

Schweizer
Bäuerinnen
& Bauern

Unser Superfood.

Für dich.

A photograph of various natural products on a dark wooden surface. In the center is a wooden bowl filled with a light brown, powdery substance. To its right is a glass jar with a cork stopper, containing a yellowish liquid. In the foreground, there are several small wooden dishes containing different types of seeds, including what appears to be flax seeds and sunflower seeds. Scattered around the bowl and dishes are green sprouts with small blue flowers. The entire scene is framed by a light blue and green border.



Inhalt

| | |
|--|----|
| Superfood – was ist das? | 4 |
| Verdient Superfood den Namen? | 5 |
| Das Gute liegt so nah! | 6 |
| Saisonal und regional einkaufen bringt's! | 7 |
| Heimische Wintergemüse – ein wertvoller Schatz | 8 |
| Rezepte mit Gemüse | 10 |
| Beeren – fein schmeckender Superfood | 20 |
| Rezepte mit Beeren | 22 |
| Leinsamen und Leinöl – Trümpfe für die Gesundheit | 26 |
| Rezepte mit Leinsamen und Co. | 28 |
| Schlemmen mit einheimischen Früchten | 32 |
| Rezept mit Früchten | 34 |
| Rezept mit Baumnüssen | 36 |
| Linsen und Co. | 38 |
| Rezept mit Linsen und Gelberbsen | 40 |
| Rezept mit Sprossen | 42 |

Superfood – was ist das?

Superfoods sind seit etlichen Jahren in aller Munde. Unter dem Begriff werden Nahrungsmittel verstanden, die als besonders gesund gelten. Die meisten Superfoods haben einen hohen Anteil an Vitaminen, Mineralstoffen, Antioxidantien, gesunden Fettsäuren, Polyphenolen und anderen wertvollen Inhaltsstoffen. Genau definiert ist der Begriff allerdings nicht.

Bis anhin wurde bei Superfoods vor allem an exotische Nahrungsmittel gedacht, die aus dem Ausland stammen – sehr oft aus Süd- oder Mittelamerika sowie aus Asien. Zum klassischen Superfood zählen beispielsweise Avocados, Açaibeeren, Gojibeeren, Chiasamen, Quinoa und Spirulinaalgen.

Verdient Superfood den Namen?

Auch wenn die vielen exotischen Superfoods tatsächlich viele wertvolle Stoffe beinhalten, bleibt davon oft nicht mehr viel übrig, wenn sie in der Schweiz ankommen. Zum Beispiel, weil die Produkte stark verarbeitet oder zu früh geerntet werden und auf ihrem langen Weg in Schiffscontainern oder im Kühlhaus nachreifen. Zudem sind die Früchte und Gemüse häufig mit Schadstoffen belastet und im Vergleich zu heimischen Produkten sehr teuer.

Auf Superfoods muss aber trotzdem niemand verzichten: Die gibt es nämlich auch hier und die heimischen Superfoods stehen den exotischen Promis in nichts nach.

Das Gute liegt so nah!

Die Schweizer Bäuerinnen und Bauern bieten Schweizer Superfoods in grosser Vielfalt und zu allen Jahreszeiten. Dazu gehören beispielsweise Heidelbeeren, schwarze Johannisbeeren, Brombeeren, Himbeeren oder auch schwarze Kirschen.

Bei den heimischen Getreiden punkten vor allem Hirse, Hafer und Dinkel. Auch heimische Gemüsesorten verdienen den Namen Superfood. So gehören Broccoli, Blumenkohl, Kabis, Grünkohl, Federkohl, Bodenraben, Kohlrabi zu den besonders wertvollen Gemüsearten.

Nicht zu vergessen: Kresse, Kräuter und Sprossen. Auch sie enthalten sehr wertvolle Inhaltsstoffe. Zum heimischen Superfood gehören jedoch auch Eier, Honig, Hagebutten oder Bärlauch.

Saisonal und regional einkaufen bringt's!

