

Schweizer
Bäuerinnen
& Bauern

Familienplaner. 2026

- + Saisonkalender
- + 5 Spalten
- + gluschtige Rezepte
- + Schweizer Feiertage
- + Mondphasen



01 | 2026

Schweizer
Bäuerinnen
& Bauern

01 ^{DO}	Neujahr				
02 ^{FR}	Berchtoldstag				
03 ^{SA}					
04 ^{SO}					
KW 02 05 ^{MO}					
06 ^{DI}	Heilige Drei Könige				
07 ^{MI}					
08 ^{DO}					
09 ^{FR}					
10 ^{SA}					
11 ^{SO}					
KW 03 12 ^{MO}					
13 ^{DI}					
14 ^{MI}					
15 ^{DO}					
16 ^{FR}					
17 ^{SA}					
18 ^{SO}					
KW 04 19 ^{MO}					
20 ^{DI}					
21 ^{MI}					
22 ^{DO}					
23 ^{FR}					
24 ^{SA}					
25 ^{SO}					
KW 05 26 ^{MO}					
27 ^{DI}					
28 ^{MI}					
29 ^{DO}					
30 ^{FR}					
31 ^{SA}					

GANZ



Chicorée



Federkohl



Flower sprouts



Palmkohl



Pastinake



Schalotten



Topinambur

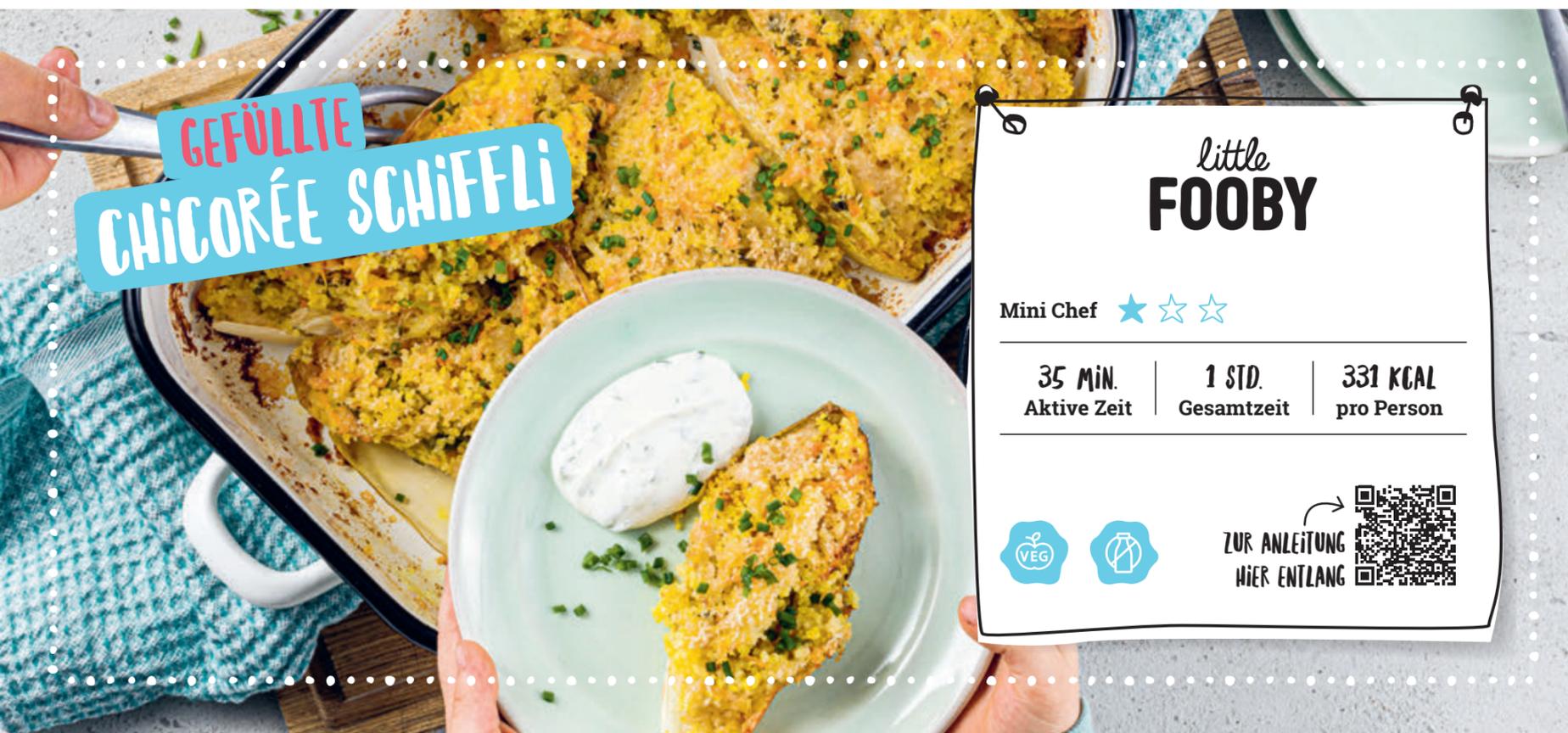
Schweizer
Bäuerinnen
& Bauern

Noch mehr Gemüse, Früchte und Kräuter
findest du unter schweizerbauern.ch.



little
FOOBY

FINDE AUF DER RÜCKSEITE EIN
PASSENDES CHICORÉE-REZEPT



**GEFÜLLTE
CHICORÉE SCHIFFLI**

little
FOOBY

Mini Chef ★☆☆

35 MIN.
Aktive Zeit

1 STD.
Gesamtzeit

331 KCAL
pro Person



ZUR ANLEITUNG
HIER ENTLANG



02 | 2026

Schweizer
Bäuerinnen
& Bauern

01 ^{SO} ●					
KW 06 02 ^{MO}					
03 ^{DI}					
04 ^{MI}					
05 ^{DO}					
06 ^{FR}					
07 ^{SA}					
08 ^{SO}					
KW 07 09 ^{MO} ●					
10 ^{DI}					
11 ^{MI}					
12 ^{DO}					
13 ^{FR}					
14 ^{SA}					
15 ^{SO}					
KW 08 16 ^{MO}					
17 ^{DI} ●					
18 ^{MI}					
19 ^{DO}					
20 ^{FR}					
21 ^{SA}					
22 ^{SO}					
KW 09 23 ^{MO}					
24 ^{DI} ●					
25 ^{MI}					
26 ^{DO}					
27 ^{FR}					
28 ^{SA}					



