



Schweizer  
**Bäuerinnen  
& Bauern**

# Saisonale Genussreise

Vom Feld auf den Teller.

# Die Saison auf einen Blick

	Frühling	Sommer	Herbst	Winter
Infos zur Landwirtschaft	6	14	22	30
Saisonale Rezepte	8	16	24	32
<b>Vorspeise</b>	Brennnesselsuppe	Kalte Radieslisuppe	Pilzsuppe	Chicorée-Birnen-Salat
<b>Hauptgang</b>	Risotto mit grünem Spargel	Zucchini-Tomaten-Quiche	Federkohlpasta mit weissen Bohnen	Älplermagronen mit Bergkäse und Speck
<b>Dessert</b>	Cholermüs (Swiss Pancake) mit Rhabarberkompott	Himbeerglace (ohne Glacemaschine)	Quitten-Quarktorte	Birnenkuchen
<b>Getränk</b>	Frühlingskräuter-Sirup	Melonen-Minze-Shake	Apfelpunsch mit Gewürzen	Heisse Lindenblütenmilch
Genussreise	12 ... ins Tessin	20 ... in die Romandie	28 ... ins Bündnerland	36 ... in die Deutschschweiz

Schweizer  
Bäuerinnen  
& Bauern

Von  
hier.

Für  
dich.

In der Schweiz wachsen  
über 100 Apfelsorten.

## Saisonal und regional

**Gut für dich.** Wenn du dich nach der Saison richtest, kaufst du automatisch frisch und abwechslungsreich ein. Während das Angebot im Supermarkt fast das ganze Jahr über gleich bleibt, kannst du in Hofläden, auf dem Wochenmarkt oder mit einem Hofabo immer neue Geschmäcker entdecken.

**Gut für die Bäuerinnen und Bauern.** Unsere Bäuerinnen und Bauern arbeiten zu jeder Jahreszeit, bei jedem Wetter und mit viel Herzblut. Wenn du ihre Lebensmittel kaufst, schätzt du ihre Arbeit und sicherst ihre Zukunft. Das ist für alle sinnvoll, weil sie mit ihren Produkten eine gesunde und ausgewogene Ernährung garantieren.

**Gut für die Umwelt.** Schweizer Produkte müssen nicht um die halbe Welt fliegen, um auf deinem Teller zu landen. Dank kurzer Transportwege können lange Lagerung und beheizte Gewächshäuser eingespart werden – ein effizientes Mittel zur CO<sub>2</sub>-Reduktion. Bauernbetriebe sorgen zudem für gesunde Böden, unterstützen die Biodiversität und setzen sich für den Landschaftsschutz ein.

**Von hier. Für dich.**



### Infos zur Landwirtschaft

Was sind typische Arbeiten der Bauernfamilien im Frühling? Was findet im Sommer und Herbst den Weg in den Hofladen oder auf den Markt? Und liegen die Felder im Winter wirklich brach? Lerne den lebendigen Jahreskreislauf der Landwirtschaft kennen.



### Saisonale Rezepte

Pro Jahreszeit erwartet dich eine Vorspeise, ein Hauptgang, ein Dessert und ein passendes Getränk. Lass dich inspirieren und zücke schon mal den Kochlöffel!



### Regionale Highlights

Lerne authentische Rezepte, typische Betriebszweige und engagierte Bauernbetriebe aus dem Tessin, der Romandie, dem Bündnerland und der Deutschschweiz kennen.

# Frühling



# Kräuter

	Jan	Feb	Mrz	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Bärlauch			●	●								
Basilikum					●	●	●	●	●			
Dill						●	●	●	●			
Estragon					●	●	●	●	●			
Goldmelisse							●	●	●			
Hagebutte									●	●	●	
Holunder									●	●		
Ingwer										●	●	●
Kamille						●	●	●	●			
Koriander					●	●	●	●	●			
Kresse			●	●	●	●	●	●	●			
Liebstockel					●	●	●	●				
Majoran								●	●			
Oregano						●	●	●	●			
Petersilie					●	●	●	●	●	●	●	
Pfefferminze							●	●	●			
Portulak	●	●	●	●						●	●	●
Rosmarin					●	●	●	●	●			
Safran										●	●	
Salbei				●	●	●	●	●	●	●	●	
Schnittlauch					●	●	●	●	●			
Zitronmelisse						●	●	●				

● Erntezeit  
Teils längere Erntezeit dank geschütztem Anbau

## Konserviere dir den Frühling

Im Frühling erwacht die Natur zu neuem Leben – und mit ihr eine beeindruckende Fülle an essbaren Schätzen. Überall spriessen frische Wildkräuter, junge Triebe und aromatische Blätter, die nicht nur köstlich schmecken, sondern auch voller Nährstoffe, Vitamine, Bitterstoffe und Antioxidantien stecken.

Ob Brennnessel, Bärlauch, Löwenzahn oder Holunder: Der Frühling bietet eine natürliche Vorratskammer und «Apotheke» direkt vor deiner Haustür.



Bestimmungs-Apps wie «Flora Incognita» helfen dir, Verwechslungen zu vermeiden und dein Wissen über Wildpflanzen zu festigen.

## Die Landwirtschaft im Frühling



Im Frühling sprüht die Natur nur so vor Energie! Für die Landwirtinnen und Landwirte beginnt die neue Saison. Überall kannst du beobachten, wie die Felder gelockert, gedüngt und für die Aussaat fit gemacht werden. Anschliessend kommen Getreide, Gemüse und Jungpflanzen in die Erde.

Auch im Stall herrscht reger Betrieb, denn viele Tiere bekommen Nachwuchs und die ersten Weidegänge stehen an. Gleichzeitig werden Maschinen startklar gemacht, Zäune repariert und Wiesen gepflegt. Die Bäuerinnen und Bauern sorgen dafür, dass ihre Kulturen gesund und gut geschützt wachsen können.

