

Schweizer
Bäuerinnen
& Bauern

Winter- küche.

Für dich.

Wir Schweizer Bäuerinnen freuen uns auf dich

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

In diesem Büchlein findest du Kochrezepte mit typischen Herbst- und Winterprodukten aus zwölf Kantonen.

Die Rezepte sind einfach und werden dich begeistern. Koche auch du mit den Jahreszeiten und mit Produkten aus deiner Region!

Damit trägst du zum Erhalt der heimischen Landwirtschaft und des ländlichen Raums bei. So schützt du auch die Natur – denn Schweizer Produkte werden 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 deiner 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 dir.



SBLV. USPF. USDCR.

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

ZH	Zürcher Kürbissuppe	6	GL	Glarner Lauch-Ziger-Kuchen	38
	Kürbis – Augenweide und Gaumenfreude	8		Schabziger – eine urchige Delikatesse	40
UR	Urner Chabis und Schafffleisch	10	GE	Genfer Weinbraten	42
	Lamm- und Schafffleisch – eine Delikatesse	12		Schweizer Weine – Vielfalt und Qualität	44
VD	Waadtländer Eintopf – Papet vaudois	14	SZ	Schwyzer Rindfleischrölli	46
	Wurstspezialitäten und andere Spezialitäten	16		Rindfleisch – Qualität beginnt mit Tierhaltung	48
FR	Freiburger Lammkoteletts	18	BE	«Brönnti Creme»	50
	Birnen und Büschelbirnen	20		Zucker – unentbehrlich für Leckereien	52
NW	Nidwaldner Äplermagronen	22		Saisontabellen – Früchte und Gemüse	54
	Alpkäse – das Gute kommt von oben	24			
TG	Thurgauer Apfeldessert	26			
	Äpfel – knackig und für jeden Geschmack	28			
GR	Bündner Gerstensuppe	30			
	Rollgerste – und ihr Ursprung	32			
SH	Knöpfli mit Geschnetzeltem	34			
	Eier – glückliche Hühner legen gesunde Eier	36			

Zürcher Kürbissuppe

Zutaten

- 1 EL Bratbutter
- 1 Zwiebel, gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 1–2 TL Curry
- 800 g Kürbis, beispielsweise 400 g Knirps und 400 g Muskat
- 6 dl Bouillon
- 1,5 dl Halbrahm
- wenig Pfeffer
- 1 Schuss Cognac, nach Belieben

Zubereitung

Bratbutter erwärmen, **Zwiebel**, **Knoblauch** und **Curry** begeben, dämpfen. Den in Würfel geschnittenen **Kürbis** zugeben, mitdämpfen und mit **Bouillon** ablöschen. Während 20–30 Min. weich kochen. Die Suppe pürieren, **Halbrahm** zugeben und abschmecken. Die Suppe mit **Cognac** parfümieren – er sorgt für eine besonders feine Note.



Kürbis – Augenweide und Gaumenfreude

Kürbisse werden heute in der ganzen Schweiz in grosser Menge angebaut. Zu verdanken haben wir sie den Mayas und Azteken, mit den spanischen und portugiesischen Seefahrern kamen die farbigen Riesenbeeren nach Europa.



Als Tierfutter gedacht, hielt der Kürbis in der «Armeleuteküche» Einzug und verschwand im letzten Jahrhundert fast ganz vom Speiseplan.

Gourmets haben den Kürbis und seine breite Palette an Zubereitungsmöglichkeiten wiederentdeckt und heute hat er seinen festen Platz auf der Speisekarte von renommierten Lokalen.

Die Farben- und Formenvielfalt der Kürbisse ist riesig und reicht vom ein paar Zentimeter grossen «Jack Be Little», der etwa 200 Gramm wiegt, bis zum «Rouge vif d'Etampes», der gut 20 Kilo auf die Waage bringt.