Bodenkohlrabi



Cicorino rosso



Federkohl



Pastinake



Rande



Weisskabis



Zuckerhut



Zwiebel

Schweizer
Bäuerinnen
& Bauern

Noch mehr Gemüse, Früchte und Kräuter
findest du unter schweizerbauern.ch.

little
FOOBY

FINDE AUF DER RÜCKSEITE EIN
PASSENDES FEDERKOHLE - REZEPT



FEDERKOHLE-
SPECK-WÄHLE

little
FOOBY

Junior Chef ★★☆☆

30 MIN. Aktive Zeit	1 STD. Gesamtzeit	393 KCAL pro Stück
------------------------	----------------------	-----------------------

ZUR ANLEITUNG
HIER ENTLANG



03 | 2026

Schweizer
Bäuerinnen
& Bauern

01 ^{SO}					
<small>KW10</small> 02 ^{MO}					
03 ^{DI} ●					
04 ^{MI}					
05 ^{DO}					
06 ^{FR}					
07 ^{SA}					
08 ^{SO}					
<small>KW11</small> 09 ^{MO}					
10 ^{DI}					
11 ^{MI} ●					
12 ^{DO}					
13 ^{FR}					
14 ^{SA}					
15 ^{SO}					
<small>KW12</small> 16 ^{MO}					
17 ^{DI}					
18 ^{MI}					
19 ^{DO} ●					
20 ^{FR}					
21 ^{SA}					
22 ^{SO}					
<small>KW13</small> 23 ^{MO}					
24 ^{DI}					
25 ^{MI} ●					
26 ^{DO}					
27 ^{FR}					
28 ^{SA}					
29 ^{SO}					
<small>KW14</small> 30 ^{MO}					
31 ^{DI}					

MARZ



Bärlauch



Chinakohl



Kartoffel



Kresse



Lauch



Nüsslissalat



Portulak



Radieschen



Wirz

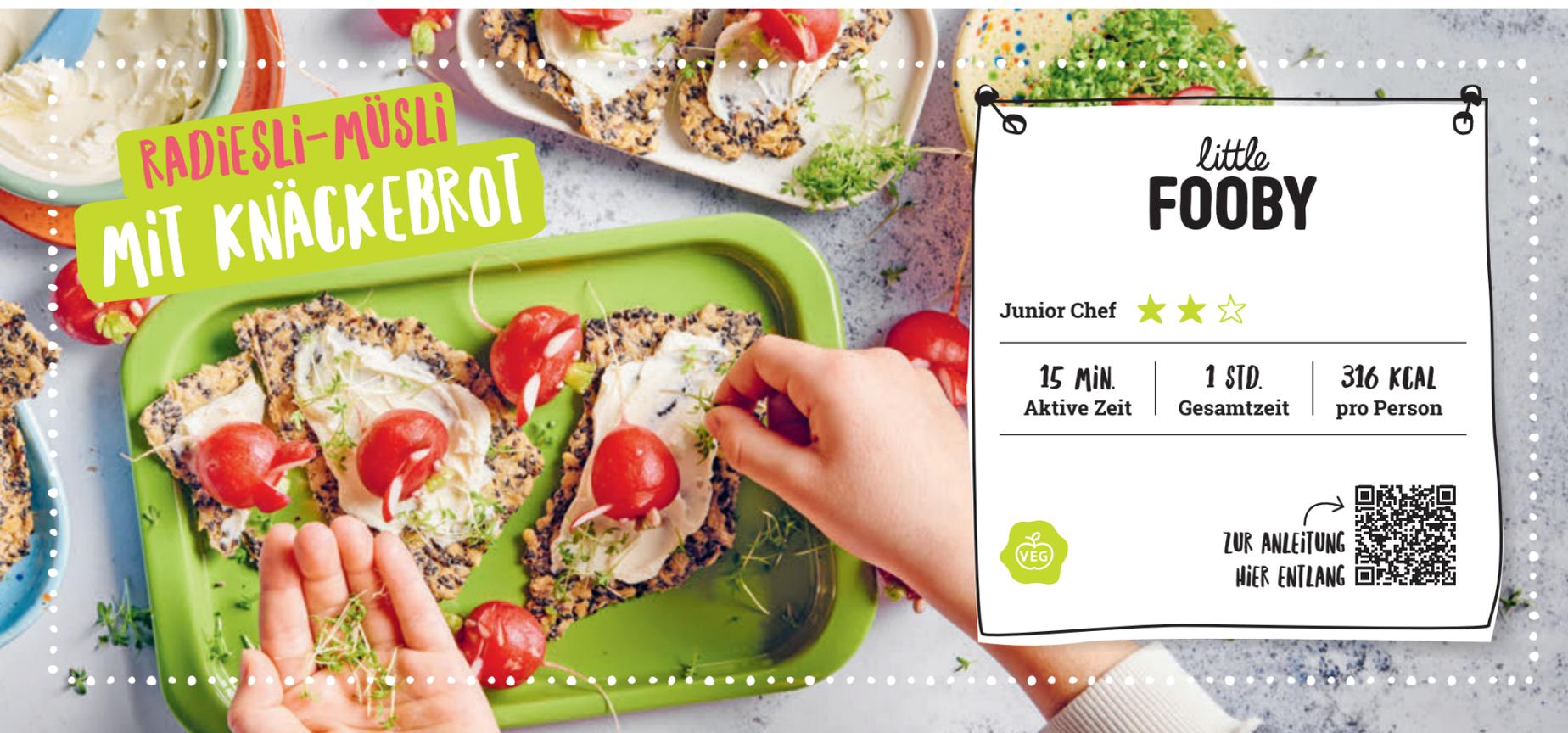
Schweizer
Bäuerinnen
& Bauern

Noch mehr Gemüse, Früchte und Kräuter
findest du unter schweizerbauern.ch.



