



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Das Fourchette verte-Kit für die Genusswoche 2018



<http://www.schweizerkaese.ch>

Die Käse unserer Kantone

Fourchette verte Schweiz

Generalsekretariat: Av. de Provence 12 – 1007 Lausanne – Tel. 021 623 37 18 – Fax 021 623 37 38

Koordination Deutschschweiz: c/o SGE - Schwarztörstrasse 87 – 3001 Bern – Tel. 031 385 00 16

info@fourchetteverte.ch – www.fourchetteverte.ch – wird unterstützt von Gesundheitsförderung Schweiz und den Kantonen



Inhalt

1. Einleitung.....	3
2. Alles rund um den Käse.....	4
3. Kreuzworträtsel.....	6
4. Rezepte für Erwachsene	8
5. Rezepte für 2-4 Jährige	13
6. Wochenmenüplan für Mittagstische (7-12 Jährige).....	18
7. Aktivitäten.....	24

Fourchette verte Schweiz

Generalsekretariat: Av. de Provence 12 – 1007 Lausanne – Tel. 021 623 37 18 – Fax 021 623 37 38

Koordination Deutschschweiz: c/o SGE - Schwarztörstrasse 87 – 3001 Bern – Tel. 031 385 00 16

info@fourchetteverte.ch – www.fourchetteverte.ch – wird unterstützt von Gesundheitsförderung Schweiz und den Kantonen



1. Einleitung

Passend zum Thema der diesjährigen Genusswoche (www.gout.ch), die vom 13. bis am 23. September 2018, stehen die Käse aus unseren Kantonen im Fokus des diesjährigen Fourchette verte-Kit. Um Ihnen die Themen rund um den Käse etwas näher zu bringen, präsentiert Fourchette verte auf den nachfolgenden Seiten passende Rezepte, Aktivitäten, ein Kreuzworträtsel sowie einen informativen Text.

Die ersten fünf Rezepte sind für erwachsene Personen zusammengestellt und daher vor allem für Restaurants vorgesehen. Sie können beispielsweise auch in Selbstbedienungs-restaurants in gedruckter Form aufgelegt werden.

Darauf folgen fünf weitere Rezepte, welche für Kinder zwischen 2 und 4 Jahren gedacht sind. Diese sind auf einfache und unterhaltsame Umsetzung ausgerichtet, wobei Kinder bei den Zubereitungen teilhaben können.

Im Kit ist zudem ein Wochenmenüplan zu finden. Er ist für Mittagstische vorgesehen und berechnet für Kinder zwischen 7 und 12 Jahren.

Nach den vielen Rezeptideen werden Aktivitäten vorgeschlagen, mit denen Kinder die Käsewelt entdecken können. Diese Aktivitäten umfassen auch Ausflugsideen.

Das Kreuzworträtsel zum Thema Käse ist für Jugendliche sowie für Erwachsene geeignet. Es kann beispielsweise in einer Mensa oder einem Geschäftsrestaurant zusammen mit dem Beschrieb der Käseherstellung (Kapitel 2) zur Mitnahme aufgelegt werden.

Fourchette verte Schweiz

Generalsekretariat: Av. de Provence 12 – 1007 Lausanne – Tel. 021 623 37 18 – Fax 021 623 37 38

Koordination Deutschschweiz: c/o SGE - Schwarztörstrasse 87 – 3001 Bern – Tel. 031 385 00 16

info@fourchetteverte.ch – www.fourchetteverte.ch – wird unterstützt von Gesundheitsförderung Schweiz und den Kantonen

2. Alles rund um den Käse

Die Käseherstellung hat in der Schweiz jahrhundertlange Tradition. Gerade Emmentaler, Gruyère, Sbrinz, Appenzeller oder auch Tête de Moine gehören im In- und Ausland zu den bekanntesten Käsesorten. In der Schweiz werden über 600 Käsesorten hergestellt wobei knapp die Hälfte aller Milch des Landes zu Käse verarbeitet wird.

Nicht nur geschmacklich, sondern auch ernährungsphysiologisch hat der Käse einiges zu bieten. Er enthält hochwertiges Eiweiss (=Milchprotein), verschiedene wertvolle Vitamine (A, D, B2 und B12) sowie eine reichliche Portion an Kalzium und weitere essentielle Mineralstoffe (Magnesium, Phosphor) und Spurenelemente (Zink).

Ein Thema, das immer wieder in der Gesellschaft Diskussionsstoff bietet, ist die sogenannte Milchzuckerunverträglichkeit, auch bekannt als Laktoseintoleranz. Was hat das nun mit dem Käse zu tun? Die Grundsubstanz für die Käseherstellung, die Milch, enthält von Natur aus Milchzucker, die sogenannte Laktose. Diese kann, wenn sie nicht oder nicht vollständig abgebaut wird im Verdauungstrakt, zu Beschwerden wie Blähungen, Durchfall oder Bauchschmerzen führen. Beim Prozess der Käseherstellung wird der Milchzucker der Milch jedoch weitgehend durch verschiedene Prozessschritte wie der Gerinnung, dem Vorkäsen und der Reifung abgebaut. Deshalb wird Extrahartkäse (Sbrinz) und Hartkäse (Emmentaler, Gruyère etc.) auch von laktoseintoleranten Personen problemlos vertragen.

Die Käseherstellung in 5 Schritten

Die grundsätzliche Herstellung des Käses ist seit ihren Ursprüngen fast gleich geblieben. Durch moderne Technologien kann heute jedoch viel Handarbeit eingespart werden. Die Herstellung umfasst von der Milch bis zum fertigen Käse fünf Schritte:

1. Gerinnen

In einem ersten Schritt wird die Milch auf ihre Qualität geprüft und gefiltert. Anschliessend wird sie im „Käsekessi“ unter ständigem Rühren auf die erwünschte Temperatur erwärmt. Danach wird ein Enzym, das sogenannte „Lab“, zusammen mit Milchsäurebakterien zugefügt. Nun ruht die Masse für 30- 40 Minuten bis eine festere Form entsteht. Sobald die Masse fest ist, ist die Milch „geronnen“.



2. Vorkäsen



Mit einer „Käseharfe“, einem mit feinen Drähten bespannten Rührgerät, wird die feste Masse unter Rühren zerkleinert. In diesem Schritt trennt sich der feste Teil der Masse, die Käsekörner, oder auch „Käsebruch“ genannt, vom wässrigen Teil der Masse, welche „Sirte“ oder auch „Molke“ genannt wird. Je kleiner die Käsekörner werden, desto härter resultiert der Käse. Die Sirte oder Molke wird anderweitig, beispielsweise zu Ziger, weiterverarbeitet.