Wer auf Superfoods aus der Schweiz setzt, profitiert von vielen Vorteilen: Da sie auf dem Feld ganz ausreifen dürfen, haben saisonale Früchte und Gemüse aus der Region einen besonders hohen Nährstoffgehalt und viel Geschmack. Sie wachsen in der Nähe, meist im Freiland und kommen auf kurzem Weg frisch in den Handel. Zudem zahlt man dafür weniger als für die exotischen Superfoods.

Und wer Superfoods regional einkauft, tut nicht nur sich selbst etwas Gutes: Man schont damit die Umwelt, weil die Transportwege kurz sind, und man unterstützt auch noch die heimische Landwirtschaft.

Tipp: Zahlreiche Wildkräuter und Wildfrüchte, die zur entsprechenden Jahreszeit gesammelt werden können, sind ganz besonders wertvolle Nahrungsmittel. Dazu gehören beispielsweise Bärlauch oder Brennesseln.

Heimische Wintergemüse – ein wertvoller Schatz

Nicht nur im Sommer gibt es in der Schweiz gutes und gesundes Gemüse. Auch die Palette an Wintergemüse ist breit und bietet viel Abwechslung. Dabei sind Kohlrabi, Federkohl, Kabis & Co. wichtige Lieferanten für Vitamine, Mineralstoffe, Antioxidantien und Polyphenole, alles Stoffe, die unser Immunsystem unterstützen. Das ist gerade im Winter besonders wichtig.

Schweizer Bäuerinnen und Bauern haben verteilt übers ganze Land viele kleine und grössere Hofläden, Container und Verkaufsaufautomaten. Gemüse-Abos sind seit Jahren im Trend. Auch in der Stadt hat man so die Möglichkeit, sich frisches Gemüse vom Bauernhof direkt an die Haustüre liefern zu lassen – in schöner Vielfalt.



Sauerkrautquiche mit Wurstscheiben

Für vier kleine Quicheformen oder für ein Blech mit 32 cm Ø

Zutaten

210 g Mehl
2/3 TL Salz
70 g Butter, in Stücken, kalt
1 dl Wasser
600 g Sauerkraut
2 kleine Äpfel, in Würfeli geschnitten
1 Saucisson Vaudoise, gekocht
2 EL Maizena, 1 dl Milch, 2 dl Vollrahm
2 Eier
1 TL Kräutersalz, wenig Pfeffer und Paprika

Zubereitung

Teig: Mehl und Salz mischen, Butter zugeben und von Hand zu einer gleichmässigen, krümeligen Masse verreiben. Wasser begeben und rasch zu einem Teig zusammenfügen, nicht kneten. Teig 30 Min. kühl stellen. Danach auswallen und Sauerkraut und Apfelwürfeli mischen und auf dem Teig verteilen.



Sauerkraut – vitaminreich und eine Wohltat für Immunsystem und Darm.

Guss: Mit Maizena, Milch, Eiern, Rahm und den Gewürzen einen pikanten Guss herstellen, über Sauerkraut und Apfelwürfeli giessen, die Masse mit den Wurstscheiben belegen. Die Quiches im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Ober- und Unterhitze ca. 30 Min. backen bis sie schön hellbraun sind. Statt einer Saucisson Vaudoise auch zwei Bratwürste verwendet werden.

Tipps und Infos: landfrauen.ch/alma-tipps-und-tricks/sauerkraut-einmachen/

Penne mit selbstgemachter Bärlauchpaste

Zutaten für vier bis fünf kleine Gläser

300 g Bärlauchblätter
9 Knoblauchzehen, gehackt
120 g Baumnuskerne, gehackt, leicht geröstet
100 ml Weisswein
150 ml Rapsöl oder Olivenöl
1 TL Kräutersalz
etwas Pfeffer und Paprika

Bärlauchpenne

3 L Wasser, etwas Salz
400 g Dinkel-Penne oder Dinkel-Spaghetti
80 g Baumnüsse, gehackt und leicht geröstet
150 g Alpkäse oder Appenzellerkäse, gerieben
3 Zehen Knoblauch, gehackt

Zubereitung

Paste: Alle **Zutaten** mit dem Mixer pürieren. Sollte die Paste zu trocken sein, mehr **Wein** begeben. Dicht in etwa vier bis fünf kleine Gläser abfüllen, komplett mit **Öl** bedecken. Diese Paste kann im Kühlschrank mehrere Wochen gelagert werden.



