

Schweizer
Bäuerinnen
& Bauern

Sommer-
küche.

Für dich.

Wir Schweizer Bäuerinnen freuen uns auf Sie

Wir laden Sie ein, einen Blick in unsere Küchen zu werfen. Bei uns entsteht Feines aus Produkten, die auf unseren Höfen wachsen oder aus der Region stammen. Als Bäuerinnen leben und kochen wir mit den Jahreszeiten.

In diesem Büchlein finden Sie Kochrezepte mit typischen Frühlings- und Sommerprodukten aus dem Küchenschatz von Bäuerinnen aus zwölf verschiedenen Kantonen.

Unsere Rezepte sind einfach nachzukochen – Ehrenwort. Sie werden begeistert sein.

Kochen auch Sie mit den Jahreszeiten und mit Produkten aus Ihrer Region und tragen Sie damit zum Erhalt der heimischen Landwirtschaft und des ländlichen Raumes bei. So schützen Sie die Natur – denn Schweizer Produkte sind umweltfreundlich produziert und brauchen keine langen Transporte.

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, bei den Schweizer Bäuerinnen reinzuschauen. Persönlich und übers Internet:

vomhof.ch

Den Hofladen in Ihrer Nähe finden.

brunch.ch

Am 1. August auf dem Hof frühstücken.

myfarm.ch

Ferien und Übernachtungen bei Bauernfamilien.

stallvisite.ch

Offene Stalltüren für die ganze Familie.

shop.schweizerbauern.ch

Weitere Broschüren mit Rezepten und Informationen zur Schweizer Landwirtschaft.

Wir Bäuerinnen und Landfrauen freuen uns auf den Dialog mit Ihnen.



SBLV. USPF. USDCR.

Schweizerischer Bäuerinnen- und Landfrauenverband
Union suisse des paysannes et des femmes rurales
Unione svizzera delle donne contadine e rurali

ZG	Zuger Milchsuppe mit Brotwürfeli	6	AI/AR	Appenzeller Schnitzel	42
	Milch – gut für starke Knochen	8		Mostbröckli – Tradition vom Feinsten	44
SG	St.Galler Spargelrollen	10	NE	Tommes de Neuchâtel mit Kartoffeln	46
	Spargeln – gesunde Gaumenfreude	12		Käse – Vielfalt ist Trumpf	48
JU	Schweinsschnitzel an Vermouthsauce	14	BS/BL	Baselbieter «Chiersicrème dreifarbig»	50
	Viel Schwein auf unserem Tellern	16		Kirschen – Saisonenerlebnis wie kein anderes	52
AG	Aargauer Gemüse-Käse-Schnitten	18		Saisontabellen – Früchte & Gemüse	54
	Getreide – sorgt für Brotvielfalt	20			
BE	«Ämmitaler Pfännli»	22			
	Kartoffel – die Wunderknolle	24			
VS	Walliser Erdbeerparfait	26			
	Beeren – verführen Augen und Gaumen	28			
SO	Blattsalat mit Kalbsleberli	30			
	Gemüse – da steckt viel Arbeit drin	32			
TI	Tessiner Polenta mit Gemüse	34			
	Polenta – Tradition neu entdeckt	36			
LU	Sommergemüsegratin mit Pouletbrust	38			
	Poulets – vielseitig und gesund	40			

Zuger Milchsuppe mit Brotwürfeli

Zutaten

1 Zwiebel, fein gehackt
20 g Bratbutter
30 g Mehl
7 dl Wasser
7 dl Milch
etwas Bouillon
wenig Salz, Pfeffer und Muskat
1 dl Rahm
1 Eigelb
viel Schnittlauch, fein gehackt
wenig Bratbutter
6 Scheiben Vollkornbrot, in feinen Würfeli

Zubereitung

Gehackte **Zwiebel** in der **Bratbutter** leicht andünsten, **Mehl** zugeben, mit **Wasser** ablöschen und mit **Milch** aufgiessen. Mit **Bouillon, Salz, Pfeffer und Muskat** würzen. Suppe 15 Min. köcheln lassen, den **Rahm** beifügen.



Eigelb und **Schnittlauch** in eine Suppenschüssel geben, die heisse Suppe in die Schüssel giessen. Suppe mit den in **Bratbutter** gerösteten **Brotwürfeli** servieren.