Der Frühling bringt auch für deine Küche viel Frisches hervor: Duftende Kräuter, zartes Gemüse und knackige Salate warten nur darauf, dir eine Gaumenfreude zu bereiten.

**Von hier. Für dich.**

Mit einer regionalen und saisonalen Ernährung kannst du deinen ökologischen Fussabdruck dank kurzen Transportwegen deutlich reduzieren.



Vollständiger Saisonkalender





© swissmilk



Zum Rezept

## Brennnesselsuppe

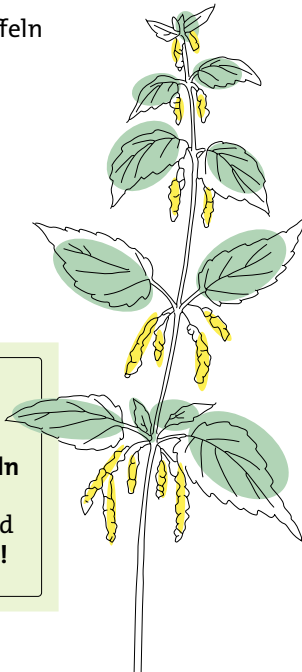
1 Handvoll junge Brennnesseln  
(fein gehackt)

400 g mehligkochende Kartoffeln  
(gewürfelt)

5 dl Wasser

3 dl Milch

Rapsöl, Bratbutter o. Ä.



### Sportskanonen aufgepasst!

In 100 g Brennnesseln stecken sagenhafte 7 bis 8 g Protein und 80 mg Magnesium!



© SBLV



Zum Rezept

## Risotto mit grünem Spargel

600 g grüner Spargel

320 g Risottoreis

100 g Vollrahm

60 ml Weisswein

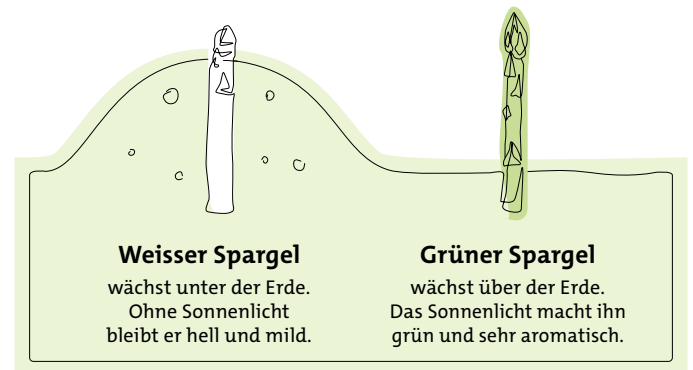
1 Schalotte (fein gehackt)

1 Gemüsebouillonwürfel

1 Knoblauchzehe

40 g Sbrinz

↳ Wenn du magst, kannst du den Spargel noch mit Speck umwickeln.



### Weisser Spargel

wächst unter der Erde.  
Ohne Sonnenlicht  
bleibt er hell und mild.

### Grüner Spargel

wächst über der Erde.  
Das Sonnenlicht macht ihn  
grün und sehr aromatisch.



8|9



© swissmilk



Zum Rezept

## Cholermüs (Swiss Pancake) mit Rhabarberkompott

### Cholermüs

400 g Mehl

4 Eigelb

4,5 dl Rahm-Milch  
(halb Rahm, halb Milch)

4 Eiweiss (steif geschlagen)

Bratbutter (zum Braten)

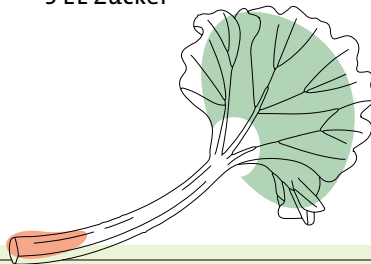
3 EL Zucker  
(zum Bestreuen)

### Rhabarberkompott

800 g Rhabarber  
(geschält, gewürfelt)

2 dl Wasser

5 EL Zucker



Wusstest du, dass Rhabarber in der Schweiz nur bis am 24. Juni (Johannistag) geerntet wird? Rhabarber ist mehrjährig, deshalb braucht er nach der Ernte genug Erholung, um im nächsten Frühjahr wieder kräftige Stiele zu bilden.



© swissmilk



Zum Rezept

## Frühlingskräuter-Sirup

50 g Blüten oder  
Kräuterblätter

(z. B. Zitronenmelisse, Holunderblüten,  
Lindenblüten, Pfefferminze)

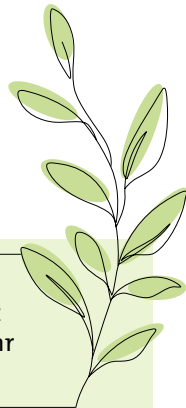
1 l Wasser

1 kg Zucker

20 g Zitronensäure

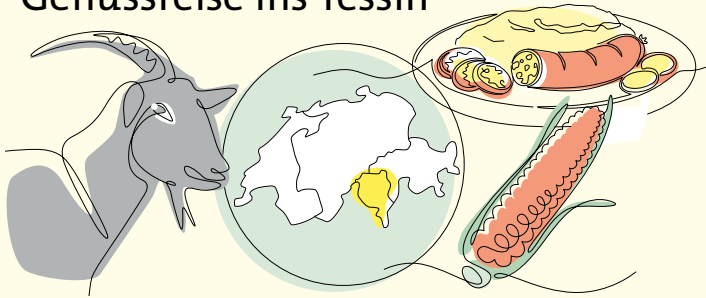


Sammele Wildkräuter lieber etwas abseits statt direkt am Wegesrand. So vermeidest du Verunreinigungen vom Strassenverkehr und von Hunden.