little
FOOBY

FINDE AUF DER RÜCKSEITE EIN
PASSENDES RADIESLT-REZEPT



**RADIESLI-MÜSLI
MIT KNÄCKEBROT**

little
FOOBY

Junior Chef ★★☆☆

15 Min.
Aktive Zeit

1 Std.
Gesamtzeit

316 kcal
pro Person



ZUR ANLEITUNG
HIER ENTLANG



WILLKOMMEN IM FOOBYVERSUM

Bist du schon ein FOOBY? Sicher hast du schon mal davon gehört?
Falls nicht, erfahre hier etwas mehr über die wunderbare
Kulinarik-Welt von FOOBY.

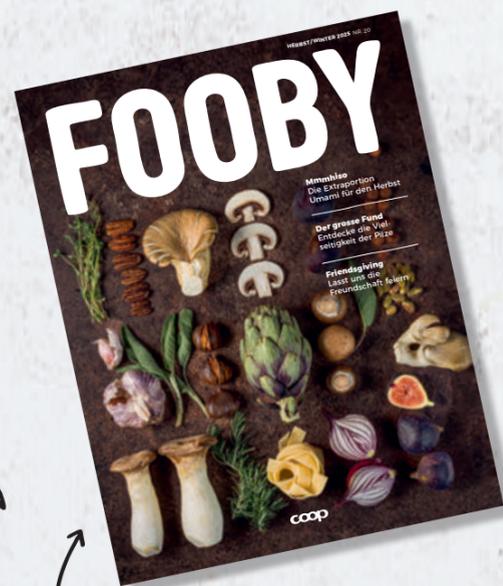
FOOBY AUF SOCIAL MEDIA

Lass dich täglich auf unseren
Social-Media-Kanälen inspi-
rieren. Folge uns und du weisst
immer, was du essen sollst.



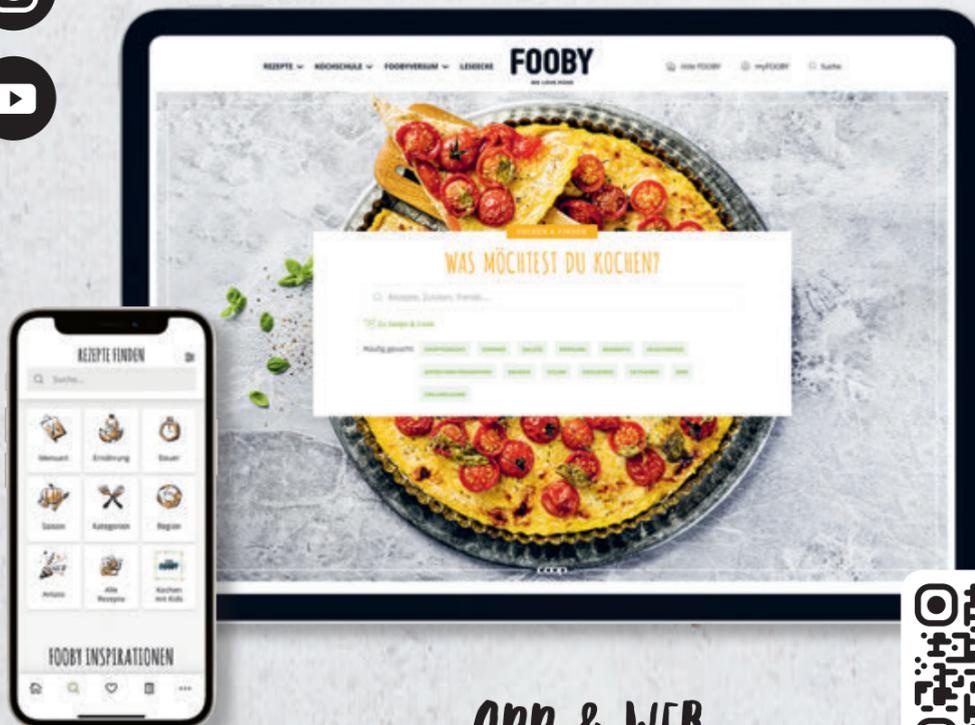
NEWSLETTER

Tägliche Inspiration ist dir zu viel?
Dann schalte einfach einen Gang
zurück. Mit dem FOOBY Newsletter
bekommst du einmal wöchentlich
jede Menge neue, saisonale Inspiration.
Einfach anmelden:
fooby.ch/newsletter



FOOBY MAGAZIN

2x im Jahr erscheint die
grosse Print-Version von
FOOBY als Magazin.
Vollgepackt mit inspirie-
renden Stories rund um
Kulinarik, appetitan-
regenden, neuen Rezepten
und vielen spannenden
Trendthemen.



APP & WEB

Das Herzstück von FOOBY ist unser digitales Koch-
buch mit über 8'200 Rezepten. Entdecke auf
fooby.ch oder noch einfacher über unsere FOOBY
App. Die App besitzt zusätzlich tolle Features wie den
Menü-Konfigurator, den Swipe&Cook-Modus oder
auch die Resteverwertungs-Funktion: Gib einfach die
Zutaten ein, die du zu Hause hast und entdecke die
dazu passenden Rezepte.



Jetzt App
downloaden



FOOBY STORES

Bist du öfters in Zürich oder
Lausanne unterwegs?
Dann schau doch gerne in einem
von unseren 3 Stores vorbei und
entdecke frische Backwaren
und handgemachte Spezialitäten.



REZEPTKARTEN

Jeden Monat findest du in deiner
Coop-Filiale 15 frisch gedruckte
Gratis-Rezeptkarten, entweder in der
FOOBY-Wand direkt am Eingang oder
zwischen den Gängen: einfach mit-
nehmen, nachkochen und sammeln.

