum stehen Butter, Eier, Zucker und Mehl bereit, sind Sophie und Milo neugierig zur Stelle. Sie wollen rühren, kneten und probieren – am liebsten alles gleichzeitig. Damit das Guetzlen entspannt bleibt, geht Marie Schritt für Schritt vor. «Jedes Kind bekommt eine Aufgabe, die es selbstständig bewältigen kann», sagt Marie. Nach dem Teigmachen ist Zeit für eine Pause. Sind die Kinder müde, kommt der Teig in den Kühlschrank und es geht am nächsten Tag weiter. Wenn es schneller gehen soll, ist Fertigteig mit Schweizer Butter eine praktische Alternative. Dann folgt für viele Kinder das Highlight: auswallen, ausstechen und verzieren. Je nach Alter und Fingerfertigkeit können Kinder unterschiedlich viel selber machen. Deshalb sind unsere Rezepte in drei Schwierigkeitsgrade eingeteilt: einfach, mittel und anspruchsvoll.

Ein paar Kniffe erleichtern das gemeinsame Backen: Den Teig portionenweise aus dem Kühlschrank nehmen, damit er nicht zu weich wird, und jedem Kind ein eigenes Teigstück zum Auswallen geben. Wer Mehl-Chaos vermeiden will, wallt den Teig zwischen zwei Backpapieren aus. Einfache Förmchen sorgen dafür, dass sich der Teig gut herauslösen lässt. Ganz nebenbei fördert das Guetzlen die motorischen Fähigkeiten der Kinder, wie Psychomotorik-Therapeutin Anina Jurt im Interview erklärt. Und wenn eine Eule schief oder ein Rentier etwas eigenwillig aussieht? Umso besser. So unterschiedlich die Kinder sind, so einzigartig dürfen auch ihre Guetzli sein.

Milo (3 Jahre) sticht am liebsten Guetzli aus.

Marie weiss: Beim Guetzlen ist Vorbereitung der beste Freund.

Sophie (6 Jahre) kann schon ganz allein Teig auswallen.





MIT SCHWEIZER BUTTER WIRDS BESSER!

Butter sorgt für den feinen Geschmack im Guetzliteig. Und wenn es einmal schnell gehen muss: Fertigteige mit Schweizer Butter sind eine praktische Alternative.

MILO'S EULE







EULEN-GUETZLI

Auf dem Tisch in 55 Minuten | Aktivzeit 30 Minuten | Schwierigkeitsgrad ●●○ Mittel

Für 12 Stück
Backpapier • Mehl zum Auswallen • runde Ausstechform oder Glas von 3 cm Ø und 6 cm Ø • Frischhaltefolie

Teig: 200 g Mehl • 80 g Zucker • 1 Päckchen Vanillezucker • 1 TL Backpulver • 100 g Butter, weich • 1 Ei • 3 EL Schokoladenstreusel • 1 EL Kakaopulver

Dekoration: 24 Schokoladenwürfel oder Zuckeraugen (Augen) • 12 Mandeln (Schnabel)

1 Teig: Mehl, Zucker, Vanillezucker und Backpulver mischen. Butter beigeben, zwischen den Händen zu einer krümeligen Masse verreiben. Ei beigeben, zu einem geschmeidigen Teig zusammenfügen. Nicht kneten. Ca. ⅔ des Teiges mit Schokoladenstreuseln und Kakaopulver verkneten. Beide Teige in Frischhaltefolie eingewickelt mind. 15 Minuten kühl stellen.

2 Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen (Umluft 160 °C). Schokoladenteig auf wenig Mehl ca. 5 mm dick auswallen. 12 Kreise à ca. 6 cm Ø ausstechen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Hellen Teig auf wenig Mehl ca. 3 mm dick auswallen. 24 Kreise à 3 cm Ø ausstechen.

3 Je 2 helle Kreise als Augen auf den Schokoladenteig auflegen. Pro Auge einen Schokoladenwürfel/ein Zuckerauge eindrücken. Mandeln als Schnabel einsetzen.

4 In der Mitte des vorgeheizten Ofens 10 Minuten backen. Herausnehmen, kurz auf dem Blech liegen lassen. Auf Gitter auskühlen lassen.

Haltbarkeit: Eulen-Guetzli sind gut verschlossen in einer Dose ca. 10 Tage haltbar. Tiefkühlen möglich: ca. 2 Monate.

SCHNEEMANN- UND RENTIER-SPITZBUBEN

Auf dem Tisch in 1h 20 Minuten | Aktivzeit 35 Minuten | Schwierigkeitsgrad ●●● Anspruchsvoll

2 ofengrosse Bleche • Backpapier • runde Ausstechform 6 cm Ø, 4 cm Ø, 1,5 cm Ø

Teig: 500 g Fertig-Spitzbubenteig oder selbst gemacht nach unserem Rezept «Spitzbuben» auf swissmilk.ch

Schneemann-Spitzbuben für 14 Stück à 6 cm Ø
Füllung: 130 g Schweizer Doppelrahmfrischkäse • 25 g Puderzucker • 1 Prise Salz
Garnitur: 70 kleine Schokoladenperlen (Augen, Knöpfe) • schwarze Zuckerschrift* (Arme) • wenig oranges Marzipan (14 Nasen)

Rentier-Spitzbuben für 30 Stück à 4 cm Ø
Füllung: 100 g Schokoladenaufstrich
Garnitur: 60 kleine Schokoladenperlen (Augen) • schwarzer Zuckerglasurstift (Geweih) • 30 pinke Zuckerperlen (Nase)

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

2 Teig auf wenig Mehl oder zwischen 2 Backpapieren 5 mm dick auswallen.

3 Ausstechen
Schneemänner: 28 Rondellen à 6 cm Ø ausstechen. Bei der Hälfte der Guetzli (Deckel) mit kleinem Ausstecher (1,5 cm Ø) in der Mitte 3 leicht überlappende Kreise ausstechen. Guetzli auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, 15 Minuten kühl stellen.

Rentiere: 60 Rondellen à 4 cm Ø ausstechen. Bei der Hälfte der Guetzli (Deckel) mit kleinem Ausstecher (1,5 cm Ø) in der unteren Hälfte ein Loch ausstechen. Guetzli auf zwei mit Backpapier belegte Bleche legen, 15 Minuten kühl stellen.