10 | 11

## Genussreise ins Tessin



Das Tessin ist so vielfältig wie seine Landwirtinnen und Landwirte. Entdecke drei typische Betriebszweige, die diese Region prägen.

**Nera Verzasca.** Diese kräftige Gebirgsziege ist vor allem in der Leventina, im Malcantone und im Maggiatal verbreitet. Sie erträgt extreme Temperaturen und lebt im Sommer im Gebirge, wo sie bei der Eindämmung der Verbuschung hilft. Die Nera Verzasca wird zur Milch- und Fleischproduktion gehalten.

**«Rosso del Ticino».** Die fast vergessene Maissorte wurde in den 1970er-Jahren von der Stiftung Pro Specie Rara wiederentdeckt. Seit 2004 wächst der «Rosso del Ticino» hauptsächlich in der Magadinoebene. Er wird vor allem für die Polentaproduktion angebaut.

**Luganighe.** Diese Tessiner Wurstspezialität aus Schweinefleisch wird traditionell mit Knoblauch, Pfeffer, Zimt und Muskatnuss gewürzt. Die rohe Wurst wird in der Pfanne oder auf dem Grill gebraten und passt hervorragend zu Risotto und Polenta.



Zum Rezept

## Polenta mit Salbei-Buttersauce

1,2 l Fleisch- oder  
Gemüsebouillon

100 g Sbrinz AOP  
(frisch gerieben)

300 g Mais aus dem Tessin

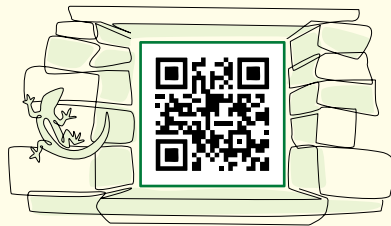
100 g Butter

100 g Tessiner Bergkäse  
(in kleine Würfel geschnitten)

2 Bund Salbei

2 Knoblauchzehen

↳ Wenn du magst, kannst du auch Luganighe dazu servieren.



**Tauche noch tiefer ins Tessin ein  
und lerne die Bauernhöfe von  
Eros, Nicola und Moreno kennen.**



© swissmilk



12 | 13

# Sommer



# Früchte

	Jan	Feb	Mrz	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Apfel	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Aprikose						●	●	●	●			
Aroniabereen							●	●				
Birne	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Brombeeren						●	●	●	●			
Erdbeeren			●	●	●	●	●	●	●			
Feige							●	●	●			
Gojibeeren							●	●	●			
Heidelbeeren						●	●	●	●			
Himbeeren						●	●	●	●	●		
Johannisbeeren						●	●	●	●			
Kirsche						●	●					
Kiwi	●	●	●	●							●	●
Mini-Kiwi									●	●		
Mirabelle						●	●					
Nektarine						●	●	●	●			
Pfirsich						●	●	●	●			
Preiselbeeren							●	●	●			
Quitte								●	●	●	●	
Stachelbeeren						●	●	●	●			
Trauben							●	●	●	●		
Zwetschge						●	●	●				

- Erntezeit  
*Teils längere Erntezeit dank geschütztem Anbau*
- ◐ Im Laden erhältlich

## Packe deinen Picknickkorb

Draussen essen macht sofort gute Laune! Und das Beste: Essen schmeckt im Freien oft besser. Forschungen zeigen nämlich, dass wir in einer schönen, natürlichen Umgebung Geruch, Aussehen und Geschmack von unserem Essen viel intensiver wahrnehmen.

Also, wozu warten? Starte doch einen Picknicktag mit deiner Familie oder deinen Freundinnen und Freunden! Bitte einfach alle, etwas mitzubringen – bunte Salate, knuspriges Brot, frische Früchte, selbstgemachten Eistee oder eine feine Käseauswahl. Das schmeckt nicht nur gut, sondern stärkt auch das Gemeinschaftsgefühl.



Insektenstich beim Picknick? Spitzwegerich ist **das** Erste-Hilfe-Wunder aus der Natur! Zerreiße oder zerkaue ein Blatt und drücke es direkt auf den Stich. Das lindert Juckreiz und Schwellung sofort.

## Die Landwirtschaft im Sommer



14 | 15

Während im Sommer viele ihre Ferien genießen, beginnt für die Bauernfamilien die strenge Heu- und Erntezeit. Getreide, Gemüse und Früchte reifen heran und werden von fleissigen Händen und Maschinen eingebracht. Das Gras wird gemäht und als Silage oder Heu zu unverzichtbarem Winterfutter für die Hoftiere verarbeitet.

In den Bergen beginnt die Alpwirtschaft. Älplerinnen und Älpler treiben ihre Tiere auf die hochgelegenen Weiden, um Milch und traditionellen Käse zu produzieren. Sie leisten damit einen wertvollen Beitrag zur Pflege der alpinen Kulturlandschaft.

In der Küche wird's im Sommer richtig bunt: Saftige Tomaten, frische Zucchini und reife Früchte bringen Farbe und ganz viel Geschmack auf deinen Teller.

**Von hier. Für dich.**



Bienen, Wildbienen, Hummeln, Wespen und andere Insekten sind wahre Heldinnen. Sie bestäuben Nutz- und Wildpflanzen, sichern die Ernten und sorgen für die Vielfalt und Qualität unserer Lebensmittel.