Bärlauch – eine äusserst wertvolle Wildpflanze.

Wer Vorrat anlegen will, kann sie auch einfrieren, aber nur, wenn kein Käse beigegeben wurde. Auf diese Weise kann auch Basilikumpaste oder Petersilienpaste hergestellt werden.

Bärlauchpenne: Dinkel-Penne oder Spaghetti ins kochende Salzwasser geben und al dente kochen, abgiessen. Ein Glas selbst hergestellte **Bärlauchpaste** aufkochen, **Knoblauch** und **Nüsse** zugeben, abschmecken. Die Paste und den Käse mit den Teigwaren mischen oder alles getrennt servieren.

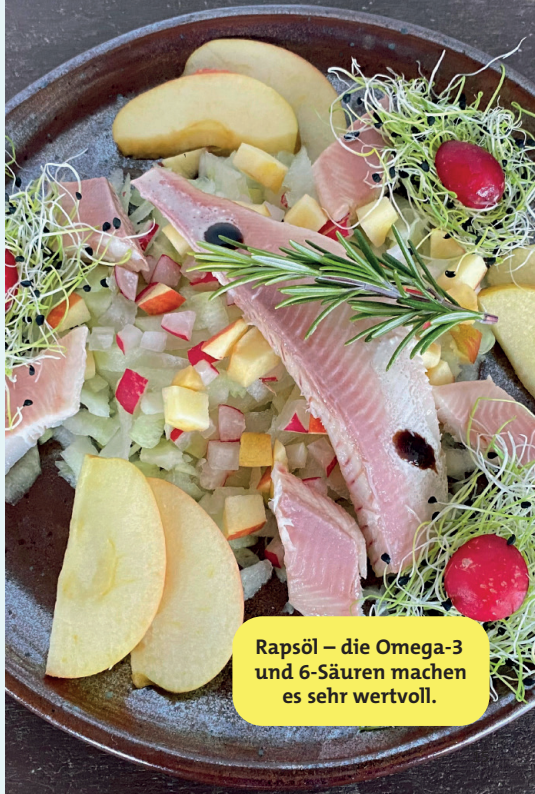
Kohlrabi-Apfel-Radiesl Salat mit Forelle

Zutaten

1 EL grobkörniger Senf
4 EL weisser Balsamico-Essig oder Honigessig
4 EL Rapsöl
½ TL Kräutersalz
etwas Pfeffer
600 g Kohlrabi, an der Röstiraffel geraffelt
300 g rotschalige Äpfel, in Würfeli
1 Bund Radiesli, in Würfeli
1 Bund glattblättrige Petersilie, fein geschnitten
500 g geräucherte Forellenfilets aus der Region

Zubereitung

Mit Senf, weissem Balsamico-Essig, Rapsöl, Kräutersalz und Pfeffer eine italienische Salatsauce zubereiten. Kohlrabi, Apfelwürfeli, Radiesli und Peterli direkt in die Sauce geben, alles gut mischen. Die Forellenfilets zugeben. Anstelle einer italienischen Salatsauce kann auch eine feine französische Salatsauce zubereitet werden.



Rapsöl – die Omega-3 und 6-Säuren machen es sehr wertvoll.