4 Backen
Schneemänner: In der Mitte des vorgeheizten Ofens ca. 8 Minuten backen. Herausnehmen, kurz abkühlen, auf Gitter vollständig auskühlen lassen.

Rentiere: Rentiere in der Mitte des vorgeheizten Ofens ca. 6 Minuten backen. Herausnehmen, kurz abkühlen, auf Gitter vollständig auskühlen lassen.

5 Füllung
Schneemann: Frischkäse, Puderzucker, Salz glattrühren. Auf die grossen Böden streichen, Deckel aufsetzen.

Rentier: Schokoladenaufstrich auf die kleinen Böden streichen, Deckel aufsetzen.

6 Garnitur
Schneemann: Mit Schokoladenperlen Augen und je 3 Knöpfe setzen. Mit Zuckerglasurstift Arme zeichnen. Marzipan zu kleinen Rüebli formen und als Nase aufsetzen.

Rentier: Mit Schokoladenperlen Augen setzen, mit Zuckerglasurstift das Rentiergeweih zeichnen, mit einer pinken Zuckerperle Nasen aufsetzen.

** Erhältlich im grösseren Detailhandel, z. B. Zuckerschrift Glamour von Dr. Oetker*



ALTERSGERECHTES BACKEN

Kleinere Kinder stechen einfache Förmli aus und verzieren die Guetzli bunt. Grössere Kinder helfen beim Abwägen der Zutaten und beim Teigzubereiten.



SOPHIE'S SPITZBUB

1 TEIG 4 GUETZLI

Auf dem Tisch in 2h 35 Minuten

Aktivzeit 1h 20 Minuten

Für ca. 75 Stück
2 ofengrosse Bleche • Backpapier • Handrührgerät • Frischhaltefolie • runde Ausstechform/Glas 7 cm Ø • Ausstechförmchen







Grundteig

500 g Mehl • ½ TL Salz • 300 g Zucker • 300 g Butter, kalt, in Stückchen • 1 Ei, verquirlt • 1 Eiweiss

1 Mehl mit Salz und Zucker mischen, Butterstücke beigeben. Von Hand fein verreiben, bis eine krümelige Masse entsteht.

2 Eine Mulde formen, Ei und Eiweiss in die Mulde geben. Alles zusammenfügen, nicht kneten. Teig in 4 gleich grosse Teile trennen.

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



Sugar Icing Cookies

Schwierigkeitsgrad ●●○ Mittel

Für 10 Stück
180 g Puderzucker • 8 TL Milch • 1 TL Honig • 2 TL Butter, geschmolzen • etwas Vanilleextrakt • pinke und grüne Lebensmittelfarbe • bunte Zuckerstreusel

4 Einen Teig rund formen, flach drücken, in Frischhaltefolie eingewickelt mind. 30 Minuten kühl stellen.

5 Gekühlte Teigportion zwischen 2 Backpapieren 5 mm dick auswallen.

6 Rondellen von ca. 7 cm Ø ausstechen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

7 In der Mitte des vorgeheizten Ofens ca. 12 Minuten backen, auskühlen lassen.

8 Puderzucker, Milch, Honig, Butter und Vanille mit dem Handmixer mischen. Masse halbieren, jeweils 2 – 3 Tropfen pinke oder grüne Lebensmittelfarbe dazugeben, verrühren.

9 Vollständig ausgekühlte Cookies mit Sugar Icing bestreichen, mit Streuseln bestreuen.



Blumen-Guetzli

Schwierigkeitsgrad ●●● Anspruchsvoll

Für 20 Stück
½ Zitrone, abgeriebene Schale • 20 Schokolinsen

4 Zweiten Teig mit Zitronenabrieb mischen, rund formen, flach drücken, in Frischhaltefolie eingewickelt (und angeschrieben) mind. 30 Minuten kühl stellen.

5 Gekühlten Teigteil auspacken, ca. 1 cm kleine Kugeln formen. Jeweils 5 Kugeln kreisförmig auf einem mit Backpapier belegten Blech aneinanderlegen, sodass eine kleine Blume entsteht.

6 In der Mitte Kugeln leicht zusammendrücken, damit sie sich miteinander verbinden.

7 Setze eine Schokolinse in die Mitte jeder Blume. Drücke mit einem Messerrücken vorsichtig kleine Linien in die Mitte jeder Kugel, damit die Blütenblätter sichtbarer werden.

8 In der Mitte des vorgeheizten Ofens 12 Minuten backen. Auf Gitter auskühlen lassen.

Zuckerstreusel-Cookies

Schwierigkeitsgrad ●○○ Einfach

Für 20 Stück
50 g farbige Zuckerstreusel

4 Aus dem dritten Teig baumnussgrosse Kugeln formen, diese im Zuckerstreusel wenden, andrücken. Auf dem mit Backpapier belegten Blech leicht flach drücken.

5 In der Mitte des vorgeheizten Ofens ca. 10 Minuten backen. Auf Gitter auskühlen lassen.



Schokoladen-Guetzli

Schwierigkeitsgrad ●○○ Einfach

Für 25 Stück
50 g Backschokolade, gehackt • 1EL Kakaopulver • Kuchenglasur

4 Vierten Teig mit Backschokolade und Kakaopulver mischen, rund formen, flach drücken, in Folie eingewickelt mind. 30 Minuten kühl stellen.

5 Teig portionenweise zwischen 2 Backpapieren 5 mm dick auswallen, ausstechen.

6 Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

7 In der Mitte des vorgeheizten Ofens ca. 10 Minuten backen, auskühlen lassen.

8 Kuchenglasur nach Anleitung schmelzen. Die ausgekühlten Guetzli jeweils zur Hälfte in die Glasur tauchen, auf Backpapier fest werden lassen.

MISSGESCHICK PASSIERT?

Nicht gleich alles selbst aufwischen, sondern die Kinder fragen: Was machen wir da am besten? So lernen sie, selbst Lösungen zu finden.