3. Erwärmen, formen, Salzbad

Der feste Teil (Käsekörner) wird auf max. 57°C erwärmt. Damit die Molke noch stärker austreten kann, wird der Käse gepresst. Die im Schritt eins beigegebenen Milchsäurebakterien verwandeln den Milchzucker in Milchsäure. Der noch „weiche“ Käse wird nun zwischen 30 Minuten und zwei Tagen ins Salzbad gelegt. In dieser Phase nimmt der Käse das Salz auf und gibt nochmals Flüssigkeit ab. Dadurch bildet sich eine Rinde, so dass der Käse stabil wird.



4. Gären und Reifen

Bei der Reifung wird das enthaltene Eiweiss im Käse in eine leichter verdauliche Form abgebaut. So erhält der Käse in diesem Stadium seinen sortentypischen Geschmack. Dieser Prozess kann einige Tage bis mehrere Jahre dauern, wie dies beispielsweise beim Sbrinz der Fall ist. In dieser Phase müssen Käseläibe regelmässig und sorgfältig gewendet und gewaschen werden.

Bei der Reifung können ausserdem bei manchen Käsesorten, wie beispielsweise dem Emmentaler, die Löcher entstehen. Sie werden durch Kohlensäuregas verursacht, das durch den Abbau des Milchzuckers durch Milchsäurebakterien entsteht. Da das Gas im Käse „gefangen“ ist, bildet es darin Blasen.

5. Qualitätskontrolle

Nun ist der Käse fast fertig. Bevor er aber in den Verkauf gehen kann muss er eingehend geprüft werden damit die Qualität *gesichert werden kann*.

6. Herkunftskennzeichnung

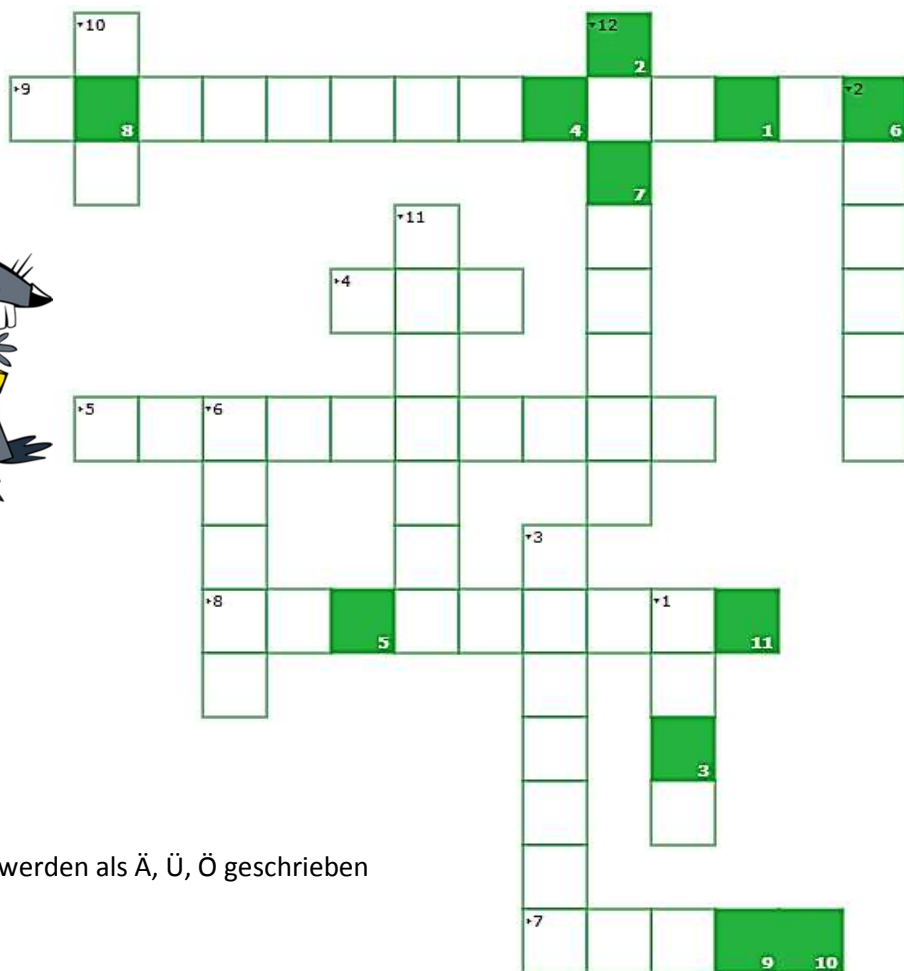
Produkte mit einer AOP (Appellation d'Origine Protégée) oder IGP (Indication Géographique Protégée) sind traditionelle Spezialitäten, die eine starke Verbindung zu ihrer Ursprungsregion haben. Bei Produkten mit einer AOP kommt vom Rohstoff zur Verarbeitung bis zum Endprodukt alles aus einer klar definierte Spezialitäten mit einer IGP werden im Herkunftsort entweder erzeugt, verarbeitet oder veredelt.