Kontakt: Zuger Bäuerinnen
zuger-baeuerinnen.ch

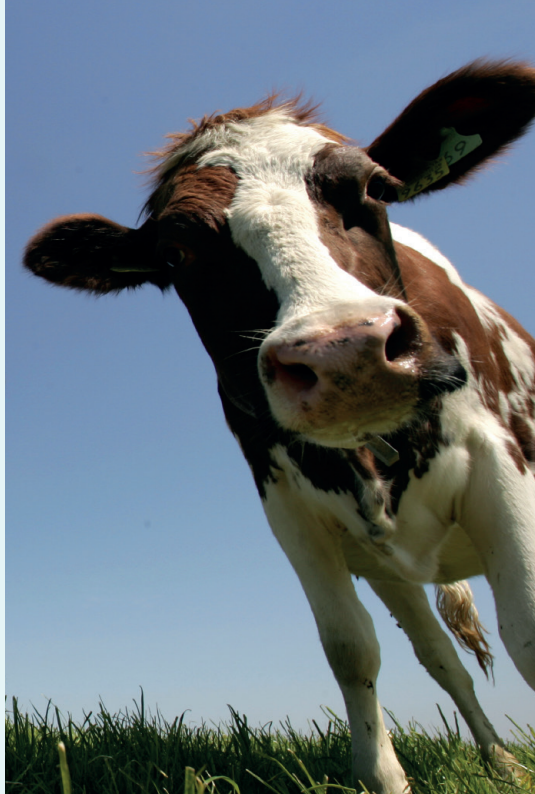
Milch – nicht nur gut für starke Knochen

Grüne Wiesen und saftige Alpweiden prägen unser Land. Damit die Wiesen erhalten bleiben, müssen sie genutzt werden. Für die Veredelung von Gras in Milch ist die Kuh mit ihrem Magensystem perfekt geeignet.

In der Schweiz produzieren rund 546 000 Milchkühe jährlich 3 400 000 Tonnen Milch. Fleckvieh, Braunvieh, Holstein und Red Holstein sind die wichtigsten vier Rassen für die Milchproduktion. Rund 18 000 Bauernfamilien betreuen diese Kühe.

Milch ist ein wertvolles Nahrungsmittel und enthält Vitamine sowie wichtige Mineralstoffe.

Nicht umsonst bezeichnet man sie auch als «weisses Gold». Milchprodukte kommen in der Schweiz regelmässig auf den Tisch: jährlich rund 51,2 Liter Milch, 23,1 Kilo Käse, 16 Kilo Joghurt, 3 Kilo Butter und 7,6 Kilo Rahm.



St. Galler Spargelrollen

Zutaten

12 dicke Grünspargeln
8 dünne Käsescheiben, z.B. Toastkäse
8 dünne Schinkentranchen
etwas Mehl
1 Ei
etwas Paniermehl
wenig Bratbutter
Zahnstocher

Zubereitung

Grünspargeln in kochendes Salzwasser mit etwas Zucker geben und knackig kochen. Je drei Spargeln mit zwei Scheiben **Käse** und zwei Tranchen **Schinken** umwickeln. Mit einem Zahnstocher befestigen. Die Spargelrollen durch **Mehl**, **Ei** und **Paniermehl** ziehen und in der Bratpfanne mit etwas **Bratbutter** allseitig knusprig braten.

Kontakt: Kantonaler Bäuerinnenverband St. Gallen
baeuerinnen.ch



Spargeln – gesunde Gaumenfreude für Geniesser

Die Römer brachten die Spargeln in die Schweiz. Sie galten einst als Heilpflanzen, denn Spargeln enthalten viele Vitamine, wertvolle Mineralstoffe und regen die Nierentätigkeit an. Zudem sind sie besonders kalorienarm. Der oder die Spargel – darüber kann man streiten. Dass sie aber als «Königin der Gemüse» gilt, ist unbestritten.

Spargeln bevorzugen sandig-lehmige, tiefgründige Böden. Die Saison dauert von Ende April bis Anfang Sommer. Nur rund fünf Prozent der Spargeln im Detailhandel werden in der Schweiz produziert. Sehr viele Schweizer Spargeln werden direkt vom Produzenten vermarktet.