Vollständiger Saisonkalender





Zum Rezept

## Kalte Radieslisuppe

- 1 Bund Radiesli
- 1 Bundzwiebel
- 0,5 dl Gemüsebouillon
- 500 g Kefir
- 150 g Rahmquark
- 1 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- 4 EL Rapsöl
- 1 EL Rapskerne



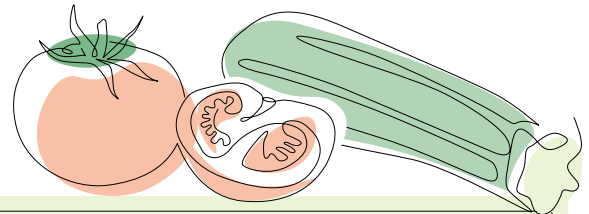
Kalte Suppen kannst du auch aus Gurken, Tomaten, Peperoni, Spinat, Erbsen etc. zubereiten. Lass deiner Fantasie freien Lauf!



Zum Rezept

## Zucchini-Tomaten-Quiche

- 1 rund ausgewallter Blätterteig
- 200 g Crème fraîche oder Quark
- 1 EL Senf
- 120 g geriebener Gruyère AOP
- 1 Ei
- Salz, Pfeffer
- 2–3 Tomaten (in dünnen Scheiben)
- 1–2 Zucchini (in dünnen Scheiben)



Am besten kochst du jetzt einen grossen Vorrat an Sugo aus frischen Tomaten. So hast du ihren sonnigen Geschmack auch im Winter jederzeit griffbereit.



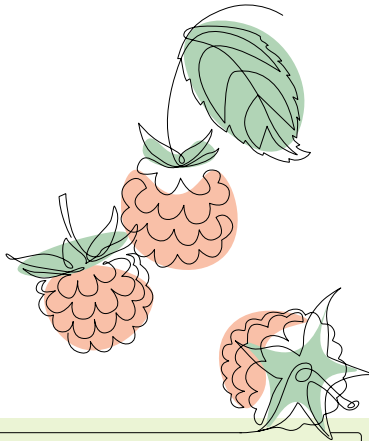
© swissmilk



Zum Rezept

## Himbeerglace (ohne Glacemaschine)

- 400 g Himbeeren
- 100 g Zucker
- 2 EL Zitronensaft
- 4 dl Vollrahm



Einheimische Beeren sind ein richtiger Superfood. Sie sind reich an Antioxidantien, Vitaminen und Ballaststoffen. Damit wirken sie entzündungshemmend, unterstützen die Verdauung und liefern bei wenig Kalorien viele Nährstoffe – eine natürliche Powerquelle!

© swissmilk



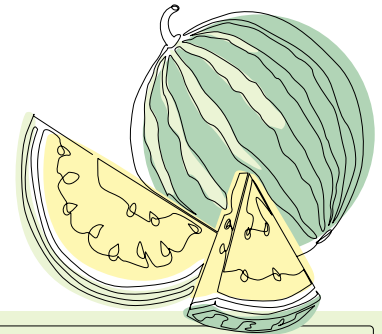
Zum Rezept



18 | 19

## Melonen-Minze-Shake

- 300 g einheimische Melone  
(in Stücke geschnitten)
- 1 TL Honig
- ½–1 EL Zucker
- 5 dl Milch
- 8 Pfefferminzblättchen
- Eiswürfel (nach Belieben)



Hast du gewusst, dass in der Schweiz Melonen angebaut werden? Im Seeland z. B. werden Charentais, Netzmelonen, Galiamelonen und sogar rot- und gelbfleischige Wassermelonen kultiviert und in Hofläden angeboten.

## Genussreise in die Romandie



Die Romandie ist so vielfältig wie ihre Landwirtinnen und Landwirte. Entdecke drei typische Betriebszweige, die diese Region prägen.

**Walliser Schwarznasenschaf.** Die gutmütigen Tiere sind durchgehend bewolkt. Sie finden sich auf den Weiden sehr gut zurecht und sind äusserst widerstands- und anpassungsfähig. Walliser Schwarznasenschafe werden hauptsächlich für die Landschaftspflege sowie für Fleisch und Wolle gehalten.

**Chasselas.** Chasselas ist die wichtigste Weissweinrebe der Schweiz. Sie bevorzugt warme, luftige Lagen mit kalkhaltigen oder lehmigen Böden, wie man sie häufig am Genfersee findet. Chasselas wird in der Romandie meist zu trockenem Weisswein verarbeitet.

**Vacherin Mont d'Or AOP.** Dieser cremige Weichkäse aus Kuhmilch reift in Fichtenrinden, die ihm sein würziges Aroma verleihen. Er hat eine buttrige, geschmeidige Textur und wird besonders gern warm aus dem Ofen serviert.



Zum Rezept



## Eglifilets Müllerin Art

3 EL Mehl

½ TL Salz

Pfeffer

800 g Eglifilets  
aus der Schweiz

Butter (zum Braten)

**Für die Sauce Müllerin Art:**

100 g Butter

0,5 dl Weisswein  
oder Gemüsebouillon

Saft von ½ Zitrone

2 EL Petersilie (gehackt)



**Tauche noch tiefer in die Romandie ein  
und lerne die Bauernhöfe von  
Céline, Guillaume und Nicolas kennen.**



# Herbst

# Gemüse

	Jan	Feb	Mrz	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Artischocke							●	●	●	●		
Aubergine				●	●	●	●	●	●	●		
Batavia			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Blumenkohl					●	●	●	●	●	●	●	●
Bodenkohlrabi	●	●	●	●			●	●	●	●	●	●
Bohnen						●	●	●	●	●		
Broccoli					●	●	●	●	●	●	●	
Catalogna					●	●	●	●	●	●		
Chicorée	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Chinakohl	●	●	●		●	●	●	●	●	●	●	●
Cicorino rosso	●	●				●	●	●	●	●	●	●
Eichblatt			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Eisbergsalat					●	●	●	●	●	●		
Endivie						●	●	●	●	●	●	
Erbsen						●	●					
Federkohl	●	●	●							●	●	●
Fenchel					●	●	●	●	●	●	●	●
Flower sprouts	●	●	●								●	●
Gurke				●	●	●	●	●	●			
Kardy											●	●
Karotte	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Kartoffel	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Kefe						●	●	●				
Kichererbsen	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Knoblauch						●	●	●	●	●	●	●
Knollensellerie	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Kohlrabi				●	●	●	●	●	●	●	●	●
Kopfsalat			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Krautstiel/Mangold			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Kürbis	●	●					●	●	●	●	●	●

