

REZEPT

Lammrückenfilets im Bärlauchteig

Für 6 Personen: Backpapier für das Blech. **Zutaten:** Füllung: 2 Bundzwiebeln, mit dem Grün, gehackt, oder Zwiebeln, gehackt; Butter zum Dämpfen; 300 g Kalbsbrät; 2 EL Halbrahm; 6-8 Bärlauchblätter, fein geschnitten; 2 Lammrückenfilets, je ca. 250 g; Salz; Pfeffer aus der Mühle; Bratbutter oder Bratcrème; 250 g Butter-Blätterteig; Mehl zum Auswallen; 1 Eiweiss, leicht verquirlt; 1 Eigelb, mit 1 TL Milch verdünnt, zum Bepinseln. **Zubereitung:** 1. Für die Füllung Bundzwiebeln in Butter andämpfen, herausnehmen. Brät und Rahm verrühren. Zwiebeln und Bärlauch daruntermischen. 2. Lammrückenfilets würzen. In Bratbutter beidseitig je 30-45 Sekunden anbraten. Herausnehmen, auskühlen lassen. 3. Teig auf wenig Mehl 2 mm dick rechteckig auswallen. In 2 gleich grosse Rechtecke schneiden. Je ¼ der Füllung in der Grösse der Filets in der Teigmitte ausstreichen. Je ein Filet darauf legen, mit der restlichen Füllung bestreichen. Teigränder mit Eiweiss bepinseln. Längsseiten über die Filets legen, das Teigende soll oben zu liegen kommen, andrücken. Schmalseiten nach unten umlegen. Aus Teigresten nach Belieben Häscchen oder Rüeblen ausstechen, mit Eiweiss darauf kleben. Filets auf das mit Backpapier belegte Blech legen. Teig mit Eigelb bepinseln. 4. Im unteren Teil des auf 220°C vorgeheizten Ofens 20 Minuten backen. 5. Päckchen schräg in je 6 Tranchen schneiden. Je 2 auf vorgewärmten Tellern anrichten. **Tipp:** Dazu passt Reis, gedämpfte Bundzwiebeln oder Spinat. *mgt*

MEHR REZEPTE



Die Rezepte wurden von Swissmilk zur Verfügung gestellt. Mehr kulinarische Tipps, Wissenswerte über Milch und Ernährungsinformationen finden Sie unter www.swissmilk.ch.

Mehr als 8000 Rezepte finden Sie unter www.swissmilk.ch/rezpte

KOCHEN: Schülerinnen und Schüler arbeiten bald mit einem zusätzlichen Kochbuch

Vom «Tiptopf» zum «Greentopf»

Der Kochschul-Klassiker «Tiptopf» bekommt Gesellschaft. Im neuen Lehrmittel «Greentopf» dreht sich alles um fleischlose Küche. In einem Kurs machen sich Lehrpersonen mit den neuen Rezepten vertraut.

RUTH BOSSERT

Im Kurslokal und der angrenzenden Schulküche der Hiltl-Akademie ist es laut. Die zwanzig Frauen, es sind Lehrerinnen, die an Sekundarschulen das Fach WAH (Wirtschaft, Arbeit, Haushalt) unterrichten, sind zum Teil aus den gleichen Schulen angereist oder kennen einander von früheren Weiterbildungen. Der grösste Teil der Frauen unterrichtet Haushalt.

Andere Gewohnheiten

Noch ist der Begriff WAH wenig bekannt, wer sich nicht mit dem Lehrplan 21 beschäftigt hat, muss nachfragen. Was genau damit gemeint ist, erklärt Monika Neidhart, WAH-Lehrerin, früher Dozentin an der Bäuerinnenschule in Schüpfheim und heute an der Pädagogischen Hochschule Freiburg, wie folgt: «WAH steht für Wirtschaft, Arbeit, Haushalt. Das Fach beinhaltet die bisherigen Themen des Hauswirtschaftsunterrichtes wie den kochpraktischen Unterricht, Haushalten und Themen der ausgewogenen Ernährung. Dazu kommen Gebiete wie Produktions- und Arbeitswelten erkunden, Märkte und Handel verstehen und über Geld nachdenken.» Das Fach wird je nach Kanton neu von der 1. bis zur 5. Oberstufe unterrichtet.