Grosis Chabiswickel mit Hackfleisch

Zutaten

etwas Bratbutter
1 kleine Zwiebel, gehackt
500 g Hackfleisch (Dreierlei, Rind oder Schwein)
1 EL Mehl
1 dl Rotwein
2 dl Bouillon
etwas Kräutersalz
12 grosse Kabisblätter
2 dl Wasser, 2 dl Vollrahm
2 EL Maizena
2 Knoblauchzehen
etwas Kräutersalz, Paprika und Pfeffer

Zubereitung

Die gehackte **Zwiebel** in der **Bratbutter** andünsten, **Hackfleisch** zugeben. Mehl darüberstreuen, alles schön braun anbraten und mit **Rotwein** ablöschen. **Bouillon** aufgiessen, mit den **Gewürzen** abschmecken. Die **12 Kabisblätter** während 10 Min. im Salzwasser oder Dampf blanchieren. Die Kabisblätter auslegen



Kabis und Kohl
bringen der
Gesundheit viel.

und auf jedes eine kleine Portion Hackfleisch geben. Päckli formen und in eine Gratinform geben. **Wasser** und etwas **Vollrahm** aufkochen. Mit dem restlichen **Rahm** das **Maizena** anrühren und in die kochende Flüssigkeit geben. **Knoblauchzehen** dazu pressen, mit **Gewürzen** abschmecken. Die Chabiswickel im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober- und Unterhitze etwa 30 Min. backen. Für Grosis Wickel kann auch Kohl (Wirz, Wirsing) und Brät verwendet werden.

Grüenspargelrisotto mit Mascarpone

Zutaten für 250 g Mascarpone

7,5 dl Schlagrahm
250 g Butter
50 g Milchpulver
4 Blätter Gelatine

Zutaten für den Risotto

wenig Bratbutter
1 kleine Zwiebel, fein gehackt
400 g Tessiner Risotto
500 g Grüenspargel, gerüstet, in Stücken
1 L Bouillon
1 Becher Mascarpone (250 g)

Zubereitung

Mascarpone: Gelatine in kaltem Wasser einweichen. **Schlagrahm, Butter** und **Milchpulver** langsam unter ständigem Rühren auf 80 °C erhitzen. Die aufgelöste **Gelatine** direkt in die heiße Masse geben und 10 Min. mit Stabmixer mixen. Die heiße Mischung in ausgekochte Glasgefäße gießen, nach dem Erkalten verschliessen.



Grüenspargel –
eine wohltuende
Frühlingskur.

Risotto: Zwiebel in der **Bratbutter** dünsten, **Risotto** begeben, andämpfen und mit einem Teil der **Bouillon** ablöschen. Im anderen Teil die **Spargelstücke** etwa 7 Min. kochen. Ein paar schöne Spitzen zur Seite legen, den Rest mit wenig Bouillon mixen. Die restliche Bouillon, den **Grüenspargel** und den **Mascarpone** zum Risotto geben. Risotto al dente kochen und mit den Spargelspitzen garnieren. Nach Belieben einen Teil der Bouillon durch **Weisswein** ersetzen.

Beeren – fein schmeckender Superfood

In Beeren stecken verschiedene Inhaltsstoffe, die eine antioxidative Wirkung haben. Die Wissenschaft geht davon aus, dass diese Stoffe beschädigte Körperzellen reparieren können und den Körper vor Schädigung durch freie Radikale schützen.



Je dunkler die Beeren sind, desto mehr wertvolle Pflanzenstoffe enthalten sie. Der Stoff, der für die dunkle Farbe der kleinen Früchte sorgt, wirkt entzündungshemmend und stärkt das Immunsystem. Himbeeren, schwarze Johannisbeeren, Brombeeren und Stachelbeeren sind sehr gesund – und dazu ein echter Genuss. Diese Beeren gelten als Superfood. Mit dem Konsum einer einzigen Schale Beeren pro Woche profitiert das Immunsystem bereits.

Ein grosses Plus von Beeren ist, dass sie sehr kalorienarm und gleichzeitig reich an Vitaminen, Ballaststoffen und Mineralien sind. Fachleute gehen davon aus, dass Beeren gesund für Augen und Zähne sind. Der Kombination von Beeren und Haferflocken wird ein positiver Effekt auf Herz und Kreislauf nachgesagt. Ein Haferflocken-Müesli mit Beeren ermöglicht damit einen perfekten Start in den Tag.