Mehr als die Hälfte der angebauten Grünspargeln kommen aus den Kantonen Thurgau, Zürich und St. Gallen. Schweizer Spargeln sind ökologisch produziert, kommen frisch auf den Markt und schmecken ausgezeichnet.



Schweinsschnitzel an Vermouthsauce aus dem Jura

Zutaten

8 Schweinsschnitzel vom Nierstück
wenig Salz, Pfeffer und Senf
etwas Bratbutter oder Bratcrème
50 g gedörrte Cherry-Tomaten
1,5 dl Weisswein
6 Frühlingszwiebeln mit Grün,
in 1-cm-Ringe geschnitten
100 g Speckwürfeli
1 dl Fleischbouillon
½ Bund Petersilie, gehackt
½ TL Maizena
2 dl Rahm
½ dl Noilly Prat (Vermouth)
Paprika

Zubereitung

Schnitzel mit **Salz, Pfeffer** und **Senf** würzen und in heisser **Bratbutter** kräftig anbraten. Im auf 80 °C vorgeheizten Ofen 40 Min. garen. **Dörrtomaten** in **Weisswein** einlegen.



Frühlingszwiebeln 10 Min. dünsten, **Speckwürfeli** zugeben, weitere 5 Min. dünsten. **Tomaten** mit **Wein, Petersilie** und **Bouillon** beifügen, kurz köcheln. **Maizena** mit **Rahm** anrühren, zur Sauce geben, aufkochen. Mit **Noilly Prat, Salz, Pfeffer** und **Paprika** abschmecken. Sauce zum Fleisch geben und sofort servieren.

Kontakt: Association des paysannes jurassiennes
agrijura.ch/apj

Viel Schwein auf unseren Tellern

Schweizerinnen und Schweizer essen durchschnittlich 51,8 Kilogramm Fleisch pro Jahr. Gut 40% davon ist Schweinefleisch. Die Schweinehaltung ist ein wichtiger Zweig der heimischen Landwirtschaft.

Unsere strengen Tierhaltungsvorschriften sorgen dafür, dass Schweine auf Bauernhöfen ein gutes Leben haben und der Transport zum Schlachthof max. 6 Stunden dauern darf.

Beim Fleisch ist vollständige Rückverfolgbarkeit garantiert. Es kann jederzeit eruiert werden, auf welchem Bauernhof ein Tier lebte.

Die tierfreundliche Haltung, die Sicherheit und die hohe Qualität kosten: Schweizer Fleisch ist teurer als Fleisch in angrenzenden Staaten.

Schweizer Fleisch lohnt sich. Es enthält hochwertiges Protein und ist ein wahrer Genuss.



Aargauer Gemüse-Käse-Schnitten

Zutaten

3 Rüebli
1 Lauchstängel
1 Zwiebel
wenig Bratbutter
3 Eier
150 g Speise- oder Rahmquark
etwas Salz, Pfeffer, Paprika, wenig Muskat
150 g Sbrinz
10 Scheiben Brot
wenig Butter
1 dl Weisswein

Zubereitung

Rüebli raffeln, **Lauch** und **Zwiebeln** fein schneiden und in der heissen **Bratbutter** weich dämpfen. **Eier** verklopfen und mit **Quark**, **Salz**, **Pfeffer**, **Paprika** und **Muskat** verrühren. **Käse** und gedämpftes **Gemüse** zugeben und zu einer streichfähigen Masse mischen.



Brotscheiben mit **Butter** bestreichen, bebutterte Seite aufs Blech legen. Brot mit Weisswein beträufeln, die Gemüse-Käse-Masse daraufstreichen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C 15 – 20 Min. backen.

Contact: Aargauischer Landfrauenverband
landfrauen-ag.ch

Schweizer Getreide sorgt für einzigartige Brotvielfalt

Getreidefelder prägen das Bild weiter Schweizer Landschaften. Aus den kleinen, grünen Pflänzchen im Winter und Frühling werden im Hochsommer goldgelbe, wogende Ährenfelder.

Brotgetreide Nummer eins ist der Weizen. Schweizer Bauernfamilien bauen auf einer Fläche von rund 80 000 Hektaren Brotgetreide an, auf 89,2 Prozent dieser Fläche wächst Weizen.