Man unterscheidet zwischen Sommer- und Winterkürbissen. Zu den Sommerkürbissen zählen auch Zucchetti und Patisson. Als besondere Delikatesse gilt das Schweizer Kürbisöl, das einer Kürbissuppe das Tüpfchen aufsetzt.

Urner Chabis und Schaffleisch

Zutaten

800 g Schafsvoessen
etwas Salz und Pfeffer
3 dl Bratensauce
1 Zwiebel
1 Lorbeerblatt
2 Nelken
1 Knoblauchzehe
800 g Kabis

Zubereitung

Das **Schafsvoessen** im Bräter im Backofen schön braun anbraten. Die **Bratensauce** über das Fleisch giessen. Die **Zwiebel** mit **Lorbeerblatt** und **Nelken** bespicken, zum Schaffleisch geben. Das Fleisch – je nach Alter des Tieres – etwa 50 Min. schmoren lassen.

Den **Kabis** in 2 cm dicke Streifen schneiden und leicht braun dämpfen. Den Kabis zum Fleisch geben und zusammen etwa 10 Min. schmoren, abschmecken. Chabis und Schaffleisch mit Salzkartoffeln ist ein typisches Urner «Chilbi-Essen».



Kontakt: Bäuerinnenverband Uri
baeuerinnen-uri.ch

Lamm- und Schaffleisch – eine heimische Delikatesse

Lammfleisch erfreut sich zunehmender Beliebtheit und gilt unter Kennern als Delikatesse. Wenn man von Lammfleisch spricht, ist das Fleisch von Schafen gemeint, die weniger als ein Jahr alt sind.



Schweizer konsumieren pro Jahr durchschnittlich 1,1 Kilogramm Lammfleisch. Thymian, Rosmarin und Knoblauch sind Gewürze, die besonders gut mit Lammfleisch harmonieren.

Schweizer Bäuerinnen und Bauern halten etwa 344 000 Schafe. Die Hälfte von ihnen verbringt den Sommer auf der Alp. Viele Schafe werden im Berggebiet gehalten und weiden dort, wo es für Rindvieh zu steil ist. Sie sind mit kargen Weiden zufrieden. Wenn sie Zugang zu einem Stall oder Unterstand haben, können sie während des ganzen Jahres im Freien sein, denn sie vertragen die Kälte problemlos.

In der Schweizer Schafhaltung hat die Fleischproduktion eine viel grössere Bedeutung als die Milchproduktion. Auch die wertvolle Wolle gewinnt in jüngster Zeit als Dämmstoff wieder an Bedeutung zurück. Die Haupttrassen hierzulande sind das weisse Alpenschaf und das schwarzbraune Bergschaf. Auch braunköpfige Fleischschafe, Walliser Schwarznasenschafe und Charolais trifft man an.

Waadtländer Eintopf – Papet vaudois

Zutaten

- 4 Stangen Lauch, in 2-cm-Stücken
- wenig Salz
- etwas Bratbutter
- 2 dl Waadtländer Weisswein
- 1 dl Bouillon
- 6 Kartoffeln, in Würfeln
- etwas Pfeffer
- 1 dl Rahm
- 2 Saucisses aux choux (Waadtländer Krautwürste)

Zubereitung

Lauch 10 Min. in kochendem Salzwasser blanchieren, abgiessen. Abtropfen und in der **Bratbutter** andämpfen, mit **Weisswein** ablöschen. Mit **Bouillon** aufgiessen, **Kartoffelwürfel** begeben und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. **Saucisses aux choux** einstechen und auf das Gemüse legen, das Gericht rund 40 Min. bei kleiner Hitze ziehen lassen. Waadtländer Eintopf mit **Rahm** verfeinern, abschmecken und die Würste mit dem Eintopf anrichten.