- Erntezeit  
*Teils längere Erntezeit dank geschütztem Anbau*
- Im Laden erhältlich



Vollständiger Saisonkalender



## Herbstzeit ist Sammelzeit

Der Herbst lädt dich ein, mit einem grossen Korb durch die bunten Wälder zu streifen. Kastanien, Hagebutten, Pilze und Baumnüsse warten nur darauf, gefunden, gesammelt und zu feinen Köstlichkeiten verarbeitet zu werden. Deiner Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt – verwandle die Schätze der Natur in aromatische Herbstgerichte, gesunde Vorräte oder kreative Bastelwerke.



Wusstest du, dass die nicht essbaren Rosskastanien hervorragend als natürliches Waschmittel verwendet werden können? Sie enthalten Saponine, die beim Kontakt mit Wasser schäumen und reinigende Eigenschaften besitzen.

## Die Landwirtschaft im Herbst

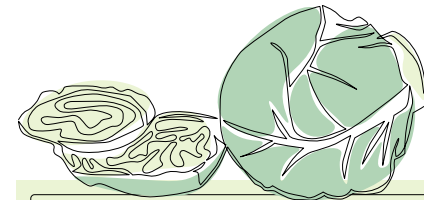


Im Herbst wird die Landschaft bunt, der Duft von reifen Äpfeln und Birnen liegt in der Luft und die Felder schenken den Landwirtinnen und Landwirten ihre letzten Erträge. Obst wird gepflückt, Gemüse eingelagert und Trauben sorgfältig gelesen. Auf den Äckern sieht man Erntemaschinen ihre letzten Runden drehen.

Im frühen Herbst endet die Alpzeit. Kühe, Schafe und Ziegen werden in einem feierlichen Alpabzug von den Bergweiden zurück ins Tal getrieben.

Kulinarisch bietet der Herbst ein vielfältiges Buffet: Süsse Birnen, leuchtende Kürbisse, frischer Kohl und knackige Nüsse warten nur darauf, auf deinem Teller zu landen. Der Erntedank steht an und am 11. November, am St. Martini, endet traditionell das Bauernjahr.

Von hier. Für dich.



Kohlarten sind heimischer Superfood! Sie sind reich an Vitamin C und unterstützen die Verdauung. Und Kohl ist alles andere als langweilig: Es gibt nämlich nicht nur gängige Arten wie Rotkraut, Rosenkohl und Wirz, sondern auch Federkohl, Palmkohl, Spitzkohl, Flour Sprouts, Chinakohl, Pak Choi, Schwarzkohl und Co.



© swissmilk



Zum Rezept

## Pilzsuppe

### Suppe

1 Zwiebel (gehackt)

300 g gemischte Pilze  
(z. B. Steinpilze, Champignons,  
Kräuterseitlinge, in kleinen Stücken)

Bratbutter oder Bratcrème

250 g Kartoffeln  
(in kleinen Stücken)

6 dl Bouillon

1,25 dl Rahm

2 bis 3 EL Zitronensaft

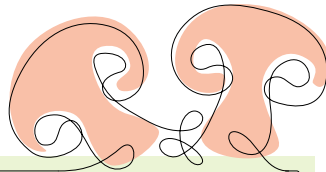
### Topping

50 g Pilze (in Scheiben)

Bratbutter oder Bratcrème

1,25 dl Rahm (geschlagen)

etwas Kräuter  
(fein gehackt, z. B. Majoran,  
Thymian, Petersilie)



In der Schweiz kannst du das ganze Jahr über frische Zuchtpilze geniessen – sie wachsen nachhaltig auf Holz- oder Strohs substraten und sind reich an pflanzlichem Eiweiss. Besonders beliebt sind Champignons, Shiitake, Austernpilze und Kräuterseitlinge.



© gemuese.ch



Zum Rezept

## Federkohlpasta mit weissen Bohnen

300 g Federkohl (zerzupft)

3 Knoblauchzehen  
(fein gehackt)

½ Bund glatte Petersilie  
(fein geschnitten)

2 EL Rapsöl

1 dl Weisswein

260 g weisse Bohnen  
(achte auf einheimische Produktion)

50 g in Öl eingelegte Tomaten  
(abgetropft und grob gehackt)

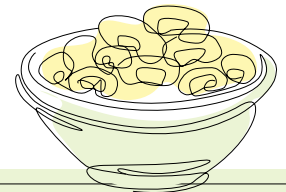
2 EL Crème fraîche

500 g Pasta (nach Wahl)

Salzwasser (zum Kochen)

Salz & Pfeffer

Sbrinz



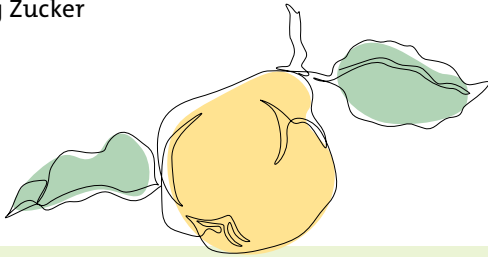
Hülsenfrüchte sind wahre Proteinbomben: 100 g getrocknete Linsen liefern etwa 25 g Protein, Bohnen circa 21 g. Proteine unterstützen den Muskelaufbau, reparieren Gewebe und halten dich sehr lange satt.