SCHNEEBALL-GUETZLI (NO BAKE)

Auf dem Tisch in 30 Minuten | Aktivzeit 30 Minuten | Schwierigkeitsgrad ●○○ Einfach

Für 30 Stück
Handrührgerät

Teig: 100 g Butter, weich • 75 g Zucker • 1 Päckli Vanillezucker • 120 g feine Vollkorn-Haferflocken • 50 g weisse Schokolade, fein gerieben • 3 EL Zitronensaft • 1 Prise Salz

Formen: 50 g Kokosflocken

1 Butter, Zucker und Vanillezucker in eine Schüssel geben, mit dem Handrührgerät gut verrühren.

2 Haferflocken und Schokolade mischen, mit dem Zitronensaft und Salz unter die Buttermasse mischen.

3 Kokosflocken in einen tiefen Teller geben.

4 Teig zu ca. 30 baumnussgrossen Kugeln formen, in den Kokosflocken wenden, auf einen Teller geben.

5 Schneeball-Guetzli bis zum Servieren zugedeckt in den Kühlschrank stellen.

Haltbarkeit: Zugedeckt und gekühlt 5 Tage haltbar.

MIT ALLEN SINNEN

Warum ist der Teig erst hart und dann weich? Und wie schmeckt er genau? Backen ist ein Erlebnis für alle Sinne.



Nachgefragt

«Guetzlen ist mehr als Backen»

Klar, allein geht Guetzlen schneller als mit Kindern. Doch gemeinsam ist es nicht nur schöner – die Kinder machen dabei auch wichtige Entwicklungsschritte, erklärt Psychomotorik-Expertin Anina Jurt.

Anina Jurt, warum lohnt sich Guetzlen mit Kindern?
Kinder lernen dabei spielerisch. Sie kneten, stechen aus, verzieren und erleben den Teig mit allen Sinnen. Gleichzeitig stärkt das gemeinsame Backen das Zusammengehörigkeitsgefühl.

Was lernen sie dabei aus psychomotorischer Sicht?
Erstaunlich viel: Beim Auswallen arbeiten beide Hände zusammen und die Kinder lernen, ihre Kraft zu dosieren. Beim Ausstechen trainieren sie Auge-Hand-Koordination und Bewegungsplanung: Wie halte ich das Förmli, wie fest drücke ich und wie löse ich den Teig heraus? Solche visuomotorischen Fähigkeiten brauchen sie auch beim Schreiben und Zeichnen. Zudem lernen sie Abläufe zu verstehen und erfahren: Ich kann zum gemeinsamen Ergebnis beitragen.

Wie können Vorschulkinder beim Guetzlen mithelfen, wie Schulkinder?
Kleinere Kinder können auswallen, ausstechen oder verzieren. Ältere helfen beim Rezeptlesen, Abwägen und Planen. Wichtig ist, ihnen Aufgaben zu geben und sie selbstständig machen zu lassen. Das stärkt ihre Selbstwirksamkeit.

Was, wenn etwas schiefgeht?
Missgeschicke gehören dazu. Klebt der Teig oder zerbricht ein Guetzli, ist das kein Problem. Kinder lernen dabei, Lösungen zu finden und mit kleinen Frustrationen umzugehen. Das stärkt sie in ihrer Emotionsregulation. Es hat also durchaus auch sein Gutes, wenn nicht immer alles glatt läuft.

Wie kann man entspannt an das Guetzlen herangehen?
Indem man das Guetzlen auf einen ruhigen Tag legt, sich nicht zu viel vornimmt und gut vorbereitet. Man kann den Teig am Vortag zubereiten oder Fertigteig nehmen. Ein bis zwei verschiedene, grosse und einfache Förmli erleichtern das Ausstechen. Und oft hilft es, wenn man sich bewusst sagt: Nicht das perfekte Guetzli zählt, sondern die Familienzeit.

Das ganze Interview online
Warum sind Missgeschicke wertvoll? Und weshalb geht es beim Backen um mehr als Guetzli? Psychomotorik-Therapeutin Anina Jurt erklärt, wie gemeinsames Guetzlen Kinder stärkt und entspannt gelingt:
swissmilk.ch/anina-jurt



Selber machen
Marie sagt nicht, wie das Guetzli genau aussehen soll – Sophie wählt selbst, wie sie das Guetzli verzieren möchte.



Anina Jurt
Psychomotorik-Therapeutin

Anina Jurt ist ausgebildete Psychomotorik-Therapeutin und unterstützt seit 20 Jahren Kinder in ihrer psychomotorischen Entwicklung. Psychomotorik fördert die motorische, emotionale, soziale und kognitive Entwicklung von Kindern durch Bewegung und Spiel.

Star der Saison

SCHWEIZER ALPKÄSE

Schweizer Alpkäse enthält nur vier Zutaten – und trotzdem schmeckt er auf jeder Alp anders. Warum das so ist und wie er schon im 15. Jahrhundert über die Landesgrenzen gelangte, erfährst du hier.

4 ZUTATEN
Alpkäse enthält nur Milch, Lab, Milchsäurebakterien und Salz. Trotzdem schmeckt kein Alpkäse wie der andere: Welche Alpenkräuter die Kühe fressen, die Verarbeitung und Lagerung machen den Unterschied.



Mild bis hart

Es gibt eine Menge regionaler Alpkäse-Spezialitäten, von mild-würzigen Mutschli bis zu Halbhart-, Hart- und Hobelkäse. Da ist für jeden Gaumen etwas dabei!

JEDER EIN ORIGINAL

Alpkäse trägt immer die Handschrift des Älplers. Sogar Käse derselben Alp schmeckt jedes Jahr etwas anders, je nach Wetter und Vegetation auf der Alp.

HERBST BIS WINTER

Schweizer Alpkäse wird nur während der Alpsaison im Sommer hergestellt. Viele halbharte Sorten entwickeln ihr volles Aroma nach einigen Monaten Reifung. Diese lassen sich daher vor allem von September bis Dezember geniessen. Harte Käsesorten sind jedoch ganzjährig erhältlich.



Lange frisch

Angeschnittener Schweizer Alpkäse bleibt lange frisch, wenn man ihn eingeschweisst oder in Frischhaltefolie verpackt im Kühlschrank aufbewahrt. So hält er sich bis zu drei Wochen.



ALPENQUERUNG
Früher brachten Säumer den Alpsbrinz nach Italien. Heute kann man diesen Weg bequem ohne schwere Last absolvieren: Die «Via Sbrinz» ist ein ausgeschilderter Fernwanderweg von Stansstad (NW) nach Ponte in Italien.

Chästeilet

Beim Chästeilet wird es gesellig. Bauern holen ihren Anteil am Alpkäse ab, gerecht verteilt nach der Milchleistung ihrer Kühe. Heute kommen auch Gäste dazu, feiern mit und erleben die lebendige Tradition auf der Alp hautnah.