«Die Kochkurse zur Einführung des neuen Lehrmittels «Greentopf» laufen seit dem vergangenen Herbst und sind immer ausgebucht», sagt Franziska Stöckli, Initiantin und bis im vergangenen Sommer Lehrerin in Frauenfeld.

WAH-Lehrkräfte wissen, dass sich Kochen und Hauswirtschaft in den vergangenen Jahren stark verändert haben. Zum einen ist Fastfood allgegenwärtig und vielerorts während 24 Stunden für wenig Geld



Lehrerinnen machen sich mit den Rezepten aus dem neuen Kochbuch «Greentopf» vertraut.



Zutaten für ein besonderes Züri-Gschnetzeltes. (Bilder: rbo)



Monika Neidhart.

zu haben. Fertiggerichte füllen ganze Gestellwände bei den Grossverteilern, und viele Kinder und Erwachsene leiden an Übergewicht. Auf der anderen Seite war das Interesse an vollwertiger, gesunder Ernährung noch nie so hoch wie heute. Zunehmend ernähren sich Jugendliche und Erwachsene fleischlos und vereinzelt vegan. Unverträglichkeiten haben zugenommen, Labels und Regionalität werden immer wichtiger und die Zeit zum Kochen wird immer weniger. Franziska Stöckli hat mit ihrer Klasse, welche als Tagesschule geführt wurde und wo Kochen ein fester Bestandteil des Alltags war, viele Erfahrungen gesammelt. Aus der multikulturellen Zusammensetzung der Schülerinnen und Schüler sei die Idee entstanden,

gemeinsam ein Buch zu erarbeiten, das sich dieser Vielfalt widmet und vegetarische und vegane Rezepte aus der Schweiz und aller Welt beinhaltet.

Selbstbestimmt kochen

Während der erste Teil der Theorie gewidmet war, wird im zweiten Teil gekocht: Die Lehrerinnen ziehen ihre Schürzen an und gehen ans Werk. In der modern eingerichteten Kursküche brutzelt, dampft und zischt es und langsam beginnt es, verführerisch zu riechen. Paprika-Gschnetzeltes mit Spinatnudeln, Gemüse-Paella mit Onion Rings, Züri-Gschnetzeltes mit Rösti, Kartoffel-Hallumi-Plätzchen mit Peperoni-Apfel-Gulasch und ein paar weitere Hauptgerichte werden gekocht, wobei auch die Soja-Schoggi-

Mousse mit Beeren-Chia-Muffins und das Fruchtbrot nicht fehlen darf.

Monika Neidhart erklärt, weshalb sie es richtig findet, den «Greentopf» in die Schulen zu bringen. «Seit über drei Jahrzehnten kochen wir mit «Tiptopf», in dieser Zeit hat sich die Welt verändert.» Individualisiertes Essen sei heute Alltag und immer öfter, und aus unterschiedlichen Gründen, wollen vermehrt Schülerinnen und Schüler kein Fleisch mehr essen. «Dieses Anliegen müssen wir ernst nehmen und ihnen ein Instrument in die Hand geben, damit sie selbstbestimmt und unabhängig von der Industrie, Influencern und der Werbung lernen, dass es nicht reicht, einfach das Fleisch wegzulassen um sich gesund zu ernähren.»

Für Monika Neidhart bleiben Milch und Milchprodukte ein wesentlicher Teil der Schweizer Ernährung. Ernähren wir uns möglichst mit einheimischen Produkten, fallen viele ökologische und soziale Probleme weg. Zudem sichern wir Arbeitsplätze und die Existenz der Schweizer Bauern.

Einheimische Zutaten

Franziska Stöckli weiss, dass bei einigen der 210 Rezepte der multikulturelle Ursprung spürbar ist. «Schliesslich haben auch ein paar Schüler aus fremden Ländern bei der Entstehung mitgewirkt», sagt sie dazu. Bei jedem Rezept werde aber beschrieben, welche einheimischen Zutaten ebenso gut verwendet werden können. Zudem habe man darauf geschaut, dass die Zutaten auch im Laden um die Ecke und ebenso im entlegenen Bergtal gekauft werden können.