Kontakt: Association des Paysannes Vaudoises
paysannesvaudoises.ch

Von Würsten mit Kohl und anderen Spezialitäten

Die Waadtländer kennen sie unter dem Namen Saucisse aux choux, also Kohlwurst. Aber wer kam auf die Idee, einer Wurst Kohl beizufügen?



Die Legende erzählt, dass im 9. Jahrhundert ein deutscher Kaiser mit Gefolge im Waadtland war. Weil Fleisch und Würste knapp wurden, seien findige Einheimische auf die Idee gekommen, die Würste mit Weisskohl zu strecken.

Ob das genau so war, ist offen. Sicher ist aber, dass die Saucisse aux choux Kohl drin hat und ein Papet vaudois, also ein Waadtländer Eintopf, ohne sie undenkbar wäre. Die traditionelle Waadtländer Kohlwurst verfügt über das geschützte geografische Herkunftslabel IGP.

Saucisson und Boutefas vaudois sind weitere Waadtländer Wurstspezialitäten, die in der Deutschschweiz auf immer mehr Fans zählen dürfen. Diese geräucherten Würste schmecken vor allem im Winter ausgezeichnet.

Unser Land hat mehr als 400 Wurstsorten zu bieten – die inoffizielle Zahl liegt aber noch deutlich höher. Die Wurst ist ein Schweizer Kulturgut, und ihre Vielfalt bereichert die Speisekarten der Regionen.

Freiburger Büschelbirnen mit Lammkoteletts

Zutaten

12 Büschelbirnen
5 EL Zucker
4 dl Wasser
8 bis 12 Lammkoteletts
wenig Pfeffer und Salz
2 Knoblauchzehen, gepresst
3 EL Bratbutter
wenig Thymianblättli
2 dl Rotwein

Zubereitung

Fliege der **Büschelbirnen** entfernen. **Zucker** caramolisieren, mit **Wasser** ablöschen. Darin die Birnen mit Stiel nach oben zugedeckt 1 Std. köcheln lassen. Abdecken, Sirup eindicken lassen. Die **Lammkoteletts** mit **Pfeffer, Salz, Knoblauch** würzen und in der **Bratbutter** anbraten, warmstellen. **Thymian** andämpfen, mit **Rotwein** ablöschen, abschmecken und leicht einkochen. Bei Birnen im Glas verkürzt sich die Kochzeit um einen Viertel.



Kontakt: Freiburger Bäuerinnen- und Landfrauenverband
landfrauen-fr.ch

Birnen und Büschelbirnen

Schweizerinnen und Schweizer essen pro Jahr etwa 3 Kilo Birnen. Die Anbaufläche der Schweiz beträgt rund 730 Hektaren.

Birnen enthalten sehr viele Vitamine und Mineralstoffe, aber nur wenig Kalorien. Sie sind vielfältig in Geschmack und Konsistenz und eignen sich für Zubereitungen aller Art.

Büschelbirnen oder Paires à Botzi heissen die süssen kleinen Birnen, die an keiner Freiburger Chilbi fehlen dürfen. Sie werden in Caramelsirup gekocht und vor allem mit Lammfleischgerichten serviert.

Poire à Botzi ist die erste Schweizer Frucht mit geschützter Ursprungsbezeichnung AOP. Freiburger Söldner brachten die Büschelbirne vor rund 300 Jahren in die Schweiz. Aus einer einzigen Knospe wächst ein Büschel von drei bis fünf Birnen.



Nidwaldner Äplermagronen

Zutaten

300 g festkochende Kartoffeln,
in kleinen Würfeln
400 g Magronen oder grobe Hörnli
200 g Alpkäse, gerieben
3 dl Halbrahm
1 EL Bratbutter
2 Zwiebeln, in Ringe geschnitten
eventuell Pfeffer

Zubereitung

Die **Kartoffeln** im Salzwasser 3 Min. garen.
Magronen dazugeben, bissfest kochen,
abgiessen und gut abtropfen lassen. Magronen
und Kartoffeln mit dem **Käse** lagenweise in
eine Schüssel geben, **Halbrahm** wärmen und
darübergiessen. Die **Zwiebelringe** in der **Brat-**
butter rösten und auf den Magronen verteilen.
Mit Apfelmus oder Apfelschnitzen servieren.