Daneben sorgen auch Roggen, Dinkel oder Hafer für unsere einzigartige Brot- und Gebäckvielfalt. Über 200 Brot- und Brötchensorten sind im Angebot. Diese Vielfalt trägt dazu bei, dass jährlich rund 42 Kilo Brot pro Kopf konsumiert werden.

Brot hat einen bedeutenden Platz in der Ernährung. Neben Fleisch und Milch ist es der dritt wichtigste Eiweisslieferant.

Zudem enthält Brot Mineralstoffe und wichtige Vitamine und hat einen guten Einfluss auf die Verdauung. Vor allem dunkle Brote enthalten viele Ballaststoffe.

Wer sicher sein möchte, Brot aus Schweizer Getreide zu kaufen, achtet auf das Suisse-Garantie-Zeichen. Damit ausgezeichnete Produkte werden ökologisch und in der Schweiz produziert.



«Ämmitaler Pfännli»

Zutaten

200 g Speckwürfeli
1 Frühlingszwiebel, gehackt
2 Lauchstängel, in Scheiben geschnitten
8 Kartoffeln, festkochende Sorte, in Würfeln
2,5 dl Bouillon
wenig Muskat, Salz, Pfeffer, Paprika
1 dl Rahm
je 2 Zweige Thymian und Rosmarin, gehackt
150 g Emmentalerkäse, gerieben

Zubereitung

Speckwürfeli in einer Pfanne anziehen, einige Würfeli für die Garnitur zur Seite stellen. **Frühlingszwiebel** zum Speck geben, mitdämpfen. **Lauch** und **Kartoffeln** beifügen, mit **Bouillon** ablöschen und mit **Muskat, Salz, Pfeffer** und **Paprika** würzen. Das Gericht 20 Min. bei kleiner Hitze köcheln. Danach **Rahm** und **Kräuter** sorgfältig darunterziehen und geriebenen **Emmentalerkäse** darauf verteilen, kurz schmelzen lassen. Das «Ämmitaler Pfännli» mit **Thymian, Rosmarin** und den restlichen **Speckwürfeli** garnieren.



Kontakt: Verband Bernischer Landfrauenvereine
landfrauen-be.ch

Die Kartoffel – Wunderknolle aus der Fremde

Spanische Seefahrer brachten die Kartoffel im 16. Jahrhundert nach Europa. In die Schweizer Küchen gelangte sie erst um einiges später. Bald wurde sie aber auch hier sehr geschätzt. Dank ihr konnten mehrere Hungersnöte vermieden werden.

Schweizer Bauernfamilien bauen auf rund 11 000 Hektaren etwa 30 verschiedene Kartoffelsorten an, am meisten davon in den Kantonen Bern und Waadt. Gepflanzt wird in den Monaten März bis Mai, geerntet zwischen August und Oktober. Die ersten Schweizer Frühkartoffeln sind aber bereits Ende Mai auf dem Markt.

Schweizerinnen und Schweizer konsumieren jährlich etwa 46 Kilo Kartoffeln. Das beliebteste Gericht ist der Kartoffelstock, gefolgt von Rösti und Pommes frites.

Die verschiedenen Kochtypen sind im Verkauf konsumentenfreundlich mit Farben auf der Verpackung gekennzeichnet:

Typ A

festkochend – grüne Verpackung

geeignet für Kartoffelsalat, Salzkartoffeln, Gschwellti

Typ B

Hochtemperaturlinie – rote Verpackung

besonders geeignet für Rösti, Bratkartoffeln und Pommes Frites

Typ C

mehlig kochend – blaue Verpackung

ideal für Kartoffelstock, Gratin, Gnocchi

Walliser Erdbeerparfait

Zutaten

100 g Zucker

2 Eier

250 g Erdbeeren, püriert

2,5 dl Rahm

Zubereitung

Zucker und **Eier** mit der Küchenmaschine vollkommen schaumig rühren. **Erdbeeren** pürieren, zur Ei-Zucker-Masse geben und sorgfältig unterrühren. **Rahm** steif schlagen, Erdbeermasse auf den Rahm geben und unterziehen. Die Masse in eine oder mehrere Silikonformen oder in eine grosse, mit Haushaltfolie ausgelegte Cakesform giessen und das Erdbeerparfait für mindestens 4 Std. in den Tiefkühler stellen. Ist keine Küchenmaschine vorhanden, müssen die Eier geteilt werden. Eigelbe mit Zucker schaumig rühren, Eiweiss separat steif schlagen und mit dem Rahm unterziehen.