04 | 2026

Schweizer
Bäuerinnen
& Bauern

01	MI				
02	DO	●			
03	FR	Karfreitag			
04	SA				
05	SO	Ostersonntag			
KW 15	06	MO	Ostermontag		
07	DI				
08	MI				
09	DO				
10	FR	●			
11	SA				
12	SO				
KW 16	13	MO			
14	DI				
15	MI				
16	DO				
17	FR	●			
18	SA				
19	SO				
KW 17	20	MO			
21	DI				
22	MI				
23	DO				
24	FR	●			
25	SA				
26	SO				
KW 18	27	MO			
28	DI				
29	MI				
30	DO				

APR



Bärlauch



Eichblatt



Gurke



Karotte



Knollensellerie



Kohlrabi



Kopfsalat



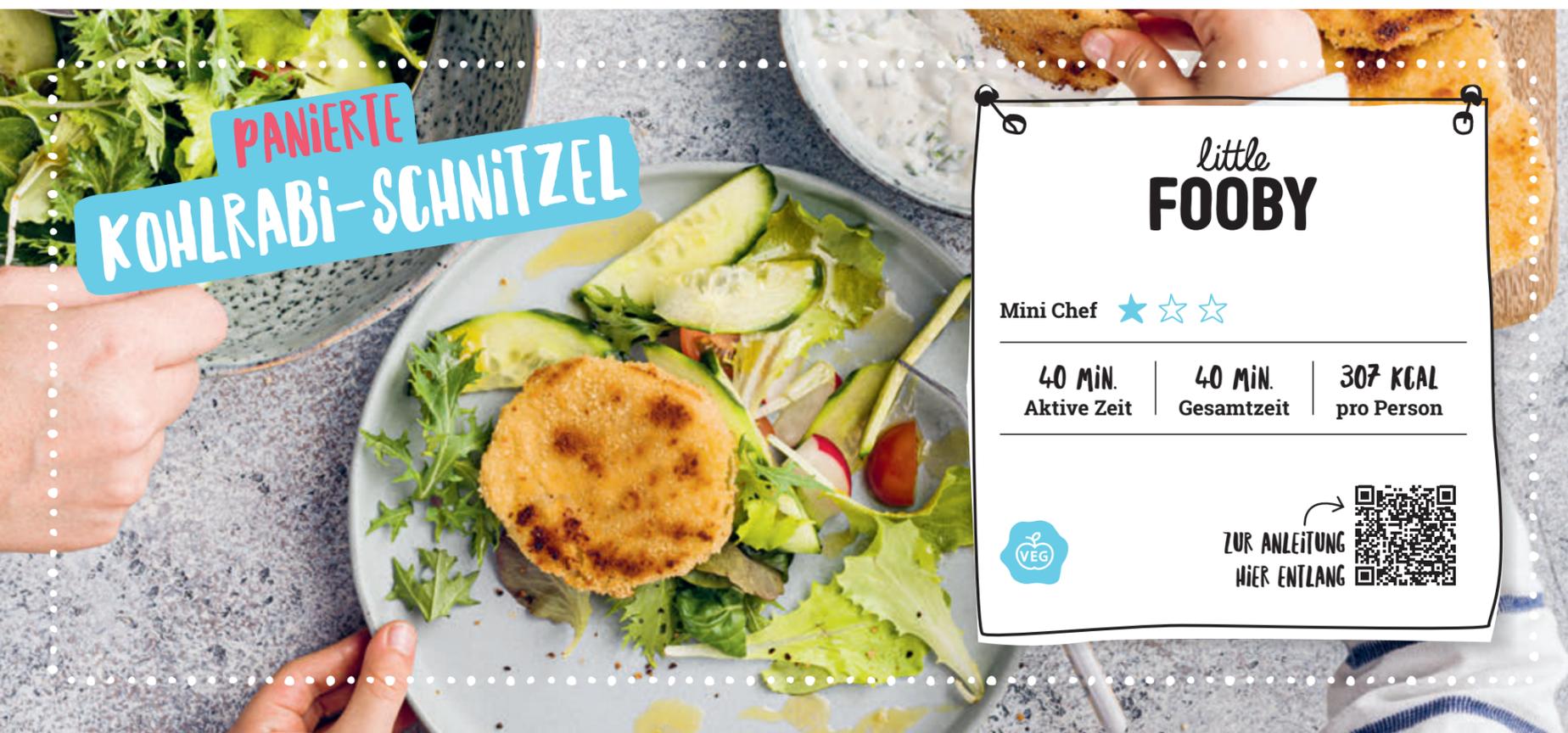
Spinat

Schweizer
Bäuerinnen
& Bauern

Noch mehr Gemüse, Früchte und Kräuter
findest du unter schweizerbauern.ch.

little
FOOBY

FINDE AUF DER RÜCKSEITE EIN
PASSENDES KOHLRABI-REZEPT



**PANIERTE
KOHLRABI-SCHNITZEL**

little
FOOBY

Mini Chef ★☆☆

40 Min.
Aktive Zeit

40 Min.
Gesamtzeit

307 kcal
pro Person



ZUR ANLEITUNG
HIER ENTLANG



05 | 2026

Schweizer
Bäuerinnen
& Bauern

01	FR	●	Tag der Arbeit		
02	SA				
03	SO				
KW 19	04	MO			
05	DI				
06	MI				
07	DO				
08	FR				
09	SA	●			
10	SO				
KW 20	11	MO			
12	DI				
13	MI				
14	DO		Auffahrt		
15	FR				
16	SA	●			
17	SO				
KW 21	18	MO			
19	DI				
20	MI				
21	DO				
22	FR				
23	SA	●			
24	SO		Pfingstsonntag		
KW 22	25	MO	Pfingstmontag		
26	DI				
27	MI				
28	DO				
29	FR				
30	SA				
31	SO	●			

MA



Eisbergsalat



Erdbeeren



Krautstiel



Radieschen



Rhabarber



Rotkabis



Rucola



Schnittlauch



Spargel

Schweizer
Bäuerinnen
& Bauern

Noch mehr Gemüse, Früchte und Kräuter
findest du unter schweizerbauern.ch.