Himbeer-Blitzdessert in Schichten

Zutaten

4 kleinere Meringues
etwa 300 g Naturjoghurt
250 g Speisequark
500 g Himbeeren, davon vier für die Garnitur
4 EL Eierkirsch oder Himbeerlikör, nach Belieben
4 EL Zucker
1 Päckli Vanillezucker

Zubereitung

Die **Meringues** zerbröseln und die Hälfte davon in vier grosse Gläser verteilen. **Joghurt, Quark, Zucker** und **Vanillezucker** glattrühren. Die Hälfte dieser Masse über die Meringues verteilen. Die Hälfte der **Himbeeren** zerdrücken und mit dem **Eierkirsch** oder dem **Himbeerlikör** mischen. Wiederum die Hälfte der zerdrückten Beeren auf die Creme geben, mit ein paar ganzen Himbeeren abdecken. Die restlichen Meringues gleichmässig in den Gläsern verteilen und überall zerdrückte und ganze Himbeeren daraufgeben.



Himbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren – Geschenke der Natur.

Die restliche Creme gleichmässig über die Beeren giessen und mit **Zitronenmelisse** oder **Minze** sowie Himbeeren garnieren.

Tipp: Dieses Dessert kann mit verschiedenen Beerenarten und auch am Vortag zubereitet werden. Es schmeckt auch ohne Alkohol sehr fein.

Kirschenglacé subito

Zutaten

180 g Zucker

4 Eier

400 g schwarze Kirschen

5 dl Rahm

Zubereitung

Zucker und **Eier** in der Küchenmaschine bei höchster Stufe sehr schaumig rühren. Die **Kirschen** pürieren und auf niedrigster Stufe oder von Hand sorgfältig unter die Ei-Zucker-masse ziehen. Den **Rahm** sehr steif schlagen, die Kirschen-Zucker-Eimasse auf den Rahm geben und sorgfältig unterziehen. Eine Cake-form mit Klarsichtfolie auslegen, die Masse hineingiessen und tiefkühlen. Ist sie gefroren, kann die Glacé aus der Form gehoben werden. Bleibt sie länger in der Gefriertruhe, zusätzlich mit Alufolie schützen.

Tipp: Ohne Küchenmaschine werden die Eier getrennt. Die Eigelbe mit dem Zucker schaumig rühren, das Eiweiss separat steifschlagen und mit dem Rahm unterziehen.



**Schwarze Kirschen –
nicht nur fein,
auch sehr gesund!**

Leinsamen und Leinöl – Trümpfe für die Gesundheit

Jahrzehnte sah man die blauen Leinfelder nicht mehr, die früher vor allem zur Flachsgewinnung für das Weben von Leinenstoffen angebaut wurden. Heute bestehen Kleiderstoffe aus verschiedensten Fasern – Leinen ist nicht mehr im Vordergrund. Trotzdem sieht man im Juni in verschiedenen Regionen der Schweiz Felder wieder blau blühen: Lein in seiner schönsten Form.



Dieser Lein wird heute für die Ernährung gebraucht. Längst wissen Fachleute, dass Leinöl und Leinsamen für die Gesundheit besondere Schätze darstellen, und das nicht nur wegen der Omega-3-Säuren.

Anstelle von Chiasamen, die aus Mexiko, Indien oder gar Australien geflogen kommen, können Leinsamen oder Leinöl beispielsweise aus dem bernischen Gantrischgebiet oder dem St. Galler Fürstenland genutzt werden: Aus der Nähe, umweltfreundlich angebaut und nachverfolgbar bis zum Produzenten.

Neben den äusserst wertvollen Leinprodukten bauen Schweizer Landwirte auch andere, aus gesundheitlicher Sicht begrüssenswerte Spezialitäten an. So findet man im Gantrischgebiet auch Hafer, der zu gesunden Flocken verarbeitet wird oder Lupinen und Mohn. Kaffeeliebhaber können einen hiesigen Kaffee aus Lupinen probieren.

Der regelmässige Konsum von Leinöl und Leinsamen hat einen positiven Einfluss auf die Gesundheit.