Zum Rezept

## Quitten-Quarktorte

- 1 Quitte  
(geschält, entkernt,  
in Würfeln von 1 cm)
- 2 EL Zitronensaft
- 2 TL Zimt (gemahlen)
- 150 g Butter (weich)
- 200 g Zucker
- 1 Packung Vanillezucker
- 4 Eier
- 6 EL feiner Griess
- 500 g Magerquark
- 500 g Frischkäse nature



Wenn du mit Quitten kochst, lassen sich aus den Rüstabfällen sehr schmackhafte Nebenprodukte wie z. B. Quittengelee, Sirup oder kandierte Quitten herstellen.



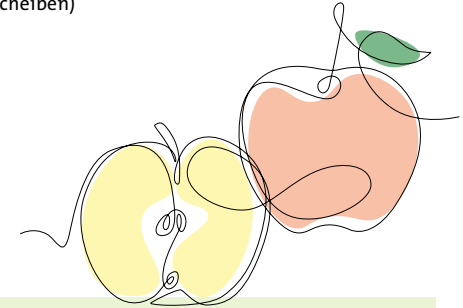
26 | 27



Zum Rezept

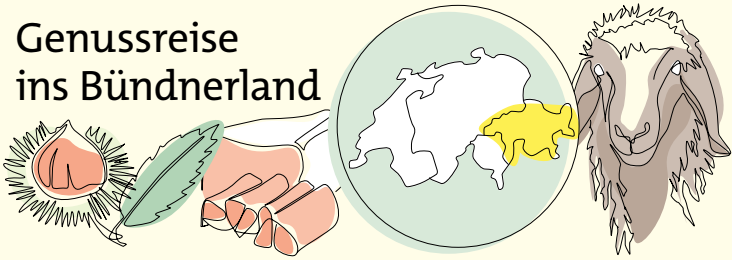
## Apfelpunsch mit Gewürzen

- 2,5 dl Wasser
- 1 Handvoll Weinbeeren
- 2 Zitronen (in dünnen Scheiben)
- 1 Zimtstange
- 1 l Apfelsaft
- 2 Nelken
- Zucker (nach Belieben)



Wusstest du, dass es in der Schweiz über 1000 registrierte Apfelsorten gibt? Dazu gehören alte Traditionssorten wie Boskoop, Berner Rosenapfel oder Gravensteiner sowie moderne Züchtungen wie Gala, Jonagold oder Pink Lady. Am besten probierst du dich auf dem Wochenmarkt oder in den regionalen Hofläden durch die leckeren Sorten.

## Genussreise ins Bündnerland



Das Bündnerland ist so vielfältig wie seine Landwirtinnen und Landwirte. Entdecke drei typische Betriebszweige, die diese Region prägen.

**Engadiner Schaf.** Diese Schafe sind unbehornt, tragen Hängeohren und sind eher gross. Ihre Klauen sind äusserst widerstandsfähig, Klauenfäule kommt kaum vor. Die Tiere sind sehr fruchtbar und bringen pro Jahr bis zu drei Lämmer zur Welt. Engadiner Schafe werden vor allem zur Fleischgewinnung gehalten.

**Edelkastanie.** Früher waren die Kastanien im Bündnerland ein Grundnahrungsmittel. Heute sind die Wälder kleiner, aber im Bergell etwa befindet sich immer noch der grösste kultivierte Kastanienhain Europas. Kastanien sind von Natur aus glutenfrei und werden gedörrt, getrocknet und zu Mehl verarbeitet.

**Bündnerfleisch.** Die Rohpökelware wird aus Stotzenfleisch vom Rind hergestellt, luftgetrocknet und nicht geräuchert. Der Begriff Bündnerfleisch ist geschützt. Nur Stücke, die an der Bündner Luft in einer Höhe zwischen 800 und 1800 m. ü. M. getrocknet und verarbeitet werden, dürfen sich so nennen (Ausnahme: Bündner Südtäler). Das Fleisch selbst muss nicht aus dem Bündnerland stammen.



Zum Rezept



© swissmilk



28 | 29

## Marronisuppe

1 Zwiebel (gehackt)

Butter (zum Dünsten)

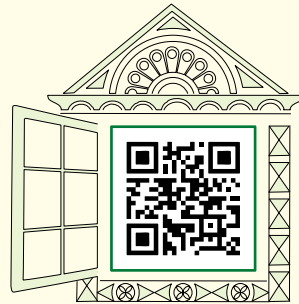
400 g geschälte Marroni  
(frisch oder tiefgekühlt)

4 dl Gemüsebouillon

Salz und Pfeffer

Muskatnuss (nach Geschmack)

1,5 dl Rahm (geschlagen)



**Tauche noch tiefer ins Bündnerland ein  
und lerne die Bauernhöfe von  
Arno, Isabelle und Susanna kennen.**



# Winter

# Gemüse

	Jan	Feb	Mrz	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Lupine	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Melone							●	●				
Nüsslisalat	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Pak Choi				●	●	●	●	●	●	●	●	
Palmkohl	●	●	●								●	●
Pastinake	●	●	●				●	●	●	●	●	●
Peperoni					●	●	●	●	●	●	●	●
Petersilienwurzel	●	●								●	●	●
Quinoa	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Radieschen			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Rande	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Rettich				●	●	●	●	●	●	●	●	●
Rhabarber				●	●	●						
Romanesco					●	●	●	●	●	●	●	●
Rosenkohl	●								●	●	●	●
Rotkabis	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Rucola				●	●	●	●	●	●	●		
Schalotte	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Schwarzwurzel	●	●								●	●	●
Soja	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Spargel				●	●	●						
Spinat			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Spitzkohl	●	●	●	●					●	●	●	●
Stangensellerie					●	●	●	●	●	●	●	●
Süßkartoffel	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Tomate				●	●	●	●	●	●	●	●	●
Topinambur	●	●	●								●	●
Weisskabis	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Zucchini					●	●	●	●	●	●	●	●
Zwiebel	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