LEICHT BIS SCHWER
Das Gewicht von Alpkäse ist sehr unterschiedlich. Ein Laib kann von unter einem Kilogramm bis zu 40 Kilogramm wiegen.

Gesunde Fette

Kühe auf der Alp fressen vor allem Kräuter und Klee. Die Sommermilch enthält daher einen höheren Anteil an gesunden, ungesättigten Fettsäuren. Übrigens: Alpkäse wird nur im Sommer hergestellt, im Gegensatz zu Bergkäse, der ganzjährig produziert wird.

100'000

In der Schweiz verbringen pro Jahr rund 100'000 Kühe den Sommer auf den Alpen. Die Alpkäsereien produzieren jährlich aus der gemolkenen Milch über 5000 Tonnen Alpkäse.

Feines mit Alpkäse
Entdecke hier vielfältige Rezepte mit Schweizer Alpkäse!

Znünihelden

Mandarinli mit Cracker-Frischkäse-Sandwiches

Frisch, leicht und genau richtig für den kleinen Hunger. Dieser Znüni kombiniert fruchtige Süsse mit einem knusprigen Mini-Sandwich – fertig Hunger!



VOLLKORN-CRACKER

Vollkorncracker versorgen hungrige Schulkinder mit **Energie** und **Nahrungsfasern**. Sie machen besonders lange satt und spenden Power für den ganzen Schulmorgen.

MANDARINLI

Saftig, süss und voller **Vitamin C**: Mandarinen können einfach mitgenommen werden, sind leicht zu schälen und unterstützen das Immunsystem beim Start in die kalte Jahreszeit.

FRISCHKÄSE

Frischkäse liefert **Protein** und **Calcium** für Wachstum und starke Knochen. Er sättigt gut, schmeckt mild und lässt sich mit Kräutern aufpeppen, ideal für einen ausgewogenen Znüni.

Wettbewerb

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



Weihnachts-Special

Selbst gemacht, schön verpackt

Ein Weihnachtsgeschenk für Gotti oder Götti? Dann ab in die Küche! Selbst gemachte Leckereien kommen immer gut an - vor allem, wenn sie so hübsch verpackt sind wie mit unseren Vorlagen zum Ausschneiden. Noch mehr gluschtige Geschenke aus der Küche gibt's auf swissmilk.ch.

CHAI-SIRUP

5 dl Wasser • 200 g Zucker • ½–1 EL frischer Ingwer, gehackt • 5 Kardamomkapseln • 1,5 Sternanis • 5 Gewürznelken • 10 Pfefferkörner • ½ EL Koriandersamen • 1–2 Zimtstangen, in kleinen Stücken • ¼ TL Muskatnuss • 4 Beutel Schwarztee

1 Wasser und Zucker aufkochen. Ingwer beigeben. Kardamom, Sternanis, Nelken, Pfefferkörner und Koriandersamen im Mörser oder mit dem Wallholz zerkleinern. Zusammen mit Zimt und Muskatnuss zum Zuckerwasser geben, ca. 20 Minuten köcheln. In den letzten 5 Minuten Schwarztee beigeben.

2 Sirup durch ein Sieb in ein Litermass giessen. Sofort heiss in heiss ausgespülte Flaschen füllen, verschliessen.

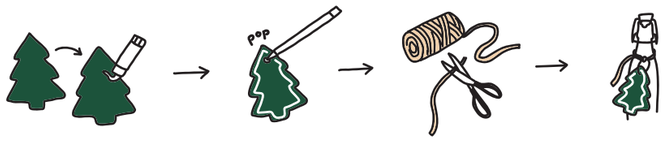


Tannen-Anhänger zum Ausschneiden



ZUBEREITUNG
2.5 dl heisse Milch mit ½ dl Sirup oder nach Belieben mischen.

Anleitung Etikette



Ausschneiden und zusammenkleben → Loch stechen → Schnur abschneiden → Etikett befestigen

MANDEL-NIDLETÄFELI

2 dl Vollrahm • 250 g Zucker • 50 g Butter • 2 EL Birnendicksaft • 1 Päckchen Vanillezucker • 2 EL Mandelblättchen

1 Blech mit Backpapier auslegen.

2 Rahm, Zucker, Butter, Birnendicksaft und Vanillezucker in eine weite Pfanne geben, mit einem Holzlöffel ständig rühren und erhitzen, bis sich der Zucker aufgelöst hat.

3 Die Hitze reduzieren und unter Rühren 30–40 Minuten weiterköcheln, bis die Masse hellbraun und dicklich ist. Zur Probe einige Tropfen auf einen kalten Löffel geben. Wenn sie schnell erstarrt, ist die Masse dick genug.

4 Die Mandelblättchen unterrühren, die Masse ins Blech giessen und abkühlen lassen.

5 Mit einem in heisses Wasser getauchten Messer in mundgerechte Stücke schneiden und vollständig auskühlen lassen.



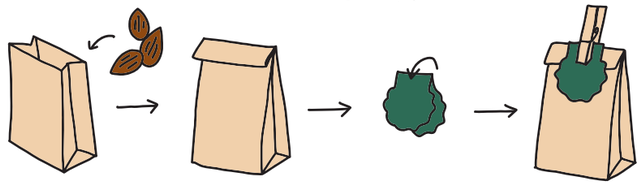
Papierreiter zum Ausschneiden

Vom Wichtel persönlich gemacht.

von:

für:

Verpackungstipp



Füllen → Zufalten → Papierreiter falten → Mit Klammer befestigen



Kinder in die Küche

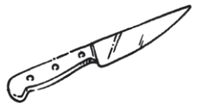
Alles knusprig verpackt

Kneten, formen, backen – und natürlich schnabulieren: Selbst gemachtes Gebäck macht Kindern gleich doppelt Spass, wenn sich darin eine feine Überraschung zum Auspacken versteckt.