Saftige Haferbratlinge

Zutaten

500 ml Bouillon
250 g Haferflocken
½ Zwiebel, gehackt
2 Knoblauchzehen, gehackt
500 g Saison Gemüse wie Lauch, Karotten,
Kohlräbli, Kabis etc.
2 Eier, verknüpft
1 TL Kräutersalz, 6 EL Paniermehl
etwas Bratbutter

Zubereitung

Bouillon aufkochen, **Haferflocken** zugeben. Kurz aufkochen, beiseitestellen und ca. 30 Min. quellen lassen. **Zwiebeln**, **Knoblauch** und feingeraspelte oder geschnittene **Gemüse** begeben, gut mischen. **Eier** und **Kräutersalz** zugeben, ev. noch etwas nachwürzen. Die Haferbratlinge im **Paniermehl** wenden und in der **Bratbutter** auf jeder Seite goldbraun braten. Wer eine vegane Mahlzeit wünscht, gibt anstelle der Eier 2 Löffel Mehl bei und ersetzt die Bratbutter durch Olivenöl.

Hafer – der Unterschätzte, mit vielen Qualitäten.



Feine Energieriegel mit Leinsamen

Zutaten

50 g Butter

50 g Bienenhonig

50 g Zucker

2 Prisen Salz

1 Päckli Vanillezucker

75 g Haferflocken

75 g Dörraprikosen, fein geschnitten

30 g Leinsamen, kurz eingeweicht und abgetropft

50 g Baumnüsse, grob gehackt

Zubereitung

Butter, Honig, Zucker, Salz und Vanillezucker aufkochen. **Haferflocken, Dörraprikosen, Leinsamen** und **Baumnüsse** zugeben. Alles in eine Form für 12 Riegel streichen. Wer keine Riegelform hat, streicht die Masse rund 1 bis 1,5 cm dick auf ein Blech und formt gerade Kanten. Die Riegel ca. 30 Min. im vorgeheizten Ofen bei 160 °C Ober- und Unterhitze backen. Herausnehmen und schneiden, wenn sie lauwarm sind.



Leinsamen – die Unerkannten, einzigartig Wertvollen.

Wichtig: Die Riegel nicht zu dunkel backen. Diese Menge reicht für 12 Riegel, es kann sehr gut die doppelte Menge zubereitet werden.

Schlemmen mit einheimischen Früchten

Im Herbst hat die Natur hierzulande einiges an Superfood mit wertvollen Inhaltsstoffen zu bieten. Es sind verschiedene Früchte, die dem Körper besonders wohl tun, so beispielsweise Herbsthimbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren, Hagebutten, Sanddorn, Schlehe, Holunderbeeren, Baumnüsse...

Die dunkelblauen Zwetschgen, typische Herbstfrüchte, sind roh und gekocht ein echter Genuss. Von Wähen über Kompott bis süß-sauer und noch viel weiter reichen die Möglichkeiten. Mit Baumnüssen verhält es sich ähnlich, auch sie können ganz verschieden genossen werden. Sicher ist, dass sich etwas Gutes tut, wer täglich ein paar Nusskerne genießt. Nicht zu vergessen sind Äpfel, Birnen und Quitten.

Etwas ganz Besonderes sind die Wildfrüchte, die im Herbst geerntet werden können. Sie sind wahrer Superfood!

Um nur ein paar zu nennen: Hagebutten, Sanddorn, Schlehe sowie rote und schwarze Holunderbeeren.

Schlehen sehen aus wie kleine Pflaumen und sind erst nach dem ersten Frost genießbar. Sie gelten auch als Hausmittel für diverse Unpässlichkeiten. Hagebutten und Sanddorn verfügen über einen sehr hohen Vitamin C-Gehalt, ihnen wird auch eine positive Wirkung für Herz und Kreislauf zugeschrieben.