Quelle: www.aop-igp.ch

Quellen: <http://www.schweizerkaese.ch>, www.aop-igp.ch

3. Kreuzworträtsel



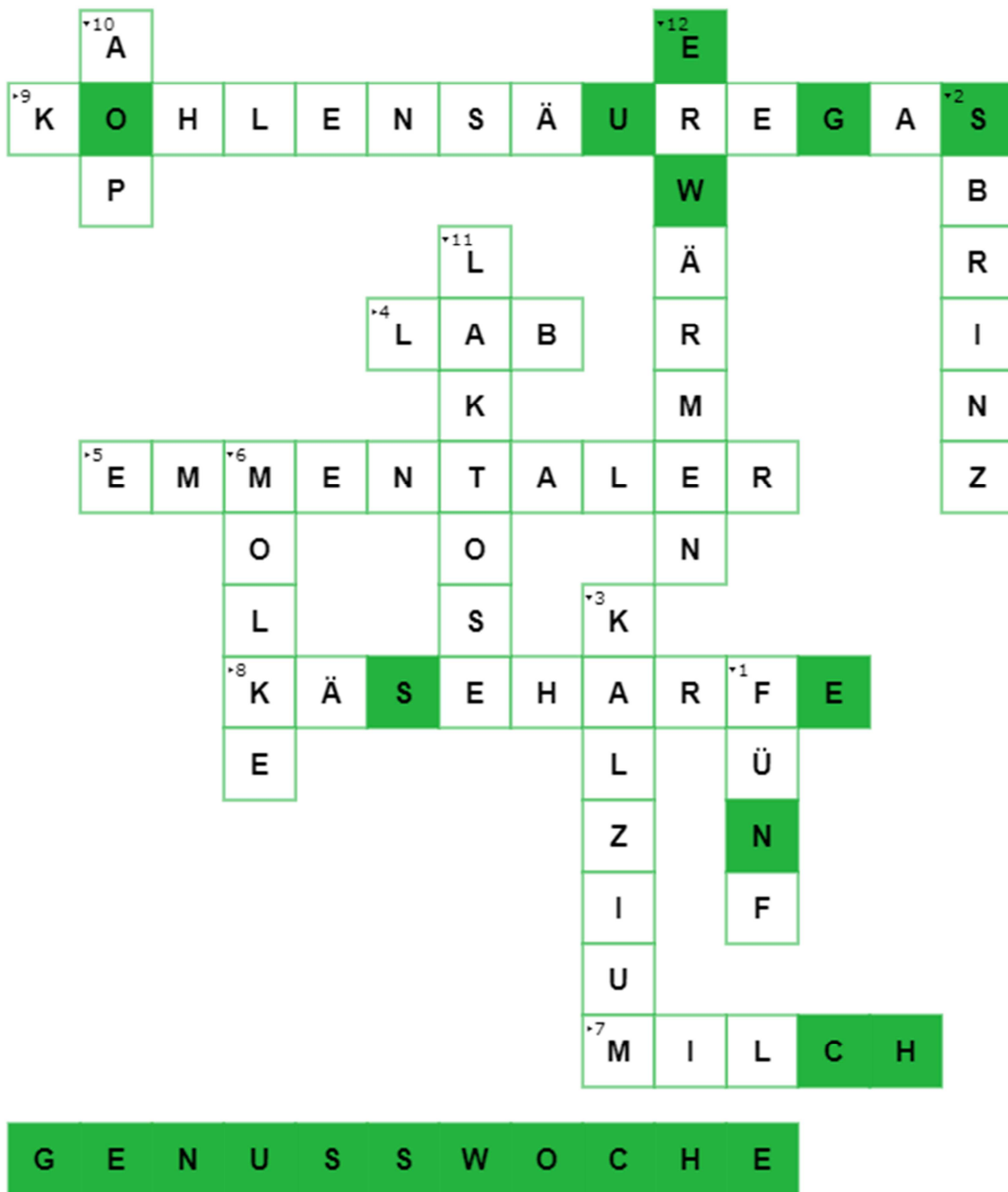
* Ä, Ü, Ö werden als Ä, Ü, Ö geschrieben

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

Hast du den Text zur Käseherstellung gelesen? Hier kannst du dein Wissen nun anwenden:

1. Wie viele Schritte sind bei der Käseherstellung nötig?
2. Eine geschmacksvoller Schweizer Extrahartkäsesorte aus der Innerschweiz...
3. Ein wichtiger Mineralstoff für die Knochen, der reichlich im Käse vorkommt...
4. Enzym, das bei der Käseherstellung verwendet wird...
5. Der Käse mit den meisten Löchern...
6. Was wird vom Käsebruch getrennt?
7. Grundsubstanz vom Käse...
8. Instrument, mit dem der Käse im zweiten Verarbeitungsschritt gerührt wird...
9. Substanz, welche für die Löcher im Käse verantwortlich ist...
10. Bezeichnung für traditionelle Spezialitäten, die eine starke Verbindung zu ihrer Ursprungsregion haben...
11. Anderes Wort für Milchzucker...
12. 3. Schritt der Käseherstellung...

Lösung



4. Rezepte für Erwachsene

Le Gruyère



Der beliebte Hartkäse wird seit mehreren Jahrhunderten in der Umgebung des Städtchens Gruyères im Kanton Freiburg hergestellt und noch heute nach traditionellem Rezept produziert. Gruyère ist in verschiedenen Reifestufen erhältlich. Man unterscheidet zwischen den Varianten mild, rezent, mittelreif und surchoix.

Quelle: www.gruyere.com

Flammkuchen mit Randen und Gruyère

Für 10 Erwachsene



Quelle: <http://www.schweizerkaese.ch>

Zutaten:

400 g Gruyère	2.5 EL HOLL Rapsöl
6 dl Milch	1 kg gekochte Randen
6.5 dl Wasser	500 g Zwiebeln
12 g frische Hefe, zerbröckelt	400 g Halbfettquark
500 g Mehl	Salz, Pfeffer
2.5 TL Salz	2.5 TL geraffelter Meerrettich

Zeitbedarf: Zubereitung: **40 Minuten**, Backzeit: **15 Minuten**

Zubereitung:

1. Milch und Wasser in eine grosse Schüssel geben, Hefe darin auflösen. Mehl, Salz und HOLL Rapsöl zufügen. Alles zu einem weichen, glatten Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 2 Stunden aufs Doppelte aufgehen lassen.
2. Randen schälen, in ca. 1 cm grosse Würfel schneiden. Zwiebeln in feine Ringe schneiden. Gruyère grob reiben.
3. Teig dünn ausrollen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Halbfettquark mit Salz und Pfeffer würzen und auf dem Teig ausstreichen. Randen, Zwiebeln und Käse darauf verteilen. Auf der untersten Rille des 220 °C heissen Ofens etwa 15 Minuten backen. Meerrettich auf dem Fladen verteilen und heiss servieren.

Zubereitungs-Tipp:

Um die Gemüseportion zu komplettieren, wird von Fourchette verte ein gemischter saisonaler Salat von ca. 50 g pro Portion, beispielsweise Frisée, dazu empfohlen.

L'Etivaz



L'Etivaz AOP ist ein Hartkäse aus Rohmilch, der in etwas mehr als hundert Alpkäsereien in den Waadtländer Alpen von Mai bis Oktober aus Rohmilch über dem offenen Feuer in Handarbeit gemäss traditionellem Rezept hergestellt wird.