little
FOOBY

FINDE AUF DER RÜCKSEITE EIN
PASSENDES SPARGEL-REZEPT



**HACKBÄLLCHEN-SPARGEL-
ONE-POT-PASTA**

little
FOOBY

Master Chef ★ ★ ★

40 Min.
Aktive Zeit

40 Min.
Gesamtzeit

590 kcal
pro Person

ZUR ANLEITUNG
HIER ENTLANG



06 | 2026

Schweizer
Bäuerinnen
& Bauern

KW 23	01 ^{MO}				
	02 ^{DI}				
	03 ^{MI}				
	04 ^{DO}	Fronleichnam			
	05 ^{FR}				
	06 ^{SA}				
	07 ^{SO}				
KW 24	08 ^{MO} 🌞				
	09 ^{DI}				
	10 ^{MI}				
	11 ^{DO}				
	12 ^{FR}				
	13 ^{SA}				
	14 ^{SO}				
KW 25	15 ^{MO} ●				
	16 ^{DI}				
	17 ^{MI}				
	18 ^{DO}				
	19 ^{FR}				
	20 ^{SA}				
	21 ^{SO} 🌞				
KW 26	22 ^{MO}				
	23 ^{DI}				
	24 ^{MI}				
	25 ^{DO}				
	26 ^{FR}				
	27 ^{SA}				
	28 ^{SO}				
KW 27	29 ^{MO} 🌞				
	30 ^{DI}				

NEU



Schweizer
Bäuerinnen
& Bauern

Noch mehr Gemüse, Früchte und Kräuter
findest du unter schweizerbauern.ch.

little
FOOBY

FINDE AUF DER RÜCKSEITE EIN
PASSENDES KIRSCHEN-REZEPT



MILCHREIS
MIT KIRSCHEN

little
FOOBY

Mini Chef ★☆☆

15 Min. Aktive Zeit	50 Min. Gesamtzeit	637 kcal pro Person
------------------------	-----------------------	------------------------



ZUR ANLEITUNG
HIER ENTLANG



07 | 2026

Schweizer
Bäuerinnen
& Bauern

01	MI				
02	DO				
03	FR				
04	SA				
05	SO				
KW 28	06	MO			
07	DI	☾			
08	MI				
09	DO				
10	FR				
11	SA				
12	SO				
KW 29	13	MO			
14	DI	●			
15	MI				
16	DO				
17	FR				
18	SA				
19	SO				
KW 30	20	MO			
21	DI	☽			
22	MI				
23	DO				
24	FR				
25	SA				
26	SO				
KW 31	27	MO			
28	DI				
29	MI	●			
30	DO				
31	FR				



Aprikose



Aubergine



Batavia



Endivie



Gurke



Heidelbeeren



Himbeeren



Kefe



Kirsche



Peperoni



Tomate



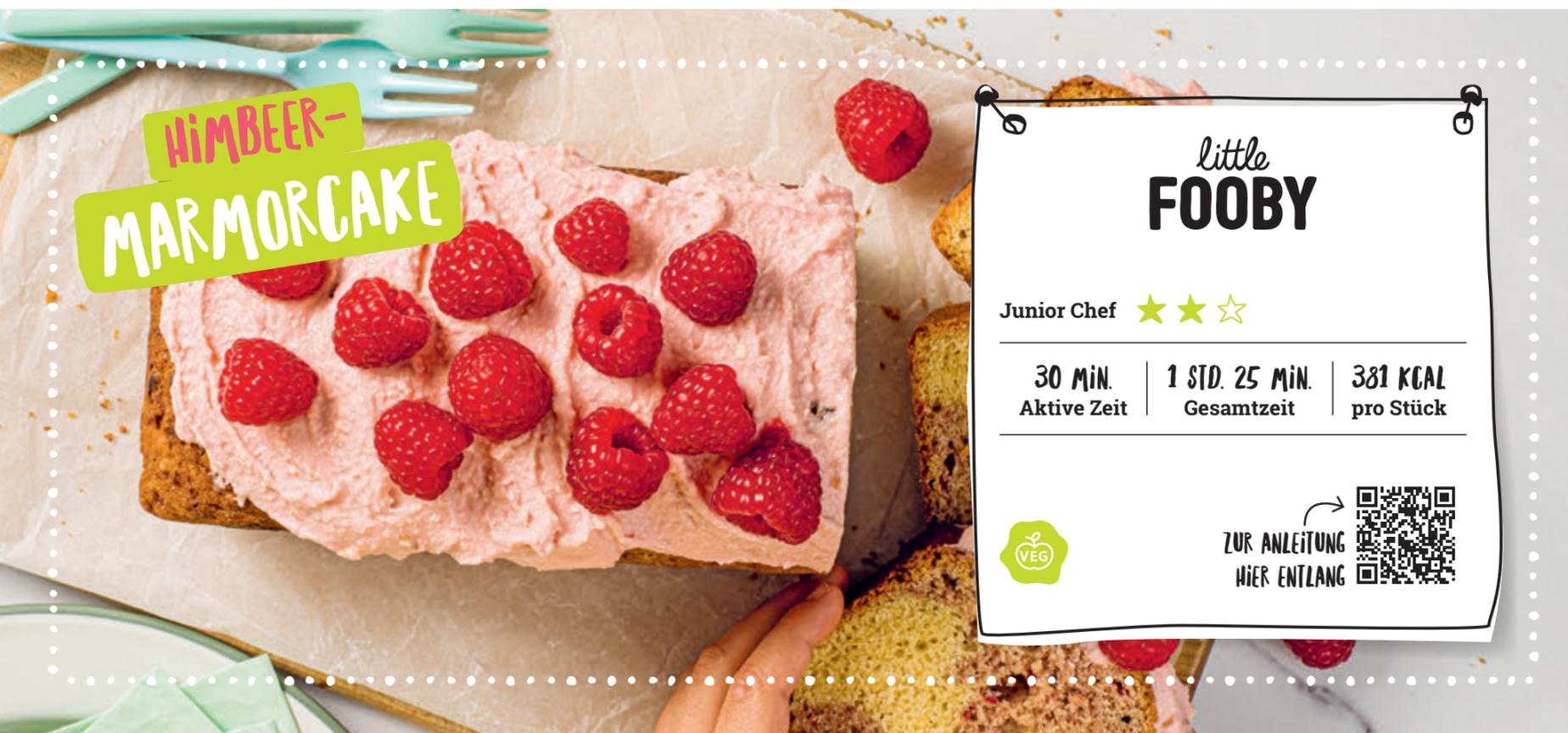
Zucchetti

Schweizer
Bäuerinnen
& Bauern

Noch mehr Gemüse, Früchte und Kräuter
findest du unter schweizerbauern.ch.