Alpkäse – das Gute kommt von hoch oben

Alpkäse stammt aus der Milch von Kühen, die Gras von saftigen, kräuterreichen Alpweiden fressen. Die Milch wird direkt auf der Alp verarbeitet und verkäst.

Die ganze natürliche Vielfalt der Schweizer Alpenwelt und ihrer Weiden spiegelt sich im Alpkäse. Jeder ist ein Unikat. Bündner Alpkäse schmeckt anders als jener der Innerschweiz oder Hartkäse aus dem Berner Oberland.

Alpkäse wird während der Alpsaison mit grosser Sorgfalt hergestellt. Jeder Senn hinterlässt dabei seine eigene Handschrift. Die Qualität hat sich in den letzten Jahren massiv verbessert. Alpkäse braucht heute den Qualitätsvergleich mit Rohmilchkäse-Klassikern wie Greyerzer, Appenzeller oder Tilsiter nicht zu scheuen.

Kenner schwören ausserdem auf Alpkäse, weil er über besonders viele gesunde Omega-3-Fettsäuren verfügt.



Thurgauer Apfeldessert

Zutaten

4 reife Äpfel
30 g Zucker
1 dl Süssmost
1 EL Zitronensaft oder 2 EL Thurgados
(Thurgauer Apfelbranntwein)
500 g Quark
100 g Zucker
3 dl Rahm, geschlagen
1 Zitrone, abgeriebene Schale
wenig Schokoladepulver

Zubereitung

Quark, Zucker und geschlagenen Rahm mit der abgeriebenen **Zitronenschale** mischen, Creme zur Seite stellen. Die **Äpfel** ungeschält in feine Scheibchen schneiden, mit **Zucker, Süssmost und Zitronensaft** oder **Thurgados** mischen. Die Äpfel in kleine Förmchen verteilen oder in eine flache Form einschichten und mit der Creme bedecken. Apfelschablonen schneiden und das Dessert mit Schokoladepulver bestreuen.



Kontakt: Thurgauer Landfrauenverband
landfrauen-tg.ch

Äpfel – knackig und für jeden Geschmack die richtige Sorte

Der Apfel ist die beliebteste Frucht in der Schweiz, knackige Äpfel schmecken paradiesisch. Kein Wunder, konsumieren wir 15 Kilo pro Person und Jahr. Die älteste kultivierte Frucht der Erde gilt auch als Sinnbild für Liebe, Fruchtbarkeit und Schönheit.

Zu den vielen hundert und mehr Jahre alten Sorten werden laufend neue gezüchtet: süsse, säuerliche, rote, gelbe. Sie sollen nicht nur gut schmecken und schön aussehen, sondern auch widerstandsfähig gegen Krankheiten sein. Bis eine neue Sorte auf den Markt kommt, dauert es rund 20 Jahre.

Äpfel sind nicht nur frisch vom Baum ein Genuss. Sie lassen sich auch hervorragend lagern und schmecken als Saft, Wein oder als Dörrfrüchte prima. Die meisten Tafeläpfel stammen heute aus Obstanlagen. Von den Früchten der Hochstammbäume wird vor allem süsser und saurer Most produziert.



Bündner Gerstensuppe

Zutaten

150 g Rollgerste
wenig Bratbutter
1 Zwiebel, fein gehackt
1 kleiner Lauch, fein geschnitten
1 kleiner Sellerie, fein geschnitten
2 Rüebli, fein geschnitten
¼ Kohl oder Kabis, fein geschnitten
1,5 L Wasser
300 g geräucherter Speck
wenig Pfeffer, Bouillon

Zubereitung

Die **Rollgerste** über Nacht einweichen. Das **Gemüse** in der Bratbutter kurz andämpfen, mit Wasser ablöschen. Den **geräucherten Speck** am Stück beifügen. Die Suppe 2 Std. auf kleinem Feuer köcheln lassen, abschmecken. Den Speck dazu servieren oder in Streifli oder Würfeli schneiden und beifügen.