Quelle: www.schweizerkaese.ch

Ofenpeperoni mit Gersten- Füllung und L'Etivaz

Für 12 Erwachsene



Quelle: www.schweizerkaese.ch

Zutaten:

12 Peperoni	2.5 dl Weisswein
720 g L'Etivaz, gerieben	2 l heisse Gemüsebouillon
8 EL HOLL-Rapsöl	700 g Artischockenherzen, gehackt
2 Zwiebeln, gewürfelt	Salz und Pfeffer
450 g Gerstenkörner, roh	12-24 Scheiben Brot

Zeitbedarf: Zubereitung: **30-40 Minuten**, Backzeit: **15 Minuten**

Zubereitung:

1. In einem grossen Topf 4 EL Öl erhitzen und die Zwiebeln bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren ca. 5 Minuten andünsten, bis sie glasig sind.
2. Die Gerste hinzugeben und während weiteren 1–2 Minuten mitdünsten. Den Wein dazu giessen und köcheln lassen, bis er vollständig aufgenommen ist. Dann die Bouillon unter Rühren hinzugeben.
3. Sobald die gesamte Bouillon eingekocht ist, das Gersotto unter ständigem Rühren weitere 2–3 Minuten garen. Vom Herd nehmen, L'Etivaz und Artischockenherzen unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. In der Zwischenzeit den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Peperoni längs halbieren und entkernen. Mit dem restlichen Öl bepinseln und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben. 15 Minuten im Ofen rösten, bis sie weich werden. Die Peperoni aus dem Ofen nehmen, mit dem Gersotto füllen und sofort servieren.
5. Brotscheiben dazugeben.

Fourchette verte Schweiz

Generalsekretariat: Av. de Provence 12 – 1007 Lausanne – Tel. 021 623 37 18 – Fax 021 623 37 38

Koordination Deutschschweiz: c/o SGE - Schwarztörstrasse 87 – 3001 Bern – Tel. 031 385 00 16

info@fourchetteverte.ch – www.fourchetteverte.ch – wird unterstützt von Gesundheitsförderung Schweiz und den Kantonen

Appenzeller Käse



Seit Jahrhunderten wird dieser würzige Käse nach alter Tradition handwerklich hergestellt. Appenzeller Käse darf ausschliesslich in den Kantonen Appenzell Inner- und Ausserrhoden sowie in Teilen der Kantone St. Gallen und Thurgau nach überliefertem Rezept hergestellt werden.

Quelle: www.appenzeller.ch

Gemüse-Käseschnitten mit Appenzeller Käse

Für 10 Erwachsene



Quelle: <http://www.schweizerkaese.ch>

Zutaten:

20 Scheiben Vollkornbrot

Belag:

4 grosse Rüebli, an der Röstiraffel geraffelt

3 Stück Lauch, à je ca. 150 g, in feine Streifen geschnitten

600 g Appenzeller, geraffelt

5 Eier, verquirlt

Salz, Pfeffer, wenig Muskat

Zeitbedarf: Zubereitung: **25 Minuten**, Backzeit: **10 – 15 Minuten**

Zubereitung:

1. Brotscheiben auf das mit Backpapier belegte Blech legen.
2. Für den Belag alle Zutaten gut mischen, auf den Brotscheiben verteilen. In der Mitte des auf 220 °C vorgeheizten Ofens 10-15 Minuten backen.

Zubereitungs-Tipp:

Um die Gemüseportion zu komplettieren, wird von Fourchette verte ein gemischter saisonaler Salat von ca. 100 g pro Portion, beispielsweise mit Kopfsalat, Kohlrabi, Gurken etc., dazu empfohlen.

Fourchette verte Schweiz

Generalsekretariat: Av. de Provence 12 – 1007 Lausanne – Tel. 021 623 37 18 – Fax 021 623 37 38

Koordination Deutschschweiz: c/o SGE - Schwarztörstrasse 87 – 3001 Bern – Tel. 031 385 00 16

info@fourchetteverte.ch – www.fourchetteverte.ch – wird unterstützt von Gesundheitsförderung Schweiz und den Kantonen

Walliser Raclette Käse



Der Walliser Raclette Käse wird ausschliesslich im Kanton Wallis aus Rohmilch hergestellt. Die Kräuter der Walliser Berg- und Alpregion, verleihen dem Walliser Raclette seinen würzigen Geschmack.

Quelle: www.walliserraclette.ch

Härdöpfel-Tätsch

Für 10 Erwachsene



Quelle: <http://www.schweizerkaese.ch>

Zutaten:

2 kg festkochende Kartoffeln	wenig Muskat
4 EL Senf	½ TL Salz
700 g Walliser Raclette Käse, grob gerieben	wenig Paprika
3 Bundzwiebeln mit dem Grün, in Ringen	8 EL Halbfettquark
4 EL Petersilie, fein geschnitten	

Zeitbedarf: Zubereiten: ca. **35 Minuten**, Backen: ca. **25 Minuten**

Zubereitung:

1. Kartoffeln mit der Schale in siedendem Salzwasser ca. 30 Min. weich kochen, etwas abkühlen, evtl. schälen.
2. Kartoffeln auf zwei mit Backpapier belegte Bleche legen. Ein Backpapier darauflegen, mit dem Pfannenboden ca. 1 cm dick flach klopfen. Kartoffeln mit wenig Senf bestreichen, salzen.
3. Walliser Raclette Käse und alle Zutaten bis und mit Paprika mischen, auf den Kartoffeln verteilen.
4. Ca. 25 Min. im auf 200 Grad vorgeheizten Ofen (Heissluft) backen. Halbfettquark darauf verteilen.

Zubereitungs-Tipp:

Die Härdöpfel-Tätsch ergeben mit 200 g saisonalem Gemüse pro Person, wie beispielsweise Kürbis, ein ausgewogenes Fourchette verte-Menü.

Fourchette verte Schweiz

Generalsekretariat: Av. de Provence 12 – 1007 Lausanne – Tel. 021 623 37 18 – Fax 021 623 37 38

Koordination Deutschschweiz: c/o SGE - Schwarztörstrasse 87 – 3001 Bern – Tel. 031 385 00 16

info@fourchetteverte.ch – www.fourchetteverte.ch – wird unterstützt von Gesundheitsförderung Schweiz und den Kantonen

Vacherin Fribourgeois



Der Vacherin Fribourgeois ist ein Halbhartkäse aus dem Kanton Freiburg. Zusammen mit dem Gruyère bildet er die Grundlage für das berühmte Fondue „moitié-moitié“. Der Begriff Vacherin kommt vom lateinischen „vactimarius“, was so viel wie "kleiner Kuhhirte" bedeutet. Früher wurde der junge Gehilfe des Kuhhirten so bezeichnet. Er kümmerte sich wegen seines jungen Alters um die kleinen Käse, während die Erwachsenen sich um die schweren Käse kümmerten.