gefüllter Grittibänz



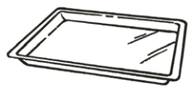
SCHÜSSEL MIT HANDTUCH



MESSER



WALLHOLZ



2 BACKBLECHE



BACKPAPIER



PINSEL



Auf dem Tisch in 2 Stunden

Aktivzeit 40 Minuten

Zutaten für 6 Stück

Teig: 500 g Mehl, z. B. Zopfmehl • 1 TL Salz • 1 EL Zucker • 75 g Butter, weich • 21 g Hefe, zerbröckelt • 3 dl Milch, lauwarm
Variante Schokoladenfüllung (für 6 Stück): 6 EL Schokoladenaufstrich, z. B. Caotina
Variante Nussfüllung (für 6 Stück): 125 g gemahlene Nüsse, z. B. Hasel- oder Baumnüsse • 50 g Zucker • ½ Zitrone, abgeriebene Schale • 3 EL Milch • 3 EL Aprikosenkonfitüre • 1 TL Zimt • 20 g Sultaninen, nach Belieben
Verzierung: Sultaninen • 1 Ei verquirlt, zum Bestreichen

Kinderleicht
Bei den farblich markierten Schritten können auch schon die Kleinsten mithelfen. Was natürlich immer geht: Zutaten bereitstellen und in eine Schüssel geben.

Zubereitung

1 Teig: Mehl, Salz und Zucker mischen, eine Mulde formen. Butter in die Mulde geben. Hefe in der Milch auflösen, dazugiessen. Zu einem geschmeidigen Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur aufs Doppelte aufgehen lassen.

2 Variante Nussfüllung: Alle Zutaten mischen.

3 Teig in 8 Teile schneiden, 2 Teile beiseitelegen. 6 Teigteile jeweils auf wenig Mehl zu einem Rechteck (ca. 15 × 20 cm) auswallen.

4 Gewählte Füllung (1 EL Schokoladenaufstrich oder ⅛ Nussfüllung) auf dem Teig verstreichen, von der schmalen Seite her aufrollen. Oberes Drittel und unteres Drittel der Rolle mit einem scharfen Messer längs halbieren (Arme und Beine). Dabei das mittlere Drittel nicht durchschneiden (Bauch). Arme mit der Schnittfläche nach oben hinlegen. Nach Belieben Beine mit der Schnittfläche nach oben einmal verdrehen.

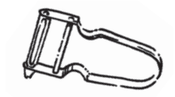
5 Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen (Ober-/Unterhitze 200 °C).

6 Verzierung: Aus den zwei beiseitegelegten Teigteilen 6 Grittibänzköpfe und weitere Verzierungen wie Halstuch oder Mütze formen. Köpfe oben zwischen den Armen andrücken. Für Haare mit einer Schere Zacken in den Kopf schneiden. Je zwei Sultaninen als Augen tief in den Kopf drücken. Grittibänze auf zwei mit Backpapier belegte Bleche legen.

7 Grittibänze mit Ei bestreichen, im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten backen. Backprobe: Grittibänze sind fertig, wenn es beim Klopfen auf die Unterseite hohl tönt.

Apfeltaschen mit Zimtquark

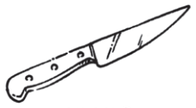




SPARSCHÄLER



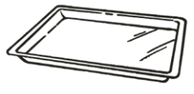
SCHÜSSEL



MESSER



PINSEL



BACKBLECH



ESSLÖFFEL

Auf dem Tisch in 30 Minuten

Aktivzeit 20 Minuten

Zutaten für 4 Apfeltaschen

Apfeltaschen: 1 rechteckig ausgewallter Fertig-Butterblätterteig • 1 Apfel, gewürfelt • 1 Eiweiss • 1 Eigelb
Zimtquark: 200 g Bio Suisse Halbfettquark • 1 EL Zucker • ½ TL Zimt

Zubereitung

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

2 Apfel schälen, Kerngehäuse mit dem Apfelausstecher entfernen, würfeln (ca. 1 cm).

3 Teig ausrollen, in 8 Rechtecke schneiden. 4 Böden mitsamt Backpapier auf das Blech legen, Apfelwürfel darauf verteilen.

4 Teigränder mit Eiweiss bepinseln. Deckel darauflegen. Ränder gut andrücken. Mit Eigelb bepinseln.

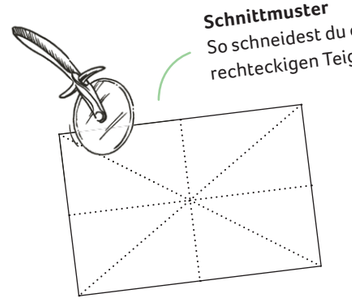
5 In der Mitte des vorgeheizten Ofens 10 Minuten backen.

6 Zimtquark: Alle Zutaten verrühren.

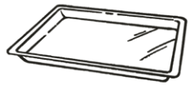
7 Apfeltaschen leicht oder vollständig auskühlen lassen. Mit dem Quark servieren.



Flammkuchen-Gipfeli



Schnittmuster
So schneidest du einen rechteckigen Teig.



BACKBLECH



PIZZAROLLER



ESSLÖFFEL



PINSEL

Auf dem Tisch in 30 Minuten

Aktivzeit 15 Minuten

Zutaten für 8 Stück

1 rund ausgewallter Fertig-Butterkuchenteig
Füllung: 4 EL saurer Halbrahm oder Crème fraîche • Salz • Pfeffer • 75 g Schinken- oder Speckwürfeli • ½ Zwiebel oder Lauchgrün, gehackt • 1 Ei, verquirlt, zum Bestreichen

Zubereitung

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

2 Teig samt dem Backpapier auswickeln. In 8 gleich grosse Dreiecke schneiden.

3 Sauren Halbrahm/Crème fraîche mit Salz und Pfeffer verrühren. Auf jedes Dreieck an der breiten Seite 0,5 EL davon geben, dabei 1 cm zum Rand freilassen. Schinken-/Speckwürfeli und Zwiebeln darauf verteilen. Ränder dünn mit Ei bestreichen. Dreiecke von der breiten Seite her zu Gipfeli aufrollen. Mit der Spitze nach unten auf das mit Backpapier belegte Backblech legen. Dünn mit Ei bestreichen.

4 Gipfeli in der Mitte des vorgeheizten Ofens 15 – 20 Minuten backen. Auf einem Gitter leicht oder vollständig auskühlen lassen.