little
FOOBY

FINDE AUF DER RÜCKSEITE EIN
PASSENDES HIMBEEREN-REZEPT



NIMBEER-
MARMORCAKE

little
FOOBY

Junior Chef ★★☆☆

30 Min. Aktive Zeit	1 STD. 25 Min. Gesamtzeit	381 KCAL pro Stück
-------------------------------	-------------------------------------	------------------------------



ZUR ANLEITUNG
HIER ENTLANG



08 | 2026

Schweizer
Bäuerinnen
& Bauern

01 SA	Nationalfeiertag Schweiz			 1. August-Brunch auf dem Bauernhof: finde deinen Brunch-Hof auf www.brunch.ch	
02 SO					
KW 32 03 MO					
04 DI					
05 MI					
06 DO					
07 FR					
08 SA					
09 SO					
KW 33 10 MO					
11 DI					
12 MI					
13 DO					
14 FR					
15 SA	Maria Himmelfahrt				
16 SO					
KW 34 17 MO					
18 DI					
19 MI					
20 DO					
21 FR					
22 SA					
23 SO					
KW 35 24 MO					
25 DI					
26 MI					
27 DO					
28 FR					
29 SA					
30 SO					
KW 36 31 MO					

AUGUST



Blumenkohl



Bohnen



Brombeeren



Eichblatt



Pak-Choi



Patisson



Pfefferminze



Romanesco



Zuchetti



Zuckermais

Schweizer
Bäuerinnen
& Bauern

Noch mehr Gemüse, Früchte und Kräuter
findest du unter schweizerbauern.ch.

little
FOOBY

FINDE AUF DER RÜCKSEITE EIN
PASSENDES BLUMENKOHLE-REZEPT





LACHS-BLUMENKOHL-
TÄTSCHLI

little
FOOBY

Junior Chef ★★☆☆

1 STD.
Aktive Zeit

1 STD.
Gesamtzeit

461 KCAL
pro Person



ZUR ANLEITUNG
HIER ENTLANG



09 | 2026

Schweizer
**Bäuerinnen
& Bauern**

01 ^{DI}					
02 ^{MI}					
03 ^{DO}					
04 ^{FR} ☽					
05 ^{SA}					
06 ^{SO}					
<small>KW 37</small> 07 ^{MO}					
08 ^{DI}					
09 ^{MI}					
10 ^{DO}					
11 ^{FR} ●					
12 ^{SA}					
13 ^{SO}					
<small>KW 38</small> 14 ^{MO}					
15 ^{DI}					
16 ^{MI}					
17 ^{DO}					
18 ^{FR} ☽					
19 ^{SA}					
20 ^{SO}					
<small>KW 39</small> 21 ^{MO}					
22 ^{DI}					
23 ^{MI}					
24 ^{DO}					
25 ^{FR}					
26 ^{SA} ●					
27 ^{SO}					
<small>KW 40</small> 28 ^{MO}					
29 ^{DI}					
30 ^{MI}					

ES



Apfel



Broccoli



Eisbergsalat



Kürbis



Peperoni



Petersilie



Trauben



Zwetschge

Schweizer
**Bäuerinnen
& Bauern**

Noch mehr Gemüse, Früchte und Kräuter
findest du unter schweizerbauern.ch.

little
FOOBY

FINDE AUF DER RÜCKSEITE EIN
PASSENDES ZWETSCHGE-REZEPT



ZWETSCHGEN-SCHOGGI-
BROWNIES

little
FOOBY

Master Chef ★★ ★

35 Min.
Aktive Zeit

1 STD. 15 Min.
Gesamtzeit

200 Kcal
pro Stück



ZUR ANLEITUNG
HIER ENTLANG



10 | 2026

Schweizer
Bäuerinnen
& Bauern

01	DO				
02	FR				
03	SA				
04	SO				
KW 41	05	MO			
06	DI				
07	MI				
08	DO				
09	FR				
10	SA				
11	SO				
KW 42	12	MO			
13	DI				
14	MI				
15	DO				
16	FR				
17	SA				
18	SO				
KW 43	19	MO			
20	DI				
21	MI				
22	DO				
23	FR				
24	SA				
25	SO				
KW 44	26	MO			
27	DI				
28	MI				
29	DO				
30	FR				
31	SA				

KLEO



Birne



Chicorée



Fenchel



Kartoffel



Petersilienwurzel



Quitte



Spinat



Spitzkohl



Süßkartoffel

Schweizer
Bäuerinnen
& Bauern

Noch mehr Gemüse, Früchte und Kräuter
findest du unter schweizerbauern.ch.