Quelle: www.patrimoineculinaire.ch

Bulgursalat mit Vacherin Fribourgeois

Für 12 Erwachsene



Quelle: <http://www.schweizerkaese.ch>

Zutaten:

1.5 L Gemüsebouillon	720 g Vacherin Fribourgeois
3 TL Tomatenmark	3 Zitronen
600 g Bulgur	6 EL Essig
6 Bund Radieschen (ca. 600 g)	12 EL Rapsöl
3 Kohlrabi (ca. 800 g)	6 EL getrocknete Cranberrys
3 Bund Frühlingszwiebeln (ca. 300 g)	1.5 TL Salz, wenig Pfeffer
5 mittelgrosse Tomaten (ca. 700 g)	

Zeitbedarf: 40 Minuten

Zubereitung:

1. Bouillon mit Tomatenmark aufkochen, Bulgur unterrühren, zugedeckt ca. 15 Minuten bei geringer Hitze quellen lassen. Auskühlen lassen.
2. Radieschen in Viertel, Kohlrabi und Tomaten in kleine Würfel und Frühlingszwiebeln mit dem Grün in Ringe schneiden. Vacherin Fribourgeois in Stäbchen schneiden.
3. Zitrone auspressen. Zitronensaft, Essig, Öl, Salz und Pfeffer zu einer Sauce verrühren. Sämtliche Zutaten mit der Sauce vermischen.

5. Rezepte für 2-4 Jährige

Luzerner Rahmkäse



Der cremige Luzerner Rahmkäse ist für Käseliebhaber, die es gern mild mögen. Der beliebte Halbhartkäse wird aus pasteurisierter Milch und Rahm aus der Region Luzern hergestellt.

Quelle: www.emmi-luzerner.ch

Peperoni Schiffchen

Für 12 2-4-jährige Kinder



Quelle: <http://www.sge-ssn.ch/>

Zutaten:

32 Zahnstocher für die Käsescheiben
8 kleine Peperoni
200 g Hüttenkäse
16 Käsescheiben (je nach Grösse) Luzerner Rahmkäse
1 großer Bund Basilikum
Kräuter, Gewürze nach Bedarf

Zeitbedarf: 20 Minuten

Zubereitung:

1. Peperoni waschen, vierteln, Kerne und Stiel entfernen.
2. Jedes Schiffchen mit einem Esslöffel Hüttenkäse befüllen.
3. Käsescheiben diagonal halbieren, sodass zwei Dreiecke entstehen.
4. Mit einem Zahnstocher je ein Dreieck als Segel aufstecken.
5. Basilikumblatt als Fahne oberhalb der Käsescheibe anbringen.

Zubereitungs-Tipp:

Das Peperoni Schiffchen eignet sich besonders für einen Znüni oder Zvieri. Als Stärkebeilage eignen sich beispielsweise Knäckebrot oder Pumpernickel.

Tomme



Der Tomme ist ein kleiner Weichkäse mit einer Schimmelrinde. Im französisch-provenzalischen Sprachgebiet wird eine ganze Galaxie von Käsesorten „Tomme“ genannt. Diesen verschiedenen Käsen ist nicht nur der Name gemeinsam, sondern auch die Tatsache, dass es sich um traditionelle Produktionen handelt.

Quelle: www.patrimoineculinaire.ch

Brötchen mit Gemüsesalatfüllung und Tomme

Für 10 2-4-jährige Kinder

Zutaten:

10 Vollkornbrötchen

Käse- Gemüsesalatfüllung:

200 g Tomme in Stücke geschnitten

7 EL weisser Balsamico-Essig

7 EL Rapsöl

1 Kohlrabi, 1 Karotte, 1 Gurke, 3 Stangen Sellerie, 1 Tomate (insgesamt 800 g Gemüse), alles gerüstet und in Würfel geschnitten

2 Bundzwiebel, in Ringe geschnitten

Kräuter, Gewürze nach Belieben

Zeitbedarf: 45 Minuten

Zubereitung:

1. Essig und Öl verrühren, je nach Bedarf würzen. Gemüseswürfel und Zwiebelringe begeben.
2. Von den Brötchen einen Deckel wegschneiden und anschliessend das Brötchen aushöhlen.
3. Das ausgehöhlte Brötchen mit dem Gemüsesalat füllen und anschliessend mit dem Brotdeckel wieder zudecken. Den Tomme in Stücke schneiden und alles auf einem Teller anrichten und dann servieren.

Zubereitungs-Tipp:

Die Brotkrume des ausgehöhlten Brötchens kann dazu serviert werden.

Emmentaler



Seinen Namen hat der berühmte Käse vom Tal mit dem Fluss Emme im Kanton Bern erhalten. Dort kann die Käseherstellung bis ins 13. Jahrhundert zurückverfolgt werden. Typisch sind seine Löcher, die durch den Reifungsprozess entstehen. Der Emmentaler wird heute in rund 200 Dorfkäsereien schweizweit hergestellt. Ihn gibt es in verschiedenen Reifegraden von nussig-milden Classic (mind. 4 Monate gereift), über den ausgeprägt würzigen „Réserve“ (mind. 8 Monate gereift) bis hin zum vollaromatischen „Höhlengereiften“ (mind. 12 Monate gereift).

Quelle: www.emmentaler.ch

Käse- mit Gemüsestängeli

Für 10 2-4-jährige Kinder

Zutaten:

1 kg Gemüse, z.B. Peperoni, Gurke, Kohlrabi, Karotten
150 g Emmentaler
Evtl. ein milder Senf zum dippen

Zeitbedarf: 20 Minuten

Zubereitung:

1. Gemüse rüsten, alles in gleich lange Stängelchen schneiden.
2. Emmentaler in gleich lange Stängelchen schneiden.
3. Gemüse und Käsestängeli in Gläsern servieren. Senf zum Dippen zur Verfügung stellen.

Zubereitungs-Tipp:

Die Käse- und Gemüsestängeli eignen sich besonders für einen Znüni oder Zvieri. Um den Dipp milder zu gestalten, eignet sich auch die Zugabe von Halbfettquark.

Berner Alpkäse



Der Berner Alpkäse ist ein vollfetter Hartkäse aus Rohmilch. Sein Ursprung reicht bis ins 16. Jahrhundert zurück. Im Gegensatz zum Bergkäse, der das ganze Jahr in einer Dorfkäserei, die in einem Berggebiet liegen muss, hergestellt wird, darf der Alpkäse ausschliesslich in einem anerkannten Alpbetrieb während der Alpsaison hergestellt werden. Die Milch muss dabei von Kühen stammen, welche auf einer Alpweide frei weiden können.