Reportage

Der Alpabzug von Charmey: Tradition ist Familiensache

Die traditionelle Désalpe lockt jedes Jahr Schaulustige aus aller Welt ins Freiburger Dörfchen Charmey. Auch drei Generationen der Familie Biland ziehen mit 60 Kühen von der Alp Les Invuettes ins Tal. Was für die Besuchenden ein farbenfrohes Spektakel ist, bedeutet für sie ein Tag voller Arbeit und grosser Emotionen.

Jung und Alt
Drei Generationen der Familie Biland nehmen an der Désalpe teil.

Am Ende des Alpsommers werden auch die Utensilien zum Käsen für ein Jahr eingelagert und für die Kutschfahrt verziert.





4.30 Uhr. Es ist stockfinster auf der Alp Les Invuettes, als Bauer Gérard Biland den Stall betritt. Noch früher als üblich. Heute ist ein grosser Tag: Alpabzug. Doch den Kühen ist das egal. Sie wollen gemolken werden. So wie jeden Morgen.

Seit fünf Monaten leben Biland, seine Frau Anne und die 60 Kühe schon auf der Alp über dem Freiburger Dorf Charmey. Hier oben, kurz vor dem Jaunpass, finden die Tiere reichlich frisches Gras und Kräuter. Aus ihrer Milch machen die Bilands während des Sommers rund 13'000 Kilo Käse: darunter Spezialitäten wie der Gruyère d'Alpage AOP und Vacherin Fribourgeois d'Alpage AOP sowie Double Crème. Gérard verkauft die Spezialitäten direkt auf der Alp, Anne verarbeitet sie in der Buvette zu feinen Gerichten.

«Die Désalpe begleitet mich schon mein ganzes Leben.»

Gérard Biland

Höhepunkt und Abschied
Die Désalpe, der Alpabzug Ende September, ist der Höhepunkt des Alpsommers. Für Gérard «einerseits ein wunderschönes Ereignis, andererseits aber das Zeichen, dass der Sommer nun zu Ende ist.» Doch für Sentimentalität bleibt jetzt keine Zeit. Jede Kuh wird gewaschen und geschmückt. Den Schmuck aus Papierblumen, Tannenästen und bunten Bändern fertigen die Bauernfamilien in den Wochen davor selbst. Die besten Milchkühe, die Königinnen der Alp, werden besonders festlich hergerichtet. Sie tragen den Sapin, einen kleinen Tannenbaum mit farbigen Bändern, und werden den Tross ins Tal anführen.

Ein Fest für die Familie
«Der Alpabzug ist für uns auch ein Familienfest», strahlt Anne. Denn wann sonst kommen alle ihre drei Kinder und ihr Enkel auf einmal zu Besuch? Auch die Jüngsten tragen schon die traditionelle Tracht der Region. Die Buben den Bredzon, die

DIE ALP DES INVUETTES IN ZAHLEN

897	Meter über Meer liegt die Alp
5	Monate dauert der Alpsommer
60	Kühe verbringen den Sommer auf der Alp
7	Tage pro Woche ist die Buvette während der Alpsaison geöffnet
30	Jahre bewirtschaftet Gérard die Alp bereits

Handarbeit
Den Schmuck für die Kühe fertigen die Bauernfamilien selbst aus Papierblumen, Tannenästen und bunten Bändern.

Dzaquillon
Die traditionelle Tracht der Mädchen ist erst komplett mit einem Schal und weissen Strümpfen.





WARUM TIERE DEN SOMMER AUF DER ALP VERBRINGEN

Die Alpwirtschaft hat in der Schweiz eine lange Tradition. Sie erhält die Alpweiden und fördert die Biodiversität.

Rinder, Schafe und Ziegen verbringen den Sommer oft auf Alpen und fressen dort frisches Gras und Kräuter. Die Wiesen im Tal liefern währenddessen Heu für den Winter oder werden anderweitig genutzt. Im Herbst, bevor der erste Schnee fällt, kehren die Tiere ins Tal zurück.

Dieses Jahr ging es für manche allerdings früher nach Hause. Der heisse und trockene Sommer liess vielerorts Futter und Wasser knapp werden. Einige Tiere mussten deshalb vorzeitig ins Tal zurück, sodass mancherorts der traditionelle Alpabzug ausfiel.

Detailliebe
Jede der 60 Kühe wird für ihren grossen Tag individuell geschmückt.

Zur traditionellen kurzärmligen Jacke, dem Bredzon, tragen die Bauern traditionell eine verzierte Ledertasche mit Salz für die Kühe und einen Spazierstock.



Familienfest
Für Anne und Gérard Biland ist die Désalpe auch eine willkommene Gelegenheit, alle ihre Kinder und ihr Enkelkind zu sehen.







Geduldig
Sind die Kühe geschmückt, warten sie auf der Weide, bis sich der Tross auf den Weg ins Tal macht.



Rund 13'000 Kilo Käse produzieren Bilands während eines Alpsommers. Ein kleiner Teil wird wie früher hinuntergetragen.

ALPSAISON UND UNESCO

Seit 2023 gehört die Alpsaison zum immateriellen Kulturerbe der UNESCO. Ausgezeichnet werden der Alpauf- und Alpabzug sowie das über Generationen weitergegebene Wissen rund um die Alpwirtschaft. Dazu gehören die Betreuung der Tiere, die Pflege der Weiden und auf vielen Alpen auch die Verarbeitung der Milch zu Alpkäse, Butter und weiteren Alpprodukten.



«Allons-y!»
Alle sind bei der Désalpe dabei. Der jüngste Spross, gerade mal neun Monate alt, wird im Leiterwagen mitgezogen.

Edelweiss am Kragen. Die Mädchen haben sich die Zöpfe geflochten und tragen die traditionelle Tracht, den Dzaquillon mit seiner bunten Schürze. «Tradition ist mir sehr wichtig», sagt Gérard. «Die Désalpe begleitet mich schon mein ganzes Leben. Früher als Zuschauer und nun seit 30 Jahren als Senn auf Les Invuettes.»

«Der Alpabzug ist für uns auch ein Familienfest.»

Anne Biland

Ein Alpabzug ist kein Spaziergang
Der Alpabzug von Charmey gilt als einer der schönsten der Schweiz und lockt jedes Jahr Besucherinnen und Besucher aus allen Landesteilen und dem Ausland an. So malerisch die geschmückten Kühe und die Bäuerinnen und Bauern in Tracht auch wirken, hinter dem Fest steckt viel Arbeit. «Bis alle Kühe und die Geissen fertig sind, dauert es mehrere Stunden. Und wir müssen uns ja auch noch ‹chic› machen», lacht Gérard. Ausserdem müssen Strassen gesperrt und der Verkehr geregelt werden.