- Erntezeit  
*Teils längere Erntezeit dank geschütztem Anbau*
- ◐ Im Laden erhältlich



Vollständiger Saisonkalender

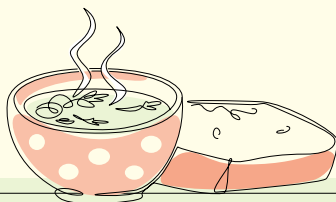


## Gemütlich mit wärmenden Suppen

Wenn draussen der Wind pfeift und die Schneeflocken tanzen, gibt es kaum etwas Wohligere als eine dampfende Schüssel Suppe. Ob cremig, kräftig oder leicht: Suppen sind unglaublich vielseitig und lassen sich mit frischem Gemüse, Hülsenfrüchten, Kräutern und Gewürzen immer wieder neu erfinden. Schon der Duft beim Kochen verbreitet ein Gefühl von Gemütlichkeit.

Suppen sind ausserdem äusserst praktisch, denn man kann problemlos grössere Mengen zubereiten. So hast du einen Vorrat für die nächsten Tage oder kannst jemandem aus deiner Nachbarschaft eine Freude bereiten.

Für einen zusätzlichen Wärmekick kannst du deine Suppen mit wärmenden Zutaten wie Chili aus dem Tessin oder Ingwer aus dem Seeland würzen.



Suppen schmecken noch ein bisschen besser mit einem knusprigen Stück Brot. Und in der Schweiz hat sogar jede Region eigene Brottraditionen und Brotrezepte. Auf [schweizerbrot.ch](http://schweizerbrot.ch) kannst du schauen, was am besten zu deiner Suppe passt.

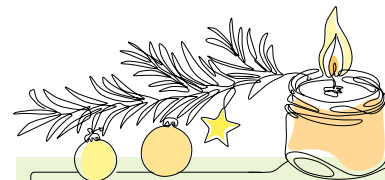
## Die Landwirtschaft im Winter



Im Winter liegen die Felder unter einer Decke aus Frost und Schnee. Die Landwirtinnen und Landwirte nutzen die Zeit, um Maschinen zu warten, Reparaturarbeiten vorzunehmen und das kommende Jahr zu planen. Einige gehen im Winter einem zusätzlichen Verdienst nach. Im Stall brauchen die Tiere jetzt besonders viel Wärme, Futter und Pflege. Und auch die Obstbäume und Reben bekommen viel Aufmerksamkeit, damit sie im Frühjahr bei den ersten warmen Sonnenstrahlen wieder kräftig austreiben können.

Für deine Küche hält der Winter viel Herzhaftes bereit: Lagergemüse wie Kartoffeln, Karotten und Kohl sowie getrocknete Kräuter und Hülsenfrüchte sorgen für wärmende, nahrhafte und wohltuende Mahlzeiten.

Von hier. Für dich.



Im Winter verwandeln sich manche Bauernhöfe in richtige Weihnachtsbäckereien oder Geschenkemanufakturen. Von regionalen Weihnachtsbäumen, über Bienenwachskerzen, Christbaumschmuck aus Naturmaterialien oder leckeren Konfitüren ist alles dabei. Weihnachtsgeschenke direkt ab Hof sind sinnvoll – für deine Liebsten und die Bauernbetriebe in deiner Region.



© swissmilk



Zum Rezept

## Chicorée-Birnen-Salat

3 EL Essig

Salz, Pfeffer

4 EL Rapsöl

1 EL Birnendicksaft

1 Bund Schnittlauch  
(fein geschnitten)

500 g roter Chicorée

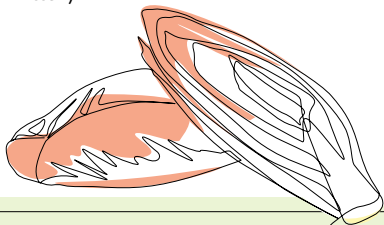
(in Streifen, frisch oder tiefgekühlt)

2–3 Birnen

(ca. 400 g, gerüstet, in Spalten)

4 Handvoll Schnittsalat

450 g Hüttenkäse nature



Wintersalate wie Chicorée, Radicchio und Endivie stecken voller wertvoller Bitterstoffe und Vitamin C. Sie regen die Verdauung an, verbessern die Nährstoffaufnahme, stabilisieren den Blutzucker und zügeln Heissunger – und sorgen nebenbei für frische und interessante Geschmäcker auf dem Teller.

© schweizerfleisch.ch



Zum Rezept



32 | 33

## Äplermagronen mit Bergkäse und Speck

150 g Speckwürfeli

2 säuerliche Äpfel  
(z. B. Boskoop)

1 dl Apfelsaft

200 g Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

1 Bund Schnittlauch

400 g festkochende  
Kartoffeln

1 TL Butter

7 dl Gemüsebouillon

2 dl Halbrahm

Schwarzer Pfeffer, Salz

Muskatnuss

250 g Magronen (Makkaroni)

1 EL Sonnenblumenöl

50 g geriebener Bergkäse



Gegen Tränen beim Zwiebelschneiden helfen folgende Küchentricks: sehr scharfe Messer verwenden, Schneidebrett und Messer befeuchten, Mund mit Wasser füllen, eine Schwimm- oder Skibrille tragen – klingt seltsam, hilft aber!