Quelle: www.patrimoineculinaire.ch

Dinkel-Käseplätzchen

Für 10 2-4-jährige Kinder

Ergibt ca. 50 Plätzchen.

Zutaten:

400 g Dinkelmehl
300 g Halbfettquark
140 g geraspelter Berner Alpkäse
1 ½ TL Salz
1 ½ Päckchen Backpulver
Wenig Basilikum, Oregano, Petersilie, Pfeffer, Paprika, Tomatenmark, Knoblauch

Zeitbedarf: Zubereitung: **45 Minuten** Backzeit: **15-20 Minuten**

Zubereitung:

1. Mehl, Backpulver, Quark, Salz und den geraspelten Käse gut zu einem Grundteig verrühren. Diesen in 2 Hälften aufteilen.
2. In die erste Hälfte Paprika und Knoblauch zufügen. Zum zweiten Teil Petersilie, Oregano und Basilikum geben.
3. Teig ausrollen und mit einer beliebigen Form ausstechen oder von Hand formen.
4. 15 – 20 Minuten bei 180 Grad backen und auskühlen lassen.

Zubereitungs-Tipp:

Die Dinkel- Käseplätzchen ergeben mit 800g saisonalem Ofengemüse, beispielsweise Zucchini, Aubergine, Tomaten, ein ausgewogenes Fourchette verte-Menü.



Quelle: <http://www.schweizerkaese.ch>

Fourchette verte Schweiz

Generalsekretariat: Av. de Provence 12 – 1007 Lausanne – Tel. 021 623 37 18 – Fax 021 623 37 38

Koordination Deutschschweiz: c/o SGE - Schwarztörstrasse 87 – 3001 Bern – Tel. 031 385 00 16

info@fourchetteverte.ch – www.fourchetteverte.ch – wird unterstützt von Gesundheitsförderung Schweiz und den Kantonen

Tilsiter



Ursprünglich kommt die Rezeptidee des Tilsiters aus dem damaligen Ostpreussen, heute Russland. Von dort, aus einem Städtchen namens Tilsit, kehrte der Thurgauer Otto Wartmann 1893 heim mit dem Rezept des heutigen Tilsiters in der Tasche. Ob mild oder würzig- ihn gibt es in verschiedenen Variationen und er ist beliebt bei Jung und Alt.

Quelle: www.tilsiter.ch

Käse-Hasen im Rüeblibeet

Für 10 2-4-jährige Kinder



Zutaten:

1 Hasenausstecher von ca. 5,5x5,5 cm

Rüeblibeet:

1 rote Zwiebel, fein gehackt
4 EL HOLL Rapsöl zum Dämpfen
10 Rüebl, ca. 800 g, gerüstet, in feine Streifen geschnitten
2 EL Honig
2 EL weisser Balsamico-Essig
4 EL Rapsöl

Käse-Hasen:

10 Scheiben Tilsiter-Käse, 5 mm dick
10 Kürbiskerne (für Augen)
Dekoblumen (bsp. Kapuziner- oder Ringelblumen) zum Garnieren

Nach Belieben Salz, Pfeffer

Zeitbedarf: 30 Minuten

Zubereitung:

1. Rüeblibeet: Zwiebel im HOLL Rapsöl andünsten. Rüebl beifügen, kurz mitdünsten. Vom Herd nehmen. Honig, Essig und Rapsöl dazugeben, würzen.
2. Käse-Hasen: Aus dem Käse Hasen ausstechen, Kürbiskerne einstecken als Augen.
3. Rüebl auf Teller verteilen, Hasen ins Beet setzen, garnieren mit den Dekoblumen.

Zubereitungs-Tipp:

Die Käse-Hasen im Rüeblibeet ergeben mit Brot ein ausgewogenes Fourchette verte-Menü. Für eine warme Hauptmahlzeit kann das Menü mit einer Gemüsesuppe ergänzt werden.

Fourchette verte Schweiz

Generalsekretariat: Av. de Provence 12 – 1007 Lausanne – Tel. 021 623 37 18 – Fax 021 623 37 38

Koordination Deutschschweiz: c/o SGE - Schwarztörstrasse 87 – 3001 Bern – Tel. 031 385 00 16

info@fourchetteverte.ch – www.fourchetteverte.ch – wird unterstützt von Gesundheitsförderung Schweiz und den Kantonen

6. Wochenmenüplan für Mittagstische (7-12 Jährige)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Gemüsesalat	Kalte Broccolisuppe mit Tête de Moine	Karottensalat	Gefüllte Zucchini mit Chaux d'Abel	Limetten-Lauch Risotto mit Sbrinz
Vegi-Burger mit Urner Alpkäse	Brötchen	Bündner Äplernudeln	Quinoa	Ofengemüse
Trauben	Joghurt mit Himbeeren	Apfelmus	Schoggicrème	Fruchtsalat

Urner Alpkäse



Der Urner Alpkäse ist ein vollfetter Halbhartkäse aus Rohmilch. Er zählt zur Familie der halbharten Alpkäse, die bereits nach zwei bis drei Monaten in den Handel kommen. Der Urner Alpkäse ist sowohl in milder, würziger als auch rezent Form erhältlich.

Quelle: www.patrimoineculinaire.ch

Vegi-Burger mit Urner Alpkäse

Für 10 7-12-jährige Kinder



Zutaten:

10 Brötchen
120g Indianerbohnen, roh
80g Kichererbsen, roh
1 Zwiebel
1 EL grober Senf
1 Ei

Salz und Pfeffer
1 EL glatte Petersilie
2-3 EL Paniermehl, etwas Mehl
3 EL HOLL Rapsöl zum anbraten
250 g Urner Alpkäse, in Scheiben geschnitten
5 Tomaten, 1 Kopfsalat oder Friséesalat

Zeitbedarf: Zubereitung: **20 Minuten**, Garzeit: **9 Minuten**



Zubereitung:

1. Die Bohnen und Kichererbsen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Abgiessen und in frischem Wasser 60-90 min. kochen, dann abgiessen. Zusammen in der Küchenmaschine pürieren.
2. Die Zwiebeln fein hacken und zusammen mit dem Senf zum Bohnen-Kichererbsenmus geben, erneut mixen. Das Ei dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie und Paniermehl beifügen und erneut mixen.
3. 10 Burger formen, in Mehl wenden und bei mittlerer Hitze ca. 3-4 min. auf beiden Seiten braten.
4. Die Burger mit Salatblättern, Tomaten- und Käsescheiben zwischen den Brötchen schichten.