Rollgerste ist Getreide in seiner ursprünglichen Form

Gerste erkennt man leicht: Im Sommer neigen sich die Ähren mit den meist langen Grannen. Rollgerste ist das geschliffene Korn der Gerste, einer mehr als 10 000 Jahre alten Getreideart, die aus dem Vorderen Orient stammt.

Weil Sommergerste zum Reifen weniger als hundert Tage braucht, wurde sie auch im Bündnerland angebaut und dort zur Zubereitung von Suppen verwendet.

Wer schätzt an kalten Tagen eine Bündner Gerstensuppe nicht ganz besonders? Oft ist der Gedanke an dieses besondere Gericht mit guten Erinnerungen an die schöne Bündner Landschaft verknüpft.

Häufig kommt beim Wort Gerstensuppe der Gedanke an viel Arbeit auf. Wenn die Gerste über Nacht eingeweicht wurde, ist lediglich das Gemüse zu rüsten und das Fleisch vorzubereiten. Im Schnellkochtopf ist die Suppe in einer halben Stunde gekocht.



Schaffhauser Knöpfli mit Geschnetzeltem

Zutaten

600 g Geschnetzeltes von Rind, Damhirsch oder Reh
etwas Bratbutter
½ TL Salz
wenig Pfeffer, Paprika, Thymian
eventuell Silberzwiebeln
2 EL Tomatenpüree
3 dl Schaffhauser Blauburgunderwein
2 dl Bouillon
1 Handvoll getrocknete Steinpilze, eingeweicht
300 g Halbweissmehl
3 EL Griess
1 TL Salz
2 dl Milchwasser
4 Eier

Zubereitung

Das **Geschnetzelte** in wenig **Bratbutter** anbraten, würzen. **Tomatenpüree** und **Silberzwiebeln** begeben, mit **Blauburgunder** ablöschen, **Bouillon** und **Steinpilze** beifügen.



Das Gericht, je nach Wahl des Fleisches, etwa 40 Min. köcheln lassen, abschmecken. Für die Knöpfli **Halbweissmehl, Griess, Salz, Milchwasser** und **Eier** zu einem Teig klopfen, ca. 1 Std. ruhen lassen. Knöpfli mit Sieb oder Hobel ins kochende Wasser gleiten lassen, aufkochen, gut abtropfen. Nach Belieben anbraten, mit Rotkraut und garnierten Halbäpfeln servieren.

Kontakt: Verband Schaffhauser Landfrauen
landfrauen-sh.ch

Glückliche Hühner legen gesunde Eier

Eier gehören zu den wertvollsten Nahrungsmitteln. Sie enthalten hochwertiges Eiweiss, viele Vitamine, Spurenelemente und ungesättigte Fettsäuren.



Eier sind aus einer gesunden, leichten Küche nicht wegzudenken und verfeinern vom Gratin übers Vegi-Menü bis zum Dessert die verschiedensten Gerichte.

Beim Einkaufen lohnt es sich, genau hinzuschauen. Wer ein Schweizer Ei kauft, darf sicher sein, dass das Huhn ein gutes, artgerechtes Leben führt. Eine tierfreundliche Haltung deckt all seine Bedürfnisse ab. Das Huhn darf scharren und fliegen und hat Sitzgelegenheiten auf verschiedenen Höhen. Viele Hühner picken ihre Körner in einem Wintergarten an der frischen Luft oder ganz im Freien. Ihr Futter ist rein pflanzlich und frei von gentechnisch veränderten Organismen.