little
FOOBY

FINDE AUF DER RÜCKSEITE EIN
PASSENDES BIRNE-REZEPT

**BIRNEN-KISSEN
MIT NÜSSEN**

little
FOOBY

Master Chef ★ ★ ★

30 Min.
Aktive Zeit

50 Min.
Gesamtzeit

241 kcal
pro Stück

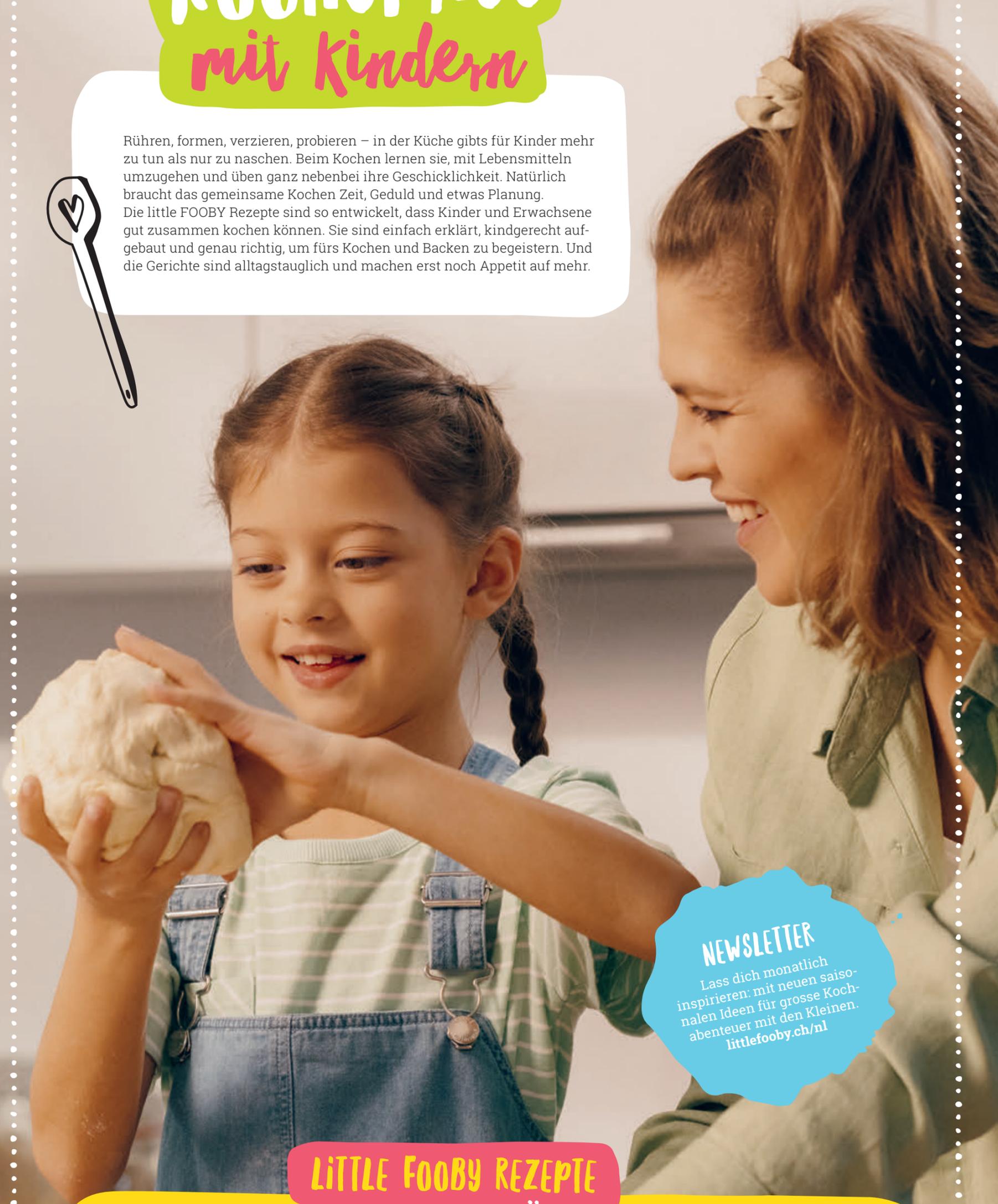


ZUR ANLEITUNG
HIER ENTLANG



KOCHSPASS mit Kindern

Rühren, formen, verzieren, probieren – in der Küche gibts für Kinder mehr zu tun als nur zu naschen. Beim Kochen lernen sie, mit Lebensmitteln umzugehen und üben ganz nebenbei ihre Geschicklichkeit. Natürlich braucht das gemeinsame Kochen Zeit, Geduld und etwas Planung. Die little FOOBY Rezepte sind so entwickelt, dass Kinder und Erwachsene gut zusammen kochen können. Sie sind einfach erklärt, kindgerecht aufgebaut und genau richtig, um fürs Kochen und Backen zu begeistern. Und die Gerichte sind alltagstauglich und machen erst noch Appetit auf mehr.



NEWSLETTER

Lass dich monatlich inspirieren: mit neuen saisonalen Ideen für grosse Kochabenteuer mit den Kleinen.
littlefooby.ch/nl

LITTLE FOOBY REZEPTE KURZ ERKLÄRT



Illustrationen

Die benötigten Utensilien werden für jedes little FOOBY Rezept angegeben, damit die Kinder sie bereitstellen können.



Kochwissen

Neben Rezepten bietet little FOOBY auch wertvolle Tipps rund ums Kochen mit Kindern.



Markierungen

little FOOBY Rezepte haben farbig markierte Schritte, bei denen die Kinder kräftig mithelfen können.



Kochen nach Bildern

Zur Vereinfachung werden einzelne Rezeptschritte durch Bilder und kurze Erklärungen verständlich aufgezeigt.



Schwierigkeitsstufen

Rezepte mit einem Stern sind für die **Jungköche** geeignet, zwei Sterne bedeuten hier sind **Chefköche** gefragt und drei Sterne sind für **Meisterköche**.