Und kaum unten beim Hof angekommen, kümmern sich die Bauern um das Vieh. Denn abends müssen die Tiere ein zweites Mal gemolken werden. So wie jeden Tag, ob auf der Alp oder im Tal. Doch sobald alles erledigt ist, gesellen sich Gérard und seine Helfer zum Rest der Familie und feiern den Tag des Alpabzugs gebührend mit. «Kurz nach dem Alpabzug freue ich mich schon wieder auf den nächsten Alpaufzug», sagt Gérard Biland und lacht.

Gelebtes Brauchtum
Alpabzüge finden an vielen Orten in der Schweiz statt. Wann und wo steht hier.

Alltagsrezepte

ALLES AUS EINEM TOPF

Gerichte, die herrlich schmecken und so richtig die Seele wärmen: Genau das braucht es an kalten Tagen. Unsere unkomplizierten Rezepte bringen die ganze Familie an den Tisch, machen satt und sorgen für wohlige Wärme von innen.

KÜRBISSUPPE IM OFEN

VEGI

Auf dem Tisch in 45 Minuten

Aktivzeit 15 Minuten

Crème fraîche hat eine milde Frische und passt perfekt zum süsslichen Kürbis.

Für 4 Portionen

Backpapier • Pürierstab oder Standmixer

1 Zwiebel, grob gehackt • 1–2 Knoblauchzehen • 500 g Kürbis, z. B. Hokkaido (Knirps) oder Butternuss, in Stücken • 1 kleines Rüebli, in Stücken • 2–3 EL Rapsöl • Salz • Pfeffer • 2,5 dl Rahm • 5 dl Gemüsebouillon
Nach Belieben: 100 g Crème fraîche • Thymian • Brot

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

2 Zwiebel, Knoblauch, Kürbis und Rüebli auf dem vorbereiteten Blech verteilen. Öl darüber verteilen, mit Salz und Pfeffer bestreuen. In der Mitte des vorgeheizten Ofens 30 Minuten backen.

3 Gemüse mit Rahm und Bouillon pürieren, abschmecken. Mit Crème fraîche, Thymian und Brot servieren.

Warm ums Herz

CHICKEN ONE POT BURRITO-STYLE

Auf dem Tisch in 35 Minuten

Aktivzeit 35 Minuten

Für 4 Portionen

Bratcrème oder Bratbutter • 1 Zwiebel, gehackt • 1 Knoblauchzehe, gepresst • ½ TL Paprika edelsüss • ½ TL Ingwerpulver • 1 TL Chilipulver • ½ TL Kümmelpulver • 2 dl Bouillon • 400 g Pouletgeschnetzeltes • Salz • Pfeffer • 280 g schwarze Bohnen aus der Dose, abgetropft • 140 g Mais aus der Dose, nicht abgetropft • 400 g gehackte Pelati • 150 g Langkornreis • 200 g Mozzarella, zerzupft • 1 Bund Peterli, gehackt • 90 g Crème fraîche

1 Bratcrème oder Bratbutter in grossen Topf geben, Zwiebel und Knoblauch beigeben und dünsten. Gewürze beifügen, kurz mitdünsten, mit ca. ½ dl Bouillon ablöschen, rühren.

2 Poulet mit Salz und Pfeffer würzen. Poulet, Bohnen, Mais und Pelati dazugeben und verrühren, aufkochen. Reis auf die Oberfläche schütten, mit restlicher Bouillon übergiessen, nicht rühren. Pfanne zudecken, auf mittlerer Stufe ca. 10 Minuten köcheln lassen, 5 Minuten ohne Deckel unter Rühren weiterköcheln lassen.

3 Mozzarella und Peterli daruntermischen, mit Crème fraîche servieren.



Geschmolzener Mozzarella macht den Burrito-One-Pot herrlich mild und cremig. Wer zieht den längsten Käsefaden?



Cremiger Alltagsheld

PASTA E PISELLI

VEGI

Auf dem Tisch in 25 Minuten

Aktivzeit 25 Minuten

Für 4 Portionen

350 g Teigwaren • 400 g tiefgekühlte Erbsen • 150 g Schweizer Frischkäse • Salz • Pfeffer

1 Teigwaren in reichlich Salzwasser al dente kochen. In den letzten 5 Minuten ¼ der Erbsen mit zur Pasta geben und mitgaren. Pasta und Erbsen abgiessen, dabei 2 dl Pastawasser auffangen.

2 Restliche Erbsen mit beiseitegestelltem Pastawasser übergiessen. Ca. 5 Minuten stehen lassen. Frischkäse, Salz und Pfeffer dazugeben. Fein pürieren, abschmecken.

3 Sauce mit Erbsen und Teigwaren mischen.

Perfekt für die schnelle Familienküche: Schweizer Frischkäse macht die Pastasauce schön cremig.

Schwedenglück

KÖTTBULLAR

Auf dem Tisch in 40 Minuten

Aktivzeit 15 Minuten

Für 4 Portionen

Köttbullar: 80 g altes Brot, klein gewürfelt, oder Paniermehl • 1 kleine Zwiebel, fein gehackt • 1 Knoblauchzehe, gepresst • 500 g Rindshackfleisch • 1 Ei • 1 TL Salz • Pfeffer • Mehl, bei Bedarf • Bratbutter/-crème
Sauce: 40 g Butter • 25 g Mehl • 3 dl Bouillon, heiss • 1,5 dl Vollrahm oder Doppelrahm • Salz • Pfeffer • 2 TL Senf • 2 EL Sojasauce

1 Köttbullar: Brotwürfel kurz in wenig Wasser einweichen, gut ausdrücken (Paniermehl trocken verwenden). Zwiebel, Knoblauch, Hackfleisch, Ei, Salz, Pfeffer beifügen. Masse kneten, bis sie zusammenhält. Ist sie zu feucht, wenig Mehl darunterkneten. Bällchen (2,5 cm Ø) formen.

2 Bratbutter/-crème in einer weiten Bratpfanne erhitzen. Köttbullar bei mittlerer Hitze 10 Minuten rundum anbraten, bis das Fleisch innen nicht mehr roh ist. Herausnehmen, bei 70 °C warm stellen.