Schweizer Eier sind genau kontrolliert und kommen frisch in den Verkauf – es kann sogar zurückverfolgt werden, wessen Huhn welches Ei gelegt hat.

Glarner Lauch-Ziger-Kuchen

Zutaten

320 g Blätterteig (ein kleines Paket)
4 Stangen Lauch, in feinen Ringen
etwas Bratbutter
200 g Schinken, in feinen Streifchen
250 g Mascarpone
100 g Glarner Schabziger, gerieben
1 dl Halbrahm
2 Eier
wenig Pfeffer, Paprika, Salz

Zubereitung

Blätterteig auswallen, ein Blech von etwa 32 cm Durchmesser auslegen, Teig mit einer Gabel einstechen. **Lauch** in der **Bratbutter** andämpfen, auskühlen lassen. **Mascarpone**, **Ei**, **Schabziger** und **Schinken** verrühren, mit **Pfeffer**, **Paprika** und **Salz** abschmecken. Die **Mascarpone**masse zum Lauch geben, alles gut mischen und auf dem Teigboden verteilen. Den Lauch-Ziger-Kuchen im vorgeheizten Ofen bei 220 °C etwa 25 Min. backen, heiss mit einem Saisonsalat servieren.



Kontakt: Glarner Bäuerinnen- und Landfrauenvereinigung
bvgl.ch

Glarner Schabziger – urchige Delikatesse mit treuen Fans

Glarner Schabziger ist der älteste Markenartikel der Schweiz. Es gibt ihn seit mehr als 1000 Jahren, und seit 1463 muss er nach Qualitätsvorgaben produziert und mit einem Herkunftsstempel versehen werden.



Der fettarme, mit Zigerklee aromatisierte Käse ist aber nicht nur in der Schweiz sehr beliebt: Ein Drittel des Schabzigers wird in mehr als fünfzig Länder exportiert.

Neben den Schweizern sind die Holländer und die Deutschen grosse Zigerfans. Aber auch in Amerika und Kanada mag man die Glarner Spezialität. Dort ist sie als «Sap Sago» bekannt. Köchinnen und Köche schwören auf Schabziger, entweder als gesunde, kalorienarme Zutat oder als rassiges Gewürz.

Waren es früher die Zigermannli, die den Ziger in Schweizer Haushaltungen brachten, findet man ihn heute in rund 4000 Verkaufsstellen.

Schabziger ist vielseitig: Er ist als Zigerstöckli oder – besonders mild – als Zigerbutter erhältlich.

Genfer Weinbraten

Zutaten

1 kg Schweinsbraten
etwas Pfeffer, Salz, Paprika, Rosmarin
3 dl Wasser
3 dl Genfer Rotwein (Blauburgunder
oder Gamaret)
etwas Bratbutter
1 Zwiebel, 2 Lorbeerblätter, 2 Nelken
2 Rüebli, in Stücke geschnitten
1 EL Mehl
100 g Speckwürfeli
100 g Champignons, in Scheiben
1 dl Rahm

Zubereitung

Den **Schweinsbraten** mit **Pfeffer, Salz, Paprika** einreiben, in hohes, schmales Gefäss geben. **Wasser** und **Wein** aufkochen, lauwarm über den Braten giessen. 24 bis 48 Std. in der Kühle ziehen lassen. Fleisch trockentupfen, in **Bratbutter** anbraten. **Mehl** beifügen, braun rösten und mit der gesiebten Marinade ablöschen.



Den Braten während 1,5 Std. köcheln lassen, die Sauce absieben. **Speckwürfeli** braten, **Champignons** zugeben, mitbraten und mit dem Braten anrichten, Sauce separat servieren. Dazu passen Kartoffelgratin oder -stock und Genfer Kardy-Gratin.

Kontakt: Union des paysannes et femmes rurales genevoises
upfg.ch

Schweizer Weine – Vielfalt in hoher Qualität

Zu einem feinen Essen gehört ein guter Wein, und auch in der Küche sorgen Schweizer Weine für das gewisse Etwas.