Zum Rezept

## Birnenkuchen

1 runder, ausgewallter  
Butter-Kuchenteig

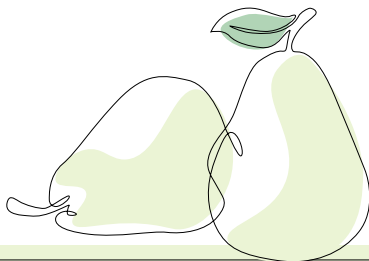
500 g Birnen  
(in feine Spalten geschnitten)

2 dl Rahm

1 EL Zucker

2 Eier

1 EL Zucker (zum Bestreuen)



Du kannst statt Birnen jede andere feste Frucht wie Äpfel oder Quitten verarbeiten. Falls du noch Zwetschgen, Aprikosen oder Mirabellen im Gefrierfach hast, kannst du auch diese verwenden, so wird der Kuchen besonders saftig.



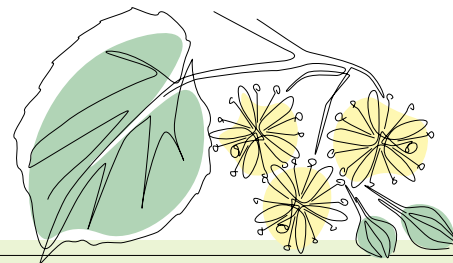
Zum Rezept

## Heisse Lindenblütenmilch

3 dl Vollmilch

Einige getrocknete Lindenblüten

½–1 EL Honig oder ein Stück Wabenhonig



Im Sommer geerntet und getrocknet, bringen Lindenblüten im Winter Wärme und Wohlbefinden. Sie lindern nicht nur Erkältungssymptome, sondern wirken zudem beruhigend, heben die Stimmung und helfen bei Schlaflosigkeit. Mit einer Tasse Lindenblütenmilch gönnst du dir ein kleines Winterritual für Körper und Seele.

# Genussreise in die Deutschschweiz



Die Deutschschweiz ist so vielfältig wie ihre Landwirtinnen und Landwirte. Entdecke drei typische Betriebszweige, die diese Region prägen.

**Bienenhaltung.** Imkerei spielt in der Schweiz eine zentrale Rolle. Während Blütenhonig aus dem Nektar von Blüten stammt, besteht Waldhonig aus zuckerhaltigem Pflanzensaft, dem sogenannten Honigtau. Dieser wird von Läusen ausgesondert und von den Bienen eingesammelt. Die meisten Bienenvölker gibt es in der Deutschschweiz.

**Kartoffelanbau.** Im Kanton Bern werden am meisten Kartoffeln kultiviert. Der Anbau ist anspruchsvoll, denn die Knolle ist eine kleine Diva. Sie mag es angenehm warm, nicht zu nass, nicht zu trocken und sie verabscheut Tageslicht. Heute werden in der Schweiz pro Kopf und Jahr mehr Kartoffeln gegessen als Pasta oder Reis.

**Sauerkraut.** Dieses Gemüse wird aus Weisskohl oder Kabis produziert. Dieser wird fein geschnitten, gesalzen und dicht verschlossen, was eine natürliche Fermentierung in Gang setzt. Sauerkraut ist eine richtige Vitaminbombe und sehr kalorienarm. Die Herstellung in der Schweiz erfolgt primär in den Kantonen Bern und Zürich.



Zum Rezept



© kartoffel.ch

## Rösti aus rohen Kartoffeln

- 1 Zwiebel (gehackt)
- 1 kg Kartoffeln
- Salz und Pfeffer (nach Geschmack)
- 2 EL Bratbutter
- 1 EL Butter

↳ Hast du Gschwelli übrig? Diese lassen sich ebenfalls hervorragend zu Rösti verwandeln.

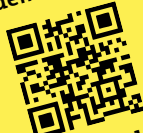
Rösti mit Käse, Spiegelei, Wurst ... den Variationen sind keine Grenzen gesetzt.



**Tauche noch tiefer in die Deutschschweiz ein und lerne die Bauernhöfe von Katja, Petra und Simon kennen.**

# Frisch vom Hofladen.

Finde einen  
Bauernhof  
in deiner Region.



vomhof.ch

**Herausgabe/Vertrieb**  
Kampagne «Schweizer Bäuerinnen & Bauern»  
in Zusammenarbeit mit dem  
Landwirtschaftlichen Informationsdienst LID.

**Redaktion**  
Landwirtschaftlicher  
Informationsdienst LID

**Übersetzung**  
Trait d'Union, Bern

**Druck**



Höchster Standard für Ökoeffektivität.  
Cradle to Cradle Certified™  
hergestellt durch die Vögel AG.  
Bindung ausgenommen.

Folge uns:



**Grafik**  
atelierQuer, Steffisburg

**Titelfoto**  
Natallia - stock.adobe.com

**Fotos**  
swissmilk.ch, landfrauen.ch, gemuese.ch,  
schweizerfleisch.ch, kartoffel.ch, sbv.ch,  
schweizerbauern.ch

## Inspirationsecke für weitere Rezepte



38 | 39



gemuese.ch



kartoffel.ch



landfrauen.ch



schweizerbrot.ch



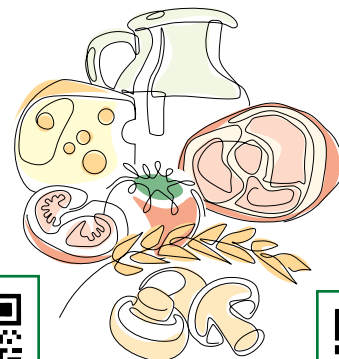
schweizerfleisch.ch



schweizer-pilze.ch



swissmilk.ch



Schweiz. Natürlich.



SUISSE  
GARANTIE

# Informationen zur Landwirtschaft und saisonale Rezepte.

Folge uns:



Schweizer  
Bäuerinnen  
& Bauern