Kontakt: Association Valaisanne des Paysannes
facebook.com/profile.php?id=100087937083962



Beeren verführen Auge und Gaumen

Schon die Pfahlbauern sammelten Erdbeeren. Himbeeren und Brombeeren waren bei Griechen und Römern beliebt. Der Anbau in Kulturen hat in Europa aber erst wenige hundert Jahre Tradition.



In der Schweiz beginnt die Beerensaison im Mai mit der Königin der Beeren, der Erdbeere. Logisch, dass man kaum auf die ersten einheimischen, tiefroten Beeren warten mag.

Und doch: Es lohnt sich. Schweizer Beeren sind besonders aromatisch, ökologisch produziert und innert kürzester Zeit vom Feld im Ladenregal. Deshalb werden sie wirklich reif geerntet.

Am meisten Erdbeeren wachsen in den Kantonen Thurgau und Wallis. St. Gallen ist ein wichtiges Anbauggebiet für Frühsorten.

Alle Beerenarten müssen zum perfekten Zeitpunkt geerntet werden und verlangen viel Handarbeit. Erntehelfer aus verschiedensten Ländern helfen dabei.

Beeren sind nicht nur Grundlage feinsten Desserts. Sie sind auch besonders gesund. Sie enthalten viele Vitamine und Mineralstoffe.

Blattsalat mit Kalbsleberli

Zutaten

200 g Blattsalat (Kopfsalat, Lollo, Rucola)
Salatsauce nach Belieben
200 g Kalbsleber, klein gewürfelt
wenig Bratbutter
wenig Salz und Pfeffer
8 Cherry-Tomaten
etwas Schnittlauch, fein gehackt

Zubereitung

Salat waschen und gut ausschleudern, mit einer rassigen **Salatsauce** mischen und auf vier Teller anrichten. **Kalbsleber** in heisser **Bratbutter** kurz anbraten und mit **Salz** und **Pfeffer** kräftig würzen. Auf die Salatteller verteilen. Mit halben **Cherry-Tomaten** dekorieren und mit gehacktem **Schnittlauch** garnieren. Mit Brot als Vorspeise servieren.



In frischem Schweizer Gemüse steckt viel Arbeit

Der Gemüseanbau ist arbeitsintensiv, für eine Hektare Rübli etwa muss mit einem Arbeitsaufwand von beinahe 900 Stunden gerechnet werden.

In der Schweiz werden mehr als hundert Gemüsearten angebaut. Nach Fleisch und Milch ist Gemüse der drittgrösste Betriebszweig der Schweizer Landwirtschaft. Auf einer Fläche von 17 000 Hektaren wird Gemüse angebaut. 70 Prozent davon sind Frischgemüse, 13 Prozent Lager- und 17 Prozent Verarbeitungsgemüse.

Am meisten angebaut werden Rübli, gefolgt von Tomaten und Zwiebeln. Die inländische Produktion deckt ca. 50 – 55 Prozent des Pro-Kopf-Bedarfs von rund 87 kg Gemüse ab.

Gemüse und Salate bringen Farbe auf jeden Tisch, sie sind gesund, und man darf sie in Hülle und Fülle geniessen.



Tessiner Polenta mit Gemüse

Zutaten

250 g gelbe Tessiner Polenta
Salzwasser: $\frac{3}{4}$ l Wasser, 1 TL Salz
2 kleine Zucchini
etwas Olivenöl
3 dl Rotweinessig, etwas Salz, Pfeffer
Gemüse: 1 Rüebli, $\frac{1}{2}$ Sellerie, $\frac{1}{2}$ Lauch
1 Knoblauchzehe
4 rote oder gelbe Zwiebeln, Bratbutter
2 dl roter Balsamico-Essig, Salz, Pfeffer
1 Bund Peterli, etwas Olivenöl

Zubereitung

Polenta in kochendes **Salzwasser** einrühren und eine Stunde köcheln. Auf ein kalt abgespültes Holzbrett ausstreichen, nach dem Erkalten in 1,5 cm grosse Würfel schneiden. **Zucchini** längs in feine Scheiben schneiden, in **Olivenöl** knapp weich dünsten, erkalten lassen.