Mit 14 800 Hektar Fläche und jährlich zwischen 800 000 und 1 Million Hektoliter Wein ist die Schweiz im internationalen Vergleich ein kleiner Produzent. Klein, aber fein: Die Vielfalt der Schweiz spiegelt sich in den Weinen wider, unterschiedliche Terroirs sorgen für unterschiedliche Noten. Mengenmässig halten sich Rot- und Weissweine beinahe die Waage.

Alle sechs Schweizer Weinregionen, Genf, Waadt, Neuenburg und 3-Seen-Region, Wallis, Deutschschweiz und Tessin, haben Besonderes zu bieten. Zu den verbreiteten Sorten Pinot Noir, Chasselas und Müller Thurgau gesellt sich eine breite Palette an Spezialitäten. Es ist erfreulich, wie die Winzer in den letzten Jahren mit neuen und alten Sorten experimentierten und die Kellertechnik optimierten.



Schwyz Rindfleischröleli

Zutaten

8 dünne Rindsplätzli zum Füllen
wenig Senf
1 kleine Stange Lauch, fein geschnitten
1 Rüebli, fein geraffelt
wenig Bratbutter
120 g Mostbröckli, fein geschnitten
50 g Muotathaler Alpkäse, fein geschnitten
wenig Rosmarin oder Thymian, gehackt
2 EL saurer Halbrahm
1 EL Mehl
1 TL Tomatenpüree
½ dl Schwyzer Rotwein
1,5 dl Bouillon
1 dl Rahm
wenig Pfeffer und Salz

Zubereitung

Plätzli mit **Senf** bestreichen. Für die Füllung **Lauch** und **Rüebli** in **Bratbutter** andämpfen, erkalten lassen. **Mostbröckli**, **Alpkäse**, **Kräuter** und **Halbrahm** zugeben, gut mischen. Rindsplätzli mit der Füllung bestreichen, einrollen, mit Zahnstocher befestigen.



Die Röleli in wenig **Bratbutter** anbraten und in feuerfeste Form geben. Für die Sauce die **Bratbutter** erwärmen, **Mehl** und **Tomatenpüree** begeben und mit **Rotwein** ablöschen. **Bouillon** und **Rahm** zufügen, abschmecken und die Sauce über das Fleisch giessen. Die Röleli zuge- deckt bei 180 °C etwa 1 Std. schmoren lassen. Die Rindfleischröleli können auch in der Pfanne auf dem Herd geschmort werden.

Kontakt: Schwyzer Bäuerinnenvereinigung
baeuerinnen-sz.ch

Rindfleisch – Qualität beginnt mit der tiergerechten Haltung

Das Grün von Weiden und die Farbenpracht von Blumenwiesen prägen unser Land. Im Grasland Schweiz wächst auf rund 70% der landwirtschaftlich genutzten Fläche nichts anderes. Kühe und Rinder von Schweizer Bauernfamilien sorgen dafür, dass dieses Gras zu Milch oder Fleisch veredelt wird, sodass es auch für uns Menschen als Nahrung genutzt werden kann.



Schweizerinnen und Schweizer essen pro Jahr rund 11,5 Kilo Rindfleisch. Gut 82% davon stammt aus dem Inland. Bei diesem Fleisch ist die Rückverfolgbarkeit zu 100% sichergestellt, und es ist klar ersichtlich, auf welchem Bauernhof ein Tier sein Leben verbracht hat. Das strenge Schweizer Tierschutzgesetz sorgt dafür, dass es dem Rind dort wohl war und es artgerecht leben konnte.

Schweizer Rindfleisch stammt aus klassischer Rindermast oder aus der extensiven Mutterkuhhaltung. In der Rindermast erhalten die Tiere Gras, Heu, Maissilage und Getreide. Bei der Mutterkuhhaltung ist das Kalb mit der Mutter zusammen und säugt, wann es Lust hat. Schon nach kurzer Zeit frisst es auch Gras oder Heu.