Pouletbrüstli an süss-saurer Zwetschgensauce

Zutaten

etwas Bratbutter
4 Pouletbrüstli, je etwa 150 g
wenig körniger Senf
wenig Kräutersalz, Paprika und Pfeffer
16 Tranchen Bratspeck
16 Zwetschgen
6 EL Zucker
6 EL Wasser
6 EL Apfelessig

Zubereitung

Die **Pouletbrüstli** der Länge nach aufschneiden, so dass sie noch am Stück sind und flach liegen. Das Fleisch innen und aussen kräftig würzen. Pro Pouletbrüstli eine **Zwetschge** in Würfeli schneiden, die Brüstli damit füllen, jedes Brüstli mit 4 **Specktranchen** umwickeln. Die Pouletbrüstli in der **Bratbutter** beidseitig je etwa 7 Min. braten.



Anschliessend in den auf Ober- und Unterhitze vorgeheizten Ofen geben und bei 160 °C etwa 10 Min. durchziehen lassen. Für die Sauce den **Zucker** mit **Wasser** rösten. Den **Essig** zufügen. Die Zwetschgen längs in Schnitze teilen und beifügen. Die Sauce leicht einköcheln lassen. Die Pouletbrüstli auf die Sauce geben.

Die besondere Knöpflipfanne

Zutaten

250 g Mehl

1 TL Salz

250 g Halbfettquark

½ dl Milch

3 Eier

3 L Salzwasser

200 g magere Speckwürfeli

100 g gehackte Baumnüsse

500 g gerüstetes Saison Gemüse (Rüebli, Kohl, Lauch, Zwiebeln, Dörrbohnen etc.)

2 dl Bouillon

½ Becher Crème fraîche

Zubereitung

Für den Teig **Mehl** und **Salz** mit den **restlichen Zutaten** mischen. Den Teig klopfen bis er glatt ist und Blasen wirft. Zugedeckt 30 Min. ruhen lassen. 3 Liter **Salzwasser** aufkochen und die **Knöpfli** zubereiten. Die **Speckwürfeli** mit den **Baumnüssen** anbraten; das **Gemüse** zugeben, dämpfen und mit der **Bouillon** ablöschen.



**Baumnüsse –
mit Gemüse eine hoch-
wertige Kombination.**

Alles 10 Min. köcheln lassen, die **Crème fraîche** begeben. Die warmgestellten oder goldbraun gebratenen Knöpfli mit dem Gemüse mischen. Die Spätzlipfanne abschmecken.

Tipp: Das Gemüse der Saison anpassen.

Linsen und Co.

Linsen und Gelberbsen gehörten einst zum Speiseplan einer ärmlichen Küche. Mit dem Wohlstand, der langsam aufkam, verschwanden diese besonderen Nahrungsmittel. Es gab «Edleres» und «Besseres».

Heute ist längst bekannt, dass die verschiedenen Linsentypen und auch Gelberbsen aus gesundheitlicher Sicht sehr wertvoll sind.

Linsen sind wahre Künstler, wenn es um die Vitamine des B-Komplexes geht. In Sachen Mineralstoffe können sie genauso auftrumpfen wie mit einem tiefen glykämischen Index. Linsen wie Gelberbsen stecken voller Proteine und sind perfekte Sattmacher. Gelberbsen gelten als Stärkung des Immunsystems, zudem können sie zu hohen Blutdruck senken.

Praktisch und nachhaltig ist, dass Linsen und Gelberbsen auch in der Schweiz angebaut werden. Gelberbsen allerdings noch in sehr kleiner Menge.

Die Linsenkultur ist keine einfache, denn Linsen brauchen Stützung. Allein fallen die zarten Pflanzen um. Konkret heisst das, dass eine Kultur allein mit Linsen kaum möglich ist. Oft werden Linsen gemeinsam mit Leindotter und Erbsen angebaut – das Nebeneinander passt. So können die Linsen gestärkt aufwachsen.

Im Moment beschränken sich die Linsenanbauggebiete mehr oder weniger auf die Westschweiz sowie Wilchingen im Schaffhausischen. Das dürfte sich ändern, weil Linsen und Gelberbsen im Trend liegen. Es werden sich wohl noch weitere Landwirte auf das Abenteuer Linsenanbau einlassen. Es spricht viel dafür.