Rotweinessig aufkochen, in kleine Würfel geschnittenes **Gemüse** und **Knoblauch** begeben, 10 Min. köcheln, würzen und über die Zucchini giessen. Einige Std. ziehen lassen.



Zwiebeln in Scheiben schneiden, in **Bratbutter** hellbraun braten, **Balsamico-Essig** beifügen, weich köcheln, salzen und pfeffern. Polenta-würfel in **Bratbutter** goldbraun braten, erkalten lassen. Zucchini, Zwiebeln und Polenta-würfel anrichten, mit den Gemüsewürfeln und frischem **Peterli** bestreuen, mit **Olivenöl** beträufeln. Sehr kalt mit einem Sommersalat servieren.

Kontakt: Associazione Donne Contadine Ticinesi
donnecontadineti.jimdofree.com

Tessiner Polenta – Tradition neu entdeckt

Tessiner Polenta ist ein gesundes Vollkornprodukt. Man findet sie in drei Farben auf dem Markt: die traditionelle gelbe, die feine weisse, die ursprünglich aus dem Veneto stammt, und die kräftige rote.



Hauptanbaugebiete für den Mais sind die Magadino-Ebene und das Maggia-Delta.

Polenta wird im Tessin nachweislich seit dem 17. Jahrhundert produziert. Früher galt sie als Brot des armen Mannes; es gab Polenta zum Morgen- und Mittagessen und auch am Abend. Heute ist sie vor allem ein Festessen, denn die Köchin muss bereit sein, ein paar Stunden in die Herstellung einer echten Polenta zu investieren.

Polenta wird oft zu Rindsvoressen und Rindschmorbraten serviert. Berühmt ist sie als Polenta con coniglio (mit Kaninchen). Dazu braucht es eine perfekte Fleischsauce: schön braun, gewürzt mit Rosmarin, Lorbeer und Nelken sowie verfeinert mit einem Tessiner Rotwein und getrockneten Steinpilzen.

Sommergemüsegratin mit Pouletbrüstchen

Zutaten

- 4 Pouletbrüstchen
- 4 Tranchen Speck, wenig Bratbutter
- 500 g kleine Zucchini
- 1 gelbe Peperoni
- 2 Tomaten
- etwas Salz, Pfeffer, Basilikum, Oregano
- 2 dl Voll- oder Halbrahm
- 1 TL Maizena
- 4–6 Kartoffeln, geschwellt

Zubereitung

Pouletbrüstchen mit Salz und Pfeffer würzen und mit **Speck** umwickeln, in **Bratbutter** anbraten und warm stellen. Kleine **Zucchini** und **Peperoni** in Stängeli, **Tomaten** in Würfeli schneiden. Gemüse in derselben Pfanne leicht andünsten, mit **Salz, Pfeffer, Basilikum und Oregano** würzen. **Rahm** und **Maizena** gut verrühren und dem Gemüse begeben, aufkochen. Gemüse in eine gebutterte Gratinform geben, Pouletbrüstchen darauflegen.



Kartoffeln in Scheiben schneiden und ziegelartig dem Rand der Gratinform entlang anordnen, leicht salzen. Gratin im vorgeheizten Ofen bei 220 °C 30 Min. garen.

Kontakt: Luzerner Bäuerinnen- und Bauernverband
luzernerbauern.ch

Schweizer Poulets – vielseitig und gesund

In Schweizer Küchen kommt immer mehr Geflügelfleisch auf den Teller. Das hat viele Gründe: Es schmeckt ausgezeichnet und bietet vielfältige Zubereitungsmöglichkeiten. Zudem ist Geflügel leicht verdaulich, fettarm und enthält viele wertvolle Fettsäuren.

Unser strenges Tierschutzgesetz sorgt dafür, dass die Hühner gut leben. Die Bedürfnisse des Huhns sind berücksichtigt: Es kann scharren, fliegen, hat Sitzgelegenheiten auf verschiedenen Höhen, und die meisten Tiere können im Wintergarten frische Luft geniessen. Dazu bekommen sie natürliches, rein pflanzliches Futter wie Weizen, Mais und Sojaschrot aus der Schweizer Ölproduktion.