Zubereitungs-Tipp:

Dazu ein Gemüsesalat (beispielsweise mit Randen, Sellerie oder Tomaten) servieren, um die Gemüseportion zu vervollständigen.

Fourchette verte Schweiz

Generalsekretariat: Av. de Provence 12 – 1007 Lausanne – Tel. 021 623 37 18 – Fax 021 623 37 38

Koordination Deutschschweiz: c/o SGE - Schwarztörstrasse 87 – 3001 Bern – Tel. 031 385 00 16

info@fourchetteverte.ch – www.fourchetteverte.ch – wird unterstützt von Gesundheitsförderung Schweiz und den Kantonen

Tête de Moine



Der Tête de Moine, wörtlich Mönchskopf, kommt aus dem Berner Jura. Dass dieser Käse nicht geschnitten, sondern mit einem Schabgerät wie der Girolle oder der Pirouette zu feinen Rosetten gedreht wird, kommt schon von den Mönchen im Kloster von Bellelay her. Durch das Schaben wird die mit Luft in Berührung kommende Fläche des Käses erhöht. Das verändert einerseits die Struktur des Käseteigs und ermöglicht andererseits die volle Entwicklung des aromatischen Geschmacks.

Quelle: <http://www.schweizerkaese.ch>

Kalte Broccolisuppe mit Tête de Moine

Für 10 7-12-jährige Kinder

Zutaten:

Suppe:

2 EL HOLL Rapsöl
2 grosse Zwiebeln, fein geschnitten
2 Knoblauchzehen, gehackt
1 grosser Bund Petersilie
1 ½l Gemüsebouillon

800 g Broccoli
5 EL Tête de Moine, gerieben, vermischt mit 4 EL Petersilie, fein gehackt
Salz, Pfeffer nach Belieben
10 kleine Rosetten Tête de Moine (150 g)

Quelle: <http://www.schweizerkaese.ch>



Zeitbedarf: Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten, Kühlstellen: 60 Minuten

Zubereitung:

1. HOLL Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch während 5 Minuten anziehen. Bouillon begeben, aufkochen und während 5 Minuten köcheln lassen. Broccoli begeben und erneut aufkochen. Während 10 Minuten weiterkochen.
2. ¾ des Petersilienbundes dazugeben und anschliessend die ganze Masse pürieren. Geriebener Tête de Moine daruntermischen. Salzen und pfeffern nach Belieben.
3. Während 1 Stunde kühl stellen.
4. Suppe in Gläser füllen, mit restlicher Petersilie garnieren. Auf einen Teller stellen und die Rosetten Tête de Moine dazu servieren.

Zubereitungs-Tipp:

Die kalte Broccolisuppe mit Tête de Moine ergibt mit einem Brötchen ein ausgewogenes Fourchette verte-Menü.

Fourchette verte Schweiz

Generalsekretariat: Av. de Provence 12 – 1007 Lausanne – Tel. 021 623 37 18 – Fax 021 623 37 38

Koordination Deutschschweiz: c/o SGE - Schwarztorstrasse 87 – 3001 Bern – Tel. 031 385 00 16

info@fourchetteverte.ch – www.fourchetteverte.ch – wird unterstützt von Gesundheitsförderung Schweiz und den Kantonen

Bündner Bergkäse



Bündner Bergkäse wird aus reiner Bergmilch in Sennereien auf über 1'000 Meter Höhe gefertigt. Verteilt über die gesamte Region Graubünden befinden sich die 9 Sennereien der Sortenorganisation, welche den Bündner Bergkäse nach einem genau festgelegten, überlieferten Rezept produzieren.

Quelle: www.buendnerkaese.ch

Bündner Äplernudeln

Für 12 7-12-jährige Kinder



Quelle: <http://www.schweizerkaese.ch>

Zutaten:

1 kg Zwiebeln	200 g Halbfettquark
12 EL HOLL Rapsöl	1.5 dl Vollmilch
750 kg Kartoffeln	1 Prise Salz
630g Bandnudeln (roh)	1 kg Apfelmus
350 g Bündner Bergkäse, in Scheiben	

Zeitbedarf: 60 Minuten

Zubereitung:

1. Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden. Öl erhitzen und Zwiebeln dünsten, bis sie braun sind.
2. Kartoffeln schälen und würfeln, in Salzwasser garen. Nudeln in Salzwasser kochen und abgießen.
3. Bündner Bergkäse in Streifen schneiden. Halbfettquark und Milch in einem großen Topf leicht erhitzen, eine Prise Salz zugeben und den Käse darin schmelzen. Falls die Sauce nicht bindet, Maizena verwenden. Kartoffeln und Nudeln zufügen, alles vermengen und auf Teller anrichten. Die Äplernudeln mit gerösteten Zwiebeln belegen und mit Apfelmus servieren.

Zubereitungs-Tipp:

Die Bündner Äplernudeln ergeben mit Rüebli Salat (ca. 50g pro Portion) ein ausgewogenes Fourchette verte-Menü.

Fourchette verte Schweiz

Generalsekretariat: Av. de Provence 12 – 1007 Lausanne – Tel. 021 623 37 18 – Fax 021 623 37 38

Koordination Deutschschweiz: c/o SGE - Schwarztörstrasse 87 – 3001 Bern – Tel. 031 385 00 16

info@fourchetteverte.ch – www.fourchetteverte.ch – wird unterstützt von Gesundheitsförderung Schweiz und den Kantonen

Chaux d'Abel



Der Chaux-d'Abel ist ein aus roher Kuhmilch hergestellter Halbhart-Käse, der in der Region der Freiberge (Kanton Jura) und im Berner Jura sehr beliebt ist. Mittlerweile ist er fast überall in der Schweiz gut bekannt.

Quelle: www.patrimoineculinaire.ch

Gefüllte Zucchini mit Chaux d'Abel

Für 10 7-12-jährige Kinder



Zutaten:

5 mittlere Zucchini (ca. 200 g / Stück)
400 g Chaux d'Abel
1 grosser Bund Basilikum
2 Knoblauchzehen

400 g Cherrytomaten
ca. 300 ml Bouillon
Salz, Pfeffer nach Belieben

Quelle: <http://www.schweizerkaese.ch>

Zeitbedarf: Zubereitung: **30 Minuten**, Backzeit: **30 Minuten**

Zubereitung:

1. Zucchini längs halbieren, mit einem Löffel bis auf ca. 1 cm breiten Rand aushöhlen.
2. Chaux d'Abel fein reiben. Basilikumblätter und Knoblauch grob hacken, mit Zucchettiflesh und 150 ml Bouillon in ein hohes Gefäss geben. Mit dem Stabmixer pürieren. Käse zur Masse geben, mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Zucchettihälften mit der Masse füllen, in eine ofenfeste Form geben. Cherrytomaten neben die Zucchini legen. Mit dem Rest der Bouillon begiessen und im 200 Grad heissen Ofen ca. 30 Minuten gratinieren.