01 ^{SO} ●	Allerheiligen				
KW 45 02 ^{MO}					
03 ^{DI}					
04 ^{MI}					
05 ^{DO}					
06 ^{FR}					
07 ^{SA}					
08 ^{SO}					
KW 46 09 ^{MO} ●					
10 ^{DI}					
11 ^{MI}					
12 ^{DO}					
13 ^{FR}					
14 ^{SA}					
15 ^{SO}					
KW 47 16 ^{MO}					
17 ^{DI} ●					
18 ^{MI}					
19 ^{DO}					
20 ^{FR}					
21 ^{SA}					
22 ^{SO}					
KW 48 23 ^{MO}					
24 ^{DI} ●					
25 ^{MI}					
26 ^{DO}					
27 ^{FR}					
28 ^{SA}					
29 ^{SO}					
KW 49 30 ^{MO}					

NOV



Herbstrübe



Knollensellerie



Kürbis



Rande



Rosenkohl



Schwarzwurzel



Wirz



Zwiebel

Schweizer
Bäuerinnen
& Bauern

Noch mehr Gemüse, Früchte und Kräuter
findest du unter schweizerbauern.ch.

little
FOOBY

FINDE AUF DER RÜCKSEITE EIN
PASSENDES KÜRBIS-REZEPT



TORTELLINI-KÜRBIS-
SUPPE

little
FOOBY

Master Chef ★ ★ ★

30 Min. Aktive Zeit	30 Min. Gesamtzeit	450 KCAL pro Person
------------------------	-----------------------	------------------------



ZUR ANLEITUNG
HIER ENTLANG



12 | 2026

Schweizer
**Bäuerinnen
& Bauern**

01	DI				
02	MI				
03	DO				
04	FR				
05	SA				
06	SO				
KW 50	07	MO			
08	DI	Maria Empfängnis			
09	MI				
10	DO				
11	FR				
12	SA				
13	SO				
KW 51	14	MO			
15	DI				
16	MI				
17	DO				
18	FR				
19	SA				
20	SO				
KW 52	21	MO			
22	DI				
23	MI				
24	DO				
25	FR	Weihnachtstag			
26	SA	Stephanstag			
27	SO				
KW 53	28	MO			
29	DI				
30	MI				
31	DO	Silvester			

N

E

D



Apfel



Kardy



Karotte



Knoblauch



Nüsslissalat



Rotkabis

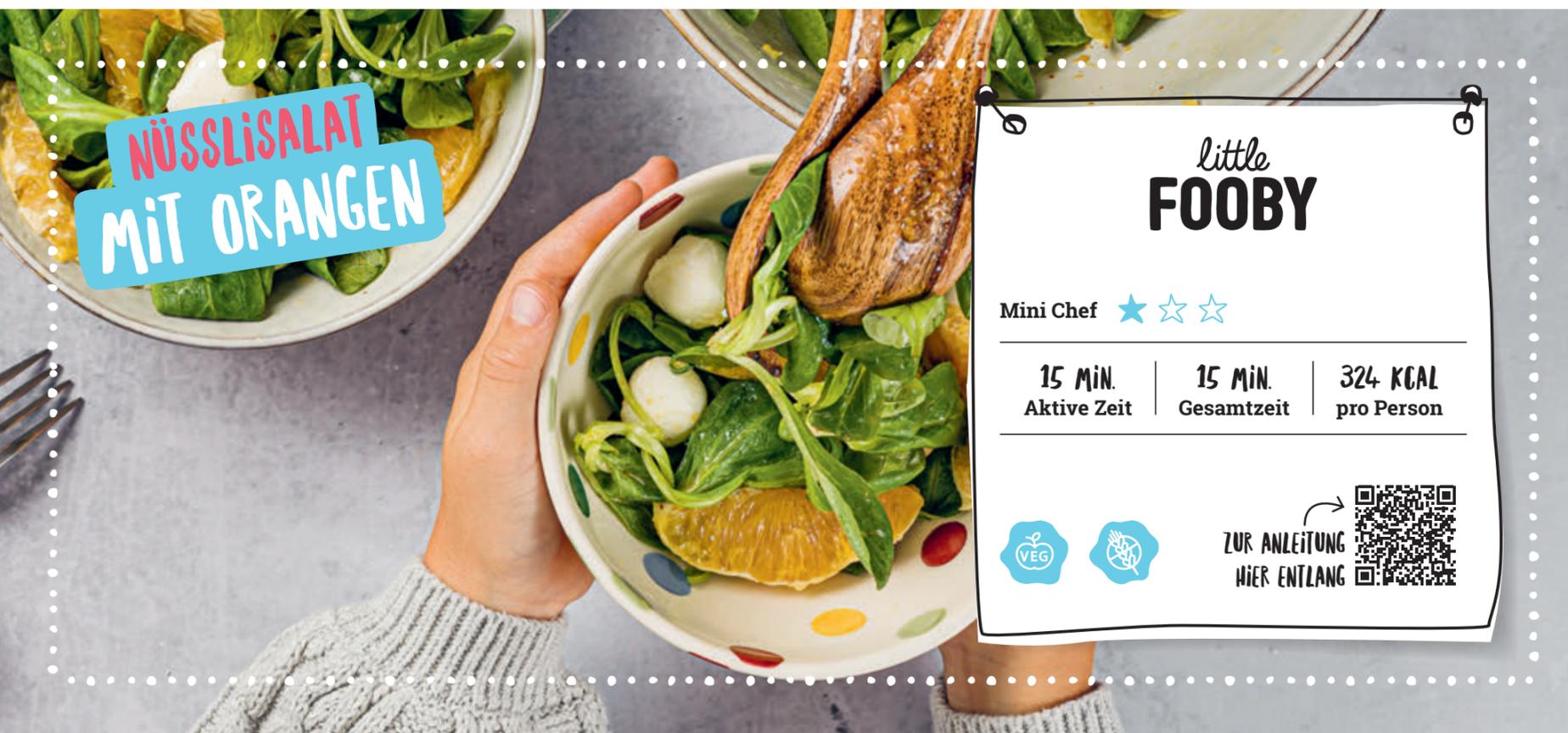


Weisskabis

Schweizer
**Bäuerinnen
& Bauern**

Noch mehr Gemüse, Früchte und Kräuter
findest du unter schweizerbauern.ch.





**NÜSSLISALAT
MIT ORANGEN**

little
FOOBY

Mini Chef ★☆☆

15 Min.
Aktive Zeit

15 Min.
Gesamtzeit

324 kcal
pro Person



ZUR ANLEITUNG
HIER ENTLANG