«Small is beautiful» gilt für die Schweizer Pouletproduktion, denn hier sind die Hühnerscharen deutlich kleiner als in anderen Ländern. Unseren Bauernfamilien liegen das Wohl und die Gesundheit ihrer Hühner am Herzen.



Appenzeller Schnitzel

Zutaten

280 g Siedwurstbrät
4 doppelt geschnittene Kalbsplätzli
zu je 100 g
16 Tranchen Mostbröckli
wenig Salz, Pfeffer und Fleischwürze
2–3 EL Mehl
3 Eier, verklopft
3–4 EL Paniermehl
etwas Bratbutter zum Braten

Zubereitung

Brät auf die aufgeklappten **Plätzli** verteilen, je vier Tranchen **Mostbröckli** darauflegen. Gefüllte Kalbsplätzli zuklappen, mit Zahnstochern verschliessen. Mit **Salz, Pfeffer** und **Fleischwürze** bestreuen.

Panade: Die Schnitzel nacheinander in **Mehl, Ei** und **Paniermehl** wenden. **Bratbutter** in der Pfanne erhitzen und Schnitzel auf mittlerer Stufe beidseitig goldbraun braten.

Kontakt: Bäuerinnenverband Appenzell-Innerrhoden
baeuerin.ch



Appenzeller Mostbröckli – Tradition vom Feinsten

Das Appenzeller Mostbröckli ist ein im Kalt-
rauch geräuchertes Stück Schweizer Rind-
fleisch. Es wird seit dem 19. Jahrhundert in der
Region Appenzell nach traditionellen Rezepten
hergestellt. Jährlich werden etwa 200 Tonnen
produziert.

Das Rezept für die Mostbröckliproduktion ist
ein wohlgehütetes Geheimnis. So viel ist aber
bekannt: Das Fleisch stammt vom Hinterviertel
des Rindes, genau genommen von der flachen
oder von der runden Nuss. Die Mostbröckli wer-
den mit einer Würzmischung trocken gesalzen
und vier Wochen gelagert. Anschliessend wer-
den sie im Rauch von Sägemehl der Fichte oder
Buche geräuchert und nochmals getrocknet.

Mostbröckli werden sehr dünn aufgeschnitten
serviert, beispielsweise als Carpaccio, zum
Apéro oder eben für feine Appenzeller Schnit-
zel. Das Mostbröckli hat seinen Namen vom
Most. Er passt genauso gut dazu wie ein Rot-
wein aus der Ostschweiz.



Tommes de Neuchâtel mit Kartoffeln

Zutaten

4 Tommes (kleine Rundkäse)

4 EL Kirsch

1 EL Mehl

1 Ei

1 Prise Salz, wenig Pfeffer

100 g Paniermehl

60 g Bratbutter

Dazu «Gschwelkti», Bratkartoffeln oder Rösti

Zubereitung

Neuenburger **Tommes** im **Kirsch** wenden und sie 2 Min. darin ziehen lassen.

Panade: Tommes im **Mehl**, anschliessend im verklopften **Ei** mit **Salz** und **Pfeffer** und zuletzt im **Paniermehl** wenden, das Paniermehl gut andrücken. 4 Teller vorwärmen, unterdessen die Tommes in der heissen **Bratbutter** beidseitig je 4 Min. anbraten, auf die vorgewärmten Teller geben und mit neuen «Gschwelkti», Bratkartoffeln oder Rösti servieren. Dazu passt ein Sommersalat.



Kontakt: Union des paysannes Neuchâtoises
paysannes-neuchateloises.ch

Käse – Vielfalt ist Trumpf

Schweizer Käse hat im In- und Ausland einen ausgezeichneten Ruf. Die Vielfalt an heimischen Sorten ist riesig. Vom lange gelagerten, rezenten Hartkäse über Halbhartkäse bis zu verschiedensten Weich- und Frischkäsesorten findet man alles.

Die hohe Qualität von Schweizer Käse ist weltweit bekannt. Rohmilchkäse herzustellen braucht besondere Kenntnisse – die kleinen und grossen Schweizer Käseproduzenten haben sie. In der Schweiz gibt es rund 600 Käsereien, die vor allem Spezialitäten herstellen. Zum Beispiel den Tomme aus dem neuenburgischen Vallée de la Brévine, der sich für das Gericht auf Seite 46 gut eignet.