3 Sauce: Butter in derselben Bratpfanne schmelzen, Mehl dazurühren, kurz dünsten. Bouillon unter Rühren nach und nach dazurühren, Rahm beifügen, aufkochen. Mit Salz, Pfeffer, Senf und Sojasauce abschmecken.

4 Köttbullar zusammen mit der Sauce anrichten.

Bei Köttbullar darf sie nicht fehlen, die cremige Sauce aus Rahm. In Schweden heisst sie «Gräddsås».





Wintergold

WINTER-SHAKSHUKA MIT KÜRBIS

VEGI

Auf dem Tisch in 35 Minuten

Aktivzeit 15 Minuten

Für 4 Portionen

1 Zwiebel, gehackt • 1 Knoblauchzehe, gehackt • Bratbutter oder Butter, zum Andünsten • 400 g festkochende Kartoffeln, in Würfeln (1 – 2 cm) • 400 g Kürbis, in Würfeln (1 – 2 cm) • ½ TL Salz • ¼ TL Kümmel, gehackt oder gemahlen • ¼ TL Paprikapulver • Pfeffer • 500 g Pelati • 100 g saurer Halbrahm • 4 Eier • saurer Halbrahm

1 Zwiebel und Knoblauch andünsten. Kartoffeln, Kürbis und Gewürze kurz mitdünsten.

2 Pelati und sauren Halbrahm dazugeben. Ca. 15 Minuten zugedeckt köcheln, bis die Kartoffeln und der Kürbis gar sind. Bei Bedarf etwas Wasser dazugeben.

3 Mit einem Löffel 4 Mulden formen, jeweils 1 Ei in die Mulde geben. Bei niedriger Hitze zugedeckt pochieren, bis das Eiweiss fest ist. Das Eigelb darf noch flüssig oder weich sein.

4 Shakshuka von der Platte nehmen, mit saurem Halbrahm servieren.

Saurer Halbrahm ist eine leichte Alternative zu Crème fraîche und ebenfalls schön cremig und frisch.

Geriebener oder fein geschnittener Gruyère schmilzt zwischen heissen Magronen und Kartoffeln besonders gut und macht sie herrlich cremig.



Käsetraum

ÄLPLER-ONE-POT

Auf dem Tisch in 1h 5 Minuten

Aktivzeit 25 Minuten

Für 4 Portionen

ofenfeste Form ca. 2,5 l Inhalt

300 g Teigwaren, z. B. Magronen • 300 g festkochende Kartoffeln, geschält, gewürfelt • 1 Apfel, gewürfelt • 100 g Speck-tranchen, in Streifen • 2 Zwiebeln, in Ringen • 3 dl Vollrahm • 3 dl Milch • 3 dl Gemüsebouillon • Salz • Pfeffer • Muskat-nuss • 100 g Gruyère AOP, gerieben • ½ Bund Schnittlauch, fein geschnitten

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

2 Alle Zutaten bis und mit Käse in der Form mischen.

3 In der Mitte des vorgeheizten Ofens 40 – 45 Minuten garen, dabei die Zutaten ein-, zweimal sorgfältig umrühren. Vor dem Servieren mit Schnittlauch be-streuen.

SBLV.
USPF.
USDCR.

Landfrauen-Kochbuch

Aus 1 mach 5 – mit Herzblut zum neuen Kochbuch

Was braucht es, damit ein Kochbuch entstehen kann? Eine gute Idee, das nötige Knowhow und ganz viel Leidenschaft. Das Ganze würzt man mit einer Prise Humor und schon entsteht ein wunderbares Werk.

Die «Kommission Ernährung & Hauswirtschaft» des Schweizerischen Bäuerinnen- und Landfrauenverbandes (SBLV) hat ihr Kochbuch zusammen mit dem LandLiebe-Verlag kreiert. Im Kochbuch setzen sich die Landfrauen für einen bewussten Konsum und für saisonale sowie regionale Produkte ein. Die unkomplizierte Küche liegt ihnen dabei am Herzen. Deshalb entstehen aus einem Grundrezept jeweils vier weitere saisonale Varianten (aus 1 mach 5).

Doris Marti
Probeköchin und Geniesserin

Debora Heusser
Feinschmeckerin mit Rotstift

Rahel Brütsch
Rezeptarchitektin und Kochkünstlerin

Virginie Bugnon
Genussberaterin mit Westschweizer Note



Trudi Berchtold
Rezeptarchitektin und Kochkünstlerin

Nicole Eckert
Bucharchitektin und Kreativkopf

130 Rezepte
5 Shooting-Tage
232 Seiten
1,5 Jahre Arbeit



1
Idee
saisonal, regional, wandelbar
Ein Grundrezept und 4 zusätzliche Varianten: Die Idee aus 1 mach 5 ist geboren.

2
Knowhow
vielfältig, alltagstauglich, gelingsicher
Die 130 Rezepte werden kreiert, Probe gekocht, verkostet und noch verfeinert.



3
Kochen, stylen, fotografieren
gluschtig, natürlich, authentisch
Während 5 Tagen wurden alle Gerichte gekocht, gestylt und fotografiert.



4
Design
liebevoll, simpel, kreativ
Layout, Umschlag, Lektorat – jedes Detail muss stimmen.



5
Kochbuch
inspirierend, feierlich, persönlich
Vernissage des druckfertigen Buches im März an der «Giardina» in Zürich.

NOCH KEIN WEIHNACHTSGESCHENK?

Das Landfrauen-Kochbuch eignet sich perfekt für die Alltagsküche und gibt das praktische Wissen der Landfrauen mit einer Prise Pfiff weiter. Die Rezepte sind leicht umsetzbar und regen dazu an, selbst kreativ zu werden.

– 26 Grundrezepte und je 4 Varianten
– Vorspeisen, Salate, Hauptgerichte, Desserts und Snacks
– Mit Saisonkalender zum Herausnehmen und Aufhängen



Jetzt bestellen!
Fr. 39.– exkl. Porto

Bis am 14.12.2026 bestellt, garantiert bis am 24.12.2026 geliefert.

lovelyreminder

SCHWEIZER MILCHKÜHE SIND ÖFTER DRAUSSEN ALS DU.



Schweiz. Natürlich.

swissmilk green

Echt stark: Schweizer Milch und Milchprodukte.

swissmilk