Zubereitungs-Tipp:

Um das Menü gemäss Fourchette verte zu komplettieren, dazu eine Stärkebeilage, beispielsweise Quinoa, servieren.

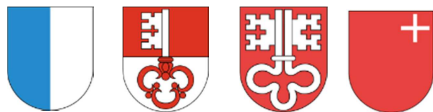
Fourchette verte Schweiz

Generalsekretariat: Av. de Provence 12 – 1007 Lausanne – Tel. 021 623 37 18 – Fax 021 623 37 38

Koordination Deutschschweiz: c/o SGE - Schwarztörstrasse 87 – 3001 Bern – Tel. 031 385 00 16

info@fourchetteverte.ch – www.fourchetteverte.ch – wird unterstützt von Gesundheitsförderung Schweiz und den Kantonen

Sbrinz



Der Sbrinz, der zu den ältesten Hartkäsen zählt, wird vor allem in den Kantonen Luzern, Obwalden und Nidwalden nach traditioneller Methode in Handarbeit in Kupferkesseln hergestellt.

Quelle: <http://www.sbrinz.ch>

Limetten-Lauch Risotto mit Sbrinz

Für 10 7-12-jährige Kinder

Zutaten:

2 Zwiebeln	400 g Sbrinz
2 Knoblauchzehen	2 Lauchstangen, fein geschnitten
4 EL HOLL Rapsöl	2 Bio-Limetten, abgeriebene Schale und Saft
450 g Risottoreis	Salz, Pfeffer nach Belieben
1.2 L Gemüsebouillon	

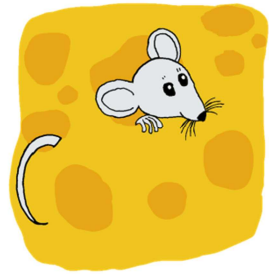
Zeitbedarf: Zubereitung: **30 Minuten**, Kochzeit: **20 Minuten**

Zubereitung:

1. Zwiebel, Knoblauch und Lauch fein hacken und in 2 Esslöffel heissem HOLL Rapsöl kurz andünsten. Reis zufügen, glasig dünsten.
2. Heisse Bouillon nach und nach dazu giessen. Unter regelmässigem Rühren 15 Minuten köcheln lassen.
3. Sbrinz fein reiben.
4. Limettenschale und -saft zum Risotto geben. Weitere 5 Minuten köcheln. Käse untermischen.

Zubereitungs-Tipp:

Dazu 1 kg Ofengemüse, beispielsweise Kürbis, servieren, um die Gemüseportion zu vervollständigen.



7. Aktivitäten

Frischkäse selber Herstellen

Käse selber machen ist kinderleicht! Alles was man dazu benötigt sind Küchenutensilien, Milch und Labessenz – schon kann der Spass beginnen.

Zutaten für 500g Frischkäse:

- 2 Liter Vollmilch
- 40 Tropfen Labessenz (z.B. aus dem Reformhaus)

Utensilien:

- Kochtopf
- Temperaturmesser
- Sieb
- Baumwolltuch

Zubereitung:

1. Als erstes Milch in einen Topf geben und auf 30 Grad erhitzen. Sie ist dann lauwarm. Die Labessenz hinzugeben, damit die Milch andickt.
2. Topf vom Herd nehmen und Milch mit dem Lab nochmals gründlich verrühren. An einem warmen Ort abgedeckt etwas 4-6 Stunden ausfällen lassen.
3. Als nächstes wird die Molke (klare Flüssigkeit) abgetropft. Dazu die Masse über einem Sieb in ein Baumwolltuch drücken. Übrig bleibt der sogenannte Bruch.
4. Zuletzt den Bruch in eine Form (z.B. Tupperware oder Kuchenform) füllen und im Kühlschrank fest werden lassen.

Tipp:

- Statt Lab kann auch Zitronensaft verwendet werden, um die Molke vom Bruch zu trennen.
- Nach Belieben mit frischen Kräutern, Salz und Pfeffer würzen



Besuch einer Schweizer Schaukäserei

Der Besuch einer Schweizer Schaukäserei bietet einen Einblick hinter die Kulissen der Käseherstellung und eignet sich als abwechslungsreiche Ausflugsmöglichkeit für Kinder unterschiedlichen Alters. Hier werden einige Vorschläge aufgelistet. Es ist jedoch gut möglich, dass in es Ihrer näheren Umgebung noch weitere Schaukäsereien gibt.

www.emmentaler-schaukaeserei.ch

www.schaukaeserei.ch

www.lamaisondugruyere.ch/homepage-de

www.fromagerie-les-martel.ch

www.schaukaeserei-engelberg.ch

Wanderung auf einem der Käsewege der Schweiz

Die Natur geniessen und gleichzeitig Wissenswertes über die traditionsreiche Käse-Herstellung in Erfahrung bringen. Bei einem Tagesausflug können auf den Schweizer Käsewegen spannende Hintergrundinformationen zu der Herkunft der verschiedenen Käsesorten entdeckt werden. Hier werden einige Vorschläge aufgelistet. Es ist jedoch gut möglich, dass in es Ihrer näheren Umgebung noch weitere Käsewege gibt.

www.chateau-doex.ch/de/P10078/die-kaesewege

www.gstaad.ch/sommer/wandern/kultur-und-themenwege/#!/detail/U00026

www.lamaisondugruyere.ch/besuche-entdeckung/kasereienlehrpfad

www.kaeseroute.ch

Fourchette verte Schweiz

Generalsekretariat: Av. de Provence 12 – 1007 Lausanne – Tel. 021 623 37 18 – Fax 021 623 37 38

Koordination Deutschschweiz: c/o SGE - Schwarztörstrasse 87 – 3001 Bern – Tel. 031 385 00 16

info@fourchetteverte.ch – www.fourchetteverte.ch – wird unterstützt von Gesundheitsförderung Schweiz und den Kantonen