In der Schweiz werden 23 Kilo Käse pro Kopf und Jahr konsumiert. Spitzenreiter sind neben regionalen Käsespezialitäten Le Gruyère AOP, Emmentaler AOP, Raclette, Appenzeller, Tilsiter. Geniessen Sie die Schweizer Käsevielfalt und lassen Sie sich immer wieder neu überraschen.



Baselbieter «Chiersicrème dreifarbig»

Zutaten

2 EL Maizena, 2 EL Zucker

1 Eigelb

½ l Milch

1 P Vanillezucker

250 g Magerquark

2–3 EL Milch

1 EL Puderzucker

½ grob geraffelter, säuerlicher Apfel

4 Meringeschalen

500 g frische oder eingemachte Kirschen

Zubereitung

Vanillecrème: Maizena, Zucker, Eigelb und etwas vom halben Liter Milch anrühren. Die restliche Milch mit dem Vanillezucker aufkochen und der Crémemasse beifügen. Zurück in die Pfanne geben und vors Kochen bringen. Die Crème durch ein Sieb giessen, mit einer Plastikfolie abdecken und erkalten lassen.

Apfelcrème: Quark mit Milch, Puderzucker und geraffeltem Apfel verrühren.



Meringeschalen zerbröckeln und in Gläser verteilen. Mit Apfelcrème bedecken, darüber die Vanillecrème giessen und mit **Kirschen** abschliessen. Nach Belieben mit Eierlikör abschmecken.

Kontakt: Bäuerinnen- und Landfrauenverein beider Basel
landfrauen-blbs.ch

Kirschen – Schweizer Saison- erlebnis wie kein anderes

Am besten sind die Kirschen frisch vom Baum gepflückt. Schweizer Bauernfamilien bieten deshalb die Früchte oft ab Hof oder an Ständen an der Strasse an.



Die grössten Produktionsgebiete liegen im Nordwesten der Schweiz im Baselbiet, in Solothurn und im Aargau; aber auch in der Zentral- und Westschweiz lohnt es sich, anzuhalten und ein Körbchen süsse und knackige Kirschen zu kaufen.

Wunderbar blühende, hochstämmige Kirschbäume prägen im Frühling die Landschaft. Von diesen Bäumen stammen Konserven- und Brennkirschen.

Schweizer Tafelkirschen stammen mehrheitlich aus Niederstammanlagen. Meist können diese gedeckt werden, so dass Hagel und intensiver Regen während der Ernte den Kirschen nichts anhaben und die Bauernfamilien die Qualität ihrer Lieferungen garantieren können.

Kirschen sind gesund. Sie enthalten sehr viele Vitamine und Mineralstoffe und trotzdem kaum Kalorien. Ihrer Verführung zu erliegen, ist deshalb erlaubt.

Schweizer Früchte

	März	April	Mai	Juni	Juli	August
Aprikosen						
Boskoop						
Breaburn						
Brombeeren						
Conférence						
Erdbeeren						
Gala						
Golden Delicious						
Gravensteiner						
Heidelbeeren						
Himbeeren						
Johannisbeeren						
Kaiser Alexander						
Kirschen						
Klarapfel						
Maigold						
Mirabellen						
Williams						
Zwetschgen						

Den vollständigen Saisonkalender finden Sie hier:

Schweizer Gemüse

	März	April	Mai	Juni	Juli	August
Auberginen						
Blumenkohl						
Bohnen						
Broccoli						
Chicorée						
Chinakohl						
Erbsen						
Gurken						
Karotten						
Kohlrabi						
Kopfsalat						
Lauch						
Radieschen						
Rhabarber						
Spargeln						
Spinat						
Tomaten						
Zucchetti						
Zwiebeln						

landwirtschaft.ch/saisonkalender

Herausgeber/Vertrieb

Kampagne «Schweizer Bäuerinnen & Bauern.
Für dich.» in Zusammenarbeit mit dem
Landwirtschaftlichen Informationsdienst LID

Text und Fotos

AS Marketing und Kommunikation
istockphoto.com, S. 1, 28, 49

Kontakt zum Schweizerischen Bäuerinnen- und Landfrauenverband

info@landfrauen.ch
landfrauen.ch

Infos zur Schweizer Landwirtschaft schweizerbauern.ch

Folgen Sie uns