Die Gelberbssuppe erlebt eine Renaissance

Zutaten

etwas Bratbutter
1 Zwiebel, fein gehackt
3 Knoblauchzehen, gepresst
400 g Gelberbsen
1,6 L Wasser
1 Lorbeerblatt
2 Nelken
1,5 TL Kräutersalz, etwas Pfeffer
2 dl Rahm
4 Stück Brot, in feinen Würfeli
etwas Peterli oder Schnittlauch, fein gehackt

Zubereitung

Zwiebeln und **Knoblauch** in der **Bratbutter** andünsten. Mit **Wasser** ablöschen und **Lorbeerblatt** und **Nelken** beifügen. Die gelben **Erbsen** zugeben und die Suppe bei kleiner Hitze köcheln. Je nach Sorte dauert es 2 bis 3 Stunden, bis die Erbsen zerfallen sind und man die Suppe glattrühren kann. Erst jetzt mit **Kräutersalz** und **Pfeffer** würzen.

Gelbe Erbsen –
wieder entdeckt
aus alter Zeit.



Rahm beifügen und die Suppe abschmecken. Die **Brotwürfeli** rösten und mit den **gehackten Kräutern** über die Suppe streuen.

Tipp: Diese Suppe ist in jeder Hinsicht ein perfektes Wintergericht. Gegen Ende der Kochzeit können nach Belieben Wienerli oder andere Würstli zugegeben werden.

Focaccia mit Sprossen und mehr

Zutaten

150 g Dinkel-Halbweissmehl
150 g Dinkelmehl mit Schrot
1 TL Salz
10 g Hefe oder entsprechend Trockenhefe
2 EL Raps- oder Olivenöl
170 ml Wasser
etwas Mehl zum Kneten und
etwas Raps- oder Olivenöl zum Bestreichen
250 g Quark
1 TL Leinöl, 1 TL Kräutersalz
50 g Sprossen (z. B. Radiesli, Alfalfa, Zwiebeln)
400 g Rohschinken oder gekochter Schinken

Zubereitung

Dinkelmehle und Salz sehr gut vermischen. **Öl und Wasser mischen**, die **Hefe** darin auflösen. Die Flüssigkeit zum Mehl geben und alles zu einem weichen Brotteig kneten, diesen ca. eine Stunde aufs Doppelte aufgehen lassen. Teig mit den Händen ausziehen oder 1,5 bis 2 cm dick auswallen und auf ein Blech geben, nochmals etwas gehen lassen. Mit dem Daumen kleine Vertiefungen in den Teig drücken, mit wenig



Sprossen: Im Winter auf dem Fensterbrett anbauen.

Öl bestreichen. Ofen vorheizen und die Focaccia bei 200 °C Ober- und Unterhitze ca. 20 Min. backen, auskühlen lassen.

Aufstrich: den **Quark** mit dem **Leinöl** glatt-rühren, mit **Kräutersalz** abschmecken, fein gehackte **Sprossen** zugeben. Focaccia in Stücke schneiden, bestreichen und mit **Schinken** und **Sprossen** belegen.

Tipp: Teig dünn auswallen und in der gewünschten Grösse einritzen. Ergibt wunderbares Knäckebrot, funktioniert auch mit anderen Mehlmischungen (z.B. Roggen).

Wertvolle Informationen und Rezepte zum Nachkochen von Superfood der Schweizer Bäuerinnen und Bauern.

Herausgeber/Vertrieb

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

Text und Fotos

AS Marketing und Kommunikation
Landwirtschaftlicher Informationsdienst (LID)
istockphoto.com, S. 1, 9, 26, 33

Kontakt zum Schweizerischen Bäuerinnen- und Landfrauenverband

info@landfrauen.ch
landfrauen.ch

Infos zur Schweizer Landwirtschaft

schweizerbauern.ch

Folge uns