Der sechsstündige Kurs neigt sich dem Ende entgegen. Die Lehrerinnen sind von den Menüs begeistert und freuen sich auf das neue Lehrmittel.

GREENTOPF

Seit über 30 Jahren kochen Schülerinnen und Schüler mit dem «Tiptopf» des Schulverlag plus. Der Kochbuch-Klassiker stehe heute noch in vielen WGs, Singlewohnungen und Familienhaushalten und habe sich auch in der Schulküche tausendfach bewährt. Das Essverhalten habe sich durch den gesellschaftlichen Wandel in den letzten Jahren stark verändert, schreibt der Schulverlag Schweiz, der auch den «Greentopf» herausgibt. Heute sei gesunde, nachhaltige Ernährung wichtiger denn je. Der «Greentopf» sei die vegetarische und vegane Ergänzung zum «Tiptopf» und bringe noch mehr kulinarische Abwechslung in die Schul- und Privatküchen. Der «Greentopf» erscheint im Mai 2019 und kann beim Schulverlag plus oder im Buchhandel bezogen werden. Weitere Infos unter www.greentopf.ch.rbo

BÄUERINNENALLTAG IN KANADA: Erika Weder-Büschi berichtet regelmässig aus ihrem Ranchalltag in Hudson's Hope, British Columbia

Mutterkühe einfach machen lassen



Vor 15 Jahren hat mir mein Mann eines Tages erklärt, dass es wichtig ist, immer das zu kaufen, das sonst niemand will! Ok, ja, macht Sinn. Vor allem in Bezug auf Kühe. Angus, Simmental und Co. sind weit bekannt und immer hoch begehrt. Natürlich ist der Preis dementsprechend hoch für solche Rassen. Und dann gibt es eben auch noch die Rassen, die hier niemanden interessieren und die deshalb billig sind. Vorallem nach dem BSE-Fall hier in Kanada im Jahre 2003 stürzten die Mutterkuhpreise in ein ganz tiefes Loch. Damals waren sogar Angus-Kühe nur noch ein paar Hundert Dollar wert. Kurz nach diesen BSE-Fällen begann Christoph Tiere zu kaufen, die sonst niemand wollte. Zum Teil zu un-



Familie Weder hat eine buntgemischte Kuhherde. (Bild: Erika Weder)

gläublichen Preisen. Oftmals konnte er Tiere für knapp 200 Dollar pro Stück kaufen. Unser Hauptstandbein waren immer Angus-Kühe, und das ist bis heute so. Sozusagen nebenbei hat sich über die Jahre aber auch Christophs Hobby immer mehr entwickelt und ist nun ein recht grosser Teil unserer Ranch geworden. 1½ Stunden von unserem Wohnort entfernt haben wir eine zweite Ranch, und dort leben ganzjährig unsere Hochlandrinder und Longhorn-Kühe. Unsere zusammengewürfelte und sehr farbenfrohe Herde fällt schon ein bisschen auf. Am Wochenende waren wir damit beschäftigt, die letzten 2018 Kübel von den Kühen zu trennen. Alle Kühe kalben saisonal im Frühling zwischen April und Juni. Wir haben die meisten Kübel im Dezember abgetrennt und verkauft, etwa einen Drittel haben wir jedoch bei den Kühen gelassen, um

zu sehen, wie gut es klappt. Alle sind super durch den Winter gekommen. Nie ein krankes Kalb, keines ist gestorben. Die ganze Herde war den ganzen Winter am Heuballen-Fressen, sonst nichts. Die Kühe schlecken Schnee, sind draussen, und wir haben fast nichts mit ihnen zu tun. Im Winter fährt einmal pro Woche jemand zur zweiten Ranch, um nach dem Rechten zu sehen. Wir haben natürlich auch Nachbarn, die uns anrufen würden, wenn ihnen etwas auffiele. Während des Abkalbens haben wir öfters jemanden vor Ort, der alle Tiere kontrolliert. Vor allem, weil wir bei Zwillings- oder anderen Spezialsituationen rechtzeitig handeln müssen. Sonst finden wir, vor allem beim Abkalben ist weniger mehr. Einfach die Tiere in Ruhe lassen und genügend Platz geben. Dann macht die Mutterkuh alles von alleine. Erika Weder