Das Fleisch aus Mutterkuhhaltung findet man in Metzgereien und bei Grossverteilern. Oft verkaufen es Bauernfamilien auch direkt ab Hof. Rindfleisch ist ein besonderer Genuss und ein hervorragender Eiweisslieferant.

«Brönnti Creme» aus dem Bernbiet

Zutaten

4 EL Zucker
2 EL Wasser
etwas Zitronensaft
6 dl Milch
2 EL Zucker
3 EL Maizena
1 Ei
3 dl Rahm, geschlagen

Zubereitung

Zucker mit **Wasser** und **Zitronensaft** köcheln, bis der Zucker caramelisiert. 5 dl **Milch** dazugießen und aufkochen. Unterdessen 1 dl **Milch** mit **Zucker, Maizena** und **Ei** gut mischen und unter Rühren zur Caramelmilch geben. Unter ständigem Rühren vors Kochen bringen, die Pfanne vom Herd ziehen und noch etwa eine Minuteiterrühren. Die Creme durch ein Sieb giessen und mit einer Plastikfolie abdecken – so bildet sich keine Haut.



Die Hälfte des Rahms unter die erkaltete Creme ziehen. Das Dessert in Portionenschalen abfüllen und mit dem Rest des Rahmes garnieren. Dazu passen Berner «Rollbrätzeli».

Kontakt: Verband Bernischer Landfrauenvereine
landfrauen-be.ch

Zucker – unentbehrlich für feine Leckereien

In der Schweiz gibt es zwei Zuckerfabriken, eine im bernischen Aarberg, die zweite im thurgauischen Frauenfeld. Sie verarbeiten die Zuckerrüben, die knapp 4000 Schweizer Bauernfamilien auf rund 15 000 Hektaren anbauen.

In den Kantonen Waadt, Bern, Zürich und Thurgau werden am meisten Zuckerrüben angebaut. Im März oder April sät der Bauer die Zuckerrüben aus. Auf einer Hektare wachsen rund 90 000 Pflanzen. Im Herbst holt der Rübenvollernter die Zuckerrüben in einem Arbeitsgang aus dem Boden, trennt die Blätter ab und deponiert die Rüben am Feldrand.

Rund 50% aller Schweizer Zuckerrüben gelangen per Zug in die Fabriken. Aufwändige Produktionsschritte, die erst 1747 entdeckt wurden, sind nötig, bis aus stattlichen Zuckerrüben Zucker entstanden ist, der Feines noch geschmackvoller macht.



Schweizer Früchte

	September	Oktober	November	Dezember	Januar	Februar
Brombeeren						
Erdbeeren						
Himbeeren						
Heidelbeeren						
Zwetschgen						
Trauben						
Conférence						
Gute Luise						
Kaiser Alexander						
Boskoop						
Braeburn						
Gala						
Glockenapfel						
Golden Delicious						
Gravensteiner						
Idared						
Jonagold						
Maigold						
Rubinette						

Den vollständigen Saisonkalender findest du hier:

Schweizer Gemüse

	September	Oktober	November	Dezember	Januar	Februar
Chicorée						
Chinakohl						
Cicorino rosso						
Eisbergsalat						
Endivie						
Fenchel						
Karotte						
Knollensellerie						
Kohlrabi						
Krautstiel						
Kürbis						
Lauch						
Nüssler						
Randen						
Rotkabis						
Schwarzwurzel						
Wirz						
Zuckerhut						
Zwiebeln						

schweizerbauern.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, 25, 53

Kontakt zum Schweizerischen Bäuerinnen- und Landfrauenverband

info@landfrauen.ch
landfrauen.ch

Infos zur Schweizer Landwirtschaft schweizerbauern.ch

Folge uns

